

**T. C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Bilim Dalı**

**EŞ BAĞIMLILIK, BAĞLANMA STİLLERİ VE
PSİKOLOJİK ZİHİNLİLİK ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Elif ALTAY

**Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Esra SAVAS**

İstanbul – 2024

TEZ TANITIM FORMU

Yazar Adı Soyadı : Elif ALTAY

Tezin Dili : Türkçe

Tezin Adı : Eş Bağımlılık, Bağlanma Stilleri ve Psikolojik Zihinlilik
Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Enstitü : İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Anabilim Dalı : Psikoloji

Tezin Türü : Yüksek Lisans

Tezin Tarihi : 10.06.2024

Sayfa Sayısı : 154

Tez : Dr. Öğr. Üyesi Esra SAVAŞ

Danışmanları

Dizin Terimleri : Bağlanma, bağlanma stilleri, eş bağımlılık, psikolojik zihinlilik

Türkçe Özet : Bu çalışma kapsamında yetişkin bireylerin eş bağımlılık, bağlanma stilleri ve psikolojik zihinlilikleri arasındaki ilişki incelenmiştir.

Dağıtım Listesi : 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsüne
2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

İmzası

Elif ALTAY

**T. C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Bilim Dalı**

**EŞ BAĞIMLILIK, BAĞLANMA STİLLERİ VE
PSİKOLOJİK ZİHİNLİLİK ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Elif ALTAY

**Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Esra SAVAS**

İstanbul – 2024

BEYAN

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğu, kullanılan verilerde herhangi tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez olarak sunulmadığını beyan ederim.

Elif ALTAY

.../.../2024



İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Elif Altay'ın Eş Bağımlılık, Bağlanma Stilleri ve Psikolojik Zihinlilik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Psikoloji anabilim dalı, Psikoloji bilim dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan

Dr. Öğr. Üyesi

Gülşen FİLAZOĞLU ÇOKLUK

Üye

İmza

Dr. Öğr. Üyesi

Esra SAVAS

(Danışman)

Üye

İmza

Dr. Öğr. Üyesi

Fatih BAL

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

... / ... / 2024

İmzası

Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ

Enstitü Müdürü

ÖZET

Bu araştırma eş bağımlılık, bağlanma stilleri ve psikolojik zihinlilik arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla ortaya konulmuştur. Ek olarak sosyodemografik özelliklere göre psikolojik zihinlilik, bağlanma stilleri ve eş bağımlılık düzeyleri arasında anlamlı bir farkın olup olmadığı kontrol edilmiştir. Bu kapsamda katılımcılara Eş Bağımlılık Belirleme Ölçeği (EşBBÖ), Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II (YİYE-II), Psikolojik Zihinlilik Ölçeği ve Sosyodemografik Bilgi formu sunulmuştur. Araştırmanın örneklem grubunu 18-65 yaş arası yetişkin bireyler oluşturmaktadır. Bu kapsamda 344'ü kadın, 77'si erkek toplam 421 gönüllü katılımcının katkısıyla veriler elde edilmiştir. Araştırmada elde edilen veriler SPSS (Statistical Package for Social Sciences) for Windows 25.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir.

Verilerin değerlendirilmesinde tanımlayıcı istatistik metotları (sayı, yüzde, min-maks değerleri, ortalama ve standart sapma) ve ölçek güvenilirliğinin test edilmesinde “Güvenilirlik Analizi” kullanılmıştır. Verilerin normal dağılıma uygunluğu için basıklık çarpıklık değerleri incelenmiştir. Sürekli değişkenler arasındaki ilişki Spearman korelasyon analizi yapılarak, bağımsız değişkenlerin bağımlı değişken üzerindeki etkisi çoklu doğrusal regresyon analizi uygulanarak incelenmiştir.

Yapılan analizler sonucunda Eş Bağımlılık ile Psikolojik Zihinlilik ve alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı negatif yönlü bir ilişki olduğu saptanmıştır. Eş Bağımlılık ile Kaygılı bağlanma alt boyutu arasında pozitif, Kaçınan bağlanma alt boyutu ile arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Psikolojik Zihinlilik, İç görü ve İlgi alt boyutları ile Kaygılı bağlanma alt boyutu arasında anlamlı ve negatif yönlü, Kaçınmacı bağlanma alt boyutuyla arasında ise anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki saptanmıştır. Yapılan regresyon analizi sonucunda Kaçınma, Kaygı, İç görü ve İlgi alt boyutlarının Eş Bağımlılık üzerinde anlamlı bir etkiye sebep olduğu görülmektedir. Araştırmanın sonuçlarına dair detaylı bilgiler bulgular ve tartışma bölümünde incelenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Bağlanma, bağlanma stilleri, eş bağımlılık, psikolojik zihinlilik

SUMMARY

This research was conducted to examine the relationship between codependency, attachment styles and psychological mindedness. In addition, it was checked whether there was a significant difference between psychological mindedness, attachment styles and co-dependency levels according to sociodemographic characteristics. In this context, Codependency Assessment Tool, Experiences in Close Relationships-Revised (ECR-R), Psychological Mindedness Scale and Socio-demographic Information Form were presented to the participants. The sample group of the research consists of adult individuals between the ages of 18-65. In this context, data was obtained with the contribution of a total of 421 volunteer participants, 344 women, 77 men. The data obtained from the research were analyzed using the SPSS (Statistical Package for Social Sciences) for Windows 25.0 program.

Descriptive statistical methods (number, percentage, min-max values, mean and standard deviation) were used to evaluate the data and "Reliability Analysis" was used to test the reliability of the scale. Kurtosis and skewness values were examined to ensure the data's suitability for normal distribution. The relationship between continuous variables was examined by performing Spearman correlation analysis, and the effect of independent variables on the dependent variable was examined by applying multiple linear regression analysis.

As a result of the analyses, it was determined that there was a statistically significant negative relationship between Codependency and Psychological Mindedness and its sub-dimensions. There is a positive significant relationship between Codependency and the Anxious attachment sub-dimension, and a negative relationship with the Avoidant attachment sub-dimension. A negative relationship was found between the Psychological Mindedness, Insight and Interest sub-dimensions and the Anxious attachment sub-dimension, and a positive relationship was found between it and the Avoidant attachment sub-dimension. As a result of the regression analysis, it is seen that the Avoidance, Anxiety, Insight and Interest sub-dimensions cause a significant effect on Codependency. Detailed information about the results of the research was examined in the findings and discussion section.

