



HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı

GENÇ YETİŞKİNLERDE ALGILANAN ROMANTİK İLİŞKİ KALİTESİ VE EŞ-BAĞIMLILIK

İrem SARIGÜL

Yüksek Lisans Tezi

Ankara, 2024

Liderlik, araştırma, inovasyon, kaliteli eğitim ve değişim ile

Daha ileriye... En iyiye...



HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı

ALGILANAN ROMANTİK İLİŞKİ KALİTESİ VE EŞ BAĞIMLILIK

THE PERCEIVED ROMANTIC RELATIONSHIP QUALITY AND CO-DEPENDENCY
AMONG YOUNG ADULTS

İrem SARIGÜL

Yüksek Lisans Tezi

Ankara, 2024

Kabul ve Onay

Eğitim Bilimleri Enstitüsü M¼d¼rl¼đ¼ne,

İrem SARIG¼L¼¼n hazırladığı “Genç Yetişkinlerde Algılanan Romantik İlişki Kalitesi ve Eş-Bağımlılık” başlıklı bu çalışma j¼rimiz tarafından **Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalında Y¼ksek Lisans Tezi** olarak kabul edilmiştir.

J¼ri Başkanı Prof. Dr. İbrahim KEKLİK İmza

J¼ri Üyesi (Danışman) Dr. Öğr. Üyesi Özlem HASKAN AVCI İmza

J¼ri Üyesi Doç. Dr. Nil¼fer KOÇT¼RK İmza

J¼ri Üyesi Doç. Dr. Zeynep ERKAN ATİK İmza

J¼ri Üyesi Dr. Öğr. Üyesi Tansu MUTLU AYKUş İmza

Enstit¼ Y¼netim Kurulunun
.././.... Tarihli vesayılı
kararı.

Bu tez Hacettepe Üniversitesi Lisans¼st¼ Eğitim, Öğretim ve Sınav Y¼netmeliđi'nin ilgili maddeleri uyarınca yukarıdaki j¼ri ¼yeleri tarafından 04 / 01 / 2024 tarihinde uygun g¼r¼lm¼ř ve Enstit¼ Y¼netim Kurulunca .. / .. / tarihi itibarıyla kabul edilmiştir.

Prof. Dr. İsmail Hakkı MİRİCİ
Eğitim Bilimleri Enstit¼s¼ M¼d¼r¼

Öz

Bu araştırma, romantik ilişkisi olan genç yetişkin bireylerin eş bağımlılık ile alt boyutları ve bazı sosyodemografik değişkenlerinin algılanan romantik ilişki kalitelerini yordayıp yordamadığını test edilmesini amaçlayan ilişkisel yöntemi kullanan nicel bir çalışmadır. Araştırmanın örneklemini, en az üç aydır romantik ilişkisi olan 212 genç yetişkin birey oluşturmaktadır. Araştırmada katılımcıların sosyodemografik değişkenlerini belirlemek için araştırmacı tarafından hazırlanan Demografik Bilgi Formu, Eş Bağımlılık Belirleme Ölçeği ve Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği kullanılmıştır. Veri analizinde SPSS 28 programı kullanılmıştır. Demografik değişkenlere göre her iki ölçek puanlarının karşılaştırmasında bağımsız gruplar t testi ve tek yönlü varyans analiz yöntemi (ANOVA) kullanılmıştır. Eş bağımlılık ölçeği ve alt boyutları ile algılanan romantik ilişki kalitesi puanları arasındaki ilişkiyi incelemek için Pearson korelasyon yöntemi kullanılmıştır. Ardından eş bağımlılık ölçeği alt boyutlarının algılanan romantik ilişki kalitesine olan yordayıcı gücünü belirlemek için hiyerarşik regresyon yöntemi kullanılmıştır. Araştırma sonucunda, eş bağımlılık ölçeği alt boyutlarının algılanan romantik ilişki kalitesi puanlarında yordayıcı gücü istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Ayrıca eş bağımlılık alt boyutlarından olan kendini gizleme ve aileye ilişkin sorunlar alt boyutu algılanan romantik ilişki kalitesi puan ortalaması için anlamlı bir yordayıcı olarak belirlenmiştir. Araştırmadan edinilen bilgiler, literatür ışığında tartışılarak yorumlanmış ve öneriler sunulmuştur.

Anahtar sözcükler: eş bağımlılık, romantik ilişki kalitesi, drama üçgeni, psikolojik danışmanlık ve rehberlik, genç yetişkinlik

Abstract

This study uses relational method is a quantitative studying which aims to test who has romantic relationship among young adults's some sociodemographic variables and codependency with sub-dimensions predict or not the perceived romantic relationship qualities. The sample of the study consists of 212 among young adults who have been in a romantic relationship for at least three months. In the study, the demographic information form, codependency determination, and perceived romantic relationship quality scale prepared by the researcher were used to determine the sociodemographic variables of the participants. SPSS 28 programs were used in data analysis. In comparing the scores of both scales according to the groups, independent groups t-test and a one-way analysis of variance method (ANOVA) were used. Pearson's correlation method has been used to examine the relationship between the codependency scale and its subscales and perceived romantic relationship quality scores. Then, the hierarchical regression method was used to determine the estimating effect of codependency scale sub-dimensions on perceived romantic relationship quality. As a result of this research, the effect of codependency scale sub-dimensions on perceived romantic relationship quality scores was found statistically significant. In addition, the family-related obstacles sub-dimension and hiding yourself, which is one of the codependency sub-dimensions, was determined to be a significant predictor for perceived romantic relationship quality point average. The information gained from the inquiry was disputed and interpreted in the light of the literature, and suggestions were presented.

Keywords: codependency, perceived romantic relationship quality, drama triangle, psychological counseling and guidance, young adulthood

Teşekkür

Ders dönemimden itibaren engin bilgisi ve cana yakın duruşuyla desteğini hissettiğim değerli ve biricik danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Özlem Haskan Avcı öğretmenime sonsuz teşekkürlerimi içtenlikle sunarım.

Tez savunma jürimde yer alarak görüş ve önerileriyle tezime olumlu katkılar sağlayan çok değerli hocalarım Prof. Dr. İbrahim Keklik, Doç. Dr. Nilüfer Koçtürk, Dr. Öğr. Üyesi Zeynep Erkan Atik ve Dr. Öğr. Üyesi Tansu Mutlu Çaykuş'a çok teşekkür ederim.

Maceramın en başında beni bu bölümde okumaya teşvik eden abime teşekkür ediyorum. Böyle güzel bir bölümün lisans eğitimimi Kırıkkale Üniversitesi'nde tamamlarken tanıştığım hocalarım sayesinde daha da ileriye gidebildim. Bu yüzden iyi ki Kırıkkale Üniversitesi!

Yüksek lisansı ise böyle kıymetli bir üniversitede yapmak hayallerimin bile ötesindeydi ve bunu değerlendirmeliydim. Kendimi geliştirme çabasında beni destekleyen Değerli Hocalarım Sayın Prof. Dr. İbrahim YILDIRIM, Prof. Dr. Meliha TUZGÖL DOST, Prof. Dr. Filiz BİLGE, Arş. Gör. Öznur BAYAR'a ve Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nin tüm hocalarına teşekkürlerimi sunuyorum.

Ders ve tez dönemim boyunca benden yardımını esirgemeyen nişanım ve varlığıyla bile bana moral olan canım kardeşim iyi ki varsınız. Kaderin bizi birbirimize bağladığına inandığım can yoldaşlarım sevgili Hatice ve Burak, sizler benim en büyük şansımдыңыз.

Bu tezi Yüksek lisans sürecine başlarken henüz yeni kaybettiğimiz birtanecik ananem Selver ÖZNAR' a atfediyorum. Koca yüreğinle kendimi bana inandırdın. Hep kalbimizdesin, bizimlesin.

Hep güneşe doğru!

İçindekiler

Kabul ve Onay.....	ii
Öz.....	ii
Abstract.....	iii
Teşekkür.....	iv
Tablolar Dizini.....	vii
Şekiller Dizini.....	viii
Simgeler ve Kısaltmalar Dizini.....	ix
ACoA: Alkol Bağımlılığına Sahip Kimselerin Yetişkin Çocukları.....	ix
AL-ANON: Adsız Alkolikler (AA).....	ix
Alateen: Bakım verenleri bağımlı olan ergen kimseler için destek hizmet grubu.....	ix
CODA: Co-Dependents Anonymous (Adsız Karşılıklı Bağımlılar).....	ix
EşBBÖ: Eş Bağımlılık Belirleme Ölçeği.....	ix
ARİKÖ: Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği.....	ix
Bölüm 1 Giriş.....	1
Problem Durumu.....	1
Araştırmanın Amacı ve Önemi.....	4
Araştırma Problemi.....	6
Sayıtlılar.....	7
Sınırlılıklar.....	7
Tanımlar.....	8
Bölüm 2 Araştırmanın Kuramsal Temeli ve İlgili Araştırmalar.....	10
Bölüm 3 Yöntem.....	34
Bölüm 4 Bulgular, Yorumlar ve Tartışma.....	42
Bölüm 5 Sonuç ve Öneriler.....	63
Kaynaklar.....	68
EK-A: Ölçek Kullanım İzinleri.....	85

EK-A1: Eş Bağımlılık Belirleme Ölçeği Kullanım İzni.....	85
EK-A2: Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği Kullanım İzni	86
EK-B: Bilgilendirilmiş Onam Formu	87
EK-C: Demografik Bilgi Formu	88
EK-D: Eş Bağımlılık Belirleme Ölçeği Örnek Maddeler	89
EK-E: Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği Örnek Maddeler	90
EK-F: Araştırma Etik Komisyonu Onay Bildirimi	91
EK-G: Etik Beyanı	92
EK-H: Yüksek Lisans/Doktora Tez Çalışması Orijinallik Raporu	93
EK-I: Thesis/Dissertation Originality Report	94
EK-İ: Yayımlama ve Fikrî Mülkiyet Hakları Beyanı	95

Tablolar Dizini

Tablo 1 <i>Demografik Değişkenlere Göre Dağılım Tablosu</i>	39
Tablo 2 <i>Eş Bağımlılık Ölçeği ve Alt Boyutları ile Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği Puanlarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler</i>	40
Tablo 3 <i>Cinsiyete Göre Eş Bağımlılık ve Alt Boyutları ile Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Puanları Arasında Bağımsız Gruplar T Testi Tablosu</i>	42
Tablo 4 <i>Geçmişte veya Şimdi Ruh Sağlığı Hizmeti Alma Durumuna Göre Eş Bağımlılık ve Alt Boyutları ile Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Puanları Arasında Bağımsız Gruplar T Testi Tablosu</i>	45
Tablo 5 <i>Geçmişte veya Şimdi Ruh Sağlığı Hizmeti Alma Durumuna Göre Eş Bağımlılık ve Alt Boyutları ile Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Puanları Arasında Bağımsız Gruplar T Testi Tablosu</i>	46
Tablo 6 <i>Geçmişte veya Şimdi Ruh Sağlığı Hizmeti Alma Durumuna Göre Eş Bağımlılık ve Alt Boyutları ile Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Puanları Arasında Bağımsız Gruplar T Testi Tablosu</i>	48
Tablo 7 <i>Partnerin Eğitim Düzeyine Göre Eş Bağımlılık ve Alt Boyutları ile Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Puanları Arasında Bağımsız Gruplar T Testi Tablosu</i>	50
Tablo 8 <i>İlişki durumuna Göre Eş Bağımlılık ve Alt Boyutları ile Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Puanları Arasında ANOVA Tablosu</i>	52
Tablo 9 <i>Anne Eğitim Düzeyine Göre Eş Bağımlılık ve Alt Boyutları ile Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Puanları Arasında ANOVA Tablosu</i>	54
Tablo 10 <i>Baba Eğitim Düzeyine Göre Eş Bağımlılık ve Alt Boyutları ile Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Puanları Arasında ANOVA Tablosu</i>	55
Tablo 11 <i>Korelasyon Tablosu</i>	56
Tablo 12 <i>Çoklu Bağlantı Problemi Tablosu</i>	59

Tablo 13 <i>Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Toplam Puanı İçin Regresyon Tablosu</i>	59
---	----

Şekiller Dizini

Şekil 1 <i>Sternberg Üçgen Aşk Teorisi</i>	2
---	---

Şekil 2 <i>Örnekleme Büyüklüğü Belirleme Eğrisi</i>	35
--	----

Simgeler ve Kısaltmalar Dizini

ACoA: Alkol Bağımlılığına Sahip Kimselerin Yetişkin Çocukları

AL-ANON: Adsız Alkolikler (AA)

Alateen: Bakım verenleri bağımlı olan ergen kimseler için destek hizmet grubu

CODA: Co-Dependents Anonymous (Adsız Karşılıklı Bağımlılar)

EşBBÖ: Eş Bağımlılık Belirleme Ölçeği

ARİKÖ: Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği

SPSS: Statistical Package for the Social Sciences (Sosyal Bilimler için İstatistik Paketi)

Bölüm 1

Giriş

Çalışmanın ilgili kısmında problem durumu, araştırmanın amaç ve önemi ile araştırmanın alt problemleri ortaya konmuştur. Sonrasında sırasıyla varsayım ve sınırlılıklar açıklanmış, kullanılan anahtar kavramların tanımları verilmiştir.

Problem Durumu

Romantik ilişkiler, bireylerin duygusal, cinsel ve sosyal ihtiyaçlarını karşılayan özel bağlantılardır (Gottman, 1994). Bu tür ilişkiler, insanların duygusal refahını artırabilir ve yaşam kalitesini yükseltebilir (Reis & Shaver, 1988). Romantik ilişkiler psikolojik olarak bireylerin kendilerini anlamış ve desteklenmiş hissetmelerini sağlayabilir (Schoenfeld vd., 2011). Partnerler arasındaki duygusal bağlılık, ilişkilerin kalitesini artırabilir (Feeney & Collins, 2015). Ayrıca, iyi bir romantik ilişki, bireylerin stresle başa çıkma becerilerini geliştirebilir (Balderrama-Durbin & Allen, 2017). Sternberg (1986), romantik ilişkileri ortaya koymak adına "aşk üçgeni" modelini alanyazına kazandırmıştır. Tutku, bağlılık ve yakınlık bu modelin üç temel bileşeni olmuştur. Tutku, fiziksel çekim, cinsel arzu ve romantik heyecanı içerir. Bu bileşen, kişinin partnerine karşı yoğun bir çekim ve arzu duymasıyla ilgilidir. Yakınlık, duygusal bağlılık, güven, paylaşım ve samimiyeti içerir. Bu bileşen, kişiler arasındaki derin bağlılığı ve duygusal yakınlığı temsil eder. Bağlılık, ilişkiyi devam ettirme niyetini ve kararlılığını içerir (Sternberg, 1986). Bu bileşen, uzun vadeli bir ilişki taahhüdünü ifade eder. Modeldeki bağlılık kavramı bağlanma anlamına da gelmektedir (Atak & Taştan, 2012). Bağlanma kuramları, romantik ilişkilere benzersiz bir perspektif getirir; bu kuramlar, bireylerin duygusal bağlanma ihtiyaçlarını karşılamak üzere başkalarıyla kurdukları ilişkileri inceleyerek açıklamaya çalışır (Shaver vd., 1988). Bu kuramlar, insanların romantik ilişkiler aracılığıyla duygusal güven, anlayış ve bağlılık arayışında olduklarını vurgular. Romantik ilişkiler, bireylere aşkı keşfetme, derin bir duygusal bağ kurma ve yaşam boyu sürecek bir partnerlikte anlam bulma fırsatı sunan özel alanlardır. Bağlanma kuramları, bu ilişkilerin

temel dinamiklerini anlamada bize rehberlik eder, bireylerin güvenlik arayışlarını ve bağlanma ihtiyaçlarını ele alarak romantik ilişkilerin derinliklerine dair önemli bakış açıları sunar (Bowlby, 1982).

Şekil 1

Sternberg Üçgen Aşk Teorisi (Sternberg, 1986)



Bu ilişkilerin oluşumu ve gelişimi, bireylerin kişisel özellikleri, çevresel etkiler ve iletişim tarzları gibi birçok faktörden etkilenebilir. Romantik ilişkilerin ne zaman ve nasıl geliştiği, bireylerin yaşam dönemleri ve deneyimleri ile yakından ilişkilidir (Aron vd., 2005; Aron & Aron, 2019). Genç yetişkinlik dönemi, romantik ilişkilerin sıklıkla başladığı bir dönemdir. Bu dönemde bireyler, romantik çekimlerini tanımaya ve ilk romantik deneyimlerini yaşamaya başlarlar. İlk aşk deneyimleri, bireylerin romantik ilişkilere dair temel beklentilerini ve deneyimlerini şekillendirebilir (Collins & Van Dulmen, 2006). Genç yetişkinler, bu dönemde romantik partnerlerini seçerken duygusal yakınlık, benzer ilgi alanları ve yaşam değerleri gibi faktörlere öncelik verirler (Connolly vd., 2000). İlerleyen yaşlarda romantik ilişkilerin gelişimi, bireylerin kişisel olgunluğu ve deneyimleriyle derinleşir. Orta yaş ve sonrasında, bireyler genellikle daha sağlam ve uzun süreli ilişkiler kurma eğilimindedir (Carstensen vd., 2006). Bu dönemde romantik ilişkiler, daha derin bağlar ve karşılıklı anlayış temelinde gelişebilir. İlerleyen yaşlarda, bireylerin yaşam deneyimleri ve kişisel hedefleri, romantik ilişkilerin dinamiklerini etkileyebilir (Aron & Aron, 2019).

Romantik ilişkiler, insan yaşamının temel ve karmaşık bir yönünü oluşturur. Bu ilişkiler, bireyler arasında duygusal bağlar kurma, yakınlık oluşturma ve destek sağlama amacıyla gelişir. (Berscheid, 2010; Davis & Oathout, 1987). Ancak, çatışmalar ve ayrılıklar da sosyal bağları zayıflatabilir (Amato & Previti, 2003). Romantik ilişkilerin niteliği ve kalitesi, bireylerin duygusal ve psikolojik refahını derinden etkiler. Bu nedenle, romantik ilişki kalitesi konusu, psikoloji ve ilişki çalışmalarının merkezinde yer alır. Romantik ilişkilerin kalitesi, partnerler arasındaki etkileşimlerin niteliği, karşılıklı duygusal doyum düzeyi ve ilişkinin sağlığıyla ilgilidir (Amato & Previti, 2003). Kaliteli romantik ilişkiler, bireylerin mutluluğunu artırabilir, stresle başa çıkmalarını kolaylaştırabilir ve psikolojik sağlıklarını olumlu yönde etkileyebilir (Whitton vd., 2008; Falconier vd., 2015).

İnsan ilişkileri ve iletişimi, bireylerin psikolojik ve duygusal refahını derinden etkileyen önemli bir alanı temsil eder. İnsanlar, bu alanda farklı roller üstlenirler ve bu roller, ilişkilerin doğasını ve dinamiklerini belirler. Bu dinamikleri açıklayan Karpman'ın drama üçlüsü modeli, insanların içsel dünyalarındaki rol seçimlerini temel alır. Bu model, üç temel rolü içerir: Kurban, Kurtarıcı ve Zalim. Kurban rolü altında olan birey, kendini çaresiz ve savunmasız hisseder, dışsal bir kurtarıcının yardımına ihtiyaç duyar (Karpman, 1968; Jowett & O'Donnell, 2014). Kurtarıcı rolü ise, başkalarına yardım etmeyi seven kişiyi ifade eder. Ancak, bu rol altındaki bireyler sıklıkla başkalarının hayatını yönetme ve kontrol etme eğilimine sahiptir (Bartholomew & Horowitz, 1991). Zalim rolü ise suçlayıcı ve eleştirel bir tutum sergileyen kişiyi temsil eder (Hargrave & Pfitzer, 2003).

Drama üçlüsünün temel önemi, insanların bu üç rol arasında geçiş yaparak ilişkileri nasıl etkilediğini anlamamıza yardımcı olmasıdır. İnsanlar farkında olmadan bu rolleri oynayabilirler ve bu roller, ilişkilerde çatışma ve gerginliklere yol açabilir (Berman, 2016). Örneğin, bir Kurban'ın talepleri ve ihtiyaçları sürekli olarak bir Kurtarıcı tarafından karşılanmaya çalışılırsa, bu durum zamanla ilişkideki dengeyi bozabilir. Aynı şekilde, bir zalim rolü altındaki kişi, diğerlerini eleştirerek ve suçlayarak ilişkilerde olumsuz bir atmosfer yaratabilir. Karpman'a (1968) göre Kurban rolündeki bir kişinin, Kurtarıcı rolündeki diğer bir

kişiyeye bağımlı hale gelmesiyle ve onun onayına ihtiyaç duyan bir konumda gördüğü bir ilişki türünün oluşmasıyla eş bağımlılık ortaya çıkar (Wells, 1999). Kurban rolündeki kişi, kendini sürekli olarak yardıma muhtaç ve çaresiz hisseder ve kurtarıcı rolündeki kişinin desteğine muhtaçtır. Romantik ilişkilerde bu eş bağımlılığın bir sonucu olarak, bireyler partnerlerinin düşüncelerini ve duygularını yönlendirmeye daha yatkın hale gelebilirler. Karar verme süreçlerinde ve ilişki dinamiklerinde sürekli olarak partnerlerini memnun etme isteği, bireylerin özgürlüğünü sınırlayabilir (Miller, 2009). Bu dinamik, ilişkideki dengesizliği ve sağlıksız bağımlılığı temsil eder (Parker, 2002; Karpman, 1979). Eş bağımlılığın etkileri üzerine yapılan araştırmalar, bu dinamiğin bireylerin özsaygısı, karar verme yeteneği ve duygusal bağımsızlığı üzerinde olumsuz etkilere sahip olabileceğini aynı zamanda işlevsel olmayan ailelerin ve sağlıksız ilişkilerin de temeli olabileceğini göstermektedir (Beattie, 1987; Wegscheider-Cruse, 1989). Bu doğrultuda, romantik ilişkilerin sağlıklı bir şekilde devam edebilmesi için romantik ilişki kalitesi düzeyi ile eş bağımlılık düzeyi arasındaki ilişkinin incelemesine gereksinim duyulmaktadır.

Araştırmanın Amacı ve Önemi

Karpman'a (1968) göre eş bağımlılık, insanların ilişkilerde sıkça deneyimlediği ve genellikle zararlı sonuçlara yol açan bir dinamiktir. Bu dinamikte, bireyler kendi ihtiyaçlarını ve sınırlarını göz ardı ederek, başkalarının taleplerine ve gereksinimlerine aşırı odaklanırlar. Eş bağımlılığın temelinde, kişinin kendine duyduğu saygı ve değeri bir kenara bırakarak, başkalarının onayını ve kabulünü arama isteği yatmaktadır (Karpman, 1990). Webb (2009), eş bağımlılığın; özerkliğin yitilmesi ve gerçeğin tahrif edilmesi ile aile sistemi tarafından desteklendiğini düşünmektedir. Eş bağımlılık kavramı, literatürde bir dizi kavramla paralel olarak ele alınmıştır. Örneğin, eş bağımlılığın aile içinde öğrenilen bir davranış biçimi olabileceği düşüncesi ile eş bağımlılık ve bağlanma modelleri, alanyazında incelenen bir husus olarak öne çıkmaktadır (Ançel & Kabakçı, 2009; Black, 2013; Dereli, 2018; Sönmez, 2023; Toksöz, 2018; Ulutaş, 2018; Wells vd., 2006). Eş bağımlılık ve ebeveynlik ilişkisi, bazı demografik değişkenler açısından değerlendirilirken (Büyük, 2020), eş bağımlılığın

toplumsal cinsiyet eşitliği bağlamında ev kadınlarının psikolojik refahını etkileyen bir yordayıcı faktör olarak ele alındığı çalışmalar mevcuttur (Tekin, 2020). Ayrıca, alkol bağımlılığı, kronik ruhsal rahatsızlığa sahip bireylere bakım verenlerde eş bağımlılık kavramı ve alkol-madde tüketicilerinin bağımlılık, depresyon ve kaygı düzeyleri ile eş bağımlılık arasındaki ilişki de ele alınmıştır (Aşkan, 2019; Atintaş, 2015; Kaplan Furundaoturan, 2021). İlişkilerinde eş bağımlılık durumu ilerlemiş olan kişilerin ruh hallerinde depresiflik, zihinlerine uğrayan intihar düşünceleri, beslenme ve yeme bozuklukları, şiddete eğilim, uyuşukluk hissiyatı, günlük rutin faaliyetleri ve sorumlulukları gerçekleştirilmede zorlanma veya ihmalkârlık durumları olabilmektedir (Ançel, 2017). Lancer (2017), eş bağımlılığın; zaman ile birlikte bireyin ilişkilerini ve ruh sağlığını olumsuz etkilediğini ve bu kişilerin ruh sağlığı hizmeti almaları gerektiğini vurgulamaktadır. Ek olarak romantik ilişki kalitesi ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuşken; depresif belirtiler ile negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Karaşar, 2021; Whitton & Kuryluk, 2012). Bu da romantik ilişki kalitesinin yetişkinlerin sağlıklı duygu durumları ve ilişkileri için önemine işaret etmektedir. Böylelikle, araştırmacı tarafından yapılan bu çalışma gibi, bu kavram üzerinde gerçekleştirilen çalışmalar son yıllarda değer kazanmaktadır.

Son zamanlarda artan bir şekilde ilgi gören bir kavram haline gelen eş bağımlılığın, algılanan romantik ilişki kalitesi konusunda henüz bir araştırma veya çalışmaya rastlanmamıştır. Bu çalışma, ülkemiz literatüründe romantik ilişki kalitesi boyutundan eş bağımlılık kavramını ele alan ilk araştırma olma niteliğine sahip olacağı düşünülmektedir. Bu bağlamda, çalışmanın öncelikli amacı, eş bağımlılık ölçeği ve alt boyutları ile algılanan romantik ilişki kalitesi ortalaması arasında ilişki olup olmadığını ve eş bağımlılık ölçeği alt boyutlarının algılanan romantik ilişki kalitesini nasıl yordadığını belirlemektir. İkincil olarak, Drama üçlüsünün insan ilişkilerindeki rol dinamikleri üzerindeki etkisini anlamak ve bu modelin ilişkisel sorunların çözümünde nasıl kullanılabileceğini araştırmak ve kurban-zalim-kurtarıcı rollerinin toksik bir döngü haline gelerek eş bağımlılığı nasıl etkilediğini ve algılanan romantik ilişki kalitesi ile ilişkisini belirlemek ve bilmektir. Üçüncüsü, eş bağımlılık

kavramının çiftler ve çift terapistleri arasındaki farkındalığı artırmaya yöneliktir. Eş bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi ve elde edilen sonuçlara dayanarak, çift ve aile psikolojik danışmanlarının; çiftlerin eş bağımlılık konusundaki farkındalığını artırabileceği ve psikolojik danışman olarak terapötik süreçleri daha başarılı bir şekilde yönlendirebileceği düşünülmektedir.

Bu araştırmanın son amacı ise çiftlerin eş bağımlılık noktasında farkındalık kazanmaları ve ilişki sağlığını koruma stratejilerini öğretmek amacıyla özellikle üniversite kampüslerinde çalışan ruh sağlığı alanında uzman kişilere bu yönde düzenlenecek psikoeğitim çalışmaları için yol gösterici olacağı düşünülmektedir. Bireyler, yaşadıkları ilişkiyi yüksek veya düşük kalitede algılayabilirler. İlişkiden aldıkları mutluluk, haz ve doyum seviyesi, bireyin yaşadığı ilişki kalitesi ile doğrudan ilgilidir. İlişki kalitesi, ilişki içerisindeki duyguları, düşünceleri ve davranışları ifade eder. İlişki kalitesi ile ilişkili olan faktörler cinsel doyum, çiftlerin birbirlerine olan sevgisi, bağlılığı ve duygusal açıklık düzeyleridir (Demir, 2008). Kişinin romantik ilişkisine dair pozitif hislerin derinliği ve çekimine yönelik kişisel değerlendirmeler, ilişki kalitesini oluşturan bir bileşendir. İlişki sürekliliği ve kalitesi ile yakından bağlantılı olan ve hatta kendi aralarında yer değiştirebilen ilişki kalitesi, öznel iyi oluşun temel belirleyicilerinden biri olarak kabul edilir. Bireyin ilişkileri yüksek kalitede algıladığında, olumlu duygular yaşama olasılığı artarken; öte yandan, ilişkilerin düşük kalitede algılanması ise stres ve depresyon gibi olumsuz sonuçlarla yakından ilişkilidir (Saraç, 2013).

Araştırma Problemi

Bu çalışmada “Genç yetişkin bireylerin eş bağımlılık ile alt boyutları ve bazı sosyodemografik değişkenlerinin algılanan romantik ilişki kalitelerini yordamakta mıdır?” sorusuna yanıt aranmıştır. Bu bağlamda aşağıda alt problemlere yer verilmiştir.

Alt Problemler

Araştırmaya ait alt problemler aşağıda belirtilmiştir.

1. Genç yetişkinlerin bazı sosyodemografik değişkenler (cinsiyet, ruh sağlığı hizmeti alma durumu, romantik ilişki süresi, eğitim düzeyi ve ilişki durumu) ile eş bağımlılık ve alt boyutları ile algılanan romantik ilişki kaliteleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?

2. Eş bağımlılık ile alt boyutları ve bazı sosyodemografik değişkenler (cinsiyet, ruh sağlığı hizmeti alma durumu, romantik ilişki süresi, eğitim düzeyi ve ilişki durumu) genç yetişkinlerin algılanan romantik ilişki kalitelerini yordamakta mıdır?