Keywords: Attachment, attachment styles, codependency, psychological mindedness

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	i
SUMMARY	ii
İÇİNDEKİLER	iii
KISALTMALAR	vi
TABLolar LİSTESİ.....	vii
EKLER LİSTESİ	ix
ÖNSÖZ.....	x
GİRİŞ	1
BİRİNCİ BÖLÜM.....	4
ARAŞTIRMANIN ÖZELLİKLERİ	4
1.1. Araştırmanın Problemi	4
1.2. Araştırmanın Amacı.....	5
1.2.1. Hipotezler.....	5
1.3. Araştırmanın Önemi	6
1.4. Araştırmanın Varsayımları	7
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	7
İKİNCİ BÖLÜM	8
KAVRAMSAL ÇERÇEVE	8
2.1. Eş Bağımlılık	8
2.1.1. Eş Bağımlılık Tanımı	8
2.1.2 Eş Bağımlı Kişilerin Özellikleri.....	11
2.1.3. Eş Bağımlılığa Tarihsel Bakış	12
2.1.4. Eş Bağımlılık Kavramının Etiyolojisi.....	13
2.1.5. Eş Bağımlılık ve Psikopatoloji.....	16
2.1.6. Eş Bağımlılık ve Psikoterapi.....	18
2.1.7. Eş Bağımlılık Kavramıyla İlgili Yapılan Çalışmalar	20
2.2. Bağlanma	21
2.2.1. Bağlanma Kavramı	21

2.2.2. Bağlanma Kuramına Tarihsel Bakış	26
2.2.3. Bağlanma Stilleri	29
2.2.3.1. Güvenli Bağlanma Stili	29
2.2.3.2. Kaygılı/Kararsız Bağlanma	31
2.2.3.3. Kaçınan Bağlanma	32
2.2.4. Gelişim Dönemlerine Göre Bağlanma	33
2.2.4.1. Bebek ve Çocukluk Dönemi	33
2.2.4.2. Ergenlik Dönemi	35
2.2.4.3. Yetişkinlik Dönemi	37
2.2.5. Bağlanma Kavramı ile İlgili Yapılan Araştırmalar.....	38
2.3. Psikolojik Zihinlilik	40
2.3.1. Psikolojik Zihinlilik Kavramı	40
2.3.2. Psikolojik Zihinliliğe Tarihsel Bakış	43
2.3.3. Psikolojik Zihinlilik ve Psikoterapi	45
2.3.4. Psikolojik Zihinlilik Kavramı ile İlgili Yapılan Çalışmalar	47
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	49
YÖNTEM VE TEKNİKLER	49
3.1. Araştırmanın Modeli	49
3.2. Evren ve Örneklem	49
3.3. Veri Toplama Araçları	50
3.3.1. Eş Bağımlılık Belirleme Ölçeği (EşBBÖ):	50
3.3.2. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II (YİYE-II):	51
3.3.3. Psikolojik Zihinlilik Ölçeği:	51
3.4. Verilerin İstatistiksel Araçları	52
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	53
BULGULAR	53
BEŞİNCİ BÖLÜM	96
TARTIŞMA	96
SONUÇLAR	107

ÖNERİLER	108
KAYNAKÇA	109
ÖZGEÇMİŞ.....	137



KISALTMALAR

Akt.	:	Aktaran
CoDA	:	Adsız Eş Bağımlılar
CODAT	:	Eş Bağımlılık Değerlendirme Aracı
EşBBÖ	:	Eş Bağımlılık Belirleme Ölçeği
MMPI	:	Minnesota Çok Yönlü Kişilik Envanteri
PZ	:	Psikolojik Zihinlilik
SPSS	:	Sosyal Bilimler İstatistiksel Paket Programı
SS	:	Standart Sapma
Vb.	:	Ve Benzeri
Vd.	:	Ve Diğerleri
YİYE-2	:	Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-2

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1. Katılımcıların sosyo-demografik özelliklerine göre dağılımı	53
Tablo 2. Ölçeklerin güvenirlik analizi sonuçları	56
Tablo 3. Ölçeklerin normallik analizi sonuçları	57
Tablo 4. Ölçeklerin tanımlayıcı istatistikleri.....	57
Tablo 5. Katılımcıların yaşlarına göre ölçek puanlarının karşılaştırılması	58
Tablo 6. Katılımcıların cinsiyetlerine göre ölçek puanlarının karşılaştırılması.....	59
Tablo 7. Katılımcıların ilişki durumlarına göre ölçek puanlarının karşılaştırılması.....	60
Tablo 8. Katılımcıların partnerleri ile ilişki değerlendirme durumlarına göre ölçek puanlarının karşılaştırılması	62
Tablo 9. Katılımcıların partnerinin tutumunu değerlendirme durumlarına göre ölçek puanlarının karşılaştırılması	64
Tablo 10. Katılımcıların sosyoekonomik düzeylerine göre ölçek puanlarının karşılaştırılması	66
Tablo 11. Katılımcıların eğitim düzeylerine göre ölçek puanlarının karşılaştırılması.....	68
Tablo 12. Katılımcıların anne eğitim düzeylerine göre ölçek puanlarının karşılaştırılması...70	
Tablo 13. Katılımcıların baba eğitim düzeylerine göre ölçek puanlarının karşılaştırılması...72	
Tablo 14. Katılımcıların çocuklukta annelerinin tutumlarına göre ölçek puanlarının karşılaştırılması	74
Tablo 15. Katılımcıların çocuklukta babalarının tutumlarına göre ölçek puanlarının karşılaştırılması	76
Tablo 16. Katılımcıların daha önce psikiyatrik bir tedavi alma durumlarına göre ölçek puanlarının karşılaştırılması	78
Tablo 17. Katılımcıların daha önce annesinin psikiyatrik bir tedavi alma durumlarına göre ölçek puanlarının karşılaştırılması	79
Tablo 18. Katılımcıların daha önce babasının psikiyatrik bir tedavi alma durumlarına göre ölçek puanlarının karşılaştırılması	80
Tablo 19. Katılımcıların aile tiplerine göre ölçek puanlarının karşılaştırılması	81
Tablo 20. Katılımcıların çocuklukta engellilik/fiziksel/ruhsal rahatsızlık nedeniyle ailenin bakımını üstlendiği bakıma muhtaç biri olma durumlarına göre ölçek puanlarının karşılaştırılması	83
Tablo 21. Katılımcıların çocukken ciddi bir rahatsızlık geçirme durumlarına göre ölçek puanlarının karşılaştırılması	84
Tablo 22. Katılımcıların sigara kullanma durumlarına göre ölçek puanlarının karşılaştırılması	85
Tablo 23. Katılımcıların alkol/madde kullanma durumlarına göre ölçek puanlarının karşılaştırılması	86
Tablo 24. Katılımcıların ailesinde alkol/madde kullanan biri olma durumlarına göre ölçek puanlarının karşılaştırılması	87
Tablo 25. Katılımcıların kendini fiziksel olarak sağlıklı hissetme derecelerine göre ölçek puanlarının karşılaştırılması	88
Tablo 26. Katılımcıların kendini ruhsal olarak sağlıklı hissetme derecelerine göre ölçek puanlarının karşılaştırılması	90

Tablo 27. Ölçekler arası ilişkiler.....	92
Tablo 28. Regresyon analizi	95



EKLER LİSTESİ

- Ek-A** Etik Kurul İzin Formu
- Ek-B** Ölçek İzinleri
- Ek-C** Onam Yazısı
- Ek-D** Sosyodemografik Bilgi Formu
- Ek-E** Eş Bağımlılık Belirleme Ölçeği
- Ek-F** Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-2
- Ek-G** Psikolojik Zihinlilik Ölçeği



ÖNSÖZ

Araştırma sürecim boyunca bilgi ve deneyimiyle destek olarak tez sürecimi titizlikle takip eden tez danışmanım Sayın Dr. Öğr. Üyesi Esra SAVAŞ'a teşekkürlerimi ve saygılarımı sunarım.

Gerçekleştirilen araştırma Türkiye Bilimsel ve Teknolojik Araştırma Kurumu tarafından Yurt İçi Lisansüstü Burs Programı bünyesinde yürütülmekte olan 2210-A Yurt İçi Genel Yüksek Lisans Burs Programı kapsamında sağlanan burs desteğiyle tamamlanmıştır. Önemli katkı sağlayan bu destek için TUBİTAK'a müteşekkirim.

Tez sürecim boyunca kolaylaştırıcı etkilerinden dolayı Kelkit Devlet Hastanesi yönetimine, kaygılarıma kol kanat gererek sabırla tezimi tamamlamamı bekleyen arkadaşlarıma, tez sürecimizde birbirimize yoldaşlık ederek daha keyifli hale getirdiğimiz tez arkadaşım Afra Zülal Coşkun'a teşekkür ediyorum.

Birçok anıma ortaklık edip bilgi, deneyim ve sevgisini cömertçe benimle paylaşan, bana benden çok güvenen sevgili dostum ve meslektaşım Psikolog Yeşim Sırçalı Durna'ya desteği ve en çok varlığı için sevgi ve teşekkürlerimi iletiyorum.

Uzun yıllardır varlığıyla hayatıma anlam katan, ne zaman elini uzatsa, elimi uzatsam orada olduğumuzu bildiğimiz canım dostum Rümeysa Kalkan'a çokça sevgilerimle.

Yakında meslektaş olacağımız için bolca heyecan duyduğum, bu süreçte her umutsuzluğa düştüğümde beni kapsayan ve yeniden motive olmama yardımcı olarak desteğiyle ilerlememi sağlayan, kendisiyle birçok şeyi beraber deneyimlemekten keyif aldığım sevgili kuzenim Psikolog Zeynep Çetinkaya'ya sevgi ve teşekkürlerimi iletiyorum. İyi ki yanımdasın.

Eğitim hayatım boyunca maddi ve manevi desteklerini esirgemeyen, bana duydukları güveni her zaman hissettiğim, daima arkamda olduklarını bildiğim canlarım annem Ferda ALTAY'a ve babam Cemal ALTAY'a, abilerim ve bana ablalık yapan yengelerime, en çok da varlıklarıyla hayatıma neşe katan canım yeğenlerim Emir Asaf, Zeynep İnci ve Uraz'a, kucak dolusu sevgilerimi iletiyorum ve binlerce teşekkür ediyorum. İyi ki varsınız.

Ayşe Melek'e sevgi ve şükranlarımla.

GİRİŞ

Yaygın olarak bağımlılık olarak adlandırılan eş bağımlılık, bir kişinin değer verdiği birine aşırı psikolojik veya duygusal bağımlılığını gösteren psikolojik bir terimdir. Karar verme yetkinliğinin eksikliği, aşırı onaylanma ihtiyacı ve terk edilme korkusu eş bağımlılığı gösteren belirtilerden sadece birkaçıdır. Arkadaşıklarda, ebeveyn-çocuk birlikteliklerinde ve profesyonel ilişkilerde de görülebilsede eş bağımlılığına en çok romantik ilişkiler bağlamında rastlanmaktadır (Lampis, Cataudella, Busonera ve Skowron, 2017). Yapılan araştırmalara göre, uygarlıklarda bağımlılığın en yaygın biçiminin eş bağımlılık olduğu görülmektedir (Cermak, 1986). Zamanla pekiştirilen öğrenilmiş davranış kalıplarının büyük ölçüde bağımlılığın oluşmasına neden olduğu düşünülmektedir. İhmal, istismar gibi zararlı ilişki dinamiklerine maruz kaldıkları koşullarda büyüyen insanların eş bağımlılık geliştirme olasılığı daha yüksektir (Crothers ve Warren, 1996). Eş-bağımlılık, düşük benlik saygısı, zayıf sınırlar ve girişkenlik eksikliği gibi belirli kişilik özellikleriyle de şiddetlenebilir. Eş bağımlılık, bir kişinin ilişkileri, zihinsel ve fiziksel sağlığı üzerinde büyük etkilere sahip olabilir (Allison, 2005). Bağımlı insanlar suçluluk, aşağılanma ve değersizlik duyguları yaşayabilir, ayrıca madde bağımlılığı veya yeme bozuklukları gibi kendi kendine zarar veren faaliyetlerde ve kendilerini tekrarlı şekilde güvensiz ilişkiler içinde bulabilirler. Eş bağımlılığın tedavisi sıklıkla, hastaların karşılıklı bağımlılığa yol açan davranış kalıplarını tanımlarına ve değiştirmelerine yardımcı olma amacıyla bilişsel-davranışçı terapi veya psikodinamik terapi gibi bazı terapi şekillerini içermektedir. Tedavi, aktivasyon sistemini parçalara ayırarak sınırların netleşmesine ve benlik saygısının iyileştirilmesine yardımcı olabilir (Singh ve Kumar, 2007). Adsız Eş Bağımlılar (CoDA) gibi destek kuruluşları, insanlara bir topluluk duygusu aşılama ve onlar eş bağımlılığın ortaya çıkardığı problemleri çözmeye çalışırken destek vermede başarılı olabilmektedirler (Hands ve Dear, 1994). Genel bir ifadeyle eş bağımlılık, bireyin refahı ve ilişkileri üzerinde önemli bir olumsuz etkiye sahip olabilen karmaşık bir psikolojik olgudur. Bireylerin karşılıklı bağımlılıklarına katkıda bulunan davranış kalıplarını fark etmelerine ve değiştirmelerine yardımcı olmak için terapi, destek grupları ve diğer müdahaleleri içeren multidisipliner bir yaklaşım gerekmektedir.

Bağlanma stilleri, bireylerin başkalarıyla duygusal bağlar kurma ve sürdürme biçimini ifade etmektedir. Bağlanma stilleri kavramı ilk olarak gelişim psikolojisi