Sayıtlılar

Araştırmada katılımcıların kendilerine yöneltilen ölçek maddelerini gerçeğe en yakın şekilde cevaplandıkları ve kendilerini değerlendirebilecek yeterlikte oldukları varsayılmıştır. Araştırmanın katılımcılarını sadece romantik ilişkisi olan bireylerin oluşturacağı varsayılmaktadır.

Sınırlılıklar

Araştırmanın literatüre mümkün birçok katkısı ile beraber, birtakım sınırlılıkları mevcuttur. Birincisi, çalışmaya konu olan değişkenler kullanılan envanterlerin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır. Bu çalışmada romantik ilişkisi olan bireylerin bir anlamda filtrelenmesi araştırmacının karşısına bir sınırlılık olarak çıkmaktadır; dolayısıyla romantik ilişkisi olan bireylere erişmek güç olmaktadır. Öz bildirime dayalı ölçme tekniklerinin kullanıldığı tüm çalışmalarda olduğu gibi, özellikle de romantik ilişkiler gibi bireylerin ve toplumun özel alanı olarak gördüğü bir konu göz önüne alındığında, katılımcıların yanıtlarında yanlılık olabileceği göz ardı edilemez. Bu sınırlılığı azaltmak adına, katılımcılar kişisel bilgilerinin korunacağı konusunda bilgilendirilip ve kendilerini daha rahat hissedecekleri düşünülerek anketleri çevrim içi olarak cevaplandırmaları istenmiştir. Ölçekler Google form bir link ile sosyal medyadan duyurulmuştur. Bu durumda örnekleme "çevrimiçi verilen anket linkini sosyal medyadan gören ve gönüllü olarak dolduran" bireyler oluşturmuştur. Bu tür çalışmalarda ana kitlenin içeriği ve yapısı tam olarak bilinemediğinden örneklemin ana

kitleyi ne oranda temsil ettiği de bilinmemektedir. Bu durum çalışma için en büyük sınırlılıktır.

nc olarak, doğrudan hedefi romantik ilişki kalitesini ölçmek olmayan eş bağımlılık leğinin, bu araştırmada katılımcı kitlesi yalnızca romantik ilişkisi olan bireylerdir. Bu bir sınırlılık olarak değerlendirilebilir.

Tanımlar

Algılanan Romantik İlişki Kalitesi: Romantik ilişkinin adanmışlık, güven, yakınlık, tutku, aşk, doyum boyutlarında devam etmesine dair bireyin oluşturduğu algıdır (Fletcher vd., 2000). Bu doğrultuda araştırmada ilişki kalitesinin bir alt boyutu olan ilişki doyumunu ile ilgili yapılan çalışmalara da yer verilmiştir. Algılanan Romantik İlişki Kalitesi leği (ARİKO) bu araştırmada geçen yetişkin bireylerin sahip olduğu romantik ilişkilerdeki algıladığı kaliteyi amaçlamaktadır. Ölçekten alınan puanın yükselmesi ilişki kalitesi seviyesinin de yükseldiği anlamına gelmektedir.

Drama geni: Drama geni insan ilişkilerindeki tipik dinamikleri açıklamak amacıyla geliştirilmiş bir psikolojik modele dayanmaktadır. Bu araştırmada modelde yer alan üç ana "Kurban", "Kurtarıcı" ve "Zorba" rolleri ilişkilerine yer verilmiştir (Karpman, 1985).

Eş Bağımlılık: Kendine ait sorumlulukların diğerlerinin sorumluluğundan ayrımını yapamayarak, bakıcı rolünü aşırı derecede üstlenmenin sonucu olarak yaşanan kişilik kaybı, kendi değerini başkalarının onayına bağlı hale getirme durumudur (Allison, 2005). Eş Bağımlılık Belirleme leği (EşBB) bu araştırmada eş bağımlılığı belirlemek için kullanılmıştır. Ölçekten elde edilen toplam puan artması eş bağımlılık düzeyinin de yükseldiği anlamına gelmektedir. Alanyazında İngilizce karşılığı "codependency" olan bu kavram Türkçe'de karşımıza ilk olarak "karşılıklı bağımlılık" olarak açıklanmaya başlansa da sonraları "eş bağımlılık" kavramının daha işlevsel olduğu düşünülmüştür (Ançel, 2012). Bu araştırmada iki kavram birbirini karşılayacak şekilde kullanılmıştır.

Genç Yetişkinlik: Genç yetişkinlik dönemi, bireyin yaşamındaki önemli bir gelişim evresidir. Bu dönem, genellikle ergenlik sonrası 18-20 yaş civarı başlar ve 40-45 yaşa kadar devam eder. Bu süre zarfında bireyler, bir dizi önemli gelişimsel görevle karşılaşır. Bunlar partner seçimi, toplum içinde bir konum edinme ve çevresindeki insanlarla sağlıklı iletişim kurma gibi temel gelişimsel süreçlerdir (Collins & Van Dulmen, 2006). Bu araştırmada genç yetişkinlik dönemi 18-45 yaş arasını kapsamaktadır.

Romantik ilişki: İki kişi arasındaki samimiyeti, cinsel çekimi, duygusal bağlılığı ifade eden birbirlerinin refah, doyum ve mutluluğunun önemsendiği yakın bağ (Hatfield & Rapson, 2018).

Bölüm 2

Araştırmanın Kuramsal Temeli ve İlgili Araştırmalar

Araştırmanın bu kısmında ilk olarak algılanan romantik ilişki kalitesi kavramı ve boyutları ile ilgili kuramsal bilgi verilmiştir. Ardından algılanan romantik ilişki kalitesi ile ilgili yapılan araştırmalar sunulmuştur.

Algılanan Romantik İlişki Kalitesi

Bireylerin hayatında, genç yetişkinlik dönemi ile birlikte romantik ilişkiler önemli bir yer edinir. Sadece evlilik değil, evlenme öncesi dönemde de romantik ilişkilerin kalitesi, bireylerin sosyal destek ve iyi oluş düzeylerinin artmasına yardımcı olur (Sağkal & Özdemir, 2018). Algılanan romantik ilişki kalitesi, bireylerin ilişkilerini çeşitli değişkenler açısından öznel bir şekilde değerlendirmesini içerir. Son yıllarda romantik ilişki kalitesine dair yapılan çalışmalar artış göstermiştir. Fletcher ve diğerleri (2000), romantik ilişkiler ve aşk üzerine yapılan bu farklı araştırmalardan yola çıkarak algılanan duygusal ilişki kalitesini belirlemek için altı temel boyut ortaya koymuşlardır. Bu boyutlar şu şekildedir: ilişki doyumu, kendini adama, güven duyma, yakın bağ kurma, tutku ve aşk. Bu değişkenlerin bir yandan birbirleriyle ilişkili olduğu, diğer yandan bağımsız oldukları vurgulanmıştır. Birey, ilişkide tutku ve aşk konularında olumlu ve yüksek bir değerlendirme yaparken, güven konusunda tersi yönde bir değerlendirmeye sahip olabilir. Bu boyutların, algılanan duygusal ilişki kalitesini ölçmede önemli olduğu belirtilmiştir (Fletcher vd., 2000). Yüksek romantik ilişki kalitesi; ilişkide yakınlık, ilgi ve doyumun varlığını işaret eder. Aksi durumda ise öfke, gerginlik, belirgin çatışma veya kontrol gibi davranış ve duyguların gözlemlenebileceği ifade edilmektedir (Galliher vd., 2004).

İlişki Doyumu

Doyum, Rusbult'un (1983) tanımıyla, bireylerin ilişkilerine ve partnerlerine yönelik olumlu duygularını karşılar. Romantik ilişki ve evlilik alanındaki araştırmalarda sıkça üzerinde durulan bir değişken olan ilişki doyumu, bireyin ilişkiyi bütünsel bir perspektifle

değerlendirmesi sonucunda ortaya çıkan öznel mutluluk ve memnuniyet hisleri, doyum, kendini açma, aşk, cinsel tutumlar, bağlılık, benlik saygısı ve ilişkiye verilen emek ile ilişkilendirilmektedir (Le & Agnew, 2003). İlişki doyumunu kavramı, romantik ilişkilerin geniş bir yelpazesine uygulanabilir, ancak bu kavramın ölçüm araçları genellikle evlilik doyumuna odaklanmıştır (Fincham vd., 2018).

Adanmışlık

Çiftlerin ilişkiye tamamıyla odaklanarak fedakarlıklar yapıp sorumluluk üstlenmeleridir. İlişkiyi devam ettirebilmek ve bağlılığın gelişimi için yapıcı bir faktördür. Olumsuz ve tatsız durumlarda da ilişkide beraber olabilmek konumunu koruyabilmek olarak tanımlanabilmektedir (Sungur, 2017).

Yakınlık

Stenberg'in (1986) teorisinde bahsi geçen üç köşeden biri olan yakınlık, romantik ilişkide öncelikle çiftlerin kendilerini açmaları sonrasında duygu ve deneyimlerini paylaşmalarını ifade eder. Romantik ilişkide yakınlık arttıkça bağlılığın artması beklenirken; iyi düzeyde yakınlık kurulamaması, ilişkide sorunlara yol açabilir ve ilişkinin sürdürülmesinde problemlerle sonuçlanabilir (Moss & Schwebel, 1993).

Güven

Açıklanması kolay olmayan güven, tahmin edilebilir ve dürüst olma, kendini adama, sadakatli olma ve sınırların ortak olması gibi faktörleri içerir. Romantik ilişkilerde güvenilirlik, söylenen sözlerin yerine getirilip getirilmemesiyle ilişkilidir. Birey, partnerinin davranışlarının tahmininde yanılmaması partnerini tanıyabildiğini ve ona güvenilebileceğini göstermektedir (Sungur, 2017).

Tutku

Tutku, romantik ilişkide çekicilik, cinsel tatmin, beğenme, uyarılmanın oluşuyla birlikte gelişen güçlü duygular olarak tanımlanmaktadır (Stangor vd., 2015). Diğer bir deyişle partnere yönelik cinsel yöndeki ilgi, arzu ve ihtiyaçlardır (Stenberg, 1986).

Aşk

İnsan yaşamının temel ve karmaşık bir yönünü oluşturan aşk; Stenberg'in (1986) üçgen teorisinde bağlılık, yakınlık ve tutku olmak üzere üç bileşenden oluşan, duyguların en derin ve anlamlısı denebilen romantik ilişki kalitesinin son boyutudur.

Algılanan Romantik İlişki Kalitesi ile İlgili Araştırmalar

Uzun (2017) tarafından yapılan bir araştırmada 175 evli bireyin bağlanma biçimleri ile ilişki kaliteleri arasındaki ilişki ele alınmıştır. Araştırma sonuçları, evli bireylerin çocuk sayısının artmasıyla ilişki kalitesinin de arttığını göstermiştir. Güvenli bağlanma stilini benimseyen bireylerin nişanlılık sürelerinin, diğer bağlanma stillerine sahip olanlara göre daha kısa olduğu belirtilmiştir. Ayrıca, kayıtsız ve güvenli bağlanma stilini benimseyen bireylerin nişanlılık süreleri, diğer bağlanma stillerine göre nispeten kısa bulunmuştur.

Toksöz'ün (2018) çalışmasında, evlilik içinde bulunan bireylerin bağlanma stilleri ile evlilik doyumu arasındaki ilişki üzerine odaklanılmıştır. Bu araştırma, 140 farklı evli katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmada Evlilik Yaşam Ölçeği kullanılmıştır. Bulgular, güvenli bağlanma stiline sahip olan bireylerin ilişki doyum seviyelerinin daha yüksek olduğunu göstermektedir. Ayrıca, ilişki doyumunu etkileyen faktörler arasında evlilik durumu ve cinsiyet gibi değişkenlerin önemli bir rol oynadığı bulunmuştur. Araştırma ayrıca, erkeklerin kadınlara kıyasla bilişsel esneklik açısından daha üstün olduğu ve olayları daha pozitif bir bakış açısıyla değerlendirdiği sonucunu vurgulamıştır.

Ulutaş (2018) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, 470 üniversite öğrencisinin katılımıyla algılanan romantik ilişki doyumu ile benlik saygısı arasındaki ilişki incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre, benlik saygısı ile romantik ilişki memnuniyeti arasında anlamlı bir ilişki belirlenmiştir. Ayrıca, uyumlu olma, gelişime açıklık ve sorumluluk kavramları ile ilişki doyumu arasında pozitif yönde bir ilişki saptanmıştır. Algılanan romantik ilişki doyumu ile benlik saygısı arasında da anlamlı ilişki bulunmuştur.

Eken'in (2019) çalışmasında, romantik ilişkiler içinde bulunan bireylerin romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançları ile ilişki doyumları arasındaki ilişki araştırılmıştır. Araştırma, 372 romantik ilişki içindeki katılımcı üzerinde yürütülmüştür. Sonuçlar, akılcı olmayan inançların ilişki doyumunu olumsuz yönde etkilediği vurgulanmıştır. İlişki memnuniyeti ile cinsiyet farklılıkları, fiziksel yakınlık, sosyal zamanın kullanımı ve zihin okuma arasında olumsuz bir ilişki saptanmıştır. Bununla birlikte; ilişkinin durumu ve süresinin, ilişki memnuniyeti üzerinde belirleyici bir etkiye sahip olduğu belirtilmiştir. Bu çalışma, ilişkisi iki ile beş sene süren kişilerin, ilişki süresinin bir sene veya nispeten az olan ve 10 senenin üzerinde olanlara göre nispeten yüksek bir ilişki doyumunu yaşadığını ortaya koymuştur. Bu farklılığın altında yatan nedenlerden biri, ilişkisi henüz bir yıldan daha az süren bireylerin, birbirlerini tanımaya yönelik bir dönemde olmalarıdır ve bu nedenle elde ettikleri doyum olumsuz etkilenebilir. Öte yandan, 10 yıldan daha uzun zamandır beraber olmakta olan kişilerin, monotonlaşan ilişkileri ile azalan cinsellik vb. nedenlerle ilişkilerinden alınan doyumun azalabileceği gözlemlenmiştir.

Göllü (2019) tarafından yürütülen bir araştırmada, romantik ilişkiler içinde bulunan bireylerin algıladıkları ebeveyn tutumu ile olumsuz şemaların ilişki doyumunu üzerindeki etkisi üzerine odaklanılmıştır. Bu araştırma romantik ilişkisi olan 225 katılımcı ile gerçekleşmiştir. Araştırma sonuçları, yaş ve ilişki doyum değişkeni arasında negatif yönde ilişki; ilişki süresi ile ilişki doyumunu arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir. Duygusal yoksun bırakıcı anne tutumunun ilişki doyumunu artırdığı, ancak değişime kapalı olan annelerin ilişki doyumunun daha düşük olduğu bulunmuştur. Algılanan küçümseyen baba tutumunun da ilişki doyumunun olumsuz etkilediği gözlemlenmiştir.

Savaş (2021) tarafından yapılan başka bir araştırma, ilişkisi 6 ayı geçmeyen kişilerin, 6 ay geçen kişilere göre ilişki doyumunun anlamlı düzeyde düşük olduğu bulunmuştur. Bu sonuçlar, Rusbult'ın (1980) yatırım modeline göre, ilişkide zaman geçtikçe bağlılığın arttığını öne sürerken, 6 ayı geçmeyen ilişkilerde bağlılık ve yatırımın daha düşük düzeyde olduğunu düşünerek ilişkiden alınan doyumun daha düşük olabileceğini desteklemektedir.

Minaz (2023) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, 18-50 yaş grubundaki çeşitli şehirlerden oluşan 490 kadın katılımcının ilişkilere dair bilişsel çarpıtmaları ile çocukluk dönemi travmaları, romantik ilişki doyumu ve çatışma çözme biçimleri arasındaki ilişki ve çocukluk dönemi travmatik deneyimleri ile romantik ilişkiden aldıkları doyum noktasında, çatışmaları çözme biçimlerinin ve bilişsel çarpıtmalarının açıklayıcı görevi ele alınmıştır. Olumlu çatışma çözme tarzı ile ilişki doyumu arasındaki ilişki ve ilişkilere dair bilişsel çarpıtmalar ile romantik ilişki doyumu arasındaki ilişki negatif yönde bulunduğu belirtilmiştir.

Sönmez (2023) tarafından 204 katılımcı ile gerçekleştirilen bir araştırma romantik ilişki kalitesi değişkeni, psikolojik sağlık ve bilişsel üçlü değişkenleriyle anlamlı farkın varlığı belirlenmiştir. Çalışmada romantik ilişki kalitesi ile cinsiyet ve yaş faktörleri arasında anlamlı ilişkinin bulunduğu, psikolojik sağlık faktörüyle ilgili anlamlı bir fark bulunmadığı ve olumsuz bilişsel üçlü ile arasında negatif anlamlı bir ilişki saptandığı belirtilmiştir.

Saraç'ın (2023) yapmış olduğu bir araştırmanın amacı, algılanan romantik ilişki kalitesini benliğin ayrılaşması ve duygusal manipülasyon değişkenleriyle ele almak olmuştur. Çalışmada beliren yetişkinlik döneminde olan 337 bireyin verileri yer almıştır. Araştırma sonucunda romantik ilişki kalitesi, benliğin ayrılaşması ve duygusal manipülasyon arasında anlamlı farklılıklar bulunduğu belirtilmiştir.

Yukarıda verilen bu çalışmalarda, son yıllarda araştırmaların yoğunlaştığı algılanan romantik ilişki kalitesi kavramının, çeşitli değişkenler açısından incelendiği gözlenmektedir. Bunlar; iyi oluş, bağlanma stilleri, cinsiyet, benlik saygısı ve ilişki süresi gibi değişkenlerdir. Bu değişkenlerin incelendiği araştırmalarda dikkat çeken nokta ise ortak bir bulgunun olmayışdır, ilişki süresi değişkeni de bunlardan biridir (Akyol, 2023; Çürükvelioğlu, 2012; Eken, 2019).

Araştırmanın bu kısmında ise Karpman'ın (1968) drama üçlüsü modeline dayanan eş bağımlılık kavramı ile ilgili kuramsal bilgi verilmiştir. Sonrasında eş bağımlılık ile ilgili kavramlar ve ilişkili faktörler sırasıyla şu şekilde sunulmuştur: ailede alkolik/madde bağımlısı birey olması, cinsiyet, kök aile ilişkileri, işlevsel olmayan aile ortamı, Karpman'ın (1968)

drama üçlüsü, zorba ve mağdurun kişilik özellikleri. Sonrasında eş bağımlılığın yaygınlığı verilmiştir. Ardından eş bağımlılık ile ilgili yapılan araştırmalar, ilişki kalitesi ve ilgili araştırmalar sunulmuştur.

Eş Bağımlılık

Eş bağımlılık kavramına ilişkin uluslararası literatürde pek çok çalışma yapılmasına karşın kişilik bozukluğu veya ruh sağlığı noktasında ele alındığı sistematik çalışmaların yeterli olmamasından kaynaklı hemfikir olunan açık bir tanımı bulunmamaktadır. Yapılmış olan tanımlarda eş bağımlılığın, kimyasallara olan bağımlılık noktasında ele alındığı görülmektedir. Alkol bağımlısı olan bireyin aile örüntüsüne bakıldığında ilk bakışta karmaşık gelen bir yapı ortaya çıkmaktadır. Bu bireylerin aile içi ilişkileriyle eş bağımlılığın duygusal olarak bir ilişki içindedir (Kowal,1994). Eş bağımlılık, alkol bağımlılığı bulunan kişiyle birlikte yaşam sürdürenler için süreğen ve uyumlu olmayan edimlerle kendini gösteren kişilik bozukluğu gibi ilgili kriterleri barındıran bir ruhsal rahatsızlık olarak açıklanmaktadır (Cermak, 1986). Hands ve Dear'a (1994) göre, kendi gücü yerine başkalarının gücüne inanarak başkalarının ihtiyaçlarına ve davranışlarına odaklanmadan kaynaklı aşırı bakım vermeye yönelik ilişki sorunu olarak açıklanmaktadır. O'Brien ve Gaborit'e (1992) göre diğerlerinin yaşamları, hisleri ve problemleri ile fazla ilgili olma olarak tanımlanmıştır. Ançel'e (2012) göre herhangi bir sebep ile gereksinmelerini dışarıdan karşılayan birey ile bakım veren birey arasındaki ilişkiden gizli bir doyum alınmakta ve özellikle bakım veren kişi kendini onaylanmış, kabul görmüş ve daha kuvvetli hissetmektedir. Böylece bakım veren kişi farkına varmadan karşısındaki kişiyi ona ihtiyaç duyması ve bağımlı olması noktasında desteklemekte ve bu işlevsiz ilişki örüntüsünü bir döngüye sokmaktadır.

Eş bağımlılığın, Amerikan Adsız Eş (Karşılıklı) Bağımlılar Birliği (1990) tarafından ortaya atılan ve kabul alan (Co-Dependents Anonymous World [CoDAWorld], 2011) tanımı öğrenilmiş bir davranış olarak nesnelere veya bireylere bağımlılık, öğrenilmiş çaresizliktir. Buradan da anlaşılacağı üzere alanyazında birden fazla tanım ve kavram çeşitli şekilde anılmaktadır. Literatürde İngilizce karşılığını "codependency" olarak alan bu kavram

Türkçe’de karşımıza ilk olarak “karşılıklı bağımlılık” çıkmaya başlansa da sonraları “eş bağımlılık” kavramının daha işlevsel olduğu düşünülmüştür (Ançel, 2012). Bir diğer tanıma göre ise, deneyimlenen ilişkinin olumsuz sonuçları bulunmasına karşın zihinsel sorunları ve kişilik bozuklukları ile birlikte gözlenen zararlı bir davranış şekli olarak ortaya çıkan bir ilişki bağımlılığı olduğu kabul görmüştür (Redcay & Simonetti, 2018).

Friel (1985) eş bağımlılığı, madde bağımlılığı olan kişiyle ilişki içinde olan aile üyelerin veya hayatı etkilenen her kimsenin bağımlı kişiye tepki olarak hayatını devam ettirebilmesi için geliştirdiği psikopatolojik bir yöntem olarak öne sürer. Eş bağımlı kişi, etrafındaki kişilerin gereksinmeleriyle aşırı ilgilenir, değere sahip olduğunu hissetmez, kendi duygu ve düşüncelerini açık bir şekilde aktaramaz, olaylara aşırı tepki göstererek patolojik bir biçimde davranır (Beattie, 2006). Kişilerle ilişkilerinde kontrolün kendisinde olmasını talep etme ve buna yönelik davranış sergiler, kişi veya nesnelere bağımlılığına eğilimli olabilir, karşıdaki kişiyle sağlıklı bir etkileşimi yaratmada ve sürdürmede gereken iletişim becerilerinin zayıflığı bulunabilir (Ançel, 2012). Eş bağımlı kişinin sınırları belirgin olmamakla beraber düşük özgüvene sahip olup birçok olumlu ve olumsuz duyguyu baskılayabilir (Beattie, 2006)

İlişkilerde sadece bir tarafın bağımlı olmasına tek taraflı, her iki tarafın da karşılıklı olarak bağımlı hale gelmesine ise eş bağımlılık denir (Büyükşahin, 2006). Wegscheider-Cruse ve Cruse (1990) eş bağımlılığın semptomlarının alt alanlarını bulabilmek adına bir çalışma gerçekleştirilmiş ve bunları kavramsallaştırmıştır: Ret/ sanrı (gerçek dışı düşünme), duyguları gizleme ve zorlantı. Martsolf ve diğerleri (1999), eş bağımlılığı açıklayabileceğine inanılan 153 maddelik bir ölçeği incelemek için 236 mental bozukluğa sahip bir örneklem kitlesiyle çalışmışlardır. Bu çalışmada Wegscheider-Cruse ve Cruse (1990) modeli temel alınmıştır. Yapılan araştırma sonucunda eş bağımlılığın temel belirtisi olduğu düşünülen beş semptom alanı bulunmuştur. Modele göre beş alt boyut vardır onlar şunlardır: “*Kendini İhmal, Kök Aile ile İlişkili Sorunlar, Düşük Benlik Değeri, Kendini Gizleme ve Tıbbi Psikosomatik Sorun*” (Hughes-Hammer vd.,1998).

Birinci boyut olan başkalarına odaklanma- kendini ihmal, kişi ve durumlara istemsizce müdahale etme ve kontrolü elinde tutma mecburiyetinden kaynaklı kendi ihtiyaçlarına odaklanmaması olarak tanımlanmıştır. Kök Ailesi Sorunları, sağlıklı iletişim örüntüleri olan ailede yetişmenin sonucu olarak mutsuz ve patolojik bağımlı aile üyesinin duygu ve düşüncelerini açık bir şekilde dile dökmemesi, karşılıklı ele alınamaması ve sevgi bağından beklenen davranışların gösterilememesi olarak; Düşük Benlik Değeri, kişinin kendine ilişkin algılarının olumsuz olması ve kişinin kendini değersiz hissetmesi olarak; Kendini Gizleme, duyguların kontrol edilmesi ya da özellikle olumsuz olan duyguların kişi tarafından bastırılma mekanizması kullanarak örtülmesi olarak tanımlanmaktadır; Tıbbi Sorunları ise stres temelli sahip olunan veya hayali olan sağlık problemleri için kaygılanma ile ilgili duyguları açıklamaktadır (Hughes-Hammer vd., 1998).

Eş bağımlılığın temelinde kolaylaştırma/yardımcı olma isteği vardır. Kolaylaştırma bağımlılık sorununa sahip kişiye karşı destek verme anlamındayken; kolaylaştırıcı kimse farkında olmadan bağımlının bağımlılığını pekiştirir. Kolaylaştırıcı kimseler bu isteğe sahiptir ve kendilerine özellikle toplum tarafından kusurlu davranışlara sahip bireyler olarak tanımlanan kişileri seçerek onlarla ilişki içinde olurlar. Bu ilişki içerisinde kontrol duygusunu yaşar ve bundan doyum sağlarlar (Weegmann, 2006).

Mellody ve diğerleri (1989) tarafından yapılan çalışmada, karşılıklı bağımlılığın kökeni incelenmiş ve bu durumun genellikle işlevsel olmayan, yetersiz ve istismarcı aile sistemlerinde büyüyen çocukların birbirlerine bağımlı yetişkinler haline gelmelerinden kaynaklandığı belirtilmiştir. Mellody ve diğerleri (1989) bu bağımlılığı açıklarken beş semptomu önemli görmüşlerdir. Benlik saygısını uygun düzeyde deneyimlemede zorluk; bir bireyin kendi değerini içselleştirmesini ve fark etmesini ifade eden benlik saygısının ya çok düşük ya da aşırı yüksek olmasıyla kendini gösterebilir. İşlevsel sınırları belirleme zorluğu; içsel ve dışsal sınırlar olmak üzere iki kısımdan oluşan sınır sistemimizin düşüncelerimizi, duygularımızı ve davranışlarımızı korumakta zorluk yaşamasıdır. Kendi gerçekliğimizi belirlemede zorluk ise; bireylerin genellikle kim olduklarını belirlemede zorlanıp ve kendi

gerçekliklerini tanıyamamaları olarak açıklanmaktadır. Gerçeklik, vücut, düşünce, duygu ve davranış olmak üzere dört temel bileşenden oluşur. İhtiyaç ve istekleri kabul etmede ve karşılama zorluk; karşılıklı bağımlı bireylerin, kendi ihtiyaçlarını ve isteklerini sıklıkla ihmal edip diğerlerinin ihtiyaçlarına aşırı odaklanma eğiliminde olmalarıdır. Gerçekleri orta yolu olarak deneyimlemek ve ifade etmek; bu bireylerin genellikle aşırı uçlarda olmayı tercih edip tamamen ilgili ya da tamamen bağımsız olmayı tercih edebilmeleridir. Bu beş semptom, karşılıklı/eş bağımlılığı tanımlamak ve anlamak için temel bir çerçeve sunar. Bu bağımlılık türleri, bireyin kendi kimliğini ve sağlıklı ilişkiler kurma yeteneğini olumsuz etkileyebilir (Weegmann, 2006).

Literatür incelendiğinde başta da denildiği gibi eş bağımlılığın, birçok farklı yorumu olduğu görülebilir. Kavramın oluşumu 1930'lı yıllarda alkol bağımlılığı problemine sahip kişilerle etkileşim içinde olmaktan etkilenen aile üyelerinde çıkan sağlıksız duygusal ve ruhsal ilişki olarak ortaya çıkmıştır. 1950'li yıllarda bu aile üyelerinin bir araya gelmesiyle karşılıklı destek sağladıkları uluslararası Al-Anon kurulmuştur. 1970'li yıllardan sonra bağımlılık sorunu olan kimselerin yakını kavramı, yerini bağımlılığa sahip kişilerin yakınlarının eş bağımlı olarak tanımlanmasıyla eş bağımlılık kavramına bırakmıştır. Bu durumu yaşayan aile üyelerine destek amaçlı Al-Anon (alkoliklerle beraber yaşayan kişiler için destek grubu), Nar-Anon (uyuşturucu bağımlılarıyla beraber yaşayan kişiler sunulan destek topluluğu), Alateen (bakım vereni bağımlı olan ergen kimseler için destek grubu), 1980'li yıllarda CODA'nın yapılandığı Alkol Bağımlılığına Sahip Kimselerin Yetişkin Çocukları (ACoA) gibi topluluklar kurulmuştur. Bu topluluklar halen işlevini yerine getirmektedir (O'Brien & Gabori,1992). Günümüzde ise eş bağımlılık sözcüğü, sadece bağımlılığa sahip kimsenin yakını olmak değil; genellikle fiziksel veya ruhsal bir problemi olan kişilerin bu noktada gereksinmelerini karşılamaya, bakım vermeye eğilimli olma ve bu durumdan kişinin etkilenmesi olarak tanımlanmaktadır. Görüldüğü üzere bu kavramın birçok farklı tanımlanması ve yorumlanması olsa da eş bağımlılık konusu üzerine çeşitli örneklerde araştırmalar yapılmaya devam etmekte ve giderek artmaktadır. Aşağıda eş

bağımlılıkla ilişkili olduğu düşünölen bazı kavramlar ve bunlara ilişkin yapılmış olan araştırmaların bazıları verilmiştir.