alanında John Bowlby ve Mary Ainsworth tarafından geliştirilmiştir ve o zamandan beri yetişkin psikolojisi alanında da geniş çapta incelenmiş ve uygulanmıştır (Bretherton, 1992). Bağlanma teorisine göre, bireyler üç temel bağlanma stilinden birini geliştirebilmektedir, bunlar; güvenli, endişeli-kararsız ve kaçınan bağlanmadır. Güvenli bağlanma, kendine ve başkalarına olumlu bir bakış açısı, sağlıklı ve güvenilir ilişkiler kurma becerisi ve yakın ilişkiler bağlamında duyguları düzenleme becerisi ile ön plana çıkar ve karakterize edilir. Kaygılı-kararsız bağlanma, olumsuz bir benlik görüşü, reddedilme korkusu ve yakın ilişkilerle meşgul olma ile karakterize edilirken, kaçınan bağlanma ise başkaları hakkında olumsuz bir görüş, yakınlık korkusu ve yakın ilişkilerden kaçınma eğilimi ile karakterize edilmektedir (Collins ve Read, 1990). Araştırmalar, bağlanma stillerinin erken çocukluk döneminde oluştuğunu ve yaşam boyu nispeten istikrarlı olma eğiliminde olduğunu göstermiştir (Bowlby 2012, S. 265). Ancak bireylerin bağlanma biçimlerini terapi veya diğer müdahalelerle değiştirmeleri de mümkündür. Bağlanma stilleri, yetişkinlikte ilişki doyumu, zihinsel sağlık ve fiziksel sağlık dahil olmak üzere çeşitli sonuçlarla ilişkilendirilmiştir. Örneğin, güvenli bağlanma stiline sahip bireyler daha tatmin edici ve istikrarlı romantik ilişkilere sahipken, kaygılı-kararsız veya kaçınan bağlanma stiline sahip bireyler daha problemli ilişkilere sahip olma eğilimindedir (Cassidy ve Shaver, 1999). Bağlanma stilleri, bireyin kişisel geçmişinin yanı sıra kültürel, toplumsal ve çevresel faktörlerden de etkilenebilmektedirler (Mikulincer ve Shaver, 2007). Birinin bağlanma stilini anlamak, bireylerin ilişkilerdeki davranış kalıplarını ve bu kalıpların kendi refahları ve ilişkilerinin refahı üzerindeki etkisini daha iyi anlamalarına yardımcı olabilmektedir (Shaver ve Mikulincer, 2002). Genel olarak, bağlanma stilleri, başkalarıyla duygusal bağların oluşumunu ve sürdürülmesini anlamada çok önemli bir kavramdır. Araştırmalar, bağlanma biçimlerinin erken çocukluk döneminde oluştuğunu ve yaşam boyu nispeten sabit olma eğiliminde olduğunu göstermiştir, ancak bireylerin bağlanma biçimlerini terapi veya diğer müdahalelerle değiştirmeleri de mümkündür (Bowlby, 1982).

Psikoterapötik zihniyet olarak da bilinen psikolojik zihniyet, bir bireyin kendi zihinsel durumlarını anlama ve bunlar üzerinde düşünme yeteneğini ifade etmektedir. Bu, kişinin kendi duygularını, düşüncelerini ve davranışlarını ve bunların kendi deneyimleriyle nasıl ilişkili olduğunu anlayabilmesini ve tanımlayabilmesini içermektedir (Boylan, 2006, s.9). Psikolojik farkındalık, ruh sağlığı ve esenliğin kilit bir yönü olarak kabul edilir ve olumlu kişilerarası ilişkilerin geliştirilmesi ve

sürdürülmesinde önemli bir faktör olduğu düşünülmektedir. Psikolojik olarak daha bilinçli bireyler terapötik sürece daha fazla dahil olma eğiliminde olduğundan ve terapiden yararlanma olasılığı daha yüksek olduğundan, etkili psikoterapinin çok önemli bir yönü olarak kabul edilmektedir (Boylan, 2006, s.15; Appelbaum, 1973; Piper, Joyce, Rosie ve Azim, 1994). Araştırmalar, psikolojik farkındalığın, gelişmiş duygusal düzenleme, daha iyi problem çözme becerileri ve stres karşısında artan dayanıklılık dahil olmak üzere bir dizi olumlu sonuçla ilişkili olduğunu göstermiştir (Wolitzky ve Reuben, 1974; Daw ve Joseph 2010). Aynı zamanda daha düşük psikolojik sıkıntı seviyeleri ve daha iyi zihinsel sağlık sonuçları ile ilişkilidir. Bununla birlikte, psikolojik zihinlilik sabit bir özellik değildir. Bağlam, ilişki ve kişinin kendi duygusal durumu gibi çeşitli faktörlere bağlı olarak değişebilir (Farber, 1985). Ayrıca, kişisel bildirim, görüşme veya projektif ölçümler gibi farklı yollarla ölçülebilen çok boyutlu bir yapı olarak da düşünülmektedir. Genel olarak, psikolojik farkındalık, zihinsel sağlık ve esenliğin geliştirilmesinde ve sürdürülmesinde kritik bir rol oynayan karmaşık ve çok yönlü bir yapıdır.

Genel hatlarıyla tanımlanan psikolojik kavramlardan elde edilen bilgiler doğrultusunda, eş bağımlıların kendi duygularından önce ilişkide oldukları kişilerin duygu ve düşüncelerine önem verdiği görülmektedir. Bu durumun kişinin bağlanma stilleriyle ilişkili olduğu düşünülmektedir. Bu sebeple kişilerin eş bağımlılık düzeyleri ve bağlanma stilleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Kişilerin duygu düşünce ve eylemleri arasındaki bağlantıyı görebilme becerisi olan psikolojik zihinlilik kavramının ise sosyal ilişkileri derinden etkileyen ve davranışsal kalıplar barındıran eş bağımlılık ve bağlanma stilleri ile ilişkisine bakmak önemli bir konumdadır. Psikolojik olarak daha bilinçli olan bireyler terapötik sürece daha fazla dahil olma eğiliminde olduğundan ve terapiden yararlanma olasılığı daha yüksek olduğundan, etkili psikoterapinin önemli bir yönü olarak kabul edilmektedir.

Kişilerin kendi iç dünyasına ve duygularına yönelerek psikolojik zihinlilik düzeyinin artırılması ile eş bağımlılık düzeyinin azaltılması, bağlanma stillerine dair farkındalık oluşması, bu doğrultuda bireylerin kendileri ve çevreleri ile daha uyumlu ve sağlıklı ilişkiler kurması sağlanabilecektir.

BİRİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN ÖZELLİKLERİ

1.1. Araştırmanın Problemi

Günümüzde yetişkin bireylerde eş bağımlılığın görülme olasılığının çok yüksek olduğu bilindiğinden, bu çalışmanın eş bağımlılığa etki edebileceği öngörülen bağlanma stilleri ile ilişkisini kavramsal bir şekilde anlamak önemli bir konumdadır (Cermak, 1986).

Bağlanma tüm insanlar için evrensel bir kavram olup hayatın ilk dönemlerinde başlayarak ömür boyu sürmektedir ve kişinin kuracağı tüm ilişkiler için referans noktasındadır. Bağlanma kavramı kişiye ait olmaktan ziyade ilişki içinde kendini gösteren bir süreçtir (Bowlby, 2014).

Eş bağımlılık kavramına bakıldığında kendini geri plana atarak, çevresindekilerin ihtiyaçlarını kendinden fazla gözetten bir kişi yapısı görülmektedir. Bakım veren rolünün üstlenilmesi, kendilik ayrımında yaşanan zorluk ve ilişkileri içerisinde kişi veya kişilere dair yaşanan bağımlılık eş bağımlı kişilerde görülen durumlardır (Allison, 2005). Eş bağımlılık kavramının da kök aile ilişkileri sonucunda oluştuğu, yaşamın ilk dönemlerinin bu kavramın gelişiminde etkili olduğu öne sürülmektedir (Burger, 2006). Bu noktada eş bağımlılık sürecinin de yaşamın erken dönemlerinde kurulan bağlanma stili ile ilişkili olduğu düşünülmektedir.

Eş bağımlı yapı gösteren kişilerin kendi duygusal ihtiyaçlarını görmezden geldiği, duygu regülasyonunda zorluklar yaşadığı ve duygularını ifade etme konusunda eksik olduğu öne sürülmektedir (Daire, Jacobson ve Carlsson, 2012). Bu sebeple kişinin kendi duygu ve davranışlarına dair geliştirebileceği içgörü, kendisinin veya çevresindekilerin duygu, düşünce ve davranışlarını analiz edebilme yeteneği olarak bilinen psikolojik zihinlilik kavramının (Grant, 2001), eş bağımlılık kavramıyla olan ilişkisine bakmak önemli görülmektedir.