Ailede alkolik/madde bağımlısı birey olması

Bağımlı bireylerin partnerleri, bağımlının alkol tüketim edimini romantik bağlarında önemli bir sorun algırlar ve bunun romantik bağlarında ciddi problemlere sebebiyet verdiğini vurgularlar (Barber & Crisp, 1995). Eşler, bu zorluğunla baş etmek için depresyon, stres ve öfke gibi duygusal sıkıntılarla karşı karşıya kalırken, yaşam kalitelerinde düşüş yaşarır. Bu nedenle, mevcut tedaviler genellikle bireyin, bağımlı partnerinden ayrışmasını teşvik ederler; fakat bu tür tedavilerin, yaşam kalitesini artırma ve eş kaynaklı stres faktörlerini azaltma konularında etkili olmadığı gözlenmektedir. Ayrıca, ailelerinde alkol tüketimi geçmişi olan bireylerin kız çocuklarının, alkol sorunları olan partnerleri tercih etme eğiliminde oldukları gözlemlenmiştir (Schuckit vd., 1994).

Bowen'ın kuramı, aile terapisi bağlamında eş bağımlılık durumunun hangi sistemlerde ortaya çıkabileceğini ele almış ve bu meseleye dikkat çekmiştir (Gladding, 2012). Bu aile terapi yaklaşımı, alkolizm sorununa sahip üyeleri olan ailelerin ilişki bağı kuvvetliliği, uyum ve yeterlik açısından başka aile yapılarından farklılık gösterdiğini önerir. Duygusal ifadeyi baskılama, bireyselleşme problemleri, rol belirsizliği ve kontrol eksikliği gibi faktörler, bu ailelerdeki bireyleri etkileyerek kişisel değerlerini düşürür (Sheridan & Green, 1993). Kişisel kimlik geliştirme ve ilişki kurma arasında bir denge olduğunu öne süren bu kurama göre, eş bağımlı bireyler, kendilerini göz ardı edip bağımlı kişiye odaklanarak ayrışamama eğilimindedirler. Bu, benlik saygılarını zedeler ve duygusal ifade eksikliği ve duygusal istismar gibi iletişim sorunlarına neden olur. Eş bağımlılığı yaşanan ailelerde, sorumluluk seviyeleri düşük olan bir alkol bağımlısı birey, genellikle kontrolcü bir eşle birlikte bulunur. Bu yaklaşıma göre, terapide çiftlerden kontrol etme dürtülerini ve mesuliyetlerini hafifletmek ve kendi his ve düşünceleri hakkında bilinçlenmeleri beklenir. Bu sayede aile fertleri, davranışlarının alkol bağımlısı kişinin içme edimini teşvik ettiğini fark eder ve eş bağımlı özelliklerini değiştirme çabasına girerler. Ek olarak ailede etkileşim ve iletişim artmış

olur. Bu terapide hedef, kişilerin ayrışma düzeylerini yükseltmek ve samimiyet ve bağ kurma gibi noktalarda eş bağımlılık olmaksızın işlevsel döngüler geliştirmelerine katkıda bulunmaktır (Fuller & Warner, 2000). Bu tedavi yaklaşımı, bağımlılığın tedavisi için bir bütünleştirici olarak görülmektedir (Gladding, 2012). Adsız Alkolikler'in programları da eş bağımlılık desenine benzer yapıya sahiptir (Favorini, 1995). Stratejik aile danışmanlığı kuramı da eş bağımlılık desenine odaklanır ve ailedeki üyelerin terapiye katılmasında, AA (Adsız Alkolikler) içerisindeki AA yakınları grubunu önerir (Gladding, 2012). Bahsedilenler dikkate alındığında, bağımlılık tedavi yaklaşımlarının, eş bağımlılık programlarında verimi olabileceği tahmin edilmektedir.

Daire ve diğerleri (2012), eş bağımlılık ile ilişkili davranışları, başkalarına sağlıksız güven ve aşırı odaklanma ile duygusal ihtiyaçlarını karşılamak ile ilişkilendirir ve bu edimlerin sağlıksız sosyal ilişkiye yol açabileceğini öne sürer. Bağlanma kuramcıları ve aile terapisi kuramcıları Bowen'ın modelini birleştirerek, işlevsel ilişki döngülerinin bilincine varmak ve yenisini koymak maksadıyla eş bağımlı özelliklere sahip kişiler için duygusal ilişki isminde farklı aile danışmanlığı yaklaşımı geliştirmişlerdir. Burada amaç, bağ kurma, eş bağımlılık ve duygu-his ve yaşantıların ifadesi gibi özellikleri inceleyerek duygusal düzenlemeye destek olmayı amaçlamaktır.

Cinsiyet

Harkness ve Cotrell (1997), kadınların aile içinde daha fazla bakım ve ilgi gösterme rolünü üstlendikleri, eş bağımlılığı özelliklerini daha fazla sergiledikleri şeklinde düşünülse de bu bağlamda eş bağımlılığının tanımının oldukça önemli olduğunu vurgular. Sosyal normlara göre; gereksinimlerini sağlama, özveride bulunarak kendine yönelik bir şeylerden vazgeçme, diğerlerine uyma ve ara bulucu gibi özellikler genellikle kadından beklenen niteliklerdir (Eagly & Wood, 1991). Kadınlar, diğerlerine ilgi göstermenin istenen bir edim olduğu düşündürülerek büyütülürler ve kendilik değerlerini, başkalarına ne denli iyi ilgi ve bakım sunabildikleriyle ölçerler. Öz gereksinimlerini geri plana atma, bağlarında eşlerine aşırı derecede bağımlı hale gelme ve özverili davranışlar sergileme, toplumsal değerlerin

bir sonucu olarak kabul edilir (Granello & Beamish, 1998). Feminist araştırmacılar, bu tür rollerin kadınlara dayatılmasını eleştirerek, kadınların bu rolleri benimsemeleri nedeniyle erkeklerin kendi rahatlıklarını koruyabildiklerini öne sürmüşlerdir. Onlara göre, eş bağımlılık, kadın cinsiyet rollerindeki bir anomalidir. Kadınların aleyhinde ayrımlaştıran bu patolojik tutumlar, toplumda öğretilen ve desteklenen cinsiyet rolleridir (Hagan, 1989).

Sosyokültürel olarak bakıldığında, eş bağımlılık nitelikleriyle uyumlu olan bu özelliklerin, cinsiyet rollerinden kadın rolüne yüklenen roller olarak görüldüğü düşünülmektedir. Tüm bu gözlemlere dayanarak, eş bağımlılığının kadınlarda nispeten daha çok görüldüğü ve sosyal bağlamda kadınlardan umulan edimleri aksettüğü sonucu gözlemlenmektedir (Dear vd., 2004). Bununla birlikte, kadın ve erkek arasında eş bağımlılık açısından belirgin bir fark olup olmadığı konusunda çelişkili sonuçlar elde edilmiştir. Bazı araştırmalar, kadınlarda eş bağımlılığının daha yaygın olduğunu gösterirken, diğeri cinsiyet farkının belirgin olmadığını öne sürmektedir (Roopnarine & Davidson, 2005). Kadınlarda eş bağımlılığının daha fazla görülmesi, toplumsal öğretilere dayandırılmışken, erkeklerdeki eş bağımlılığının nedeni, toplumsal cinsiyet kalıp yargılarıyla açıklanmıştır (Krestan & Bepko, 1990).

Tüm bu tartışmalar, toplumsal cinsiyet rollerinden erkek rolünün bağımsızlığının ruhsal açıdan daha işlevsel olduğunu ve kadın rolünün eş bağımlılıkla eşitlendiğini, hatta bu rollerin bir sorun olduğunu ve erkek cinsiyet rollerine yönelmenin bu durumdan kurtulup sağlıklı olmanın bir yolu olarak öne sürmektedir. Feminist yazarlar, bu noktada kadınların bu tür rolleri benimsemelerinin, benlik kaybına yol açtığına dikkat çekmektedirler (Chodorow, 1978).

Kök Aile İlişkileri

Aile içerisinde yaşanan sorunlar, bağımlılıklara, duygusal, psikosomatik ve fizyolojik bozukluklara yol açabilen faktörler olarak gözlemlenmektedir. Bu bağlamda, eş bağımlılık terimi ile kök aile ilişkileri arasındaki ilişkiyi incelemek önemlidir. Aile içinde deneyimlenen öğrenilmiş çaresizlik, hislerin ifade edilememesi ve sınırları koruma noktasında zorluluklar

yaşanması çocuğun kişisel gelişimini olumsuz yönde etkileyebilir. (Özdemir, 2015). Öğrenilmiş çaresizlik, çocuğun ailesindeki negatif faktörlere karşı kendisini güçsüz algılaması olarak açıklanır (O’Gorman, 1993). Çocuk, problem çözme noktasında başarılı olmadığında kendini yetersiz algılar ve enerjisi tükenir. Bu çocukluk dönemindeki güçsüzlük hissi, eş bağımlı bir yetişkinin, yakını veya partnerinin sorumluluklarını aşırı derecede üstlenmesine neden olabilir (Webb, 2009; Knudson & Terrell, 2012). Hem anne- baba hem de kişi için işlevsiz olan aile şartları, ayrışma- bireyleşme süreçlerinde ciddi problemlere yol açar. Aile bağlarındaki bu problemler, duygusal baskı, özerkliğin kazanılmaması, rollerin belirsizliği ve algılanan benlikte düşüş gibi sorunlara yol açarak eş bağımlılığın zeminini hazırlayabilir (Sheridan & Green, 1993).

Alkol bağımlılık öyküsüne sahip ailelerde, kız evlatların, alkol tüketim öyküsü bulunan bireyleri partner olarak seçme eğiliminde olduğu bilinmektedir. Bu bireyler, aile yaşamından öğrendikleri ilişki kalıplarını takip etme isteğindedirler (Altıntaş, 2015). Fischer ve Crawford (1992), üniversitede okuyan öğrenciler üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmada, baskıcı yetiştirme tarzı ile eş bağımlılığın ilişkili olduğunu bulmuşlardır. İlgili sonuçlar, eş bağımlılığın kök aile ilişkileri ile yakından ilişkili olduğunu göstermektedir. Eş bağımlılık, sadece kimyasal bağımlılıklarla sınırlı değildir; aynı zamanda cinsel istismar, kumar, iş bağımlılığı gibi farklı bağımlılık türleriyle de ilişkilendirilebilir. Aile içi yazılı olmayan normlar, dürüstlük, ilişkileri sürdürme ve yardımseverlik gibi özelliklerin aşırı özendirilmesi, eş bağımlılığın gelişmesine katkı sağlayabilir. Diğer bir etken ise fiziksel ve duygusal istismar olabilir (Öz, 1998). Eş bağımlılıkla kök aile ilişkileri arasındaki ilişkiyi anlamak için, kök ailedeki faktörlerin eş bağımlılığı nasıl etkileyebileceğini incelemek önemlidir. Eş bağımlı bireyler, ailelerinde bağımlılık sorunlarına veya duygusal ihmal ve istismara maruz kalabilmektedirler (Black, 2013). Kök aile ilişkileri eş bağımlılığı şu yollarla etkileyebilir:

Modelleme ve Öğrenme. Eş bağımlı bireyler genellikle kök ailelerinde benzer davranış kalıplarını gözlemlemişlerdir. Ebeveynlerin bağımlılık sorunları veya eş bağımlılık

özellikleri, çocukların bu davranışları öğrenmesine ve benimsemesine yol açabilir (Melody & Miller, 1989).

Bağlanma ve İlişki Dinamikleri. Kök aile içinde yaşanan duygusal ihmal veya istismar, bireylerin ilerideki ilişkilerinde bağlanma sorunlarına neden olabilir. Eş bağımlı bireyler, partnerlerine aşırı bağımlılık gösterebilirler, bu da ilişkide dengesizliklere ve bağımlılık sorunlarının sürmesine katkıda bulunabilir (Black, 2013).

Duygusal Yetkinlik Eksikliği. Kök aile ilişkilerindeki duygusal ihmal, bireylerin duygusal yetkinliklerini geliştirmelerini engelleyebilir. Bu eksiklik, eş bağımlı bireylerin partnerlerinin ihtiyaçlarını aşırı şekilde karşılamaya çalışmasına ve kendi duygusal ihtiyaçlarını göz ardı etmelerine neden olabilir (Weiss, 1985).

Stres ve Anksiyete. Kök aile içindeki stres ve anksiyete, eş bağımlı bireylerin bağımlı partnerlerinin sorunlarıyla başa çıkmak için başvurdukları bir mesele olabilir. Bu, eş bağımlıların kendi stres seviyelerini artırabilir ve kendi sağlıklarını ihmal etmelerine yol açabilir (Melody & Miller, 1989).

Eş bağımlılıkla kök aile ilişkileri arasındaki bu ilişkiyi daha iyi anlamak, tedavi ve danışmanlık süreçlerinde daha etkili bir yaklaşım geliştirmeye yardımcı olabilir. Terapistler, eş bağımlı bireylerin kök aile geçmişlerini ve ilişki dinamiklerini anlamalarına yardımcı olarak, daha sağlıklı ilişki kalıpları oluşturmalarına destek olabilirler.

İşlevsel Olmayan Aile Ortamı

İşlevsel olmayan bir aile ortamı, çeşitli belirtilerle tanımlanabilir ve bu belirtiler genellikle aile içindeki dinamiklerdeki sorunları yansıtır. Bu belirtiler şunları içerebilir: Duygusal istikrarsızlık, aile üyeleri arasındaki ilişkilerde, kişi duygusal tepkilerinde ani değişimler ve duygusal durumlarını istikrarlı bir biçimde idare etmede zorluk yaşama (Bynum vd., 2012). Örneğin, bir gün aile içi ilişkiler sakin olabilirken, bir sonraki gün büyük bir gerilim yaşanabilir. Bu istikrarsızlık, aile üyelerinin duygusal dengeyi sağlayamamalarına yol açar. Aile içindeki düşük özsaygı, bireylerin kendilerine olan güvenlerini zedeler. Bu

durum, aile üyelerinin kendi yeteneklerine ve değerlerine dair olumsuz bir algı geliştirmelerine neden olabilir. Aile üyeleri arasındaki iletişimde eksiklik yaşanır (Zimberoff, 2017). İletişim sorunları, duygusal ihtiyaçların ifade edilememesi veya yanlış anlaşılmalara yol açabilir. Ayrıca, aile üyeleri arasında açık ve sağlıklı bir iletişim eksikliği, sorunların çözümünü zorlaştırabilir. Sınırların belirsizliği, işlevsel olmayan ailelerde, bireyler arasındaki kişisel sınırlar genellikle belirsiz olmasıdır. Bu durum, aile üyelerinin kişisel alanlarını koruyamamalarına ve sağlıklı sınırlar oluşturamamalarına neden olabilir. Sonuç olarak, aile içi ilişkilerde karmaşa ve çatışma artabilir (Özdemir, 2015). Bu işaretler, aile içindeki olumsuz dinamiklerin bir göstergesi olarak kabul edilir ve bu dinamikler, bireylerin duygusal ihtiyaçlarını karşılayamadığı bir ortamın varlığını işaret edebilir. Ayrıca, bu tür bir aile ortamı, eş bağımlılık gibi sorunların gelişimine zemin hazırlayabilir.

Eş bağımlılığın temelleri, genellikle aşırı stresle karakterize edilen aile ortamlarında oluşmaktadır. Aile üyelerinde uzun süreli ruhsal veya fiziksel hastalıkların varlığı, aile üyesinin kaybı veya ayrılık/terk, aile içi şiddet gibi olaylar, stresin yoğun yaşandığı bir ortamı beraberinde getirir (Özdemir, 2015). Bu ailelerde genellikle özel ihtiyaçlara sahip bir mağdur ortaya çıkar. Bu birey, ailenin enerji ve vaktini o denli fazla tüketir ki başka aile fertlerinin gereksinimleri göz ardı edilir hale gelir. Bu ortamda büyürken gereksinimleri görmezden gelen çocuk, zaman içinde benliğini unuttur ve bir kurtarıcı rolüne bürünür (Karpman, 1968). İşlevsel olmayan aile ortamının başka bir özelliği, aile üyelerinin kaos ve drama merkezli yaşar duruma gelmeleridir. Ani bir problem oluşma olasılığına karşın, bu sorunu çözme sorumluluğunu taşıma eğiliminde ve tetiktedirler. Herhangi bir problem yokken bile, sürekli bir sorun olma kaygısıyla iyi anların tadını çıkaramazlar. İşlevsiz ailelerde açıkça ifade edilmeyen normlar mevcuttur. "Cevap verme, odana git!" "Kimseye güven olmaz!" "Ailede yaşananları kimseye anlatma!" gibi baskılarla çocuğa, kendi duygularına güvenmemesi ve etrafına karşı tetikte olması gerektiği dayatılır. Kafa karışıklığını yaşayan ve duygularından uzaklaşan çocuk böylece gerçek dışı bir benlik geliştirebilir. İlerideki

ilişkilerinde işlevsel olmayan örüntülerin ve eş bağımlılıkların temelini de atmış olur (Zimberoff, 2017).

Eş bağımlılık örüntüleri, işlevsiz bir aile ortamında yaşamak için geliştirilen bir başa çıkma mekanizması olarak ortaya çıkar ve genellikle öğrenilmiş çaresizlikle ilişkilidir. Bu örüntüler, duygu, düşünce ve ihtiyaçlarını gizleme ve kendi bakımını ihmal etme gibi davranışları içerir. Eş bağımlılık örüntüsündeki birey, duygusal destek ve onay ihtiyacıyla başkalarına yönelir ve onların his ve gereksinimlerine odaklanır (Bynum vd., 2012).

Ebeveynler arasında sürekli bir çatışma veya sonucunda boşanma olan ailelerde büyümüş çocukların kendini suçlu hissedilme durumu vardır. Bu durum yetişkinlikteki yaşayacağı ilişkilerde de devam eder ve kişi kendini diğerlerini mutluluğu üzerinde sorumluluk hissederken bulabilir. Burada önemli olan çocuğun bu çatışmayı algılayış biçimi, çatışmadaki rolü ve çatışmanın sonucudur. Ancak gerçekleştirilen çalışmalara göre, gergin tartışma ortamına sürekli maruz kalan çocuklarda genellikle çatışmanın çözüme kavuşması için kendilerini sorumlu hissetme vardır (Özdemir, 2015). Duygusal dünyası olumsuz etkilenen çocuk bu çatışmalara benzer davranış örüntüleri gösterir ve eş bağımlılık geliştirmelerine sebep olabilir. Çocukluk döneminde olumsuz algılanan bu çatışmalar ile yetişkinlik döneminde görülen eş bağımlılık arasında bir ilişki bulunmuştur (Knudson & Terrell, 2012). Yapılan araştırmalarda ek olarak, ailede yaşanan anne-baba baskısı, tutarsızlığı, iletişim noksanlığı veya yetersizliği ve duyguların ifade edilmeyişi gibi davranış kalıplarının da eş bağımlılığa sebep olabileceği gözlemlenmiştir (Fischer vd., 1991). Çocukluk çağı travmalarından ihmal ve istismar durumlarının da diğer unsurlar gibi gelecekte çocuğun eş bağımlılık örüntülerini oluşturmasında rol aldığı düşünülmektedir (Cullen & Carr, 1999).

Bu durum, kişilik gelişimini olumsuz yönde etkileyerek eş bağımlılığın gelişmesi için uygun bir zemin oluşturabilir. İşlevsel olmayan aile ortamı, iletişim sorunlarına ve çatışmalara yol açabilir. Bu, eş bağımlı bireylerin, duygusal ihtiyaçlarını ifade etme ve sağlıklı iletişim becerilerini geliştirme yeteneklerini olumsuz etkileyebilir. Bu durum da eş

bağımlılığın sürdürülmesine katkıda bulunabilir (Zimberoff, 2017). Ancak unutulmaması gereken önemli bir nokta, her aile ve bireyin deneyiminin farklı olabileceğidir. Eş bağımlılığının kökenleri karmaşıktır ve birden fazla faktörün etkileşimini içerebilir.

Karpman'ın Drama Üçlüsü

Karpman'ın (1968) drama üçgeninde üç ana rol vardır: Zorba, diğerlerini eleştirme ve arkadaşlarını olumsuz duruma düşürme eğilimindedir. Kurtarıcı ise koruyucu bir rol üstlenerek diğerlerinin iyi hissetmelerine sebep olur. Mağdur, genellikle aktif değildir ve yardıma muhtaç ve değişime dirençli bir konumda bulunur (Corey, 1995). Bu üç rolde de indirimler bulunmaktadır. Mağdur, kendi yeterliliği noktasında kendine düşük bir değer atfederken, kurtarıcı, karşısındakinin kendini feda etme, problem çözme gibi yetkinliğine indirim yapar. Zorba ise karşısındakinin değer ve gücünü küçümser (Akkoyun, 1996). Karpman'ın (1968) tanımladığı üç rolün de Türk toplumunda yeri olduğu söylenebilir. Özellikle güç figürlerine yönelik mağdur rolündeki kişiler, herhangi bir konumda olsalar bile eleştiren ve zorba bir rol üstlenebilirler. Ayrıca, Türk toplumunda yardımseverlik önemli bir özelliktir ve mağdur konumundakilere yardımda bulunmak, kurtarıcı rolü taşımak sıkça görülen bir davranıştır. Bir kişi aynı zamanda aynı insana karşı kurtarıcı ve zorba rolünü değişen durumlarda üstlenebilir. Otorite figürleri karşısında ise genellikle mağdur rolü benimsenir (Gültekin & Acar, 2004).

Berne (1977) oyunların, tahmin edilebilir yöntemle, temas mesajlarını elde etme, yakın bağdan kaçınma ve kişinin temel inançlarına erişme gibi amaçlara ulaşmaya çalıştığını ifade eder. (Terlata, 2001). Transaksiyonel analizde, "Öyle Ama", "Zavallı Ben", "Bak Bana Ne Yaptın", "İtele Beni", "Sen Olmasaydın N olurdu", "Yalnız Sana Yardımcı Olmaya Çalışıyordum" gibi oyunlar bulunmaktadır (Berne, 1977). Türk toplumunda sunulan oyunların tümünün yer aldığı söylenirse yanlış olmayacaktır. Bu oyunları oynayan benzerlerini bulmak düşünüldüğünde pek de zor olmayacaktır. Acınaklı bir halde yardım dilediği halde verilen her tavsiye için "Haklısın fakat" ile başlayarak kabul olamayacak noktalar bulan, her fırsatta mağdur rolüne bürünerek "Ben Aptalım"i oynayan, herhangi bir

konudaki noksanlıklarını, isteklerini almak amacıyla diğer kişilere taraf olarak “Tahta Bacak” oyununu sergileyen, diğerlerini melek rolünde gören kendi ile alakalı kararlarda sorumluluktan kaçınan ve sonuçlar istendiği gibi gerçekleşmediğinde ya da problem doğduğunda şikâyet ederek “Sen Olmasan Olmayacaktı” ı oynayan, karşısındaki kişilere davranışları ile bunalttıktan sonra tepki çektiğinde sus pus olarak “İtele Beni” i sergileyen, yaşamlarını partnerlerine, evlatlarına feda eden fakat bu durumdan da sık sık şikayet eden, onları terk ettikten sonra nasıl bir yol izleyeceğini bilemez bir halde olan, “Sen Olmasaydın” ı söyleminde olan, başkalarına tavsiyeleri bulunan ve karşılığını alamayınca öfkelenen, “Seni Desteklediğimin Farkında Değil Misin” oyununu sergileyen bireylere rastlamak çok olasıdır. Türk geleneğinde tüm yaşamını eşine ve çocuklarına adanmış, saçını süpürge etmiş, yapabileceği işler olmasına rağmen, daha yüksek bir konumda bulunabilecekken ailesini tercih ettiğini her defasında gerek ailesine gerek etrafındakilere anlatan, “Sen Olmasaydın” ı oynayan ev kadınlarına sıklıkla denk gelinebilir (Gültekin & Acar, 2004). Çocukluktan beri tüm kararları başka kişiler aracılığıyla alınan veya kişinin öz kararlarının önemsiz olduğu söylenen çocuk, üniversitede bölüm tercihlerini kararlaştırırken kendi kararlarını alamaz başka kişilerin kendileri adına bir karar alması taraftarıdır; bu şekilde başarısızlığa uğradığı anda suçu atabilecekleri birilerini bulabilmekte, “Bak Bana Ne Yaptın?” oyununu oynamaktadır (Terlata, 2001). Karpman’ın (1968) drama üçgenine bağlı olarak Türk geleneğinde de bireylerarası ilişkilerde bu üç rolün elzem bir öge olduğu ve içinde bulunulan şartlara ve iletişimde olduğu bireye bağlı olarak farklı oyunlar seçildiği söylenmektedir (Gültekin & Acar, 2004).

Zorba ve Mağdurun Kişilik Özellikleri

Zorba ve mağdurun kişilik özellikleri bu başlıkta ortak kavramlar üzerinden aktarılmıştır. Zorbanın karşılaşılan belirgin kişilik özellikleri vardır (Corey, 1995). Nevrotizm kişilik özelliği, zorbanın nevrozmin yüksek olması ile ilişkilidir. Nevrotik bireyler, duygusal istikrarsızlık, kaygı ve stres düzeylerinin arttığı kişilerdir. Bu nedenle, zorbanın nevrozik olması, çevresine karşı daha düşmanca ve saldırgan davranışlar sergileme eğilimini

artırabilir (Gültekin & Acar, 2004). Uyum sorunları, zorbanın uyum sorunları yaşama eğilimiyle ortaya çıkmaktadır. Uyumsuzluk, toplumsal normlara uymama, kuralları çiğneme ve problemleri davranışlar sergileme şeklinde kendini gösterebilir (Corey, 1995). Bu da zorbanın kişilerarası ilişkilerinde sorunlara yol açabilir. Zorbanın empati eksikliği ve diğerlerine karşı duyarsızlık göstermesi, vicdansızlık olarak adlandırılır. Bu kişilik özelliği, zorbanın başkalarının duygularını veya ihtiyaçlarını göz ardı etmesine neden olabilir. Vicdansız zorbalar, başkalarına zarar vermekten çekinmezler. Dışa dönüklük, zorbanın dışa dönük bir kişiliğe sahip olma olasılığı ile ilişkili olup bireyin sosyal ve enerjik olma eğilimini ifade eder (Gültekin & Acar, 2004). Zorbanın dışa dönük olması, saldırgan davranışlarını daha açık ve agresif bir şekilde sergilemesine neden olabilir (Bollmer vd., 2006). Mağdur rolü kişilik özelliklerinin de benzerlikleri vardır. Mağdurlar genellikle nevrotik özelliklere sahiptirler (Gültekin & Acar, 2004). Bu, duygusal olarak hassas olma, kaygı ve stresle başa çıkma gücüyle yaşama eğilimini içerir. Nevrotik mağdurlar, zorbalıkla başa çıkmakta daha zorlanabilirler (Pontzer, 2010). Mağdurların uyumsuzluk eğilimleri de vardır. Bu, sosyal çatışmalardan kaçınma, kurallara sıkı sıkıya bağlılık ve problemleri davranışlardan kaçınma şeklinde kendini gösterebilir (Karpman, 1968). Mağdurlar, zorbalığa karşı çıkmak yerine sessiz kalmaya eğilim gösterebilirler. Mağdurların da bazen vicdansızlık özellikleri sergiledikleri görülmüştür. Bu, diğerlerine karşı güvensizlik, şüphelilik ve kendilerini koruma amacı güdebilecekleri anlamına gelir. Mağdurlar, zorba davranışlarını daha fazla tetikleyebilecek bir düşmanca tutum geliştirebilirler (Bollmer vd., 2006). Mağdurlar genellikle içe dönük ve çekingen bir kişiliğe sahiptirler. Dışa dönüklük eksikliği, mağdurların duygusal olarak içe kapanık olmalarına ve zorbalığa karşı daha az direnç göstermelerine neden olabilir (Gültekin & Acar, 2004). Bu kişilik özellikleri, zorba-mağdur dinamiklerini anlamak için önemli bir anahtar teşkil eder. Örneğin, nevrozmin yüksek olduğu bir durumda, mağdurların zorbalığa karşı daha savunmasız olabileceği gözlemlenmiştir (Pontzer, 2010).

Eş Bağımlılığın Yaygınlığı

Eş bağımlılığın yaygınlığı konusunda yapılan araştırmalar, bu fenomenin toplumun farklı kesimlerinde varlığını sürdürdüğünü göstermektedir (Smith, 2018). Örneğin, Amerika Birleşik Devletleri kapsamında gerçekleştirilen çalışmaya bakıldığında, yetişkinlerin yaklaşık %10'unun (kadın ağırlıklı 30-50 milyon Amerikalının) yaşamları boyunca en az bir dönem eş bağımlılık deneyimi yaşamış olduğu görülmektedir (Johnson & Ferraro, 2000). Bu yaygınlık oranları coğrafi bölgelere göre değişebilir. Örneğin, bazı araştırmalar kentsel bölgelerde eş bağımlılık vakalarının daha sık görüldüğünü göstermiştir (Brown & Roberts, 2012). Bununla birlikte, kırsal alanlarda da benzer bir tablonun mevcut olduğunu belirtmek önemlidir (Jones & Smith, 2015). Eş bağımlılık vakalarının yaş grupları arasında da farklılıklar olabilir. Genç yetişkinler ve orta yaşlı bireyler arasında eş bağımlılık görülme sıklığının daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir (Clark & Davis, 2017). Bununla birlikte, yaşlı nüfus arasında da bu tür durumların yaşandığına dair belirtiler bulunmaktadır (Garcia & Martinez, 2019).

Eş bağımlılık ve bunun olumsuz etkileri, erkeklerden ziyade kadınlar ve yardım odaklı mesleklerde (örneğin, hemşireler, doktorlar, sosyal hizmet uzmanları gibi) daha sık görülme eğiliminde olduğu belirtilmiştir (Cruse & Wegscheider-Cruse, 1990). Aile sistemleri teorisi, aynı zamanda terapist ve yazar Virginia Satir, 10.000 aile üzerinde yaptığı terapilerin %96'sında eş bağımlılık tutumları gözlemlendiğini belirtmektedir (Lancer, 2018). Favorini (1995) ise feminist bir bakış açısının eş bağımlılığın sadece kadınlarla sınırlı olmadığını, ancak alkol bağımlılığı sorununun erkekler arasında daha yaygın olması nedeniyle böyle bir algının oluştuğunu vurgulamıştır. Eş bağımlılığın bir yönü genellikle saplantılı bir bağlanma biçimi olarak tanımlanan diğer kişilere aşırı odaklanmayı içerir. Wells ve diğerleri (2006) romantik ilişkilerinde eş bağımlılığı olan öğrencilerin, yakınlaşma isteği içinde oldukları kadar, reddedilmeye karşı duyarlılık veya kaygı yaşayan, korkulu kaçınan bir bağlanma stiline sahip olduklarını klinik gözlemlere dayanarak belirtmişlerdir. Springer ve diğerleri (1998) çalışmasında ise psikoloji başlangıç dersi almış olan 217 üniversitede okuyan öğrenciler üzerinde yapılan araştırmada, eş bağımlılık ile kaygılı/kararsız ve

kaçınan bağlanma deseni arasında olumlu anlamlı ilişki; güvenli bağlanma deseni ile ise olumsuz anlamlı ilişki bulunduğu sonuçlarına ulaşılmıştır.

Literatürdeki bu bulgular, eş bağımlılığın toplumun farklı kesimlerinde mevcut olduğunu ve yaş, coğrafi konum gibi faktörlere bağlı olarak yaygınlık oranlarının değişebileceğini göstermektedir. Bu nedenle, eş bağımlılıkla ilgili müdahale ve destek programlarının bu faktörleri dikkate alarak tasarlanması önemlidir.

Eş Bağımlılık ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Uluslararası literatürde eş bağımlılık konusunda birçok araştırma yapılmıştır. Ançel ve diğerleri (2012) çalışmasında eş bağımlılık ile iş yerinde mobbing arasındaki ilişkiyi incelemektedir. Bulgulara göre, eş bağımlılık ölçeği ile benlik değeri ve tıbbi sorunlar arasında bir ilişki bulunmaktadır. Bu sonuçlar, eş bağımlılığın kişinin genel sağlık durumu üzerinde olumsuz etkilere sahip olabileceğini göstermektedir.

Altınova ve Altuntaş (2015) çalışmasında, kadınların eş bağımlılık düzeyleri ve ilişkili faktörlerini incelemektedir. Bulgulara bakılarak, kadın katılımcıların eş bağımlılık seviyeleri medeni durumları, aynı çatı altında olduğu kişiler ile gelir seviyelerine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. Özellikle dul, yalnız ve maddi açıdan yeteri gücü sahip olmayan kadın katılımcıların eş bağımlılık düzeylerinin nispeten yüksek bulunduğu belirtilmektedir. İlgili sonuçlar, eş bağımlılığın sosyal ve ekonomik faktörlerle ilişkili olduğunu göstermektedir.

Mesghali ve diğerleri (2014) tarafından yapılan bir çalışmada, boşanma aşamasında ve evli olan kadınların ilişki doyumları ve eş bağımlılıkları arasında bir fark olup olmadığına bakılmaktadır. Araştırma grubunu boşanmak üzere olan ve medeni durumu halen evli olan ellışer kadın oluşturmaktadır. Söz konusu iki grup içerisinde ilişki doyumu ve eş bağımlılık yönünden anlamlı ilişki ve farklılık gözlemlenmiştir. Bu çalışmada ortaya çıkan bulgular, boşanmak üzere olan kadınların eş bağımlılık düzeylerinin, halen evli olan kadınlara göre nispeten daha yüksek seviyede olduğu, boşanmak üzere olan kadınların

ilişki doyumlarının halen evli olan kadınlara kıyasla daha düşük düzeyde olduğu yönündedir. Bu araştırma, ilişki doyumu ve eş bağımlılık arasında negatif yönde ilişki olduğunu ortaya koymaktadır (Mesghali vd., 2014).

Panaghi ve diğerleri (2016) araştırmasını 140 kadın üzerinde gerçekleştirilmiş olup bağımlı erkeklerin eşlerinde eş bağımlılık ile karakteristik özelliklere bakmıştır. Bulgulara bakılarak, bağımlılık durumu olan erkek katılımcının partnerinin eş bağımlılıktan elde ettiği puan önemli düzeyde yüksektir. Ayrıca, kadın katılımcılarda eş bağımlılıkla nevrotik kişilik bozukluğu arasında kuvvetli pozitif ilişki bulunduğu görülmüştür. Bu sonuçlar, eş bağımlılığın sadece bağımlı kişiler üzerinde değil, aynı zamanda eşler üzerinde de olumsuz etkilere sahip olabileceğini göstermektedir.

Sezen (2019) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, klinik psikologların ve psikoloji öğrencilerinin eş bağımlılık düzeyleri incelenmiş ve bu düzeyler ile yetişkin bağlanma biçimleri arasındaki ilişki araştırılmıştır. Bulgular, eş bağımlılığın kaygılı ve kaçınan bağlanma biçimi ile anlamlı bir ilişki taşıdığını göstermiştir. Bu sonuçlar ayrıca, psikoloji öğrencileri ve klinik psikologlar gibi ruh sağlığı hizmetlerinde çalışan uzmanlarda da eş bağımlılığın mevcut olduğunu ortaya koymaktadır.

Büyük (2020) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, eş bağımlılık ile ebeveynleşme arasındaki ilişki sosyodemografik değişkenler açısından incelenmiştir. Araştırmanın sonuçları, eş bağımlılık ile ebeveyn ve kardeş odağında ebeveynleşme arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir.

Ulusoy ve İnceoğlu (2021) tarafından yapılan araştırmanın amacı, aile işlevselliği, aile rolleri ve eş bağımlılık arasındaki ilişkiyi incelemektir. Elde edilen bulgulara göre, aile rollerinin genel işlevselliği ve karşılıklı bağımlılığı pozitif yönde anlamlı düzeyde etkilediği görülmüştür.

Collins (2023) tarafından yapılan bir çalışmada bağlanma stilleri ile eş bağımlılık ve ilişki doyumu arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışma verileri 50 birey üzerinden toplanmış

olup iki değişken arasındaki ilişkinin varlığı tespit edilmiştir. Araştırmada bulgularan nokta, bağlanma stillerinden kaçınan modele sahip olanların ilişki doyum puanının nispeten düşük olduğu bunun da eş bağımlılığın, ilişki doyumunu negatif yönde etkileyebileceği belirtilmiştir (Collins, 2023).

Katırcıoğlu (2023) tarafından gerçekleştirilen araştırmanın amacı, romantik ilişki içinde bulunan yetişkinlerin eş bağımlılıkları ile ilişki doyum ve psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkiyi incelemek ve belirlemektir. Çalışmanın verilerini 119'u kadın 94'ü erkek 213 yetişkinden toplanan bilgiler oluşturmaktadır. Gerçekleştirilen araştırmada eş bağımlılık ile ilişki doyum arasında negatif yönde bir ilişki bulgulanmıştır. İlişki doyum puanları arttıkça eş bağımlılık puanlarının düştüğü görülmüştür.

Topçu (2023) tarafından yapılan çalışmanın temel amacı, yetişkin bireylerde karşılıklı bağımlılığın alt boyutlarının (duygularını saklama, kendini feda etme ve bireylerarası kontrol) benliğin ayrımlaşması ve romantik ilişkide rasyonel olmayan inançlar arasındaki ilişkide aracı rolünü incelemektir. Çalışmanın verileri geçmişte veya şu an romantik bir ilişkisi olan 18-25 yaş arası 310 yetişkinden toplanmıştır. Bu çalışmada, aracılık analizi sonucunda karşılıklı bağımlılığın alt boyutlarının kişilerarası kontrol ve kendini feda etmenin benliğin ayrımlaşması ile romantik ilişki inancı arasında var olan ilişkide tam aracılık rolü bulunmuştur.

Yukarıdaki araştırmalara bakıldığında, eş bağımlılık ile cinsiyet, bağlanma stilleri, aile rolleri işlevselliği, kişilerarası kontrol, ilişki doyum, medeni durum ve psikolojik iyi oluş kavramları arasındaki ilişkinin anlamlı olduğu görülmüştür. Eş bağımlılık kavramıyla beraber ele alınan araştırma konuları veya örneklem seçimleri ise dikkat çekici bir şekilde benzerlik göstermektedir. Eş bağımlılık toplumsal cinsiyet rolleriyle ilişkilendirilerek daha çok kadınlarda çalışılmıştır. Benzer bir şekilde yardım odaklı mesleklerde ve alkol bağımlılığı olan kişilerin eşlerinde yapılan araştırmaların da burada yoğunlaştığı gözlemlenmiştir. Son yıllarda romantik ilişki doyum ve eş bağımlılık arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar yapılmaya başlanmış olsa da doğrudan romantik ilişki kalitesi ve eş bağımlılık arasındaki

ilişkiyi inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu noktada çalışmanın alanyazına katkıda bulunacağı ve gelecekteki araştırmalara ışık tutacağı düşünülmektedir.

Bölüm 3

Yöntem

Aşağıda çalışmanın türü ve çalışma grubu, araştırmanın veri toplama süreci ve veri toplama araçları sunulmuştur. Sonrasında ise verilerin analizi sunulmuştur.

Araştırmanın Türü

Araştırma, romantik ilişkisi olan genç yetişkin bireylerin algıladıkları romantik ilişki kalitesi düzeyi ile eş bağımlılık düzeyi arasında anlamlı bir fark olup olmadığını test edilmesini amaçlayan ilişkisel yöntemi kullanan nicel bir çalışmadır. İlişkisel tarama deseni, korelasyon katsayısı kullanılarak iki değişken arasındaki ilişkiyi açığa çıkarmak için benimsenen bir yöntemdir (Fraenkel vd., 2012). Söz konusu desen, araştırmacının hiçbir etkisi bulunmaksızın yalnız iki değişken arasındaki ilişkinin incelemesine olanak tanır (Büyüköztürk vd., 2008).

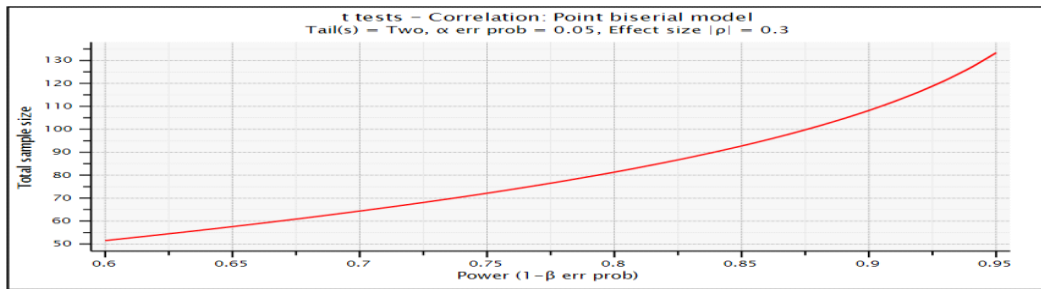
Araştırmanın Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma evrenini, Türkiye'deki genç yetişkin bireyler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini, Türkiye'nin farklı bölgelerinde bulunan en az üç aydır romantik ilişkiye sahip olan 18 ile 45 yaş arasındaki genç yetişkin kişilerden oluşmaktadır. Araştırmanın verileri çevrim içi toplandığı için katılımcıların buldukları illere dair herhangi bir sınırlama bulunmamaktadır. Örnekleme yöntemi olarak çalışmada uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır (Teddlie & Yu, 2007). Uygun örnekleme yöntemi alanyazında para, zaman ve işgücü açısından var olan sınırlılıklar sebebiyle örneklemin kolay ulaşılabilir ve uygulama yapılabilir birimlerden seçilmesi olarak tanımlanmaktadır (Büyüköztürk vd.,2012). Buna karşın bu araştırmada romantik ilişkisi olan bireylere erişmek güç olduğundan kolaylık sağlamaktadır.

Çalışmada belirtilen örnekleme sayısı G-Power 3.1.9.4 programı üstünde analizlere ilişkin istatistiksel olarak güç hesaplaması yapılmaya çalışılmıştır (Cohen, 1988).

Şekil 2

Örnekleme Büyüklüğü Belirleme Eğrisi



Çalışmada yer alan katılımcı sayısını belirlemek için G*Power 3.1 (Faul vd., 2009) kullanılmıştır. Gerçekleştirilen analiz sonucunda, %95 güven aralığında romantik ilişkisi olan 134 katılımcıya ihtiyaç duyulduğu tespit edilmiştir. Ancak ölçekler çevrimiçi uygulanacağı için yanıtlanmaları sırasında meydana gelebilecek ve sonuçları etkileyebilecek durumlar göz önünde bulundurulduğunda, bu çalışmada romantik ilişkisi olan 147'si kadın 65'i erkek 212 katılımcıya ulaşılmıştır.

Veri Toplama Süreci

Veri toplama süreci için öncelikle Hacettepe Üniversitesi Etik Komisyonundan 23.11.2022 tarihli ve E-35853172-399-00002528046 sayılı etik izin alınmıştır. Ardından verilerin toplanmasına başlanmıştır. Çalışmanın konusunun romantik ilişkiler gibi hassas ve gizlilik içerebilecek bir konu olması nedeniyle, katılımcıların sosyal beğenilirlik, damgalanma, suçluluk, utanç veya gizliliğin korunamayacağı endişesi ile kendilerini açmada zorluk yaşayabilecekleri düşünüldüğünden, çalışmada kullanılan veriler çevrimiçi ortamda toplanmıştır. Etik kurul izni sonrasında, bilgilendirilmiş onam formu ve kullanılan ölçme araçları çevrim içi ortama (Google Dokümanlara) yüklenmiştir. Çevrimiçi ölçek formları uygulanırken yüz yüze uygulamalarda olduğu gibi erişim öncesi olası, katılımcılara araştırmacının amaçları, çalışmanın gönüllülük esasına bağlı olduğu ve herhangi bir zamanda anketi sonlandırabilecekleri hakkında bilgi sunulmuştur. Anonimlik ve gizlilik garanti edilerek, bilgilendirilmiş onamları alınmıştır. Katılımcıların onam vermesiyle ölçek formlarına erişimleri sağlanmıştır. Uygulamalar ortalama 10 dakika sürmüştür. Hedeflenen

katılımcı sayısına ulaşıldığı durumunda veri toplama süreci sonlandırılmıştır. Veri toplama süreci 2023 yılının Ağustos-Kasım ayları arasında Türkiye’de yaşayan en az üç aydır romantik ilişkisi olan genç yetişkin bireylerle gerçekleştirilmiştir. Katılımcılardan Demografik Bilgi Formu, Eş Bağımlılık Belirleme Ölçeği (EşBBÖ) ve Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeğinde (ARİKÖ) bulunan maddeleri kendilerine göre uygun şekilde cevaplamaları istenmiştir.

Veri Toplama Araçları

Yapılan araştırma kapsamına dahil olan bireylerin sosyodemografik bilgilerini alabilmek için araştırmacı tarafından oluşturulan Demografik Bilgi Formu, eş bağımlılıklarını belirlemek için Ançel ve Kabakçı (2009) tarafından Türkçeye uyarlanan "Eş Bağımlılık Belirleme Ölçeği (EşBBÖ)" ve romantik ilişki kalitesini belirlemek için Sağkal ve Özdemir tarafından (2018) Türkçeye uyarlanan "Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği (ARİKÖ)" kullanılmıştır. Kullanılan ölçme araçlarına dair bilgiler aşağıda sunulmaktadır.

Demografik Bilgi Formu

Demografik Bilgi Formu, araştırmacı tarafından hazırlanan, katılımcıların çeşitli bireysel ve çevresel özelliklerine dair bilgi edinmek için kullanılan formdur. Katılımcıların eğitim durumu, yaş, cinsiyet, ekonomik durum, psikolojik tedavi geçmişi, kişinin kendisinin ya da ailesinden bir kişinin madde/alkol kullanımı, romantik ilişki durumu ve süresi hakkında bilgi toplanılmıştır. Demografik Bilgi Formuna EK-C’ de yer verilmiştir.

Eş Bağımlılık Belirleme Ölçeği (EşBBÖ)

Hughes-Hammer ve diğerleri tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçe geçerlilik ve güvenirlilik ile ilgili çalışmalarını Ançel ve Kabakçı (2009) gerçekleştirmiştir. Ölçek 25 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin tersten puanlanan maddesi 20. maddedir. Ölçek 1- Hiçbir zaman ve 5- Çoğu zaman olmak üzere beşli Likert biçimindedir. Ölçekten elde edilen en düşük puan 25, en yüksek puan 125’tir. Ölçekten edinilen puan arttıkça eş bağımlılığın düzeyinin de artmakta olduğu ifade edilmektedir. Ölçeğin beş alt boyutu vardır: Kendini

ihmal (1, 2, 3, 5, 8) düşük benlik değeri (4, 12, 17, 21, 24, 25), kendini gizleme (10, 11, 13, 14, 18), tıbbi psikosomatik sorunlar (6, 7, 9, 16) ve aileye ilişkin sorunlar (15, 19, 20, 22, 23). Ölçek orijinal çalışmada tamamı için Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı 0.91; beş alt boyut için ise 0.78 ile 0.80 arasında çeşitlilik göstermektedir. Türkçe'ye uyarlamasında araştırmacılar, tüm ölçeğin Cronbach alfa katsayısını 0.75; alt boyutların katsayısı ise 0.62 ve 0.78 arasında değiştiğini bulmuşlardır. Ölçeğin orijinal çalışmasında kriter geçerliliği olarak kabul edilen grup yöntemleri kullanılmıştır. Bu çalışmada eş bağımlılık ölçeği ve alt boyutları ile algılanan romantik ilişki kalitesi ölçekleri için güvenilirlik Cronbach alfa katsayısı ile elde edilmiştir. Eş bağımlılık ölçeği için güvenilirlik katsayısı 0.870 iken; kendini ihmal alt boyutu için 0.747, düşük benlik değeri alt boyutu için 0.864, kendini gizleme alt boyutu için 0.694, tıbbi psikosomatik sorunlar alt boyutu için 0.704 ve aileye ilişkin sorunlar alt boyutu için 0.771 olarak bulunmuştur. Ölçek ve alt boyutları için güvenilirlik denebilir. Eş Bağımlılık Belirleme Ölçeği Formu örnek maddeleri EK-D' de sunulmuştur.

Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği (ARİKÖ)

Çalışmada genç yetişkin bireylerin romantik ilişkilerde algıladıkları ilişki kalitesini değerlendirmek için Fletcher ve diğerleri (2000) tarafından geliştirilen ve Sağkal ve Özdemir (2018) tarafından Türkçe'ye uyarlanan 'Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği' (ARİKÖ) kullanılmıştır. Ölçeğin romantik ilişki doyumu, adanmışlık, yakınlık, güven, tutku ve sevgi olmak üzere altı alt boyutu vardır. Katılımcılar, romantik ilişkilerinde algıladıkları doyuma 7'li Likert ölçekte 1= Hiç; 7= Çok olmak üzere puan vermektedirler. Yüksek puanlar algılanan romantik ilişki kalitesinin yüksekliğini göstermektedir. ARİKÖ'nün Cronbach Alfa katsayısı .86, yapı güvenliği .87 ve test-tekrar test güvenliğinin .81 olduğu belirtilmiştir (Sağkal & Özdemir, 2018). Bu çalışmada ise algılanan romantik ilişki kalitesi ölçeği için güvenilirlik katsayısı 0.911 olarak bulunmuştur. Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği Formu örnek maddeleri EK-E' de sunulmuştur.

Verilerin Analizi

Veri incelenmesinde SPSS 28 paket programı kullanılmıştır. Veriler kontrol edilerek eksik ya da yanlış veri olup olmadığı incelenmiş ve olmadığı görülmüştür. Her iki ölçek puanlarından z değerleri elde edilerek bu z değerleri eğer ± 3.30 aralığı dışındaysa uç değer olarak nitelendirilmiştir. Ayrıca çoklu regresyon analizinde uç değere Mahalonobis uzaklığı ile bakılmıştır. Bu uzaklık değerinden ki-kare dağılımında olasılık değeri elde edilerek $p < .001$ düzeyinde karşılaştırma yapılmıştır. Bu olasılık değerinden küçük bir değer var ise uç değer olarak ele alındığı belirtilmektedir (Tabachnick & Fidell, 2013). Hem z değeri hem de Mahalonobis uzaklıklarına göre uç değer bulunmamıştır. Ölçek puanları için normallikte çarpıklık ile basıklık değerine bakılmıştır. Bu değerler için ± 2 arasındaysa puan dağılımı normal kabul edilmektedir (George & Mallery, 2010). İlk olarak katılımcıların demografik özellikleri için frekans ve yüzde dağılımı verilmiştir. Hem eş bağımlılık hem de algılanan romantik ilişki kalitesi ölçek puanları ve alt boyut puanları için tanımlayıcı istatistikler verilmiş olup tüm puanların normal dağıldığı görülmüştür. Demografik değişkenlere göre her iki ölçek puanlarının karşılaştırmasında iki kategoriye sahip bağımsız değişkenler için bağımsız gruplar t testi yöntemi, üç veya daha fazla kategoriye sahip sosyodemografik değişkenler için tek yönlü varyans analiz yöntemi (ANOVA) (Pallant, 2007) kullanılmıştır. ANOVA'da anlamlı farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için LSD çoklu karşılaştırma yöntemi kullanılmıştır. Eş bağımlılık alt boyutları ile algılanan romantik ilişki kalitesi arasındaki ilişkinin incelenmesi için Pearson korelasyon yöntemi kullanılmıştır. Demografik değişkenler ile eş bağımlılık ölçeği alt boyutlarının algılanan romantik ilişki kalitesini yordamasında hiyerarşik regresyon yöntemi kullanılmıştır. İstatiksel analizler $p < .05$ anlamlılık düzeyinde incelenmiştir.

Aşağıda ilk olarak demografik değişkenlere göre frekans dağılımına yer verilmiştir. Daha sonra araştırmada yer alan demografik değişkenlere göre (cinsiyet, ruh sağlığı hizmeti alma durumu, romantik ilişki süresi, eğitim düzeyi ve ilişki durumu) karşılaştırma sonuçları bulgulanmış ve yorumlanmıştır. Araştırmada eş bağımlılık ölçeği ve alt boyutları ile

algılanan romantik ilişki kalitesi ölçeği puanlarına ilişkin tanımlayıcı istatistikler bulgulanmıştır.

Demografik Değişkenlerin Dağılımı

Araştırmada kullanılan demografik değişkenlerin gruplardaki frekans ve yüzde dağılımları Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1

Demografik Değişkenlere Göre Dağılım Tablosu

Değişkenler	Grup	Frekans	Yüzde
Cinsiyet	Kadın	147	69,3
	Erkek	65	30,7
Algılanan gelir	Alt	68	32,1
	Orta	115	54,2
	Üst	29	13,7
Eğitim durumu	Ortaöğretim ve altı	42	19,8
	Lisans	150	70,8
	Lisansüstü	20	9,4
Partner eğitim düzeyi	Ortaöğretim ve altı	61	28,8
	Lisans	137	64,6
	Lisansüstü	14	6,6
Anne eğitim	İlkokul	119	56,1
	Ortaokul	33	15,6
	Ortaöğretim/Lise	44	20,8
	Lisans	16	7,5
Baba eğitim	İlkokul	66	31,1
	Ortaokul	34	16
	Ortaöğretim/Lise	66	31,1
	Lisans	46	21,7
Ruh sağlığı hizmeti alma	Hayır	159	75
	Evet	53	25
Romantik ilişki durumu	Evli	97	45,8
	Sevgili-Flört	93	43,9
	Sözlü-Nişanlı	22	10,4
Romantik ilişki süresi	Üç ay ve altı	21	9,9
	Üç ay üzeri	191	90,1
Alkol kullanma	Kullanmıyorum	129	60,8
	Sadece özel günler	50	23,6
	Ayda iki kez ve üzeri	33	15,6
Madde kullanma	Kullanmıyorum	209	98,6
	Sadece özel günler	3	1,4
Ailede alkol	Kullanmıyorum	126	59,4
	Sadece özel günler	42	19,8
	Ayda iki kez ve üzeri	44	20,8
Ailede madde	Kullanmıyorum	206	97,2
	Sadece özel günler	2	0,9
	Ayda iki kez	3	1,4
	Haftada bir veya daha fazla	1	0,5

Araştırmada 212 katılımcı yer almıştır. Araştırmaya katılanların %69.3'ü kadın, %30.7'si erkektir. Algılanan gelir düzeyine göre dağılım orta (%54.2), alt (%32.1) ve üst (%13.7) olarak elde edilmiştir. Katılımcıların kendi eğitim düzeyine göre dağılım lisans (%70.8), ortaöğretim ve altı (%19.8) ve lisansüstü (%9.4) iken partnerinin eğitim düzeyine göre dağılım lisans (%64.6), ortaöğretim ve altı (%28.8) ve lisansüstü (%6.6) olarak elde edilmiştir. Anne eğitim düzeyine göre dağılım ilkokul (%56.1), ortaöğretim (%20.8), ortaokul (%15.6) ve lisans (%7.5) iken baba eğitim düzeyine göre dağılım ilkokul (%31.1), ortaöğretim (%31.1), lisans (%21.7) ve ortaokul (%16) olarak elde edilmiştir. Katılımcıların %75'i ruh sağlığı hizmeti almadığını %25'i ise aldığı belirtmiştir. Katılımcıların %45.8'i evli, %43.9'u sevgili-flört ve %10.4'ü sözlü-nişanlı romantik ilişkiye sahiptir. Katılımcıların %90.1'inin romantik ilişki süresi üç ay üzeri, %9.9'unun ise üç ay ve altıdır. Katılımcıların %60.8'i alkol kullanmazken %23.6'sı özel günlerde ve %15.6'su ayda iki kez ve üzeri sıklıkla alkol kullandığını belirtmiştir. Katılımcıların %98.6'sı madde kullanmazken %1.4'ü madde kullandığını belirtmiştir. Katılımcıların %59.4'ü ailesinde alkol kullanılmadığını %19.8'i özel günlerde ve %20.8'i ayda iki kez ve üzeri sıklıkla alkol kullanıldığını belirtmiştir. Katılımcıların %97.2'si ailede madde kullanılmadığını %3.8'i ise madde kullanıldığını belirtmiştir.

Eş Bağımlılık Ölçeği ve Alt Boyutları ile Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği Puanlarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

Araştırmada kullanılan eş bağımlılık ölçeği ve alt boyutları ile algılanan romantik ilişki kalitesi ölçeği puanlarına ilişkin tanımlayıcı istatistikler Tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2

Eş Bağımlılık Ölçeği ve Alt Boyutları ile Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği Puanlarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

Puan	En Küçük	En Büyük	Ort	Ss	Çarpıklık	Basıklık
Kendini İhmal	5	23	11,86	4,24	0,519	-0,439

Düşük Benlik Değeri	6	29	11,65	4,96	1,462	1,123
Kendini Gizleme	5	25	13,87	4,23	0,322	-0,581
Tıbbi Psikosomatik Sorunlar	4	19	7,07	3,32	1,347	1,772
Aileye İlişkin Sorunlar	5	24	11,70	4,67	0,456	-0,588
Eş Bağımlılık	28	107	56,15	14,78	0,769	0,337
ARİKÖ	9	42	34,81	7,32	-1,354	1,545

ARİKÖ: Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği

Eş bağımlılık ölçeği genel puanları ve alt boyutları ile algılanan romantik ilişki kalitesi ölçeği genel puanları maddelerin toplanmasıyla elde edilmiştir. Eş bağımlılık genel puanları 28-107 arasında ve ortalaması 56.15 iken algılanan romantik ilişki kalitesi ölçeği genel puanları 9-42 ve ortalaması 34.81 olarak elde edilmiştir. Kendini ihmal puanları 5-23 arasında ve ortalaması 11.86, düşük benlik değeri puanları 6-29 arasında ve ortalaması 11.65, kendini gizleme puanları 5-25 arasında ve ortalaması 13.87, tıbbi psikosomatik sorunlar puanları 4-19 arasında ve ortalaması 7.07 ve aileye ilişkin sorunlar puanları 5-24 arasında ve ortalaması 56.15 olarak elde edilmiştir. Çarpıklık ile basıklık değerleri ± 2 arasında olduğunda normal dağılım göstermektedir (Tabachnick & Fidell, 2013). Tablo 2'de de görüldüğü gibi değerler bu aralıkta yer aldığından her iki ölçek puanları da normal dağılmaktadır denebilir.