Yapılan araştırmalar sonucunda psikolojik zihinlilik düzeyi arttıkça terapiden görülen faydanın da artacağı yönünde bulgular ortaya çıkmaktadır (McCallum, Piper, Ogrodniczuk ve Joyce, 2003; Piper, 2001). Bu sebeple yapılan bu tez çalışması kapsamında bireylerde eş bağımlılık, bağlanma stilleri ve psikolojik zihinlilik

arasındaki ilişkinin incelenmesi önemli görünmektedir. Bu kavramlara dair inceleme sonucunda katılımcıların psikolojik zihinlilik ve bağlanma stillerinin eş bağımlılık düzeyleri arasında bulunan ilişkinin varlığına dair elde edilen sonuçlarla ruh sağlığı alanında yeni bir bakış açısı getirmesi ve psikoterapötik müdahaleler konusunda fikir sağlayacağı düşünülmektedir.

1.2. Araştırmanın Amacı

Tez çalışmasının temel amacı, bağlanma stilleri ve psikolojik zihinlilik ile eş bağımlılık düzeyleri arasında anlamlı bir farkın varlığını kontrol etmektir. Bu kavramların birbirleriyle nasıl etkileşime girebileceğini ve potansiyel olarak bir bireyin genel refahını ve işleyişini nasıl etkileyebileceği gözlemlemek önemlidir. Bu bağlamda, ülkemizde bireylerin eş bağımlılık düzeyleri, bağlanma stilleri ve psikolojik zihinlilikleri arasındaki ilişkiyi inceleyen sınırlı sayıda araştırma bulunmaktadır ve bu üç değişkenin bir arada incelendiği bir çalışma yoktur. Bu faktörlerin birbirlerine bağlılığının, ruh sağlığı ve terapötik müdahaleler üzerindeki etkilerinin daha derin bir şekilde anlaşılmasını sağlayarak mevcut literatüre katkı sağlaması hedeflenmektedir. Bağlanmaya dair yapılan araştırma fazla olmasına karşın eş bağımlılık ve psikolojik zihinlilik konusunda yapılan çalışmalar oldukça azdır. Kurulan hipotezler aşağıda sıralı şekilde verilmiştir.

1.2.1. Hipotezler

H1₁: Kişilerin eş bağımlılıkları ile bağlanma stilleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H2₁: Kişilerin eş bağımlılıkları ile psikolojik zihinlilik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H3₁: Kişilerin psikolojik zihinlilikleri ile bağlanma stilleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H4₁: Kişilerin sosyodemografik özelliklerine göre eş bağımlılıkları arasında anlamlı bir fark vardır.

H5₁: Kişilerin sosyodemografik özelliklerine göre bağlanma stilleri arasında anlamlı bir fark vardır.

H6₁: Kişilerin sosyodemografik özelliklerine göre psikolojik zihinlilikleri arasında anlamlı bir fark vardır.

H7₁: Kişilerin kaygılı bağlanma stilinin eş bağımlılıkları üzerinde anlamlı bir etkisi vardır.

H8₁: Kişilerin kaçınan bağlanma stilinin eş bağımlılıkları üzerinde anlamlı bir etkisi vardır.

H9₁: Kişilerin ilgi düzeylerinin eş bağımlılıkları üzerinde anlamlı bir etkisi vardır.

H10₁: Kişilerin içgörü düzeylerinin eş bağımlılıkları üzerinde anlamlı bir etkisi vardır.

1.3. Araştırmanın Önemi

Eş bağımlılık, bağlanma stilleri ve psikolojik zihinlilik arasındaki karmaşık ilişkilerin anlaşılması son derece önemlidir. Eş bağımlılık ve boyutlarının yaşamın ilk dönemlerinde kurulan bağlanma stilleriyle ne derece ilişkili olduğu, eş bağımlı kişilerin kendilerine dair içsel bir düşünme yeteneğinin olup olmadığı, bağlanma stillerinin psikolojik zihinlilik düzeylerine göre farklılık gösterip göstermediği sorularına yanıt aranmıştır. Bu bağlamda kişilerin bağlanma türlerini ve ilişki içerisindeki döngülerini, eş bağımlılık düzeylerini ve ilişki içerisindeki rollerini fark edebilme ve yorumlayabilme yeteneği psikolojik zihinlilik ile beraber incelediğinde sağlıklı ilişki yapıları kurabilmeleri adına önemli görünmektedir.

Bağımlılık türlerinden biri olan eş bağımlılık kavramı ile yaşam boyu etkisini sürdüren ve değişime dirençli olan bağlanma stillerinin psikoterapi ile değişiminin mümkün olduğu aynı zamanda psikolojik zihinliliğin de psikoterapiden alınan faydayı arttırdığı bilindiğinden bu üç kavram arasındaki ilişkileri incelemek önemli görünmektedir ve literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.4. Araştırmanın Varsayımları

1. Araştırmanın rneklem grubunun gerekli evreni temsil ettiği varsayılmaktadır.
2. Katılımcıların verilen ölçekleri dürüst ve içtenlikle cevapladığı varsayılmaktadır.
3. Tez çalışmasında kullanılan ölçeklerin ölçtüğü değişkenleri geçerli ve güvenilir şekilde ölçtüğü varsayılmaktadır.

1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu alışma kapsamı, Eş Bağımlılık belirleme leği, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II, Psikolojik Zihinlilik leği ve Sosyodemografik zellikler ve Veri Formu'nun ölçtüğü niteliklerle sınırlandırılacaktır. Eş bağımlılık ve psikolojik zihinlilik kavramları ile ilgili literatürde Türkçe araştırmanın az olduğu görülmüştür.

İKİNCİ BÖLÜM

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Eş Bağımlılık

2.1.1. Eş Bağımlılık Tanımı

Eş-bağımlılık, kişinin ilişki içerisinde olduğu kişiyi aşırı önemsemesi, aşırı bakım vermesi ve başkalarının gereksinimleri ve eylemleriyle meşgul olmasının getirdiği bir ilişki sorunu (Hands ve Dear, 1994), diğer insanların sorunlarına, duygularına ve yaşamlarına dair yaşadığı aşırı meşguliyet (O'Brien ve Gaborit, 1992), bir ilişki modeli, öğrenilmiş bir davranış, hastalık ve bağımlılık süreci olarak tanımlanmaktadır (Martsolf, 2002).

Eş-bağımlılık, ruh sağlığı alanında çeşitli şekillerde tanımlanır. İngilizce karşılığı "co-dependency" olmasına rağmen, Türkçe'de "ilişki bağımlılığı", "karşılıklı bağımlılık" ve "bağlaşıklık" olarak bilinir. Kendi dışına aşırı dikkat verme, kendi duygusal ifadelerini açıkça ifade etme eksikliği ve ilişkilerde anlam ve amaç bulma girişimleri ile karakterize edilen bir ilişki modeli gibi farklı biçimlerde tanım bulunmaktadır (Lampis vd., 2017).