Bölüm 4

Bulgular, Yorumlar ve Tartışma

Araştırmanın bu kısmında yapılan istatistiksel çalışma sonucunda edinilen bulgular, yorumlar ve tartışmalar sunulmuştur. Çalışmada eş bağımlılık ölçeği ve alt boyutları ile algılanan romantik ilişki kalitesi puanları arasında ilişki incelenmiştir. Ardından eş bağımlılık ölçeği alt boyutlarının algılanan romantik ilişki kalitesine olan yordayıcı gücü bulgulanmıştır. Son olarak bu bulgular literatür doğrultusunda tartışılmıştır.

Demografik Değişkenlere Göre Karşılaştırma Sonuçlarına Dair Bulgular, Yorumlar ve Tartışma

Cinsiyete göre eş bağımlılık ve alt boyutları ile algılanan romantik ilişki kalitesi ortalamalarında fark olup olmadığı bağımsız gruplar t testi yöntemi ile karşılaştırılmıştır. İlgili tablo aşağıda verilmiştir.

Tablo 3

Cinsiyete Göre Eş Bağımlılık ve Alt Boyutları ile Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Puanları Arasında Bağımsız Gruplar T Testi Tablosu

Ölçek Puanları	Cinsiyet	N	Ortalama	Ss	t ₍₂₁₀₎	p
Kendini İhmal	Kadın	147	11,52	4,07	-1,797	0,074
	Erkek	65	12,65	4,53		
Düşük Benlik Değeri	Kadın	147	11,78	5,06	0,599	0,55
	Erkek	65	11,34	4,77		
Kendini Gizleme	Kadın	147	13,48	4,07	-2,008	0,046
	Erkek	65	14,74	4,48		
Tıbbi Psikosomatik Sorunlar	Kadın	147	7,19	3,45	0,789	0,431
	Erkek	65	6,80	3,01		
Aileye İlişkin Sorunlar	Kadın	147	11,81	4,74	0,521	0,603
	Erkek	65	11,45	4,56		
Eş Bağımlılık	Kadın	147	55,78	14,53	-0,538	0,591
	Erkek	65	56,97	15,43		
ARİKÖ	Kadın	147	34,39	7,40	-1,269	0,206
	Erkek	65	35,77	7,09		

ARİKÖ: Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği

Cinsiyete göre katılımcıların eş bağımlılık ölçeği kendini gizleme alt boyut puanları arasında anlamlı bir ilişki elde edilmiştir ($t_{(210)}=-2.008$, $p<.05$). Erkeklerin kendini gizleme puan ortalaması kadınlara göre daha fazladır. Ancak cinsiyete göre katılımcıların eş

bağımlılık genel puan ortalamaları ($t_{(210)}=-0.538$, $p>.05$) ile kendini ihmal ($t_{(210)}=-1.797$, $p>.05$), düşük benlik değeri ($t_{(210)}=0.599$, $p>.05$), tıbbi psikosomatik sorunlar ($t_{(210)}=0.769$, $p>.05$) ve aileye ilişkin sorunlar ($t_{(210)}=0.521$, $p>.05$) puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık yoktur. Ayrıca cinsiyete göre katılımcıların algılanan romantik ilişki kalitesi ortalamaları içinde anlamlı farklılık elde edilmemiştir ($t_{(210)}=-1.269$, $p>.05$). Aşkan'ın (2019) yapmış olduğu araştırmada kendini ihmal, kendini gizleme ve aileye ilişkin sorunlar boyutlarında anlamlı farklılık bulunmamış; eş bağımlılık toplam puanı, düşük benlik değeri ve tıbbi psikosomatik problemler boyutlarında ise anlamlı bir farklılık gözlenmiştir. Bu araştırmada ise kendini gizleme boyutunda anlamlı fark elde edilmiştir. Martsof ve diğerleri (1999), Topçu (2023) ve Katircioğlu'nun (2023) çalışmalarının bulguları eş bağımlılığın kendini gizleme ortalamaları kadınlara kıyasla erkeklerde daha yüksek olduğu görülmüştür. Bulgular, bu araştırmanın bulgularıyla tutarlıdır. Ancak sözü edilen araştırmalarda aileye ilişkin sorunlar ortalaması erkeklere kıyasla kadınlarda daha yüksek bulunmuştur ve bu araştırmadaki bulgularla tutarlı değildir. Aşkan'ın (2019) ve Altınova ve Altuntaş'ın (2015) yapmış oldukları araştırmalarda birbirini destekleyecek bir olguya rastlanmıştır: Türkiye'deki kadınların genellikle zayıf-orta şiddette eş bağımlılık düzeyi olduğu, özgüven ve özsaygılarının düşük düzeyde bulunduğu belirtilmiştir. Bu açıdan düşük benlik değeri boyutunda cinsiyetler arasında anlamlı bir fark olup kadınlarda daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Eş bağımlılık düzeyinin cinsiyete göre farklılık gösterdiğine dair sonuçlar veren araştırmalar da vardır (Chang, 2010; Cullen & Carr 1999). Dear ve Roberts (2002) ve Lampis ve diğerleri (2017) tarafından gerçekleştirilen araştırmalarda kadınlardaki karşılıklı bağımlılık düzeyinin erkeklerden yüksek olduğu; Fuller ve Warner (2000) ve Özdemir'in (2015) araştırmalarında ise anlamlı bir farkın olmadığı belirtilmiştir. Bu araştırmada ise eş bağımlılık veya alt boyutlarının herhangi birinde kadınların ortalamaları yüksek bulunmamıştır. Son yıllarda kadının çalışma hayatına katılmasıyla toplumda toplumsal cinsiyet rollerinin değişmeye başladığı görülse de toplulukçu kültürlerde genellikle ataerkil

aile yapısından kaynaklı kalıplaşmış cinsiyet rollerinin değişimi yavaş olmaktadır (Pınar & Eroğlu, 2008). Toplumda “Erkekler ağlamaz” anlayışının baskın olduğu bir yaşayış biçiminde, bir erkeğin duygusal bir tepki göstermek istemesinin anlayışla karşılanmaması, olumsuz olan duygularını kontrol etmesine ya da bastırma durumlarının bireyde içsel bir çatışma durumu yaşamasına neden olabilir (Haskan Avcı, 2020). Bu durumun ilgili bulguları etkilemiş olabileceği düşünülmektedir. Bu kapsamda edinilen sonuçla ilgili olarak, toplumsal yapının bir evrilme sürecinde olunmasından, katılımcıların %30.7’ini erkeklerin %69.3’ünü ise kadınların oluşturmasından ve katılımcıların demografik bilgileri, toplumsal beklentileri, değer yargıları ve içinde buldukları toplumun anlayış yapısından kaynaklı olabileceği düşünülmektedir. Bu noktada toplumsal cinsiyet rolleri açısından gerçekleştirilecek araştırmaların konuyu netleştirmede yararlı olabilir.

Eş bağımlılığın kadını da erkeği de ilgilendiren bir yapı olarak tanımlanabileceği Harkness ve Cotrell (1997) tarafından ortaya konmuş olsa da alanyazın incelendiğinde araştırmaların kadınlar üzerinde yoğunlaştığı (Altınova & Altuntaş, 2015; Hughes-Hammer vd., 1998; Martsolf vd., 2000; Mesghali vd., 2014; Panaghi vd., 2016) gözlenmektedir. Verilerini her iki cinsiyetten toplayan araştırmalarda (Ançel vd., 2012; Büyük, 2020; Sezen, 2019) ise bu araştırmadaki gibi dağılımın kadın ağırlıklı olduğu görülmektedir. Bu noktada literatür ile tutarlı olmayan bulgulara ilişkin, çalışmadaki kadın ve erkek katılımının oransal olarak farklılığından kaynaklanıyor olabileceği düşünülmektedir.

Romantik ilişki kalitesi ortalamalarında cinsiyet açısından anlamlı bir fark bulunamamıştır. Katırcioğlu (2023) ve Saraç’ın (2013) yapmış olduğu çalışmada ilişki doyumu ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmaması ile bu bulgular örtüşmektedir. Sönmez (2023) tarafından yürütülmüş araştırmada ilişki kalitesi ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki bulunmakta olup erkeklerin ilişki kalitesi ortalamalarının kadınlarınkinden yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Eş bağımlılıkta olduğu gibi ilişki doyumunun da cinsiyet açısından ilişkisini belirlemeye çalışan araştırmalarda tutarsızlık görülmektedir. Algılanan romantik ilişki kalitesinde cinsiyete yönelik çıkan anlamlı sonuçların sebebi olarak, toplumun ataerkil

yapısı gösterilebilir. Kadınlar, baş insanlara ilgi duymanın olumlu bir davranış olduğuna inandırılarak büyütülürler ve kendi kıymetlerini, başka insanlara ne kadar sağlıklı ilgi verdikleriyle özdeşleştirirler. Kendi gereksinimlerini geri plana atma, ilişkilerinde partnerlerine aşırı derecede bağımlı hale gelme ve özverili davranışlar sergileme, toplumsal değerlerin bir sonucu olarak kabul edilir (Granello & Beamish, 1998). Feminizmi benimsemiş bazı araştırmacılar, bu tür rollerin kadınlara dayatılmasını eleştirerek, kadınların bu rolleri benimsemeleri nedeniyle benlik değerlerinin daha düşük algılanabildiğini ifade etmektedir (Hagan, 1989). Bu durum, ilişkilerinde aldıkları doyumun da daha düşük düzeyde bulgulanmasına sebebiyet verebilir. Bir diğer yandan; katılımcıların, mahrem bir konu olan romantik ilişki kalitesindeki durumlarını ifade ederken kendilerini gizleme davranışı gösterip yanıltıcı cevaplar verebilmeleri ihtimaline karşın üzerinde durulmasının doğru ve gerçekçi bir veri sunmayacağı düşünülmektedir.

Geçmişte veya şimdi ruh sağlığı hizmeti alma durumuna göre eş bağımlılık ve alt boyutları ile algılanan romantik ilişki kalitesi ortalamalarında fark olup olmadığı bağımsız gruplar t testi yöntemi ile karşılaştırılmıştır.

Tablo 4

Geçmişte veya Şimdi Ruh Sağlığı Hizmeti Alma Durumuna Göre Eş Bağımlılık ve Alt Boyutları ile Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Puanları Arasında Bağımsız Gruplar T Testi Tablosu

Ölçek Puanları	Grup	N	Ortalama	ss	t ₍₂₁₀₎	p
Kendini İhmal	Hayır	159	11,84	4,09	-0,159	0,874
	Evet	53	11,94	4,71		
Düşük Benlik Değeri	Hayır	159	11,36	4,65	-1,466	0,144
	Evet	53	12,51	5,77		
Kendini Gizleme	Hayır	159	14,00	4,07	0,787	0,432
	Evet	53	13,47	4,69		
Tıbbi Psikosomatik Sorunlar	Hayır	159	6,92	3,11	-1,16	0,247
	Evet	53	7,53	3,87		
Aileye İlişkin Sorunlar	Hayır	159	11,21	4,53	-2,65	0,009
	Evet	53	13,15	4,84		
Eş Bağımlılık	Hayır	159	55,33	13,56	-1,4	0,163
	Evet	53	58,60	17,88		
ARİKÖ	Hayır	159	34,58	7,86	-0,78	0,436
	Evet	53	35,49	5,36		

ARİKÖ: Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği

Geçmişte veya şimdi ruh sağlığı hizmeti alma durumuna göre katılımcıların eş bağımlılık ölçeği aileye ilişkin sorunlar ortalamaları arasında anlamlı fark bulunmuştur ($t_{(210)}=-2.65, p<.05$). Geçmişte veya şimdi ruh sağlığı hizmeti alan katılımcıların aileye ilişkin sorunlar puan ortalaması hizmeti almayanlara göre daha yüksektir. Ancak geçmişte veya şimdi ruh sağlığı hizmeti alma durumuna göre katılımcıların eş bağımlılık genel puan ortalamaları ($t_{(210)}=-1.4, p>.05$) ile kendini ihmal ($t_{(210)}=-0.159, p>.05$), düşük benlik değeri ($t_{(210)}=1.466, p>.05$), kendini gizleme ($t_{(210)}=0.787, p>.05$) ve tıbbi psikosomatik sorunlar ($t_{(210)}=-1.16, p>.05$) ortalamaları arasında anlamlı farklılık yoktur. Ayrıca geçmişte veya şimdi ruh sağlığı hizmeti alma durumuna göre katılımcıların algılanan romantik ilişki kalitesi ortalamaları içinde anlamlı farklılık elde edilmemiştir ($t_{(210)}=-0.78, p>.05$). Geçmişte veya şu an ruh sağlığı hizmeti alma durumunda olan bireyin, psikolojik iyi oluşları anlamında yardıma ihtiyaç duyması eş bağımlılığın aileye ilişkin sorunlar boyutu ile yakından ilgili olabileceği sonucu düşünülmektedir. Alanyazında psikolojik iyi oluşun eş bağımlılık düzeyi ile negatif yönde ilişkili olduğu bulgusu ile sonuçları örtüşen birçok araştırma vardır (Altun, 2018; Katırcıoğlu, 2023; Tekin 2020). Özdemir (2015) ailede ruhsal sağlık problemine sahip kişilerin varlığı ile eş bağımlılık puanı arasında anlamlı bir ilişki olmadığını, Cullen ve Carr (1999) ve Scannell (1992) ailesinde ruhsal sağlık problemine sahip kişilerin eş bağımlılık riski taşıdığını aktarmaktadır.

Araştırmada romantik ilişki kalitesi ile geçmişte veya şimdi ruh sağlığı hizmeti alma durumunu arasında herhangi bir anlamlı fark bulunmamışken Sönmez (2023) tarafından yapılan çalışmada da psikolojik sağlamlık ve ilişki kalitesi arasındaki ilişkide anlamlı bir fark görülmemektedir.

Romantik ilişki süresine göre eş bağımlılık ve alt boyutları ile algılanan romantik ilişki kalitesi ortalamalarında fark olup olmadığı bağımsız gruplar t testi yöntemi ile karşılaştırılmıştır.

Tablo 5

Romantik İlişki Süresine Göre Eş Bağımlılık ve Alt Boyutları ile Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Puan Ortalamaları Arasında Bağımsız Gruplar T Testi Tablosu

Ölçek Puanları	Grup	N	Ortalama	SS	t ₍₂₁₀₎	p
Kendini İhmal	Üç ay ve altı	21	12,62	4,49	0,86	0,391
	Üç ay üzeri	191	11,78	4,22		
Düşük Benlik Değeri	Üç ay ve altı	21	11,24	3,90	-0,396	0,692
	Üç ay üzeri	191	11,69	5,07		
Kendini Gizleme	Üç ay ve altı	21	14,86	4,00	1,131	0,26
	Üç ay üzeri	191	13,76	4,25		
Tıbbi Psikosomatik Sorunlar	Üç ay ve altı	21	7,38	3,43	0,45	0,653
	Üç ay üzeri	191	7,04	3,31		
Aileye İlişkin Sorunlar	Üç ay ve altı	21	12,67	4,75	1	0,318
	Üç ay üzeri	191	11,59	4,67		
Eş Bağımlılık	Üç ay ve altı	21	58,76	13,59	0,854	0,394
	Üç ay üzeri	191	55,86	14,92		
ARİKÖ	Üç ay ve altı	21	27,71	11,40	-4,935	,000
	Üç ay üzeri	191	35,59	6,29		

ARİKÖ: Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği

Romantik ilişki süresine göre katılımcıların eş bağımlılık genel puanları ($t_{(210)}=0.854$, $p>.05$) ile kendini ihmal ($t_{(210)}=-0.86$, $p>.05$), düşük benlik değeri ($t_{(210)}=-0.396$, $p>.05$), kendini gizleme ($t_{(210)}=1.131$, $p>.05$) ve tıbbi psikosomatik sorunlar ($t_{(210)}=0.45$, $p>.05$) ve aileye ilişkin sorunlar ($t_{(210)}=1$, $p>.05$) ortalamaları arasında anlamlı farklılık yoktur. Ancak romantik ilişki süresine göre katılımcıların algılanan romantik ilişki kalitesi ortalamaları içinde anlamlı farklılık elde edilmiştir ($t_{(210)}=-4.935$, $p<.05$). İlişki süresi üç ay üzeri olan katılımcıların algılanan romantik ilişki kalitesi puan ortalaması ilişki süresi üç ay ve altında olanlara göre daha yüksektir. Bu araştırmada ilişki süresi ile eş bağımlılık arasında herhangi anlamlı bir farklılık bulunmamış olsa da alanyazın incelendiğinde bir tutarsızlık fark edilmiştir. Araştırma bulguları ile örtüşmeyen sonuçlardan biri, Katırcıoğlu'nun (2023) yapmış olduğu analizlerinde bulunduğu ilişki süreleri arttıkça eş bağımlılığın alt boyutu olan kendini gizlemenin de artmasıdır. Bir diğer çalışma ise; Hamarta'nın (2004) çalışmasındaki, ilişki süresi arttıkça benlik saygısının yükseldiği bulgusudur.

Uzun (2021) tarafından yapılan araştırmada, ilişki süresi 5-8 sene arasında olan bireylerin ilişki kaliteleri puanları, 0-1 sene olan bireylerden daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca, ilişki süresinin uzadığı durumlarda erkeklerde doyumun azaldığı gözlemlenmiştir.

Göllü'nün (2019) yapmış olduğu araştırmada da benzer şekilde 1-10 yıl arasında süren birlikteliği olan katılımcıların ilişki doyum puanları, 10 yıldan fazla bir süredir bir arada olan katılımcıların ilişki doyum puanlarını aşmaktadır. Tai ve diğerleri (2014) tarafından yapılan araştırmada da benzer sonuçlarla desteklenmiştir. Literatürde ilişki süresi ve ilişki doyumu arasında anlamlı bir fark görülerek ilişki doyumu arttıkça ilişki doyumunun arttığı bulgularan birçok çalışma mevcuttur (Akyol, 2023; Budak, 2011; Eken, 2019; Kale, 2021). Ancak ilişki süresinin ilişki doyumunu bir noktaya kadar olumlu etkileyip bir noktadan sonra olumsuz etkilediği ise Eken'in (2019) yaptığı sonuçlarda dikkat çeken bir ayrıntı olarak karşımıza çıkmaktadır. Araştırmacının yaptığı çalışmada bulgular öngörülen sonuçlar ortaya çıkarmaktadır. İlişki süresinin artmasıyla beraber çiftlerin birbirini tanınması, ilişkiden belediklerinin netleşmesi ve bağların kuvvetlenmesi beraberinde ilişki doyumunu ve algılanan ilişki kalitesini geliştiren bir unsur olabilmektedir. Çürükvelioğlu'nun (2012) gerçekleştirdiği araştırmada ise bu bulgularla örtüşmeyecek şekilde ilişki süresi ile ilişki doyumu arasında birbirlerini yordayıcı anlamlı bir fark bulunmamıştır. Yapılan çalışmalara bakıldığında bir tutarsızlığın olduğu ve ilişki süresi noktasında daha kapsamlı ve güçlü verilere ihtiyaç duyulduğu görülmektedir. Her ilişkinin kendine özel dinamikleri olup ilişki kalitesinin yönünü ve şiddetini farklılaştıran araştırma konusu olabilmektedir.

Eğitim düzeyine göre eş bağımlılık ve alt boyutları ile algılanan romantik ilişki kalitesi ortalamalarında fark olup olmadığı bağımsız gruplar t testi yöntemi ile karşılaştırılmıştır.

Tablo 6

Eğitim Düzeyine Göre Eş Bağımlılık ve Alt Boyutları ile Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Puanları Arasında Bağımsız Gruplar T Testi Tablosu

Ölçek Puanları	Grup	N	Ort	ss	t ₍₂₁₀₎	p
Kendini İhmal	Ortaöğretim ve altı	42	12,07	4,19	0,355	0,723
	Lisans ve üstü	170	11,81	4,26		
Düşük Benlik Değeri	Ortaöğretim ve altı	42	13,02	5,95	2,023	0,044
	Lisans ve üstü	170	11,31	4,64		
Kendini Gizleme	Ortaöğretim ve altı	42	15,24	4,62	2,371	0,019
	Lisans ve üstü	170	13,53	4,07		
Tıbbi Psikosomatik Sorunlar	Ortaöğretim ve altı	42	8,07	4,04	2,202	0,029
	Lisans ve üstü	170	6,82	3,08		

Aileye İlişkin Sorunlar	Ortaöğretim ve altı	42	12,93	5,46	1,917	0,057
	Lisans ve üstü	170	11,39	4,42		
Eş Bağımlılık	Ortaöğretim ve altı	42	61,33	17,01	2,573	0,011
	Lisans ve üstü	170	54,86	13,94		
ARİKÖ	Ortaöğretim ve altı	42	33,88	10,45	-0,92	0,359
	Lisans ve üstü	170	35,04	6,33		

ARİKÖ: Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği

Eğitim düzeyine göre katılımcıların eş bağımlılık genel puanları ($t_{(210)}=2.573$, $p<.05$) ile eş bağımlılık ölçeği düşük benlik değeri ($t_{(210)}=2.023$, $p<.05$), kendini gizleme ($t_{(210)}=2.371$, $p<.05$) ve tıbbi psikosomatik sorunlar ($t_{(210)}=2.202$, $p<.05$) ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Eğitim seviyesi ortaöğretim ve altındaki katılımcıların eş bağımlılık genel puan ortalaması ile düşük benlik değeri, kendini gizleme ve tıbbi psikosomatik puan ortalamaları lisans ve üstü eğitim düzeyindeki katılımcılardan daha yüksektir. Ancak eğitim düzeyine göre katılımcıların ile kendini ihmal ($t_{(210)}=0.355$, $p>.05$) ve aileye ilişkin sorunlar ($t_{(210)}=1.917$, $p>.05$) ortalamaları arasında anlamlı farklılık yoktur. Ayrıca eğitim düzeyine göre katılımcıların algılanan romantik ilişki kalitesi ortalamaları içinde anlamlı farklılık elde edilmemiştir ($t_{(210)}=-0.92$, $p>.05$). Eğitim düzeyi azaldıkça eş bağımlılık düzeyinin arttığı yönünde analizleri olan ve bu araştırma bulgularını destekleyen çalışmalar bulunmaktadır (Aşkan, 2019; Özdemir & Buzlu, 2019; Şahnaoğlu, 2021). Hewes ve Janikowski (1998) ve Katircioğlu'nun (2023) yapmış oldukları çalışmalarda eğitim düzeyi arttıkça eş bağımlılık düzeyinin de arttığı yönünde bir bulgu ortaya konmuştur. Alanyazın incelendiğinde, bireyin eğitim durumlarının ilişki kalitelerini yordamadığını gösteren birçok çalışma vardır (Altınova & Altuntaş, 2015; Başoğlu, 2023; Küçük yıldız, 2022; Özdemir, 2015; Sönmez, 2023).

Bu çalışmada düşük benlik değeri, kendini gizleme ve tıbbi psikosomatik problemler boyutu eğitim düzeyiyle negatif yönlü anlamlı bir ilişki içinde bulunmuştur. Stres temelli sahip olunan sağlık problemleri için kaygılanma ile ilgili duygular olarak tanımlanan tıbbi sorunlar boyutu psikolojik iyi oluş düzeyinin düşüklüğü anlamını karşılayabileceği düşünülmektedir. Bu doğrultuda, tıbbi psikosomatik sorunlar boyutu için literatür incelendiğinde, Kaplan (2016) ve Kılıç'ın (2020) psikolojik iyi oluşun eğitim düzeyiyle

ilişkinin inceleyen çalışmalarında eğitim düzeyi arttıkça psikolojik iyi oluşun da arttığı bulgusu araştırmayı desteklemektedir. Rosenberg'e (1965) göre, yüksek özsaygıya sahip bireyler, kendilerini yeterli ve değerli olarak görebilen kişilerdir. Bu araştırmada, Hughes-Hammer ve diğerleri (1998) tarafından kişinin kendine ilişkin algılarının olumsuz olması ve kişinin kendini değersiz hissetmesi olarak tanımlanan düşük benlik değeri boyutu, literatüre bakıldığında benlik saygısı kavramı ile karşılanabilmektedir. Küçükyıldız (2022) ve De Araujo ve Lagos'un (2013) tarafından benlik saygısı ile eğitim durumları değişkeni arasında pozitif bir korelasyon ilişkisi olduğu bulunmuştur. Eğitim düzeyi arttıkça beklenildiği üzere benlik saygısı ortalamaları da artmaktadır. Hughes-Hammer ve diğerleri (1998) tarafından kendini gizleme, özellikle olumsuz olan duygu ve yaşantıların kontrol edilip kişi tarafından bastırılma mekanizması kullanarak örtülmesi olarak tanımlanmaktadır. Yüksel (2019) tarafından yalnızlık ve kendini gizleme düzeyini araştıran bir çalışmada kendini gizleme değişkeniyle eğitim düzeyi değişkeni arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Aşkan'ın (2019) analizinde ise bu araştırmanın bulgularında olduğu gibi, düşük benlik değeri, kendini gizleme ve tıbbi psikosomatik sorunlar boyutlarının eğitim düzeyi değişkeni ile negatif yönde anlamlı bir ilişki içinde olduğu bulunmuştur. Tüm bahsi geçen değerlendirmeler, eş bağımlılık ile eğitim düzeyi arasındaki ilişki konusundaki bulguların literatürde tutarlı olmadığını ifade etmektedir.

Araştırmada romantik ilişki kalitesinin eğitim düzeyi değişkeniyle anlamlı bir ilişkisi olmadığı ortaya konulmuştur ve literatürde son yıllarda yapılabildiği bu bulguyla örtüşen araştırmalar mevcuttur (Eken, 2019; Göllü, 2019; Toksöz, 2018). Bu çalışmanın elde ettiği sonuç, literatürle uyumlu bir şekilde ortaya konmuştur.

Partnerin eğitim düzeyine göre eş bağımlılık ve alt boyutları ile algılanan romantik ilişki kalitesi ortalamalarında fark olup olmadığı bağımsız gruplar t testi yöntemi ile karşılaştırılmıştır.

Tablo 7

Partnerin Eğitim Düzeyine Göre Eş Bağımlılık ve Alt Boyutları ile Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Puanları Arasında Bağımsız Gruplar T Testi Tablosu

Ölçek Puanları	Grup	N	Ort	SS	t ₍₂₁₀₎	p
Kendini İhmal	Ortaöğretim ve altı	61	12,13	4,31	0,584	0,56
	Lisans ve üstü	151	11,76	4,22		
Düşük Benlik Değeri	Ortaöğretim ve altı	61	11,64	5,29	-0,013	0,99
	Lisans ve üstü	151	11,65	4,84		
Kendini Gizleme	Ortaöğretim ve altı	61	15,41	4,41	3,462	0,001
	Lisans ve üstü	151	13,25	4,00		
Tıbbi Psikosomatik Sorunlar	Ortaöğretim ve altı	61	7,16	3,72	0,259	0,796
	Lisans ve üstü	151	7,03	3,15		
Aileye İlişkin Sorunlar	Ortaöğretim ve altı	61	12,25	5,13	1,085	0,279
	Lisans ve üstü	151	11,48	4,48		
Eş Bağımlılık	Ortaöğretim ve altı	61	58,59	15,05	1,535	0,126
	Lisans ve üstü	151	55,16	14,61		
ARİKÖ	Ortaöğretim ve altı	61	33,57	9,96	-1,571	0,118
	Lisans ve üstü	151	35,31	5,90		

ARİKÖ: Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği

Partnerin eğitim düzeyine göre katılımcıların eş bağımlılık ölçeği kendini gizleme ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($t_{(210)}=3.462$, $p<.05$). Partner eğitim düzeyi ortaöğretim ve altı olan katılımcıların kendini gizleme puan ortalaması partner eğitim düzeyi lisans ve üstü olan katılımcılara göre daha yüksektir. Ancak partnerin eğitim düzeyine göre katılımcıların eş bağımlılık genel puanları ($t_{(210)}=1.535$, $p>.05$) ile kendini ihmal ($t_{(210)}=0.584$, $p>.05$), düşük benlik değeri ($t_{(210)}=-0.013$, $p>.05$), tıbbi psikosomatik sorunlar ($t_{(210)}=0.259$, $p>.05$) ve aileye ilişkin sorunlar ($t_{(210)}=1.085$, $p>.05$) ortalamaları arasında anlamlı farklılık yoktur. Ayrıca partnerin eğitim düzeyine göre katılımcıların algılanan romantik ilişki kalitesi ortalamaları içinde anlamlı farklılık elde edilmemiştir ($t_{(210)}=-1.571$, $p>.05$). Bu araştırmada, katılımcının kendi eğitim durumunun eş bağımlılık düzeyiyle anlamlı bir ilişki içinde olduğunun saptanmasının yanında, partnerinin de eğitim durumunun eş bağımlılık alt boyutu olan kendini gizleme boyutunda anlamlı bir fark bulunmuştur. Partnerinin eğitim durumu ortaöğretim ve altı olan katılımcılarının kendini gizleme tutumu daha yüksektir. Eğitim düzeyi arttıkça kişilerin karşı tarafa güvenip duygularını ve olumsuz yaşantılarını paylaşabilmesi beklendik bir sonuçtur. Araştırmaya katılan kişilerden yalnızca 24 katılımcının kendi eğitim kategorisine ait olmayan bir partneri vardır. Bu sayı oldukça düşüktür. Bunun kaynağının, eğitim seviyeleri birbirine benzer olan bireylerin romantik ilişki

içinde olmasının ve bu kişilerin iletişimlerinde kendilerini açmalarının, karşılıklı öğrenilen ve de gelişen bir dinamik olması tahmin edilmektedir.

İlgili alanyazına bakıldığında ise romantik ilişkilerde eş bağımlılık konularını ele alan araştırmalar olsa bile partnerin eğitim durumuyla ilgili herhangi bir veriye ve bulguya yer verilmediği görülmektedir. Bu perspektiften ele alındığında, bu çalışmada elde edilen sonucun, literatüre yeni bir bulgu kazandırarak katkı sağladığı düşünülmektedir. Diğer yandan, partner eğitim durumunun ilişki kalitesi ile ilişkisi olduğunu inceleyen sınırlı sayıda araştırma olduğu düşünülse de bu araştırmadaki bulguları destekleyen araştırmalar vardır (Fıçıoğlu, 1992; Tutarel-Kışlak & Çabukça, 2002). Partnerinin eğitim durumunun ilişki kalitesi ile ilişkili olduğunu ortaya koyan araştırmaların sayısı oldukça azdır (Akar, 2005; Atintaş, 2015).

İlişki durumuna göre eş bağımlılık ve alt boyutları ile algılanan romantik ilişki kalitesi ortalamalarında fark olup olmadığı ANOVA yöntemi ile karşılaştırılmıştır.

Tablo 8

İlişki durumuna Göre Eş Bağımlılık ve Alt Boyutları ile Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Puanları Arasında ANOVA Tablosu

Ölçek Puanları	Grup	N	Ort	ss	F _(2,209)	p	Fark**
Kendini İhmal	Evli	97	11,98	4,48	0,379	0,685	
	Sevgili-Flört	93	11,61	3,96			
	Sözlü-Nişanlı	22	12,41	4,41			
Düşük Benlik Değeri	Evli	97	10,59	4,39	5,902	0,003	A<B,C
	Sevgili-Flört	93	12,14	4,97			
	Sözlü-Nişanlı	22	14,23	6,16			
Kendini Gizleme	Evli	97	14,05	4,16	1,563	0,212	
	Sevgili-Flört	93	14,03	4,38			
	Sözlü-Nişanlı	22	12,36	3,70			
Tıbbi Psikosomatik Sorunlar	Evli	97	6,74	3,05	0,904	0,407	
	Sevgili-Flört	93	7,31	3,54			
	Sözlü-Nişanlı	22	7,50	3,52			
Aileye İlişkin Sorunlar	Evli	97	11,09	4,70	2,653	0,073	
	Sevgili-Flört	93	11,89	4,62			
	Sözlü-Nişanlı	22	13,55	4,43			
Eş Bağımlılık	Evli	97	54,45	14,00	1,56	0,213	
	Sevgili-Flört	93	56,99	15,18			
	Sözlü-Nişanlı	22	60,05	16,06			
ARİKÖ	Evli	97	35,79	7,13	2,187	0,115	

Sevgili-Flört	93	33,63	7,17
Sözlü-Nişanlı	22	35,45	8,34

ARİKÖ: Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği; **LSD çoklu karşılaştırma sonucu

İlişki durumuna göre katılımcıların eş bağımlılık ölçeği düşük benlik değeri ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($F_{(2,209)}=3.462, p<.05$). Farkın hangi ilişki durumu grupları arasında olduğu için LSD çoklu karşılaştırma yöntemi kullanılırken anlamlı olan ikili gruplar fark sütununda gösterilmiştir. Evli olan katılımcıların düşük benlik değeri puan ortalaması ilişki durumu sevgili-flört ve sözlü-nişanlı olan katılımcılara göre daha düşüktür. Ancak ilişki durumuna göre katılımcıların eş bağımlılık genel puanları ($F_{(2,209)}=1.56, p>.05$) ile kendini ihmal ($F_{(2,209)}=0.379, p>.05$), kendini gizleme ($F_{(2,209)}=1.563, p>.05$), tıbbi psikosomatik sorunlar ($F_{(2,209)}=0.904, p>.05$) ve aileye ilişkin sorunlar ($F_{(2,209)}=2.653, p>.05$) ortalamaları arasında anlamlı farklılık yoktur. Ayrıca ilişki durumuna göre katılımcıların algılanan romantik ilişki kalitesi ortalamaları içinde anlamlı farklılık elde edilmemiştir ($F_{(2,209)}=2.187, p>.05$). Kişinin kendine ilişkin algılarının olumsuz olması ve kişinin kendini değersiz hissetmesi olarak tanımlanan düşük benlik değeri boyutu, ilişki durumu sevgili- flört ve sözlü-nişanlı olanların evli olanlara göre daha düşük bulunmuştur. Araştırma sonuçları, evli bireylerin diğer ilişki durumlarına kıyasla daha düşük düzeyde ketleyici bir ilişki biçimi benimseyebileceğini ortaya koymaktadır. Bu bulgular, Yiğit ve Çelik (2016) ile Gülaydın ve Semerci'nin (2018) yapmış oldukları araştırmalarla örtüşmektedir. Buradaki ketleyici ilişki kavramı, ilişkide narsistçe bir tavır sergileyerek karşısındakinin duygu, düşünce ve davranışlarını önemsememek değer vermemek ve bunu yansıtmaktan çekinmemek anlamına gelmektedir (Şahin vd., 1994). Bu da ilişkide bireye, kendini yetersiz ve değersiz hissettirebilmektedir. Dolayısıyla kişinin öz benlik değerini olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Bu bulgulardan, evlilikle birlikte bireyler arasındaki samimiyet ve iletişimin arttığı, çiftler arasındaki itimat ve yakınlığın artmasıyla birlikte kişilerarası iletişimin daha net, saygılı ve geliştirici bir hal aldığı yorumu çıkarılabilmektedir. Bu durum, evliliğin bireylerin benlik değerlerinin olumlu yönde etkileyebileceğini işaret etmektedir.

Yapılan araştırmada ilişki doyumu ve ilişki durumu arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır. Literatürde bu bulguyu destekleyen araştırmalar mevcuttur (Çakmak, 2022; Göllü 2019). Gülaydın ve Semerci'nin (2018) yapmış oldukları çalışmada ise ilişki doyumunun romantik ilişki durumuna göre anlamlı biçimde farklılaştığı ve flört ilişkisi içinde bulunan bireylerin, diğer ilişki türleriyle karşılaştırıldığında, ilişki doyumlarının belirgin bir şekilde daha düşük olduğu ifade edilebilir. Bu bulgunun tersi yönünde de bir araştırma vardır: Saraç (2013) yaptığı araştırmada flört aşamasındaki bireylerin ilişkilerindeki doyum düzeyinin daha yüksek bulgulamıştır. İlişki durumu değişkenine dair alanyazında ortak bir kanı olmaması dikkat çekmektedir. Dolayısıyla bu noktada yapılacak çalışmaların artırılması yararlı olabileceği düşünölmektedir.

Anne eğitim düzeyine göre eş bağımlılık ve alt boyutları ile algılanan romantik ilişki kalitesi ortalamalarında fark olup olmadığı ANOVA yöntemi ile karşılaştırılmıştır.

Tablo 9

Anne Eğitim Düzeyine Göre Eş Bağımlılık ve Alt Boyutları ile Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Puanları Arasında ANOVA Tablosu

Ölçek Puanları	Grup	N	Ort	ss	F _(3,208)	p
Kendini İhmal	İlkokul	119	11,92	4,51	0,754	0,521
	Ortaokul	33	10,91	4,19		
	Ortaöğretim/Lise	40	12,20	3,55		
	Lisans	20	12,40	3,99		
Düşük Benlik Değeri	İlkokul	119	11,82	5,09	0,766	0,514
	Ortaokul	33	10,91	4,22		
	Ortaöğretim/Lise	40	11,18	5,43		
	Lisans	20	12,80	4,36		
Kendini Gizleme	İlkokul	119	13,83	4,25	0,394	0,758
	Ortaokul	33	14,55	4,63		
	Ortaöğretim/Lise	40	13,50	4,18		
	Lisans	20	13,70	3,61		
Tıbbi Psikosomatik Sorunlar	İlkokul	119	7,03	3,14	0,812	0,488
	Ortaokul	33	6,67	3,31		
	Ortaöğretim/Lise	40	7,03	3,41		
	Lisans	20	8,10	4,17		
Aileye İlişkin Sorunlar	İlkokul	119	11,91	4,65	1,053	0,37
	Ortaokul	33	11,21	4,14		
	Ortaöğretim/Lise	40	10,88	5,23		
	Lisans	20	12,90	4,47		
Eş Bağımlılık	İlkokul	119	56,50	14,51	0,747	0,525
	Ortaokul	33	54,24	14,48		

ARİKÖ	Ortaöğretim/Lise	40	54,78	15,58	0,55	0,649
	Lisans	20	59,90	15,57		
	İlkokul	119	34,99	7,51		
	Ortaokul	33	34,58	6,71		
	Ortaöğretim/Lise	40	35,40	6,35		
	Lisans	20	32,95	9,01		

ARİKÖ: Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği

Anne eğitim düzeyine göre katılımcıların eş bağımlılık genel puanları ($F_{(2,209)}=0.747$, $p>.05$) ile kendini ihmal ($F_{(2,209)}=0.754$, $p>.05$), düşük benlik değeri ($F_{(2,209)}=0.766$, $p>.05$) kendini gizleme ($F_{(2,209)}=0.394$, $p>.05$), tıbbi psikosomatik sorunlar ($F_{(2,209)}=0.812$, $p>.05$) ve aileye ilişkin sorunlar ($F_{(2,209)}=1.053$, $p>.05$) ortalamaları arasında anlamlı farklılık yoktur. Ayrıca anne eğitim düzeyine göre katılımcıların algılanan romantik ilişki kalitesi ortalamaları içinde anlamlı farklılık elde edilmemiştir ($F_{(2,209)}=0.55$, $p>.05$).

Baba eğitim düzeyine göre eş bağımlılık ve alt boyutları ile algılanan romantik ilişki kalitesi ortalamalarında fark olup olmadığı ANOVA yöntemi ile karşılaştırılmıştır.

Tablo 10

Baba Eğitim Düzeyine Göre Eş Bağımlılık ve Alt Boyutları ile Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Puanları Arasında ANOVA Tablosu

Ölçek Puanları	Grup	N	Ort	ss	$F_{(3,208)}$	P
Kendini İhmal	İlkokul	66	12,29	4,36	1,313	0,271
	Ortaokul	34	10,62	4,68		
	Ortaöğretim/Lise	66	11,83	3,80		
	Lisans	46	12,22	4,28		
Düşük Benlik Değeri	İlkokul	66	12,20	5,25	1,666	0,175
	Ortaokul	34	11,71	5,12		
	Ortaöğretim/Lise	66	10,56	3,89		
	Lisans	46	12,37	5,65		
Kendini Gizleme	İlkokul	66	14,29	4,00	0,76	0,517
	Ortaokul	34	14,18	5,07		
	Ortaöğretim/Lise	66	13,24	4,18		
	Lisans	46	13,93	3,97		
Tıbbi Psikosomatik Sorunlar	İlkokul	66	7,50	3,65	1,467	0,225
	Ortaokul	34	6,88	3,31		
	Ortaöğretim/Lise	66	6,44	3,19		
	Lisans	46	7,50	2,94		
Aileye İlişkin Sorunlar	İlkokul	66	12,18	4,82	0,993	0,397
	Ortaokul	34	11,71	5,21		
	Ortaöğretim/Lise	66	10,91	4,46		
	Lisans	46	12,13	4,34		
Eş Bağımlılık	İlkokul	66	58,45	14,37	1,907	0,13

	Ortaokul	34	55,09	17,16		
	Ortaöğretim/Lise	66	52,98	13,03		
	Lisans	46	58,15	15,42		
	İlkokul	66	33,97	8,60	0,49	0,689
ARİKÖ	Ortaokul	34	35,44	5,41		
	Ortaöğretim/Lise	66	35,35	7,43		
	Lisans	46	34,78	6,41		

ARİKÖ: Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği

Baba eğitim düzeyine göre katılımcıların eş bağımlılık genel puanları ($F_{(2,209)}=1.907$, $p>.05$) ile kendini ihmal ($F_{(2,209)}=1.313$, $p>.05$), düşük benlik değeri ($F_{(2,209)}=1.666$, $p>.05$) kendini gizleme ($F_{(2,209)}=0.76$, $p>.05$), tıbbi psikosomatik sorunlar ($F_{(2,209)}=1.467$, $p>.05$) ve aileye ilişkin sorunlar ($F_{(2,209)}=0.993$, $p>.05$) ortalamaları arasında anlamlı farklılık yoktur. Ayrıca baba eğitim düzeyine göre katılımcıların algılanan romantik ilişki kalitesi ortalamaları içinde anlamlı farklılık elde edilmemiştir ($F_{(2,209)}=0.49$, $p>.05$).

Eş Bağımlılık Ölçeği ve Alt Boyutları ile Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği Puanları Arasında İlişki Olup Olmadığına Dair Bulgular, Yorumlar ve Tartışma

Araştırmada, ilk olarak “Eş bağımlılık ölçeği ve alt boyutları ile algılanan romantik ilişki kalitesi ortalamaları arasında ilişki var mıdır?” sorusuna cevap aranmıştır. Eş bağımlılık ölçeği ve alt boyutları ile algılanan romantik ilişki kalitesi puanları arasında ilişki her iki ölçek puanları da normal dağılım gösterdiği için Pearson korelasyon yöntemi kullanılmıştır. Baykul (2010) korelasyon katsayısı olan r için 0.70’den büyük ise yüksek düzey, 0.40-0.70 arasındaysa orta düzey ve 0.40’dan küçükse düşük düzeyde ilişki olduğunu belirtmiştir.

Tablo 11

Korelasyon Tablosu

	1	2	3	4	5	6	7
1.Kendini İhmal	1						
2.Düşük Benlik Değeri	,378**	1					
3.Kendini Gizleme	,348**	,157*	1				
4.Tıbbi Psikosomatik Sorunlar	,364**	,512**	,140*	1			
5.Aileye İlişkin Sorunlar	,334**	,492**	,228**	,457**	1		
6.Eş Bağımlılık	,700**	,759**	,542**	,685**	,745**	1	
7.Arikö	-,183**	-,202**	0,01	-,191**	-,272**	-,246**	1

* $p<.05$; ** $p<.01$; ARİKÖ: Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği

Algılanan romantik ilişki kalitesi puanları ile eş bağımlılık arasında negatif yönde düşük seviyede ve anlamlı ilişki vardır ($r=-0.246$, $p<.01$). Algılanan romantik ilişki kalitesi puanları arttıkça eş bağımlılık puanları düşmekte ya da tam tersidir. Algılanan romantik ilişki kalitesi puanları ile eş bağımlılık ölçeği kendini ihmal ($r=-0.183$, $p<.01$), düşük benlik değeri ($r=-0.202$, $p<.01$), tıbbi psikosomatik sorunlar ($r=-0.191$, $p<.01$) ve aileye ilişkin sorunlar ($r=-0.272$, $p<.01$) ortalamaları arasında negatif yönde düşük seviye ve anlamlı ilişki vardır. Algılanan romantik ilişki kalitesi puanları arttıkça kendini ihmal, düşük benlik değeri, tıbbi psikosomatik problemler ve aile ile ilgili problemler puanları düşmekte ya da tam tersidir. Literatüre bakıldığında doğrudan eş bağımlılık ile ilişki kalitesi arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırmanın varlığına rastlanmamıştır. Araştırmanın amacı ve önemi kısmında da bu noktaya değinilmiştir. Ancak Topçu (2023) tarafından yapılan bir çalışmada yetişkin bireylerde karşılıklı bağımlılığın alt boyutlarının (kendini gizleme, kendini ihmal ve kişilerarası kontrol) kendiliğın ayrımlaşması ve romantik ilişkide rasyonel olmayan inançlar arasındaki ilişkide aracı rolüne bakılmıştır. Burada bahsi geçen karşılıklı bağımlılık kavramı, literatür kısmında da değinildiği üzere alanyazında birden fazla tanım ve kavramın varlığından kaynaklı olarak eşdeğer anlama gelmektedir. Bu çalışmada, aracılık analizi neticesinde eş bağımlılığın alt boyutlarından olan kişilerarası kontrol ve kendini feda etme boyutlarının kendiliğın farklılaşması ile romantik ilişki inançları arasındaki ilişkide tam aracı rolü bulunmuştur (Topçu, 2023).

Araştırmanın kuramsal temeli ve ilgili araştırmalar kısmında da sunulduğu üzere Fletcher ve diğerleri (2000) tarafından yapılan bir araştırmada ilişki kalitesini belirlemek için altı temel boyut ortaya konulmuştur. Bu boyutlardan birisi de ilişki doyumdur. Ortaya çıkan bulguları destekler nitelikte olan Mesghali ve diğerleri (2014) tarafından boşanma aşamasında ve evli olan kadınlarla yapılan ve Zaidi (2015) tarafından alkol kullanım sorunu olan eşlerle gerçekleştirilen araştırmalarda eş bağımlılık ile ilişki doyumu arasında negatif yönde bir ilişki belirlenmiştir. Katırcioğlu (2023) tarafından gerçekleştirilen araştırmada da benzer şekilde eş bağımlılık ile ilişki doyumu arasında negatif yönde bir ilişki bulunmuştur.

İlişki doyumu düzeyi ile eş bağımlılığın boyutlarından kendini ihmal, düşük benlik değeri ve kendini gizlemenin negatif yönlü ilişkili olduğu bulunmuştur. Ek olarak, ilişki doyumu puanları ile eş bağımlılık toplam puanları arasında negatif yönde bir ilişki saptanmıştır. Collins (2023) tarafından yapılan bir araştırmada da bulguları destekler biçimde eş bağımlılığın, ilişki doyumunu negatif yönde etkileyebileceği belirtilmiştir. Sözü edilen araştırmalarda ilişki doyumu düzeyi arttıkça eş bağımlılığın azaldığı görülmektedir. Dolayısıyla araştırmanın bu bulgularıyla alanyazındaki benzer araştırmaların bulguları arasında tutarlılık olduğu söylenebilir. Genellikle yetersizlik algıları olan eş bağımlılık düzeyi yüksek bireylerin, idealize ettikleri benlikleriyle özdeşleşmeleri haricinde çoğu zaman özgüvenleri de düşüktür. Benlikle ilgili olan bu karmaşaları onların hayatları boyunca sancılı ve kaygılı süreçleri olabilmektedir (Beattie, 1987). Eş bağımlılıkları yüksek kişilerin kendi ihtiyaçlarını görmezden gelerek karşısındakine kendini adama, takıntılı bir biçimde karşısındakinin davranışlarının kontrolünü ellerinde tutma istekleri, aşırı fedakârlık yapmaları ve sorumluluk almaları da düşük özsaygı ile ilgilidir ve bu da romantik bir ilişkiyi başlatma ve devam ettirmelerini oldukça zor kılabilir. İlişkiyi kaybetmemek ve konumunu korumak adına sürekli olarak bakım veren ve fedakarlıkta bulunan kişi bir döngü içindedir (Twerski, 2020). Eş bağımlılık düzeyi yüksek kişiler, bağımlı oldukları psikolojik nesnelere (eş, çocuk, ebeveyn vb.) onları terk edebileceği kaygısını duyduklarında önlemsel olarak tepkisel, aşırı öfkeli ve hırçın davranışlar sergileyebilmektedirler (Lancer, 2018). Değersizlik algısı yaşayan bireyler, etrafındakiler ondan böyle bir talepte bulunmasa dahi ne düşündüğüne ne yaptığına ve neye ihtiyacı olduğuna aşırı odaklanmaktadır. Etrafındakilerin yaşamının kontrolünü ellerinde tutma sorumluluğu hissetmeleri kendilerine olan değersizlik algısını tolere edebilme yollarından biri haline gelmektedir. Bunun için çevrelerinde hayatını kontrol edebileceği kimseler tutmak istemektedirler (Beattie, 1987). Eş bağımlılığı yüksek kişinin terk edilme korkusu romantik ilişkilerinde de zorlayıcı, kontrolcü ve takıntılı davranışlar olarak kendini göstererek kaliteli bir ilişki yaşamalarına engel olan bir döngü haline gelebilmektedir. Bu araştırmanın bulguları, eş bağımlılığın algılanan romantik ilişki kalitesi ve sağlıklı sınırlarla ilişkisinin varlığına işaret etmektedir.

Demografik Değişkenler ile Eş Bağımlılık Ölçeği Alt Boyutlarının Algılanan Romantik İlişki Kalitesini Yordayıp Yordamadığına Dair Bulgular, Yorumlar ve Tartışma

Demografik değişkenler ile eş bağımlılık ölçeği alt boyutlarının algılanan romantik ilişki kalitesini yordamasında hiyerarşik regresyon yöntemi kullanılmıştır. Demografik değişkenler iki kategorili olarak modele alınmıştır. Dolayısıyla tüm kategorik değişkenler 1 ve 0 olacak şekilde 2 kategoriye dönüştürülmüş ve referans kategori (0 olanlar) tabloda değişkenlerin yanında verilmiştir. Bu yöntem için gereken hipotezler bağımlı değişken için sürekli ve normal dağılması, bağımsız değişken sürekli ise normal dağılması gerekir. En temel varsayımı ise bağımsız değişkenler arasında çoklu bağlantı sorunu olmaması gerekmektedir. (Pallant, 2007). Bu problem bağımsız değişkenler arasındaki çok yüksek ($r > 0.90$) ilişkiyi gösterir. VIF istatistiği 10'dan küçük ve tolerans istatistiği 0.10'dan büyükse çoklu bağlantı yoktur (Tabachnick & Fidell, 2013).

Tablo 12

Çoklu Bağlantı Problemi Tablosu

Bağımsız Değişken	Tolerans	VIF
Kendini İhmal	0,734	1,362
Düşük Benlik Değeri	0,631	1,585
Kendini Gizleme	0,864	1,158
Tıbbi Psikosomatik Sorunlar	0,661	1,513
Aileye İlişkin Sorunlar	0,678	1,476

Eş bağımlılık alt boyutları için VIF değerleri 1.158-1.585 arasında ve tolerans değerleri 0.631-0.734 arasındadır. Gözlenen değerlere göre çoklu bağlantı yoktur denebilir.

Tablo 13

Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Toplam Puanı İçin Regresyon Tablosu

Model	Bağımsız	β	T	p	Model İstatistikleri
Model 1	Cinsiyet (Kadın)	0,171	2,348	0,020	F=3.603*; R ² =0,152
	Algılanan gelir	0,016	0,229	0,819	
	Eğitim durumu (Ortaöğretim ve altı)	0,003	0,039	0,969	
	Partner eğitim durumu (Ortaöğretim ve altı)	0,073	0,873	0,384	
	Anne eğitim (İlkokul)	-0,112	-1,45	0,149	

	Baba eğitim (İlkokul)	0,067	0,834	0,405	
	Ruh sağlığı hizmeti alma (Hayır)	0,063	0,92	0,358	
	Romantik ilişki (Evli)	-0,107	-1,414	0,159	
	Romantik ilişki süresi (Üç ay ve altı)	0,341	5,054	0,000	
	Cinsiyet (Kadın)	0,157	2,221	0,028	
	Algılanan gelir	-0,02	-0,29	0,772	
	Eğitim düzeyi (Ortaöğretim ve altı)	-0,046	-0,579	0,563	
	Partner eğitim düzeyi (Ortaöğretim ve altı)	0,11	1,335	0,183	
	Anne eğitim (İlkokul)	-0,1	-1,341	0,181	
	Baba eğitim (İlkokul)	0,051	0,668	0,505	
Model 2	Ruh sağlığı hizmeti alma (Hayır)	0,114	1,713	0,088	F=4.24*; R ² =0,245;
	Romantik ilişki (Evli)	-0,039	-0,521	0,603	ΔR ² =0,093; p<.001
	Romantik ilişki süresi (Üç ay ve altı)	0,329	5,078	,000	
	Kendini İhmal	-0,113	-1,515	0,131	
	Düşük Benlik Değeri	-0,096	-1,164	0,246	
	Kendini Gizleme	0,147	2,12	0,035	
	Tıbbi Psikosomatik Sorunlar	-0,025	-0,322	0,747	
	Aileye İlişkin Sorunlar	-0,198	-2,544	0,012	

*p<.01

Model 1 demografik değişkenlerin algılanan romantik ilişki kalitesini yordama gücünde regresyon modelini gösterir ve bu model anlamlıdır $F_{(10,201)}=3.603$, $p<.01$). Algılanan romantik ilişki kalitesi puanlarındaki değişkenliğin %15.2'si demografik değişkenler tarafından açıklanır. Cinsiyet ($\beta=0.171$, $t=2.348$, $p<.05$) ile romantik ilişki süresi ($\beta=0.341$, $t=5.054$, $p<.05$) değişkenleri model 1'de anlamlı olarak elde edilen yordayıcılardır. Erkeklerin kadınlara göre algılanan romantik ilişki kalitesin puanları 0.171 birim ve romantik ilişki süresi üç ay üzeri olan katılımcıların romantik ilişki süresi üç ay ve altı olan katılımcılara göre algılanan romantik ilişki kalitesi puanları 0.341 birim daha yüksektir. Model 1'de diğer demografik değişkenlerin algılanan romantik ilişki kalitesini anlamlı şekilde yordamamaktadır.

Model 2 ise model 1'e eş bağımlılık ölçeği alt boyutlarının eklendiği model olup bu model için regresyon modeli istatistiksel olarak anlamlıdır ($F_{(15,196)}=4.24$, $p<.01$). Algılanan romantik ilişki kalitesi puanlarında olan değişkenliğin %24.5'i demografik değişkenler ve eş bağımlılık alt boyutları ile açıklanır. Demografik değişkenlerden cinsiyet ($\beta=0.157$, $t=2.221$, $p<.05$) ile romantik ilişki süresi ($\beta=0.329$, $t=5.078$, $p<.05$) değişkenleri algılanan romantik kalitesi puanları için anlamlı yordayıcılardır. Ayrıca eş bağımlılık alt boyutlarından kendini gizleme ($\beta=0.147$, $t=2.12$, $p<.05$) ve aileye ilişkin sorunlar alt boyutu ($\beta=-0.198$, $t=-2.544$,

$p < .05$) algılanan romantik ilişki kalitesi puanları için anlamlı olan yordayıcı olarak elde edilmiştir. Kendini gizleme alt boyutu pozitif yönde bir yordayıcı iken aileye ilişkin sorunlar alt boyutu ise negatif bir yordayıcı olarak elde edilmiştir. Model 2’de erkeklerin kadınlara göre algılanan romantik ilişki kalitesin puanları 0.157 birim ve romantik ilişki süresi üç ay üzeri olan katılımcıların romantik ilişki süresi üç ay ve altı olan katılımcılara göre algılanan romantik ilişki kalitesi puanları 0.329 birim daha yüksektir. Ayrıca model 2’de katılımcıların kendini gizleme alt boyut puanlarında 1 birimlik artış olduğunda algılanan romantik ilişki kalitesi puanlarında 0.147 birim artış olurken aileye ilişkin sorunlar alt boyut puanlarında 1 birimlik artış olduğunda algılanan romantik ilişki kalitesi puanlarında -0.198 birim düşüş olur. Model 2’de diğer değişkenlerin algılanan romantik ilişki kalitesi puanlarına olan etkisi anlamlı değildir.

Model 1 ve model 2’de açıklanan varyans oranı %9.2 olarak elde edilmiş olup istatistiksel olarak anlamlıdır ($p < .05$). Yani model 2’de eklenen eş bağımlılık alt boyutları anlamlı katkı yapmıştır.

İşlevsel olmayan ailelerde kurban- zorba- kurtarıcı üçgeninden oluşan bir kısır döngü öğrenilir. Çoğu kurtarıcı, kurbanın kendisine bağımlı kalması için onu teşvik eder. Böylece kurban rollerine dayanan iki tarafın da birbirine bağımlı olduğu bir ilişki ortaya çıkar (Karpman, 1968). Wells ve diğerleri (2006), romantik ilişkilerinde eş bağımlılığı olan öğrencilerin, yakınlaşma isteği içinde oldukları kadar, reddedilmeye karşı duyarlılık veya kaygı yaşayan, korkulu kaçınan bir bağlanma stiline sahip olduklarını klinik gözlemlere dayanarak belirtmişlerdir. Bu eş bağımlılık, işlevsel olmayan ailelerin, sağlıklı ilişkilerin temelidir (Özdemir, 2015). Eş bağımlılığın bir yönü genellikle saplantılı bir bağlanma biçimi olarak tanımlanan diğer kişilere aşırı odaklanmayı içerir (Ançel, 2012). Bununla bağlantılandırılabilir ki; eş bağımlılık düzeyinin romantik ilişki kalitesinin düşük olmasında etkili olduğu düşünülmektedir. İşlevsel olmayan ailelerde kurban- zorba- kurtarıcı üçgeninden oluşan bir kısır döngü öğrenilir. Çoğu kurtarıcı, kurbanın kendisine bağımlı kalması için onu teşvik eder. Böylece kurban rollerine dayanan iki tarafın da birbirine bağımlı olduğu bir ilişki ortaya çıkar (Karpman, 1968). Wells ve diğerleri (2006), romantik

ilişkilerinde eş bağımlılığı olan öğrencilerin, yakınlaşma isteği içinde oldukları kadar, reddedilmeye karşı duyarlılık veya kaygı yaşayan, korkulu kaçınan bir bağlanma stiline sahip olduklarını klinik gözlemlere dayanarak belirtmişlerdir. Bu eş bağımlılık, işlevsel olmayan ailelerin, sağlıksız ilişkilerin temelidir (Özdemir, 2015). Eş bağımlılığın bir yönü genellikle saplantılı bir bağlanma biçimi olarak tanımlanan diğer kişilere aşırı odaklanmayı içerir (Ançel, 2012). Bununla bağlantılandırılabilir ki; eş bağımlılık düzeyinin romantik ilişki kalitesinin düşük olmasında etkili olduğu düşünülmektedir.