Başlangıcı 1950li yıllara dayanan, Adsız Alkolikler için oluşturulan bir programın içerisinde ortaya çıkan eşleri alkol bağımlısı olan kadınların mevcut davranışsal ve psikolojik özellikleri ile ilişkilendirilen eş bağımlılık kavramı, ilerleyen zamanlarda geliştirilerek alkol bağımlısı, zihinsel veya fiziksel kronik bir hastalık ya da bağımlılığın diğer çeşitleri gibi faktörler nedeniyle stresli bir aile ortamı temelindeki aile üyelerini içine alan ve işlevsel olmayan ilişkiler kuran bireyleri tanımlamak için de kullanılmaya başlanmıştır (Crothers ve Warren, 1996; Hands ve Dear, 1994; Fuller ve Warner, 2000; O'Brein ve Gaborit, 1992; O'Gorman, 1993).

Eş bağımlılık teriminin ortaya çıkış sebebi alkol bağımlısı biriyle etkileşim içinde olmak olduğundan bu ilişkiye bakmak önemli görünmektedir.

Alkol bağımlılığı olan bireylerin eşleri, alkol ve diğer uyuşturucu madde kullanımları ile uyumsuz davranışlarını sürekli olarak örtbas etmek zorunda hissettiklerini sürekli olarak onlara yardım etme ihtiyacında olduklarını iddia etmektedirler (Rotunda, West ve O'Farrel, 2004).

Alkol kullanım bozukluğu olanların eşleri üzerindeki etkileri çok yönlüdür. Çok sayıda çalışma, alkol kullanım bozukluğu olan kişilerin eşlerinin sıklıkla ciddi zihinsel ve fiziksel sorunlar, iletişim güçlüğü, düşük düzeyde sosyal katılım ve düşük düzeyde evlilik mutluluğu sergilediğini göstermiştir (Moos, 2003). Bunlara örnek olarak alkoliklerin partnerleri içerleme, kendine acıma, sosyal etkileşimden kaçınma, bitkinlik ve fiziksel veya zihinsel hastalık hissedebilirler. Eş sıklıkla her iki ebeveynin de sıfatını taşımak zorunda kalır ve sorumluluklar tek kişiye yüklenir. Sonuç olarak, alkol bağımlılığı olmayan ebeveyn, çocuklara karşı tahmin edilemez, talepkâr ve çoğu zaman umursamaz olabilir. Alkol kullanım bozukluğu olan kişilerin yakınlarının baş etmesi gereken bir diğer sorun da maddi zorluklardır (Suman ve Nagalakshmi, 1995). Cermak (1986), bu durumu alkol bağımlısı insanlarla yaşayan insanları etkileyen, süregelen ve işlevsiz davranışlarla kendini gösteren, kişilik bozukluğu benzeri tanı ölçütlerine sahip bir hastalık olarak tanımlamıştır.

Eş bağımlılıkla ilgili yapılan bir çalışmada alkol bağımlısı bireyi olan ailelerin, kontrol grubundaki örneklemden, anlamlı olarak daha yüksek karşılıklı bağımlılık düzeylerine sahip olduğu bulunmuştur (Senthil, 2016). Öte yandan, eş bağımlılığın alkol kullanım bozukluğu olan bireylerle etkileşiminden bağımsız olarak aşırı stres faktörü bulunan ailelerde de eş bağımlılığın meydana geldiğine inanılmaktadır düşünülmektedir (Crothers ve Warren, 1996, O'Brien ve Gaborit, 1992). Knudson ve Terrell (2012)'e göre ise eş bağımlılığın, aile içerisinde yaşanan çatışmalardan dolayı kişinin yoğun kaygı ve kendini suçlu hissettiğine dair anılarla bağlantılı olduğu belirtilmiştir. Ülkemizde ise yapılan bir araştırmaya göre, ailesinde ruhsal veya fiziksel hastalık öyküsü bulunan veya aile içi şiddet algılayan üniversite öğrencilerinin eş bağımlılık özellikleri sergileme olasılığı daha yüksektir (Mukba, 2013). Verilen bu sonuçlara bakıldığında eş bağımlılığın alkol kullanımı dışındaki ailesel stresörlerden de etkilendiği görüşü doğrulanmıştır.

Amerikan Adsız Eş (Karşılıklı) Bağımlılar Birliği ise eş bağımlılığı, ihtiyaçlarını göz ardı etme ve kendini hor görme ile birlikte başka kişi ya da nesnelere karşı bağımlılık, kompulsif alışkanlıklar ile öğrenilmiş bir davranış biçimi olarak tanımlanmaktadır (CoDA, 2010).

Allison (2005) ise eş bağımlılığı kendi değerini ortaya koyabilmek için başkalarına hizmet etme ve bakım verme zorunluluğu hissedip bakıcı rollerle özdeşim kurarak bunu görev olarak algılayan benliğinden uzaklaşarak benlik ayrımında zorluk

yaşanması ve böylelikle kendi sorumluluklarıyla bir ötekinin sorumluluklarını ayırt etmekte güçlük çekilen bir bağımlılık belirtisi, sendrom veya hastalık olarak tanımlamaktadır.

Abadi Maarefvand, Aghaei, Hosseinzadeh, Abbasi ve Khubchandani, (2017) eş bağımlılığı, başkalarının etkisi altında, dışa odaklı, özgeci, başkalarının gücüne karşı aşırı inanca sahipken kendinin zayıf yönlerine inanan, duygularını bastıran, kendinden yoksun, duygularını ifade edemeyen kişiler olarak karakterize etmektedir. Self (2010) ise eş bağımlılığı başkalarıyla ilgilenmek için enerji ihtiyacı, yakın ilişkilerde sınır oluşturmada zorluk, sosyal kabul ihtiyacı ve otoriteye karşı zayıflık gibi zorlukların bir arada olduğunu sunmaktadır.

Wegscheider-Cruse ve Cruse (1990) aile üyelerinin bağımlı kişiyle baş edebilmek için, bağımlılığı olan kişiyi odak noktalarına almaları ve onunla aşırı meşgul olarak onu yatıştırmak için kendi ihtiyaçlarından habersiz, duygu regülasyon sorunu yaşamalarından, problem çözme yöntemi ve stresle olumsuz başa çıkma biçimi olarak aşırı kontrol ve başkalarının onayına bağımlı hale gelmelerinden, bakıcının öz-değerinin diğer kişiden aldıkları onaya dayandığı ve onları diğerinin onayına bağımlı hale getirdiği karşılıklı bağımlı bir ilişki geliştiğinden bahsetmektedir. Ortaya koydukları eş bağımlılık çerçevesinde eş bağımlılığın üç semptomu olduğundan ve ilk olarak çarpık bir düşünme şekli olarak inkar, duyguda bozulma hali olarak bastırma ve çarpıtılmış davranış şekli olarak kompulsiyonlar kavramın temelinde yer almaktadır. Bu semptomlar da sağlıkla ilgili sorunlar, ilişkisel sorunlar ve kendilik değerinin düşük olması gibi bazı problemlere yol açmaktadır.

Hughes-Hammer, Martsolf ve Zeller (1998) eş bağımlılık üzerine çalışmalarını eş bağımlılık alanyazınını Wegscheider-Cruse ve Cruse'un bu modeliyle birleştirerek 4 kavram içeren yeni bir model önermektedir. Bu modelin temelinde 'başkasına odaklanma/kendini geri planda tutma' bulunurken diğer 3 alt kavram ise düşük benlik değeri, kendini gizleme, kök aileye ilişkin sorunlar ve sağlık problemleri olarak modelde yerini almaktadır.