Eş bağımlılık algılanan romantik ilişki kalitesi puanları için anlamlı yordayıcı olarak elde edilmiştir. Bu bulguları destekleyen araştırma Katırcıoğlu (2023) tarafından yapılan çalışmadır. Çalışmada eş bağımlılığın ilişki doyumu üzerinde negatif yönlü yordayıcı bir güce sahip olduğu gözlenmektedir. İlişki doyumu puanlarında olan değişkenliğin %7'si eş bağımlılık ile açıklanmaktadır.

Bulgunun alanyazında desteklenmesinin yanı sıra açıklama oranının %9.2 olması, eş bağımlılığın ilişki kalitesinin küçük bir bölümünü açıkladığını ve diğer unsurların da ilişki kalitesini etkileyebileceğini ortaya koymaktadır. Bu açıdan, eş bağımlılığın algılanan yüksek ilişki kalitesinde bir etkisi olduğu gözlenebilmekte fakat romantik ilişki kalitesini tamamiyle açıklayan bir değişken olarak yorumlamak sağlıklı olmayabilir. Fakat modele demografik değişkenlerin de girdiği analizde ise açıklanma oranının %24.5'e yükseldiği görülmektedir. Bu yönden bakıldığında ilişki kalitesini daha sağlıklı açıklayabilmek için çocukluk çağı travmaları, bilişsel üçlü, psikolojik sağlamlık, benlik saygısı, bağlanma stilleri gibi diğer değişkenlerin de değerlendirmeye alınması önemlidir (Sönmez, 2023; Toksöz, 2018; Ulutaş, 2018).

Bölüm 5

Sonuç ve Öneriler

Çalışmanın bu kısmında bulgular ışığında elde edilen sonuçlar yer almaktadır. Sonrasında özetlenen sonuçlar doğrultusunda araştırmacı, uygulayıcı ve politika geliştiricilere birtakım önerilerde bulunulmuştur.

Sonuç

İlgili araştırmada, yer alan değişkenlere göre (cinsiyet, ruh sağlığı hizmeti alma durumu, romantik ilişki süresi, eğitim düzeyi ve ilişki durumu) karşılaştırmalar yapılmıştır. Sonrasında eş bağımlılık ölçeği alt boyutlarının algılanan romantik ilişki kalitesine etkisi incelenmiştir ve bu sonuçlar aşağıda maddeler halinde sunulmuştur.

1. Katılımcıların ARİKÖ ortalamaları ile EşBBÖ'den aldıkları puan ortalamaları arasında negatif yönde düşük seviyede anlamlı ilişki bulunmuştur.
2. Katılımcıların EşBBÖ alt boyutlarından aldıkları puan ortalamalarının ARİKÖ'den aldıkları puanlara olan etkisi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Alt boyutlar içinde eş bağımlılık alt boyutlarından kendini gizleme ($\beta=0.147$, $t=2.12$, $p<.05$) ve aileye ilişkin sorunlar alt boyutu ($\beta=-0.198$, $t=-2.544$, $p<.05$) algılanan romantik ilişki kalitesi puanları için anlamlı olan yordayıcı olarak elde edilmiştir.
3. Katılımcıların cinsiyete göre EşBBÖ kendini gizleme ortalamaları arasında anlamlı fark bulunurken; katılımcıların cinsiyete göre ARİKÖ ortalamaları içinde anlamlı farklılık elde edilmemiştir. Erkek katılımcıların kendini gizleme puan ortalamasının kadınlara göre daha yüksek olduğu saptanmıştır.
4. Katılımcıların geçmişte veya şimdi ruh sağlığı hizmeti alma durumuna göre katılımcıların eş bağımlılık ölçeği aileye ilişkin sorunlar ortalamaları arasında anlamlı fark bulunurken; ARİKÖ ortalamaları içinde anlamlı farklılık bulunmamıştır.
5. Katılımcıların romantik ilişki süresine göre ARİKÖ ortalamaları içinde anlamlı farklılık bulunmuştur.

6. Katılımcıların eğitim düzeyine göre EşBBÖ genel puan ortalamaları ile eş bağımlılık ölçeği düşük benlik değeri, kendini ve tıbbi psikosomatik sorunlar ortalamaları arasında anlamlı fark bulunmuşken; ARİKÖ ortalamaları içinde anlamlı farklılık bulunmamıştır.
7. Katılımcıların partnerin eğitim düzeyine göre eş bağımlılık ölçeği kendini gizleme ortalamaları arasında anlamlı fark bulunmuşken; ARİKÖ ortalamaları içinde anlamlı farklılık bulunmamıştır.
8. Katılımcıların ilişki durumuna göre eş bağımlılığın düşük benlik değeri ortalamaları arasında anlamlı bulunmuşken; ARİKÖ ortalamaları içinde anlamlı farklılık bulunmamıştır.

Öneriler

Araştırmanın bu kısmında, elde edinilen sonuçlar ışığında ilgililere öneriler sunulmuştur. Öneriler araştırmacılar, uygulayıcıları ve politika yapıcılara olmak üzere aşağıda maddeler halinde verilmiştir.

Araştırmacılara Yönelik Öneriler

1. Araştırmada, aylık geliri, bir işte çalışma durumu, kişinin ve ailenin sosyal ve kültürel temeli ve çocukluk travmaları gibi demografik bilgiler değerlendirilememiştir. İleri tarihlerde gerçekleştirilecek araştırmalarda bu değişkenlerin eş bağımlılık ve algılanan romantik kalitesi değişkeniyle ilişkisi incelenebilir.
2. Araştırmada, eş bağımlılığın aileye ilişkin sorunlar boyutunun, algılanan romantik ilişki kalitesine etkisini inceleyen ilk araştırma niteliğindedir. Bu sebeple bu kavramları ele alan araştırmaların farklı örneklem gruplarıyla ve örneklem sayısını arttırarak tekrarlanması ve uygulanması bulguların tutarlılığının sınanması açısından yararlı olacağı düşünülmektedir.
3. Araştırmada, partnerin eğitim durumu değişkeni ile ilişki kalitesi ve eş bağımlılık arasında fark bulunmuştur. Literatür incelendiğinde partnerin eğitim durumunun ilişki

- kalitesi ve eş bağımlılıkla ilişkisini inceleyen araştırmaların yeterli sayıda olmadığı görölmüştür. Bu değişkenin ilgili araştırmalara dahil olmasının araştırmada elde edilen sonuca ve dolayısıyla literatüre katkısı olacağı düşünölmektedir.
4. Araştırmada, katılımcıların madde kullanıma ilişkin verileri; karşılaştırmaya imkân sağlayacak şekilde olmadığından bu değişkenin, eş bağımlılık ve algılanan romantik ilişki kalitesi ile ilişkisi incelenememiştir. Madde kullanımına ilişkin verilerin toplanabilmesi ve tartişılabilmesi için bu araştırmanın daha geniş kitlelere ulaştırarak yapılabilmesi düşünölmektedir.
 5. Araştırma, ilişkisel tarama deseni kullanılarak geręekleřtirilmiř bir araştırmadır. İleride yapılacak araştırmalarda katılımcılarla hem bireyle psikolojik danışma hem de psiko-eğitim ęalıřmaları yürüterek ön test ve son test sonuçları alınabilir. Romantik ilişki kalitesini arttırmak odaklı sunulacak bu psiko-eğitim programlarının etkililiği araştırmalarla sınıanabilir.
 6. Araştırmanın tartişma bölümünde aktarıldığı üzere, eş bağımlılık ve romantik ilişki kalitesi ile ilişki durumu, süresi ve eğitim düzeyleri değişkenleri arasındaki ilişki noktasında literatürde ortak inanę olmadığı görölmüştür. Bu sebeple bu değişkenleri ele alan araştırmalar tekrarlanabilir.
 7. Araştırmanın bulgular kısmında, eş bağımlılık toplam puanı ve alt boyutlarında cinsiyet açısından tutarlı olmayan sonuçlar dikkat çekmektedir. İlişkinin niteliğini ortaya koyabilmek adına bu doğrultuda daha fazla ęalıřmaya ihtiyaç olduğu düşünölmektedir. Eş bağımlılık ile ilgili ęalıřmalar yaparken literatürde yoğunluklu olarak kadınlarla ęalıřmalara rastlandığı için cinsiyet bakımından homojenleştirme unutulmaması gereken bir diğer nokta olarak görölmektedir.
 8. Araştırmanın bulgularında biręok kez benlik değer faktörü araştırılan kavramlarla ilişkili çıkmıştır. Bu doğrultuda ileride yapılacak ęalıřmalar için olası bir aracı değişken benlik değer/ saygısı kullanılabilir.

Uygulayıcılara Yönelik Öneriler

1. Araştırmada, erkek katılımcıların kendini gizleme puan ortalamasının kadınlara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Dolayısıyla danışanların getirdikleri problemlerle eş bağımlılığın alt boyutu olan kendini gizleme boyutu noktasında çalışmalar yapılabilir. Eş bağımlılığın farkına varılması ve bu kabulün değişebilmesi için bireylerle terapötik bağlamda çalışarak daha sağlıklı ilişki dinamiklerini geliştirmeye odaklanabilirler. Eş bağımlılık döngüsüyle başa çıkmak için, romantik ilişkilerde sağlıklı sınırların ve bağımsızlığın nasıl geliştirileceğine yönelik danışma yaklaşımları kullanılabilir. Danışmanlar, bireylerin kendi gereksinim, duygu, düşünce ve dileklerini daha belirgin ortaya koyabilmelerine destek olabilirler. Ek olarak sağlıklı romantik ilişkiler kurabilme ve devam ettirebilme becerisi kazandırılabilir.
2. Araştırmada, aileye ilişkin sorunlar boyutu romantik ilişki kalitesi için anlamlı bir yordayıcı olarak belirlenmiştir. Çiftlerle çalışan danışmanlar ve romantik ilişkiler üzerine çalışmalar düzenleyen psiko-eğitim uygulayıcıları bu bulgu üzerine çalışmalar gerçekleştirmelidir.
3. Araştırmada, ilişki tarama deseni kullanılmıştır. İleride katılımcılarla eş bağımlılık düzeyini azaltmak ve romantik ilişki kalitesini arttırmak odaklı sunulacak kurban-zorba- kurtarıcı üçgeni dinamiğini ele alan bireyle psikolojik danışma ve psiko-eğitim programları tasarlanabilir.
4. Araştırmada, katılımcıların ilişki durumuna göre eş bağımlılığın düşük benlik değeri ortalamaları arasında anlamlı fark bulunmuştur. İlişki durumu sevgili-flört ve sözlü-nişanlı olan katılımcıların, ilişki durumu evli olan katılımcıların düşük benlik değeri puan ortalamasına göre daha düşük bulunmuştur. Bu doğrultuda evlilik öncesi çift danışmanlığında çalışmalar yürütülebilir.

Politika Yapıcılara Yönelik Öneriler

1. Araştırmada, katılımcıların eğitim d¼zeyi ortaöğretim ve altında olan katılımcıların eş bağımlılık genel puan ortalaması ile düşük benlik değeri, kendini gizleme ve tıbbi psikosomatik puan ortalamaları lisans ve üstü eğitim düzeyindeki katılımcılardan daha yüksek bulunmuştur. Bu noktada eğitimin ne kadar önemli olduğu anlaşılmaktadır ve bu doğrultuda eğitim politikaları hazırlayıcıları tarafından çalışmalar tasarlanıp seminerler düzenlenebilir.

Kaynaklar

- Akar, H. (2005). *Psikiyatrik yardım talebi olanlar ile, yardım talebi olmayan ve boşanma aşamasında olan çiftlerde; çift uyumu ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin karşılaştırılması* (Uzmanlık Tezi). Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi, İstanbul.
- Aktaş Özakgöl, A., Yılmaz, S., Koç, M., Buzlu, S., & Atabek Aştı, T. (2017). Comparison of nursing and mechanical engineering students codependency levels. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 4, 63–74.
- Akyol, Ç. (2023). *Romantik ilişkilerde ilişki doyumunun evlilik beklentisine etkisinde ayrışma bireyleşmenin aracı rolü* (Yüksek lisans tezi). Ömer Halisdemir Üniversitesi, Niğde.
- Altınova, H., & Altuntaş, O. (2015). Kadınların karşılıklı bağımlılığı ve buna etki eden faktörlerin incelenmesi. *Turkish Studies*, 10.
- Altun, E. (2018). *Ev kadınlarının yaşam doyumları ve eş-bağımlılık durumlarının incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Ançel, G., & Kabakçı, E. (2009). Psychometric properties of the Turkish form of Codependency Assessment Tool. *Archives of Psychiatric Nursing*, 23(6), 441-453.
- Ançel, G. (2012). Karşılıklı Bağımlılık Kavramı: Hemşirelikle İlişkisi ve Karşılıklı Bağımlılığı Belirleme Araçları. *Hemşirelikte Araştırma Geliştirme Dergisi*, 2012(1), 70-78.
- Ançel, G., Yuva, E., & Öztuna D. G. (2012). Eş-bağımlılık ve işyerinde mobing arasındaki ilişki. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 13(2), 104-109.
- Amato, P. R., & Previti, D. (2003). People's reasons for divorcing: Gender, social class, the life course, and adjustment. *Journal of Family Issues*, 24(5), 602-626.
- Aron, A., Melinat, E., Aron, E. N., Vallone, R. D., & Bator, R. J. (2005). The experimental generation of interpersonal closeness: A procedure and some preliminary findings. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 23(4), 363-377.

- Aron, A., Paris, M., & Aron, E. N. (2019). The self-expansion model of motivation and cognition in close relationships. In the Oxford handbook of close relationships (120-139). Oxford University Press.
- Aşkan, T. (2019). *Kronik ruhsal hastalığı olan bireye bakım verenlerde eş bağımlılık ve ilişkili faktörler* (Doktora tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Atak, H., & Taştan, N. (2012). Romantik ilişkiler ve Aşk. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(4), 520-546.
- Atintaş, M. C. (2015). *Eşi alkol bağımlısı olan ve olmayan kadınların evlilik uyumu: eşbağımlılık algılanan güç, depresyon, anksiyete ve stres açısından incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Balderrama-Durbin, C., & Allen, E. S. (2017). Understanding the associations among communication, closeness, and sexual satisfaction for individuals in long-distance romantic relationships. *Communication Monographs*, 84(2), 145-170.
- Barber, J. G., & Crisp, B.R (1995). The 'pressures to change' approach to working with the partners of heavy drinkers. *Addiction*, 90, 269-276.
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226-244.
- Baçoğlu, Ö. (2023). *Alkol-madde bağımlılığı olan bireylerin yakınlarında eş bağımlılık, tükenmişlik düzeyleri ve baş etme stratejilerinin ilişkisinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Gaziantep.
- Baykul, Y. (2010). *Eğitimde ölçme ve değerlendirme*. Pegem Akademi Yayıncılık.
- Beattie, M. (1987). *Codependent no more: How to stop controlling others and start caring for yourself*. Hazelden Publishing.
- Beattie, M. (2006). *İlişkilerde Bağımlılığa Son* (F. Nagehan Öztürk, Çev.). Ganj.

- Berman, W. H. (2016). Drama triangle: A dynamic model for human interaction. *International Journal of Transactional Analysis Research & Practice*, 7(2), 34-41.
- Berne E. (1977). Transactional analysis: A new and effective method of group therapy. In Berne E. (Ed.), *Intuition and ego states: The origins of transactional analysis*. TA Press.
- Berscheid, E. (2010). Love in the fourth dimension. *Annual Review of Psychology*, 61, 1-25.
- Birtchnell, J. (2004). Drama, power games, and manipulation. *Transactional Analysis Journal*, 34(3), 214-221.
- Black, C. (2013). *It will never happen to me: Growing up with addiction as youngsters, adolescents, adults*. Macmillan.
- Bollmer, J. M., Harris, M. J., & Milich, R. (2006). Reactions to bullying and peer victimization: Narratives, physiological arousal, and personality. *Journal of Research in Personality*, 40(5), 803-828.
- Bowlby, J. (1982). Attachment And Loss: Retrospect And Prospect. *American journal of Orthopsychiatry*, 52(4), 664.
- Brown, A., & Roberts, J. (2012). Urban-rural differences in mental health. *In mental health and illness of the elderly* (105-117). Springer.
- Budak, B. (2011). *Üniversite öğrencilerinin aşka ilişkin tutumları ve ilişki doyumlarının kişilik özellikleri ile ilişkisi* (Yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Büyük, E. (2020). *Eşbağımlılık ve ebeveynleşme arasındaki ilişkinin çeşitli sosyo-demografik veriler açısından incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E., Akgün, Ö., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2008). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Pegem Akademi.

- Büyükşahin, A., Hasta, D., & Hovardaoğlu, S. (2005). İlişki İstikrarı Ölçeği (İİÖ): Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Türk Psikoloji Yazıları*, 8(16), 25-35.
- Büyükşahin, A. (2006). *Yakın ilişkilerde bağlanım: yatırım modelinin bağlanma stilleri ve bazı ilişkisel değişkenler yönünden incelenmesi* (Doktora tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Bynum, D., Boss, B. J., Schoenhofer, S., & Martsof, D. (2012). The development and testing of the codependency-overeating model in undergraduate social science students in a Mississippi College. *SAGE Open*, 2(4).
- Carstensen, L. L., Isaacowitz, D. M., & Charles, S. T. (1999). Taking time seriously: A theory of socioemotional selectivity. *American Psychologist*, 54(3), 165-181.
- Cermak, T. L. (1986). Diagnostic Criteria For Codependency. *Journal Of Psychoactive Drugs*, 18(1), 15-20.
- Chang H. S. (2010). *Codependency among college students in the United States and Taiwan: A cross- cultural study* (Doctoral dissertation). Ohio Üniversitesi, Athens.
- Clark, R. E., & Davis, S. (2017). Young adult addiction in the United States: Results from a national survey. *Journal of Substance Abuse Treatment*, 77, 31-37.
- CoDA (2011). *Patterns of Recovery*. <https://coda.org/index.cfm/meeting-materials>
- Collins, W. A., & van Dulmen, M. (2006). Friendships and romance in emerging adulthood: Assessing distinctiveness in close relationships. *International Journal of Behavioral Development*, 30(3), 220-226.
- Connolly, J., Craig, W., Goldberg, A., & Pepler, D. (2000). Mixed-gender groups, dating, and romantic relationships in early adolescence. *Journal of Research on Adolescence*, 10(2), 223-252.
- Corey, G. (1995). *Theory and practice of group counseling*. Brook/Cole Publishing Company.

- Collins, B. N. (2023). *The effects of secure, ambivalent, and avoidant attachment styles on number of codependent behaviors and relationship satisfaction* (Doctoral dissertation). Liberty University, Liberty.
- Cullen, J., & Carr, A. (1999). Codependency: An empirical study from a systemic perspective. *Contemporary Family Therapy, 21*, 505-526.
- Çakmak, R. T. (2022). *The roles of attachment behaviors and conflict resolution styles in relationship satisfaction: a comparison of long-distance and geographically close romantic relationships* (Master's thesis). Ozyegin University, İstanbul.
- Çürükvelioğlu, E. (2012). *Romantic relationship satisfaction in emerging adulthood: the role of self concept clarity and personal agency* (Master's thesis). Middle East Technical University, Ankara.
- Davis, K. E., & Oathout, H. A. (1987). Maintenance of satisfaction in romantic relationships: Empathy and relational competence. *Journal of Personality and Social Psychology, 53*(2), 397-410.
- De Araujo, P., & Lagos, S. (2013). Self-esteem, education, and wages revisited. *Journal of Economic Psychology, 34*, 120-132.
- Dear, G. E., & Roberts, C. M. (2002). The relationship between codependency and femininity and masculinity. *Sex Roles, 46*(5/6), 159-165.
- Dear, J. N., Roberts, L. J., & Gladden, P. R. (2004). Gender role conflict and psychological distress in male and female college students. *Sex Roles, 50*(1-2), 43-53.
- Dereli, E. (2018). *Yetişkin bireylerde eşbağımlılık, bağlanma ve aleksitimi arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Demir, M. (2008). Sweetheart you really make me happy: Romantic relationship quality and personality as predictors of happiness among emerging adulthood. *Journal of Happiness Studies, 9*, 257-277.

- Eagly, A. H., & Wood, W. (1991). Explaining sex differences in social behavior: A meta-analytic perspective. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 17(3), 306-315.
- Eken, Ö. (2019). *Romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ve ilişki doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Okan Üniversitesi, İstanbul.
- Favorini, A. (1995). Concept of codependency: Blaming the victim or pathway to recovery. *Social Work*, 40(6), 827-830.
- Falconier, M. K., Jackson, J. B., Hilpert, P., & Bodenmann, G. (2015). Dyadic coping and relationship satisfaction: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 42, 28-46.
- Feeney, B. C., & Collins, N. L. (2015). A new look at social support: A theoretical perspective on thriving through relationships. *Personality and Social Psychology Review*, 19(2), 113-147.
- Fıfıloğlu, H. (2014). *Aile ve Evlilik Terapisi Eğitimi Ders Notları*. Ankara.
- Fincham, F. D., Rogge, R., & Beach, S. R. H. (2018). Relationship satisfaction. *The Cambridge handbook of personal relationships* (422-436). Cambridge University Press.
- Fischer, J. L., Spann, L., & Crawford, D. (1991). Measuring codependency. *Alcoholism Treatment Quarterly*, 8, 87-100.
- Fischer, J. L., & Crawford, D. W. (1992). Codependency and parenting styles. *Journal of Adolescent Research*, 7(3), 352-363.
- Fletcher, G. J., Simpson, J. A., & Thomas, G. (2000). The measurement of perceived relationship quality components: A confirmatory factor analytic approach. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26(3), 340-354.
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2012). *How to design and evaluate research in education*. McGraw-Hill.

- Friel, J. C. (1985). Co-dependency assessment inventory: A preliminary research tool. *Focus on Family and Chemical Dependency, 8*(1), 20-21.
- Fuller, J. A., & Warner, R. M. (2000). Family stressors as predictors of codependency. *Genetic, Social and General Psychology Monographs, 126*(1), 5-22.
- Galliher, R. V., Welsh, D. P., Rostosky, S. S., & Kawaguchi, M. C. (2004). Interaction and relationship quality in late adolescent romantic couples. *Journal of Social and Personal Relationships, 21*(2), 203-216.
- Garcia, M. E., & Martinez, M. L. (2019). Elderly addiction and recovery. *In Substance Abuse and Addiction Treatment* (177-192). Springer.
- George, D., & Mallery, M. (2010). *SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference*. Pearson.
- Gladding, S. T. (2012). İ. Keklik, & İ. Yıldırım (Çev.). *Aile Terapisi: Tarihi, Kuram ve Uygulamaları*. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği. (Orijinal çalışma basım tarihi 2011).
- Gottman, J. M., & Krokoff, L. J. (1989). Marital interaction and satisfaction: A longitudinal view. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 57*(1), 47-52.
- Gottman, J. M. (1994). *What predicts divorce? The relationship between marital processes and marital outcomes*. Lawrence Erlbaum.
- Göllü, E. (2019). *Genç erişkinlerde erken dönem uyumsuz şemalar ve algılanan ebeveyn tutumlarının ilişki doyumuna etkisi* (Yüksek lisans tezi). Okan Üniversitesi, İstanbul.
- Granello, D. H., & Beamish, P. M. (1998). Ethical reasoning and behavior among young adults: The impact of family, peers, and gender. *Journal of Counseling & Development, 76*(3), 303-311.

- Gülaydın G. K., & Semerci B. (2018). Romantik ilişkisi olan yetişkin bireylerin ilişki doyumlarının bağlanma stilleri, benlik saygısı ve kişilerarası ilişki tarzları açısından incelenmesi. *Psikoloji Araştırmaları*, 3(6), 14-25.
- Gültekin, F., & Acar, N. V. (2004). Transaksiyonel analizin Türk kültürüne uygulanabilirliği: Kültür açısından eleştirel bakış. *Eğitim ve Bilim*, 29(133).
- Haefner, J. (2014). An application of Bowen family systems theory. *Issues in Mental Health Nursing*, 35, 835–841.
- Hagan, J. (1989). *Crime and disrepute*. Pine Forge Press.
- Hamarta, E. (2004). *Üniversite öğrencilerinin yakın ilişkilerinde bazı değişkenlerin (benlik saygısı, depresyon ve saplantılı düşünme) bağlanma stilleri açısından incelenmesi* (Doktora tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Hands, M., & Dear, G. (1994). Co-dependency: A critical review. *Drug and Alcohol Review*, 13, 437-445.
- Hargrave, T. D., & Pfitzer, F. M. (2003). *The new handbook of psychotherapy and counseling with men: A comprehensive guide to settings, problems, and treatment approaches*. Jossey-Bass.
- Haskan Avcı, Ö. (2020). Toplumsal cinsiyet tanım ve temel kavramlar. Ö. Haskan Avcı (Ed.), *Toplumsal cinsiyet: psikolojik danışma ve rehberlikte güncel konular içinde*. Nobel Akademik Yayıncılık.
- Hatfield, E., & Rapson, R. L. (2018). *Love and intimacy*. Routledge.
- Havaçeliği, D. (2013). *Partner ilişkilerindeki ilişki bağımlılığının ebeveyn bağlanma stilleri ve madde kullanımı ile ilişkisi* (Yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi, İzmir.
- Hewes, R. L., & Janikowski, T.P. (1998). Readiness for change and treatment outcome among individuals with alcohol dependency. *Rehabilitation Counseling Bulletin*, 42(1), 76-93.

- Hughes-Hammer, C., Martsof, D. S., & Zeller, R. A. (1998). Depression and codependency in Women. *Archives of Psychiatric Nursing* (12)6, 326-334.
- Johnson, J. A., & Ferraro, F. R. (2000). The effects of victimization on mental well-being and delinquency: A study of Canadian youth. *Journal of Criminal Justice*, 28(5), 371-382.
- Jones, R., & Smith, K. (2015). *Rural and remote drug and alcohol problems: What do we know? In Drug Use in Australian Society* (351-366). Oxford University Press.
- Jowett, S., & O'Donnell, S. (2014). Olympic and world champions' perceptions of the demands in the 4 years leading to the Olympic Games. *The Sport Psychologist*, 28(4), 355-367.
- Kale, F. (2021). *Genç yetişkinlerde algılanan romantik ilişki kalitesi, ebeveynleşme düzeyi, ilişkide otantiklik ve ilişki benlik değişimi arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Mersin Üniversitesi, Mersin.
- Kaplan, K. (2016). *Evlü bireylerde toplumsal cinsiyet tutumlarının, evlilik doyumuna ve psikolojik iyi oluş durumuna etkisinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Beykent Üniversitesi, İstanbul.
- Kaplan Furundaoturan, Ö. (2021). *Alkol-madde kullanıcılarının bağımlılık şiddeti, depresyon ve anksiyete düzeyleri ile ailelerin eş bağımlılık düzeyi arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi* (Yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi, İzmir.
- Karaşar, B. (2021). Codependency: An evaluation in terms of depression, need for social approval and self-love/self-efficacy. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 29(1), 117- 126.
- Karpman, S. (1968). Fairy tales and script drama analysis. *Transactional Analysis Bulletin*, 7(26), 39-43.
- Karpman, S. (1979). Fairy tales and script drama analysis. *Transactional Analysis Journal*, 9(1), 39-43.

- Karpman, S. (1985). *A Game Free Life: The definitive book on the Drama Triangle and the Compassionate Communication model*. Taos Institute Publications.
- Karpman, S. (1990). Tales of the Drama Triangle. In T. J. Kellerman (Ed.), *Drama, Triangle, Transactional Analysis Journal*, 20(3), 247-256.
- Katırcıoğlu, T. D. (2013). *Eş bağımlılık ile ilişki doyumu ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Kılıç, B. (2020). *Romantik ilişkilerde psikolojik iyi oluş ve ilişki boyutları üzerine bir inceleme* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Ticaret Üniversitesi, İstanbul.
- Knudson, T., & Terrell, K.H. (2012). Codependency, perceived interparental conflict, and substance abuse in the family of origin. *The American Journal of Family Therapy*, 40(3), 245-257.
- Krestan, J., & Bepko, C. (1990). Couples therapy for codependence: A feminist perspective. *Family Relations*, 39(2), 139-145.
- Kublay, D., & Oktan, V. (2015). Evlilik uyumu: Değer tercihleri ve öznel mutluluk açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi* 2015, 5(44), 25-35.
- Küçükyıldız, A. (2022). *Yetişkinlerde çocukluk çağı travması ve benlik saygısının ilişki bağımlılığı üzerindeki yordayıcı rolü* (Yüksek lisans tezi). Işık Üniversitesi, İstanbul.
- Lampis, J., Cataudella, S., Busonera, A., & Skowron, E. A. (2017). The role of differentiation of self and dyadic adjustment in predicting codependency. *Contemporary Family Therapy*, 39, 62-72.
- Lancer, D. (2018). *Eş Bağımlılık* (G. Sevinç, Çev.). Nobel Yaşam.
- Le, B., & Agnew, C. R. (2003). Commitment and its theorized determinants: A metaanalysis of the investment model. *Personal Relationships*, 10(1), 37-57.
- Martsof, D. S. Hughes-Hammer, C. Estok, P. Zeller, R. A. (1999). Codependency in male and female helping professionals. *Archives of Psychiatric Nursing*. 18(2). 97-103.