2.1.2 Eş Bağımlı Kişilerin Özellikleri

Bir kişiye, sorunlarına veya iki kişi arasındaki ilişkiye bağımlılık, eş bağımlılık olarak adlandırılır. Kişinin, kimliği ve öz değeri büyük ölçüde karşdakine bağımlı olduğunda, karşılıklı bağımlılık ortaya çıkar. Winnard (1991) eş bağımlılıkla ilişkilendirilen kişilik özellikleri şu şekilde ifade etmektedir:

- Çok sorumlu veya sorumsuz olmak
- Özeleştirilerinde özellikle sert olmak
- Onaylanma ve kabullenme ihtiyacı
- İlişki içinde oldukları kişi onları hayal kırıklığına uğratsa veya haksızlığa uğrasa bile çok sadık olmak
- Diğer insanlardan farklı oldukları inancını geliştirmek
- Birini veya onları mutlu edeceğine inandıkları bir şeyi kaybetme korkusu

Eş bağımlı kişiler mükemmeliyetçi, dışa bağımlı, fazla kontrolcü aynı zamanda kendilerini ifade etmekte güçlük çeken kişiler olarak tanımlandı. Ayrıca bu kişiler ilişkilerinde çok çaba harcarlar, son derece hassastırlar, karar vermekte zorlanırlar ve stresle başa çıkma yolu olarak somatizasyon savunma mekanizmasına yönelirler. (Ançel, 2012). Düşük benlik saygıları, zayıf duygusal düzenlemeleri ve kendilerini suçlamaları nedeniyle sık sık kendi taleplerini savunmak ve sınırlar oluşturmak için mücadele ederler (Doba, Nandrino, Dodin ve Antoine, 2014).

Eş bağımlı bireylerin özelliklerini ortaya koyan bir diğer çalışmayı ise Arnold (1990) ortaya koymuştur. Bu özellikler aşağıdaki bölümlerde gruplandırılmıştır:

- Eş bağımlılar, ilişkilerine zarar vereceği ve bağımlı ögenin kaybına yol açacağına inandıkları için anlaşmazlıktan korkarlar.
- Sürekli olarak diğer insanların ihtiyaç ve isteklerini algırlarlar aşırı duyarlıdırlar
- Kargaşada rahatsız olmazlar çünkü onlara tanıdık gelir; alkolikler, zorbalar ve akıl hastası üyeleri olan ailelerde karşılıklı bağımlılığın gelişmesi daha olasıdır.
- Kendilerini ön plana koydukları zaman kötü hissederler: Eş bağımlılar için dış dünya ve arzuları önce gelir.
- Duygulardan korkarlar çünkü kendilerini kim olduklarının farklı yönlerini ayırt edecek kadar iyi tanımazlar.

- Duyguları kontrol etmeye hizmet eden kompulsiyonları mevcuttur. Bu kompulsiyonlar sayesinde duygularından uzaklaşır. Böylelikle duygularından çekinmesine ve duygularının bastırılmasına sebep olur.

2.1.3. Eş Bağımlılığa Tarihsel Bakış

Eş-bağımlılık kavramı, literatürde yapılan bir incelemeye göre ilk olarak kimyasal bağımlılıkla ilişkilendirilmiş, eşbağımlılık alkol bağımlısı kişilerin tedavi süreçlerinde onlarla aralarında duygusal bir bağ bulunmasıyla öne çıkmaya başlamıştır (Kowal, 1994).

1950'lerde Joan Jackson'ın adsız alkoliklerle yaptığı çalışmalar, alkolik kişiye verilen dikkatin aile üyelerine yönelmesi gerektiğinin farkına varmasına neden olmuş ve tedavi sürecine ilişkin yeni bir bakış açısı ortaya çıkmıştır. 'Karşılıklı bağımlılık' kavramı, Jackson'ın bakış açısının bir sonucu olarak doğmuştur. Terim başlangıçta kadınların eşlerinde alkol kullanım bozukluğu olduğunda yaşadıkları davranışsal ve psikolojik sorunlarla ilgili olarak ortaya çıkmıştır. Daha sonra bu fikir, bir davranış kalıbı ve psikolojik sorunlar olarak bağımsız bir şekilde değerlendirilmeye başlanmıştır (Fischer, Spann ve Crawford, 1991). Bu süreçte Al-Anon ismi verilen grup ile alkol kullanım bozukluğu olan kişilerin eşleri bir araya gelmiş olup, alkol kullanım bozukluğu olan eşleriyle alakalı sahip oldukları problemleri birbirleriyle paylaşma imkanı bulmuştur (O'Brien ve Gaborit, 1992). Bu gruplar davranış kalıplarının ortak bir paydada birleştiğinin gözlemlenmesine fayda sağlamaktadır.

Eş-bağımlılık, daha sonraki araştırmalarda, alkolik veya madde bağımlısı bir kişiyle ilişki içinde olmanın bir sonucu olarak var olma nedenini yitirmiş ve bir davranış olarak tanımlanmıştır (Martsolf, 2002).

1980'lerde ise birlikte eş bağımlılık araştırmaları artış göstermiş bununla birlikte tedavi edilmesi gereken ayrı bir sorun olarak kabul edilmiş ve ruh sağlığı araştırmalarına dahil edilmiştir (Hughes- Hammer vd., 1998). Ruh sağlığı çalışmalarında yer bulduktan sonra Amerika Birleşik Devletleri, 1989'da "Uluslararası Eş Bağımlılık Konferansı" düzenleyerek ev sahipliği yapmıştır. "Eş bağımlılık" terimi, birinin kendi değer duygusunu artırmak için başkalarının fikirlerini benimsemesi ve tekrarlayan bir şekilde devam etmesi durumunda gelişen bir bağımlılığı tanımlamak için kullanılmıştır (Mukba, 2013).

Eş bağımlılık terimi uzmanların dikkatini çekmeye başlayarak üzerine yapılan araştırma sayısı arttıkça hemşirelerde, sosyal hizmet görevlilerinde ve diğer meslek gruplarında, alkol bağımlılarının yetişkin çocuklarında, duygusal veya zihinsel bozukluğu olan kişilerle ilişkisi olan kişilerde de etkilerine bakılmış ve "yardım/kurtarıcı olma" amacıyla eş bağımlılık tanımına yönelik davranışlar saptanmıştır (Beattie, 1992).

Yapılan çeşitli tanımlamalardan sonra Hughes-Hammer vd. (1998), Wegscheider-Cruse ve Cruse modelini ve Ulusal Karşılıklı Bağımlılık Derneği tarafından onaylanan bir tanımlı kullanarak Eş Bağımlılık Değerlendirme Aracını (CODAT) yaratmıştır. Bu ölçek eş bağımlılık konusunun önünü açarak daha fazla araştırma yapılmasına ve kavramın anlaşılmasına yardımcı olmuştur.