- Martsof, D. S., Sedlak, C. A., & Doheny, M. O. (2000). Codependency and related health variables. *Archives of psychiatric nursing, 14*(3), 150-158.
- Mellody, P., & Miller, A. W. (1989). *Facing codependence: What it is, where it comes from, how it sabotages our lives*. HarperOne.
- Mesghali, S., Aghaie, A., & Ghorbani, M. (2014). Comparing the Codependency and Marital Satisfaction, between Normal Married Women and on the Verge of Divorce Women. *Knowledge & Research in Applied Psychology, 15*(4), 4- 16.
- Miller, M. (2009). The development of self and other in co-dependency and addiction. *Addiction Research & Theory, 17*(3), 236-252.
- Minaz, M. (2023). *Çocukluk çağı travmaları ve romantik ilişki doyumu arasındaki ilişkide çatışma çözme stillerinin ve ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların aracı rolünün incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Moss, B. F., & Schwebel, A. I. (1993b). Defining intimacy in romantic relationships. *Family Relations, 42*(1), 31-37.
- Mukba, G. (2013). *Üniversite öğrencilerinde ilişki bağımlılığının bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Van.
- O'Brein, P. E., & Gaborit, M. (1992). Codependency: A Disorder Seperate from Chemical Dependency. *Journal of Clinical Psychology, 48*, 129-136.
- O'Gorman, P. (1993). Codependency explored: A social movement in search of definition and treatment. *Psychiatric Quarterly, 64*(2), 199-212.
- Öz, M. (1998). Understanding codependency. *Journal of Psychoactive Drugs, 30*(2), 169-174.
- Özdemir, E. (2015). Aile içi ilişkilerin çocuklar üzerindeki etkisi. *Türk Psikoloji Yazıları, 18*(35), 95-104.

- Özdemir, N. (2015). *Hemşirelerde karşılıklı bağımlılık ve ilişkili faktörler* (Doktora tezi). Haliç Üniversitesi, İstanbul.
- Özdemir, N., & Buzlu, S. (2019). Codependency in nurses and related factors. *Annals of Medical Research*, 26(7):1145-51.
- Pallant, J. (2007). *SPSS Survival Manual: A Step by Step Guide to Data Analysis Using SPSS for Windows*. Open University Press.
- Parker, K. A. (2002). Enabling behaviors and family functioning in addicted and nonaddicted populations. *Journal of Substance Abuse Treatment*, 23(4), 361-366.
- Pınar, G., Taşkın, L., & Eroğlu, K. (2008). Başkent üniversitesi öğrenci yurdunda kalan gençleri toplumsal cinsiyet rol kalıplarına ilişkin tutumları. *Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi*, 15(1), 47–57.
- Pontzer, D. (2010). Psychophysiological correlates of victimization and retaliation. *Aggressive Behavior*, 36(4), 239-251.
- Prest, L. A., & Protinsky, H. (1993). Family systems theory: A unifying framework for codependence. *The American Journal of Family Therapy*, 21(4), 352-360.
- Redcay, A., & C. Simonetti (2018). Criteria for love and relationship addiction: Distinguishing love addiction from other substance and behavioral addictions. *Sexual Addiction & Compulsivity*, 25(1), 80-95.
- Reis, H. T., & Shaver, P. (1988). Intimacy as an interpersonal process. In S. Duck (Ed.), *Handbook of personal relationships* (pp. 367-389). Wiley.
- Roopnarine, J. L., & Davidson, J. W. (2005). Caribbean families: Diversity among ethnic groups. *Journal of Family Issues*, 26(8), 1031-1052.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.

- Rusbult, C. E. (1983). A longitudinal test of the investment model: The development (and deterioration) of satisfaction and commitment in heterosexual involvements. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45(1), 101-117.
- Sadeer Şen, G. (2023). *Romantik ilişki kalitesinin benliğin ayrımlaşması ve duygusal manipülasyon düzeyine göre incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Sağkal, A. S., & Özdemir, Y. (2018). Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği'nin (ARİKÖ) Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (46), 22-40.
- Saraç, A. (2013). *Üniversite öğrencilerinin romantik ilişki doyumunu yordamada akılcı olmayan inançlar ve evlilik öncesi ilişki algılarının rolü* (Yüksek lisans tezi). Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Savaş, S. (2021). *İlişki inançları ve romantik ilişki doyumunun erken dönem uyumsuz şemalar açısından incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Kent Üniversitesi, İstanbul.
- Scannell, E. T. (1992). *Codependency in nurses and its relationship to professional burnout* (Doctoral dissertation). University of California.
- Schuckit, M. A. Tipp, J. E., & Keltner, E. (1994). Are daughters of alcoholics more likely to marry alcoholics? *American Journal of Drug Alcohol Abuse*, 20(2), 237-245.
- Self, J. S. (2010). *Codependency among nurses: a comparison by substance use disorder and other selected variables* (Doctoral dissertation). University of Alabama, Alabama.
- Sezen, B. (2019). *Psikoloji öğrencilerinin ve klinik psikologların karşılıklı bağımlılık düzeyleri ve yetişkin bağlanma boyutları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi.

- Shaver, P. R., Hazan, C., & Bradshaw, D. (1988). Love as attachment: The integration of three behavioral systems. In R. J. Sternberg & M. Barnes (Eds.), *The psychology of love* (pp. 68–99). Yale University Press.
- Sheridan, M. J., & Green, R. G. (1993). Family Dynamics and individual characteristics of adult children of alcoholics: An empirical analysis. *Journal of Social Service Research, 17*(1/2), 73-97.
- Smith, H. (2018). Substance abuse patterns among different demographic groups. *In Substance Use and Abuse* (pp. 175-190). Springer.
- Sönmez, C. R. (2023). *Algılanan romantik ilişki kalitesi, bilişsel üçlü ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Springer, C., Britt, T., & Schlenker, B. (1998). Codependency: Clarifying the construct. *Journal of Mental Health Counseling, 20*(2), 141-166.
- Sungur, M. Z. (2017). *Aşk Evlilik Sadakatsizlik, Şeytan Üçgeni*. Büyükada Yayıncılık.
- Stangor, C., Jhangiani, R., & Tarry, H. (2015). *Principles of Social Psychology*. BCcampus.
- Şahin, N. H., Durak, A., & Yasak, Y. (1994). Kişilerarası İlişkiler Ölçeği: Psikometrik Özellikleri. *VIII. Ulusal Psikoloji Kongresi, 21-23 Eylül, İzmir*.
- Şahnaoğlu, H. (2021). *Çocukluk travmalarıyla ilişki bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Tabachnick, B.G., & Fidell, L.S. (2013). *Using Multivariate Statistics*. Pearson.
- Tai T., Baxter J., & Hewitt B. (2014). Do co-residence and intentions make a difference? Relationship satisfaction in married, cohabiting, and living apart together couples in four countries. *Demographic Research, 31*(3), 71-104.
- Taşköprü, M. (2013). *Evlilik doyumu ile problem çözme becerileri, stresle başa çıkma ve evlilik süresi arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Bilim Üniversitesi, İstanbul.

- Tekin, H. (2020). *Ev kadınlarında psikolojik iyi oluşun yordayıcıları olarak toplumsal cinsiyet eşitliği ve eş-bağımlılık* (Yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Terlata, V. (2001). The analysis of defense mechanism in the transactional analysis setting. *TA Journal*, 31(2).
- Toksöz, İ. (2018). *Evlü bireylerde bağlanma stilleri ve bilişsel esnekliğin ilişki doyumuna etkisi* (Doktora tezi). İstanbul, Aydın Üniversitesi.
- Topçu, E. (2013). *Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin romantik ilişki inançlarının karşılıklı bağımlılık ve benliğin ayrılaşması bağlamında incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Tutarel-Kışlak, Ş., & Çabukça, F. (2002). Empati ve Demografik Değişkenlerin Evlilik Uyumunu ile İlişkisi. *Aile ve Toplum*, 2(5), 35-42.
- Twerski, A. J. (2020). *Bağımlılık Psikolojisi* (Uzun B. A. Çev.). Say Yayınları.
- Ulutaş, E. (2018). *Üniversite öğrencilerinde romantik ilişki doyumunu ile kişilik özellikleri ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Doktora tezi). Uludağ Üniversitesi, Bursa.
- Uzun, I. (2021). *Romantik ilişkisi olan kişilerin duygusal yeme düzeylerinin cinsel doyum ve algılanan ilişki kalitesi üzerinden incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Kent Üniversitesi, İstanbul.
- Uzun, K. N. (2017). *Bağlanma stilleri ile evlilikte ilişki istikrarı arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Ticaret Üniversitesi, İstanbul.
- Vajda, K. (2015). *What is relationship satisfaction? Examining relationship satisfaction among married individuals using confirmatory factor analysis* (Master's theses). East Carolina University, Greenville.
- Yıldız, Ö.Z. (2018). *Evlilik doyumunun öncülleri ve sonuçları: depresyon, kaygı, erken dönem uyumsuz şemalar* (Yüksek lisans tezi). Işık Üniversitesi, İstanbul.

- Yiğit, İ., & Çelik, C. (2016). İlişki doyumunun erken dönem uyum bozucu şemalar, kişilerarası ilişki tarzları ve kendilik algısı açısından değerlendirilmesi. *Türk Psikoloji Yazıları*, 19(38), 77-87.
- Yörük, D. (2023). *Üniversitede öğrenim gören kadın öğrencilerin ilişki bağımlılığı düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Celal Bayar Üniversitesi, Manisa.
- Yüksel, E. (2019). *Sosyal medya bağımlılığı, yalnızlık ve kendini gizleme arasındaki ilişki: Konya örneğinde bir saha araştırması* (Yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Wegscheider-Cruse, S. (1989). *Choices: Taking control of your life and making it matter*. Health Communications.
- Wegscheider-Cruse, S., & Cruse, J. (1990). *Understanding Codependency.: The science behind it and how to break the cycle*. Health Communications.
- Webb, T. (2009). Codependence from a family systems perspective. *The Prager International Collection on Addictions*, 3(8), 141–160.
- Weegmann, M. (2006). Love is the drug: Co-dependency-the bind that blinds. *Drugs and Alcohol Today*, 6(1), 34-38.
- Weiss, J. (1985). The co-dependency phenomenon. *Journal of Psychohistory*, 12(4), 471-490.
- Wells, M. (1999). *Letting go of the person you used to be: Lessons on change, loss, and spiritual transformation*. Penguin.
- Wells, M. C., Hill, M. B., Brack, G., Brack, C. J., & Firestone, E. E. (2006). Codependency's relationship to defining characteristics in college students. *Journal of College Student Psychotherapy*, 20(4), 71-84.

Whitton, S. W., Olmos-Gallo, P. A., Stanley, S. M., Prado, L. M., Kline, A. C., St. Peters, M., & Markman, H. J. (2008). Depressive symptoms in early marriage: Predictions from relationship confidence and negative marital interaction. *Journal of Family Psychology, 22*(4), 803-811.

Whitton, S. W., & Amanda D. Kuryluk (2012). Relationship satisfaction and depressive symptoms in emerging adults: cross-sectional associations and moderating effects of relationship characteristics. *Journal of Family Psychology, 26*(2), 226.

Zaidi, U. (2015). Co-dependency and relationship satisfaction among spouses of alcohol abusers. *Journal Of Humanities And Social Science, 20*(1), 86- 91.

Zimberoff, D. (2017). *Kurban Tuzağından Kurtulmak* (Ö. Taylan, Çev.). C Planı.

EK-A: Ölçek Kullanım İzinleri

EK-A1 Eş Bağımlılık Belirleme Ölçeği Kullanım İzni

25.01.2024 22:04

Gmail - Eşbağımlılık Belirleme Ölçeği Kullanım İzni Hakk.



Eşbağımlılık Belirleme Ölçeği Kullanım İzni Hakk.

2 ileti

irem sarigül

7 Ekim 2022 22:18

Sayın Prof. Gülsüm Hocam,

Umarım siz ve sevdikleriniz için her şey yolundadır. Ben İrem Sarigül, Hacettepe Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisiyim. Tez çalışmam kapsamında romantik ilişkisi olan kişilerin Eşbağımlılık düzeyini ölçmek istiyorum. Siz de uygun görürseniz ölçeğinizi çalışmamda kullanmak isterim. Bu anlamda ilgili ölçek uygulama formunu ve ölçeğin kullanım iznini paylaşırsanız çok memnun olurum. Şimdiden teşekkür ederim.

İyi çalışmalar dilerim.
İrem Sarigül


Gülsüm Ançel

8 Ekim 2022 10:21

Sevgili İrem Hanım,

Güzel dilekleriniz için teşekkür ederim. Eş-bağımlılık konusunun başka bir kavramla ilişkisini çalışmayı seçtiğiniz için kutluyorum. Ölçeği kullanabilirsiniz, ölçek ektedir. Kolaylıklar diliyorum, sevgilerimle...

Prof.Dr.Gülsüm ANÇEL

 eş-bağımlılık ölçeği.docx
17K

EK-A: Ölçek Kullanım İzinleri

EK-A2 Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği Kullanım İzni

25.01.2024 22:12

Gmail - Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği Kullanım İzni Hakk.



Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği Kullanım İzni Hakk.

2 ileti

irem sarigül

5 Ekim 2022 14:19

Sayın Doç. Dr. Ali Serdar Hocam,

Umarım siz ve sevdikleriniz için her şey yolundadır. Ben İrem Sarigül. Hacettepe Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisiyim. Tez çalışmam kapsamında bireylerin algılanan romantik ilişki kalitesi düzeyini ölçmek istiyorum. Siz de uygun görürseniz ölçeğinizi çalışmamda kullanmak isterim. Bu anlamda ilgili ölçek uygulama formunu ve ölçeğin kullanım iznini paylaşırsanız çok memnun olurum. Şimdiden teşekkür ederim.

İyi çalışmalar dilerim.
İrem Sarigül.

Ali Serdar Sağkal

5 Ekim 2022 14:28

Merhabalar,
İlgili ölçme aracını araştırmanızda kullanabilirsiniz.
Kolaylıklar

irem sarigül 5 Eki 2022 Çar, 14:20 tarihinde şunu yazdı:

--

Ali Serdar SAĞKAL (Doç. Dr.)

2 eklenti

ALGILANAN ROMANTİK İLİŞKİ KALİTESİ ÖLÇEĞİ (ARİKÖ).doc
41K

Sağkal ve Özdemir, 2018, Türkçeye uyarlama.pdf
714K

EK-B: Bilgilendirilmiş Onam Formu

Değerli Katılımcı,

Bu form Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Bölümü öğretim üyesi Dr. Özlem HASKAN AVCI danışmanlığındaki yüksek lisans tezi kapsamında Psi. Dan. İrem SARIGÜL tarafından yürütülen araştırmanın kapsamı ve amacı hakkında sizlere bilgi vermek amacıyla hazırlanmıştır. Bu araştırmanın amacı, yetişkin bireylerin algılanan romantik ilişki kalitesi düzeyi ile eş bağımlılık düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

Bu kapsamda en az üç aydır romantik ilişkisi olan kişilerin bazı ölçekleri doldurmaları istenecektir. İlgili çalışmanın uygulanması konusunda Hacettepe Üniversitesi Etik Komisyonu'ndan gerekli izinler alınmıştır. Araştırma bir ölçek seti uygulaması içermektedir. Ölçeklerin doldurulması yaklaşık 10-15 dakika sürmektedir. En az üç aydır romantik ilişkiniz sürmekteyse, 18 yaşından büyükseniz ve araştırmaya katılmaya gönüllü iseniz bu araştırmaya katılabilirsiniz. Araştırmaya katılımınız tamamen gönüllük esasına dayandığı gibi, bu araştırmaya katılmamayı seçme veya katıldıktan sonra vazgeçme hakkına da sahipsiniz. İstedığınız an anketi cevaplamayı bırakıp, çalışmadan ayrılabilirsiniz. Çalışmadan ayrılmak size herhangi bir sorumluluk getirmemektedir. Çalışmadan ayrılırsanız doldurduğunuz hiçbir ölçeğin verileri araştırmada kullanılmayacaktır. Ölçekler ve bu form aracılığıyla sizden elde edilen bilgiler tamamen gizli tutulacak ve yalnızca bilimsel amaçla kullanılacaktır. Yapılacak uygulamada bazı soruların cevaplanması sırasında rahatsızlık hissi oluşabilir. Rahatsızlık hissedildiğinde sebep belirtmeksizin çalışmadan çekilebilir ve gerekli psikolojik danışma desteği için ilgili kurum ve kuruluşlara yönlendirilmek üzere araştırmacıya aşağıda belirtilen iletişim adreslerinden ulaşabilirsiniz. Uygulamaya başlamadan önce aşağıdaki katılımcı beyanını okumanız ve onay kutucuğunu işaretlemeniz gerekmektedir. Onay vermeden önce sormak istediğiniz herhangi bir konu varsa sormaktan çekinmeyiniz. Sorularınızı cevaplandırmak ya da bu araştırma hakkında daha ayrıntılı bir açıklama almak için aşağıdaki bilgiler vasıtasıyla araştırmacılara ulaşabilirsiniz.

Araştırmacı: Psi. Dan. İrem SARIGÜL, Hacettepe Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı,

Dr. Öğr. Üyesi Özlem Haskan Avcı danışmanlığında Psi. Dan. İrem Sarigül tarafından yürütülen ve katılımcısı olmam teklif edilen araştırma ile ilgili yukarıdaki bilgileri dikkatli bir şekilde okudum. İlgili ölçek ve formlar tarafından elde edilecek bilgilerin özenle korunacağı konusunda araştırmacılara güveniyorum. Araştırmaya dair yapılan açıklamaları anladım ve araştırmaya katılmayı gönüllü bir şekilde kabul ediyorum.

() Onaylıyorum () Onaylamıyorum

EK-C: Demografik Bilgi Formu

Değerli katılımcılar,

Bu form sizin kişisel bazı özellikleriniz ile ilgili bilgi toplamak amacıyla hazırlanmıştır. Lütfen her ifadeyi dikkatle okuyup, size uygun gelen seçeneği işaretleyiniz.

Kimlik cinsiyetiniz:

Kadın Erkek Diğer

Sosyoekonomik düzeyinizi nasıl değerlendirirsiniz?

Alt gelir Alt-Orta gelir Orta gelir Orta-Üst gelir Üst gelir

Eğitim durumunuz:

İlkokul Ortaokul Ortaöğretim (lise) Yüksekokul Lisans Lisans üstü

Partnerinizin öğrenim durumu:

İlkokul Ortaokul Ortaöğretim (lise) Yüksekokul Lisans Lisans üstü

Annenizin öğrenim durumu:

İlkokul Ortaokul Ortaöğretim (lise) Yüksekokul Lisans Lisans üstü

Babanızın öğrenim durumu:

İlkokul Ortaokul Ortaöğretim (lise) Yüksekokul Lisans Lisans üstü

Geçmişte veya şimdi bir ruh sağlığı hizmeti aldınız mı?

Evet Hayır

Romantik ilişki durumunuzu belirtiniz:

Flört- Sevgili Sözlü- Nişanlı Evli

Romantik ilişkinizin devam etme süresi:

Üç ay ve altı Üç ay ve üstü

EK-D: Eş Bağımlılık Belirleme Ölçeği Örnek Maddeler

Bu anket insanların yaşadıkları ilişki sorunlarını belirlemek amacıyla hazırlanmıştır.

Aşağıda bu sorunlar listelenmekte ve altlarında da 1" den 5" e kadar sorunları ne sıklıkta yaşadığınızı işaretlemek üzere rakamlar yer almaktadır.

Bütün soruları cevaplayınız. Eğer bir soruya hangi cevabı vereceğinizden emin olamazsanız, lütfen size en uygun görünen cevabı seçiniz.

- 1: hiçbir zaman, 2: ara sıra, 3: sık sık, 4: genellikle, 5: çoğu zaman.

	Hiçbir zaman	Ara sıra	Sık sık	Genellikle	Çoğu zaman
1. İnsanlar istemeseler de, kendimi onların sorunlarını çözmelerine yardım etmek zorunda gibi hissedirim.	1	2	3	4	5
2-İnsanların davranışlarını ve olayları kontrolüm altında tutmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
3-İnsanların doğal davranmalarına ve olayların doğal akışında gitmesine izin vermekten korkarım.	1	2	3	4	5
9-Sağlık durumumu ailem ve arkadaşlarımdan kötü bulurum.	1	2	3	4	5
10-Gerçekten üzgün ya da kızgın hissetsem bile yüzümde mutluluk ifadesi olur.	1	2	3	4	5
17-Düşüncelerim, duygularım, görünüşüm, davranışım ve yaptığım her şeyde kendimi kusurlu bulurum.	1	2	3	4	5
18-Bana sıkıntı veren duygu ve düşüncelerimi hatırlamamaya çalışırım.	1	2	3	4	5
19-Çocukluğumda sıkıntılı, duygusuz, madde bağımlılığı olan kişiler (alkol, uyuşturucu vb.) veya problemlerle dolu bir aile ortamım vardı.	1	2	3	4	5
20*- Çocukluğumda ailem duygu ve sevgisini bana açıkça gösterirdi.	1	2	3	4	5
21- Kendimi her şey için çok fazla suçlarım.	1	2	3	4	5
24-Kendimi küçük düşürülmüş veya sıkıntılı hissedirim.	1	2	3	4	5
25-Kendimden nefret ederim.	1	2	3	4	5

EK-F: Araştırma Etik Komisyonu Onay Bildirimi

T.C.
HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Rektörlük

Tarih: 08/02/2023 15:27
Sayı: E-35853172-399-00002680678



00002680678

Sayı : E-35853172-399-00002680678
Konu : İrem SARIGÜL Hk. (Etik Komisyon İzni)

8.02.2023

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 29.12.2022 tarihli ve E-51944218-399-00002598801 sayılı yazınız.

Enstitünüz Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık programı yüksek lisans öğrencisi **İrem SARIGÜL**'ün **Dr. Öğr. Üyesi Özlem HASKAN AVCI** sorumluluğunda yürüttüğü "**Algılanan Romantik İlişki Kalitesi ve Eşbağımlılık**" başlıklı tez çalışması, Üniversitemiz Senatosu Etik Komisyonunun **10 Ocak 2023** tarihinde yapmış olduğu toplantıda incelenmiş olup, etik açıdan uygun bulunmuştur.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Prof. Dr. Serhat ÜNAL
Rektör Yardımcısı

EK-G: Etik Beyanı

Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmasında,

- * tez içindeki bütün bilgi ve belgeleri akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- * görsel, işitsel ve yazılı bütün bilgi ve sonuçları bilimsel ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- * başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda ilgili eserlere bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunduğumu,
- * atıfta bulunduğum eserlerin bütününe kaynak olarak gösterdiğimi,
- * kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapmadığımı,
- * bu tezin herhangi bir bölümünü bu üniversitede veya başka bir üniversitede başka bir tez çalışması olarak sunmadığımı

beyan ederim.

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

(İmza)

İrem SARIGÜL

EK-H: Yüksek Lisans/Doktora Tez Çalışması Orijinallik Raporu

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Başkanlığına,

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

Tez Başlığı: Genç Yetişkinlerde Algılanan Romantik İlişki Kalitesi ve Eş-Bağımlılık

Yukarıda başlığı verilen tez çalışmamın tamamı (kapak sayfası, özetler, ana bölümler, kaynakça) aşağıdaki filtreler kullanılarak **Turnitin** adlı intihal programı aracılığı ile kontrol edilmiştir. Kontrol sonucunda aşağıdaki veriler elde edilmiştir:

Rapor Tarihi	Sayfa Sayısı	Karakter Sayısı	Savunma Tarihi	Benzerlik Oranı	Gönderim Numarası
28/01/2024	108	23857	04/01 /2024	%9	2280076644

Uygulanan filtreler:

1. Kaynaklar hariç
2. Alıntılar dâhil
3. 5 kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Tez Çalışması Orijinallik Raporu Alınması ve Kullanılması Uygulama Esaslarını inceledim ve çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan eder, gereğini saygılarımla arz ederim.

Ad Soyadı: İrem SARIGÜL

Öğrenci No.: N20136231

Ana Bilim Dalı: Eğitim Bilimleri

Programı: Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Statüsü: Y.Lisans Doktora Bütünleşik Dr.

İmza

DANIŞMAN ONAYI

UYGUNDUR.

(Unvan, Ad Soyadı, İmza)

Dr. Öğr. Üyesi Özlem Haskan Avcı

EK-I: Thesis/Dissertation Originality Report

HACETTEPE UNIVERSITY
Graduate School of Educational Sciences
To The Department of Guidance and Psychological Counseling

Thesis Title: The Perceived Romantic Relationship Quality and Co-Dependency Among Young Adults

The whole thesis that includes the *title page, introduction, main chapters, conclusions and bibliography section* is checked by using **Turnitin** plagiarism detection software take into the consideration requested filtering options. According to the originality report obtained data are as below.

Time Submitted	Page Count	Character Count	Date of Thesis Defense	Similarity Index	Submission ID
28/01/2024	108	23857	04/01 /2024	%9	2280076644

Filtering options applied:

1. Bibliography excluded
2. Quotes included
3. Match size up to 5 words excluded

I declare that I have carefully read Hacettepe University Graduate School of Educational Sciences Guidelines for Obtaining and Using Thesis Originality Reports; that according to the maximum similarity index values specified in the Guidelines, my thesis does not include any form of plagiarism; that in any future detection of possible infringement of the regulations I accept all legal responsibility; and that all the information I have provided is correct to the best of my knowledge.

I respectfully submit this for approval.

Name Lastname: İrem SARIGÜL
Student No.: N20136231
Department: Educational Sciences
Program: Guidance and Psychological Counseling
Status: Masters Ph.D. Integrated Ph.D.

Signature

ADVISOR APPROVAL

APPROVED
(Title, Name Lastname, Signature)

Dr. Öğr. Üyesi Özlem Haskan Avcı

EK-İ: Yayınlama ve Fikrî Mülkiyet Hakları Beyanı

Enstitü tarafından onaylanan lisansüstü tezimin/raporumun tamamını veya herhangi bir kısmını, basılı (kâğıt) ve elektronik formatta arşivleme ve aşağıda verilen koşullarla kullanıma açma iznini Hacettepe Üniversitesine verdiğimi bildiririm. Bu izinle Üniversiteye verilen kullanım hakları dışındaki tüm fikri mülkiyet haklarım bende kalacak, tezimin tamamının ya da bir bölümünün gelecekteki çalışmalarda (makale, kitap, lisans ve patent vb.) kullanım hakları bana ait olacaktır.

Tezin kendi orijinal çalışmam olduğunu, başkalarının haklarını ihlal etmediğimi ve tezimin tek yetkili sahibi olduğumu beyan ve taahhüt ederim. Tezimde yer alan telif hakkı bulunan ve sahiplerinden yazılı izin alınarak kullanılması zorunlu metinlerin yazılı izin alınarak kullandığımı ve istenildiğinde suretlerini Üniversiteye teslim etmeyi taahhüt ederim.

Yükseköğretim Kurulu tarafından yayınlanan "**Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge**" kapsamında tezim aşağıda belirtilen koşullar haricince YÖK Ulusal Tez Merkezi / H.Ü. Kütüphaneleri Açık Erişim Sisteminde erişime açılır.

- Enstitü/Fakülte yönetim kurulu kararı ile tezimin erişime açılması mezuniyet tarihinden itibaren 2 yıl ertelenmiştir. ⁽¹⁾
- Enstitü/Fakülte yönetim kurulunun gerekçeli kararı ile tezimin erişime açılması mezuniyet tarihinden itibaren ... ay ertelenmiştir. ⁽²⁾
- Tezimle ilgili gizlilik kararı verilmiştir. ⁽³⁾

..... / /

(imza)

İrem SARIGÜL

"Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge"

- (1) Madde 6. 1. Lisansüstü teze ilgili patent başvurusu yapılması veya patent alma sürecinin devam etmesi durumunda, tez danışmanının önerisi ve enstitü anabilim dalının uygun görüşü üzerine enstitü veya fakülte yönetim kurulu iki yıl süre ile tezini erişime açılmasının ertelenmesine karar verebilir.
 - (2) Madde 6.2. Yeni teknik, materyal ve metotların kullanıldığı, henüz makaleye dönüşmemiş veya patent gibi yöntemlerle korunmamış ve internette paylaşılması durumunda 3. şahıslara veya kurumlara haksız kazanç; imkânı oluşturabilecek bilgi ve bulguları içeren tezler hakkında tez danışmanın önerisi ve enstitü anabilim dalının uygun görüşü üzerine enstitü veya fakülte yönetim kurulunun gerekçeli kararı ile altı ayı aşmamak üzere tezin erişime açılması engellenebilir.
 - (3) Madde 7. 1. Ulusal çıkarları veya güvenliği ilgilendiren, emniyet, istihbarat, savunma ve güvenlik, sağlık vb. konulara ilişkin lisansüstü tezlerle ilgili gizlilik kararı, tezin yapıldığı kurum tarafından verilir*. Kurum ve kuruluşlarla yapılan işbirliği protokolü çerçevesinde hazırlanan lisansüstü tezlere ilişkin gizlilik kararı ise, ilgili kurum ve kuruluşun önerisi ile enstitü veya fakültenin uygun görüşü üzerine üniversite yönetim kurulu tarafından verilir. Gizlilik kararı verilen tezler Yükseköğretim Kuruluna bildirilir.
- Madde 7.2. Gizlilik kararı verilen tezler gizlilik süresince enstitü veya fakülte tarafından gizlilik kuralları çerçevesinde muhafaza edilir, gizlilik kararının kaldırılması halinde Tez Otomasyon Sistemine yüklenir
- *Tez danışmanının önerisi ve enstitü anabilim dalının uygun görüşü üzerine enstitü veya fakülte yönetim kurulu tarafından karar verilir.