2.1.4. Eş Bağımlılık Kavramının Etiyolojisi

Eş bağımlılık, alkol veya madde bağımlılığı olan insanlarla duygusal bağlar geliştiğinde ortaya çıkan sorunları çözmenin bir yolu olarak zararlı davranışları barındıran bir terim olarak tanımlanmıştır. Yapılan çalışmalar göstermektedir ki kimyasal bağımlı kişi iyileştiğinde bile bağımlı olmayan kişinin bağlantı kurma şeklinin aynı kalmaktadır. Bu durumdaki kişi sağlıklı bir aile yapısında hayatta kalabilmek, varlığını sürdürebilmek için oluşturduğu davranış kalıbını ilerleyen yaşamında da devam ettirmekle birlikte sağlıklı ilişkiler içerisinde bulunacaktır (Özdemir, 2015).

O'Gorman (1993) bireyin kök ailesinde ortaya çıkan zararlı uyaranlar karşısında çocuğun çaresizlik ve güçsüzlük duygusunun öğrenilmiş çaresizliğe yol açtığını belirtmektedir. Bu aile içerisindeki çocuk, sorunu çözemediği için kendini çaresiz hissederek enerjisini kaybeder. Bu erken dönemde yaşanan çaresizlik duygusu nedeniyle eş bağımlı yetişkinler, yetişkin olarak eşlerinin veya çevresindekilerin problemleri hakkında aşırı derecede endişelenme eğilimindedir. Özdemir (2015) ise bu durumun aile ortamında deneyimlenen öğrenilmiş çaresizlik durumuna, çocuğun duygularını ifade edememesine, sınırları koruyamamasına ve benlik algısının gelişimi üzerinde zararlı bir etkiye sebep olduğunu öne sürmektedir. Favorini (1995) eş bağımlılığın gelişiminde alkol kullanım bozukluğu olan kişilerin

ana bakıcılarının veya aile üyelerinin taşıdıkları stres için geçici bir başa çıkma mekanizması olarak eş bağımlılık gelişmesine neden olduğunu savunur.

Eş bağımlılık durumuna etkisine bakıldığında kök aile ilişkileri önemli bir konumdadır. Nesne ilişkileri teorisyenlerine göre bebeğin çevresiyle kurduğu sosyal ilişkileri de ilişkilerin içselleştirilmiş sembollerine dönüştür. Çocukluk etkileşimleri ve ebeveyn-çocuk bağları bu nedenle önemlidir (Burger, 2006). Bununla birlikte ayrılma ve bireyselleşme dönemlerinde hem anne baba hem de çocuk için işlevsiz olan ev ortamının sorunlara önemli katkıları vardır. Eş-bağımlılık, ailevi bağlantılardaki sorunlar tarafından kolaylaştırılır ve duygulardan kaçınma, özerklik eksikliği, görevleri üstlenmeyi reddetme ve öz-değerde azalma ile karakterize edilmektedir (Sheridan ve Green, 1993).

Eş-bağımlılık, sadece aile içindeki uyuşturucu veya alkol bağımlılığını ifade etmemektedir. Bu durumda diğer davranışsal bağımlılıklar olan iş bağımlılığı, kumar ve seks bağımlılığı gibi durumlar da eş bağımlılığın ortaya çıkmasına sebep olan etmenlerdir. Ailede yazılı olmayan fakat yardımcı olmayı ilişkileri sıkı tutmayı ve dürüstlüğü barındıran kuralları aşırı derecede pekiştirmek, karşılıklı bağımlılık için diğer risk faktörleridir. Fiziksel ve zihinsel istismarın da farklı bir düzeyde işleyen bir güç olduğu bilinmektedir (Öz, 1998). Cullen ve Carr'ın (1999) yapmış olduğu bir çalışma da buna benzer görüştür. Yüksek derecede eş bağımlılığı olan öğrencilerin ebeveynlerinde ileri derecede madde kullanım bozukluğu bulunmamıştır. Daha önce yapılan araştırmalar dikkate alınarak ergenlikte karşılıklı bağımlılığı etkileyen değişkenler, anne babanın çocuğa hükmetmesi, çocuklara baskı ve zorbalık yapması, sağlıklı iletişim kuramaması, çocuğu fiziksel veya duygusal olarak yok sayması gibi olaylar olarak belirtilmektedir.

Eş-bağımlılık sonuç olarak, yaşamın erken dönemlerinde başlayabilen, bakım veren rolünü üstlenmeye yönelik güçlü bir dürtüyle bağımlı kişinin sağlıksız davranış kalıplarını destekleyen paradoksal bağlantıları içinde barındırabilen karmaşık bir sorun olarak da tanımlanabilir. İlişkilerinin içerisinde zorluk ve tavizkar davranışlar olduğu halde eş bağımlılar çocukları veya eşleri ile derin bağları korurlar (Noriega, Ramos, Medina-Mora, ve Villa, 2008).

Alkolizm geçmişi olan ailelerden gelen kadınların, benzer bir geçmişe sahip eşleri seçtikleri iyi bilinmektedir. Bu insanlar, ev ortamlarından öğrendikleri

kişilerarası davranışlara bağlı kalmaya hazırdır. Ya da başka bir deyişle, uyuşturucu içermeyen bir bağımlılık keşfetmişlerdir (Altıntaş, 2015).

Tüm bunların yanı sıra eş bağımlılık, bu tür insanların yaşadığı sosyal ortamda sosyal normlar tarafından öğrenilebilen ve pekiştirilebilen bir davranış biçimidir. Bu durum, ailesinde fiziksel şiddet, ruhsal hastalık veya alkolizm öyküsü olanlarda daha sık görüldüğü saptanmıştır (Hammer vd., 1998). Bir araştırmaya göre, ailelerinde alkolizm, fiziksel veya zihinsel hastalık gibi aileyi etkileyen süreğen stres geçmişi olan öğrencilerin, bu çeşit bir stres öyküsü olmayan öğrencilere göre karşılıklı bağımlılık oranlarının daha yüksek görüldüğü verisine ulaşılmıştır (Fuller ve Warner, 2000).

Kök aile ilişkileri ve sosyal öğrenme dışında eş bağımlılığın etiyojisini etkileyen bir başka faktör ise kültürel bileşenlerdir. Toplumcu ve bireyselci kültürel özellikler bu durumda kendini göstermeye başlar. Eş-bağımlılığın bireyleşememeye dayalı olduğu göz önüne alındığında, kolektivist kültürlerle özgü olduğu tahmin edilmektedir. Yapılan bazı araştırmalarda, bağımsız/bireyci kültürel özellikler negatif ilişkiler gösterirken, bağımlı/toplulukçu kültürel özellikler pozitif korelasyonlar göstermiştir (Chang, 2012).

Gladding (2012) de aile terapisindeki sistem yöntemlerinden biri olan Bowen'ın Nesiller Arası Aile Terapisi Teorisi, bu teori çerçevesinde karşılıklı bağımlılığın nereye uyduğunu araştırmış ve hangi sistemlerin içerisinde ortaya çıkabileceğine odaklanmıştır. Temel varsayımı, sağlıklı ailelerde büyüyen insanların ayrılma-bireyleşmede problem yaşadıkları kanaatindedir. Eş bağımlılığın da bunun gibi bir problemin sonucunda oluşabileceği düşünülmektedir. Fischer ve Crawford (1992) erkek ve kadın üniversite öğrencileri ile yaptıkları araştırmalarda karşılıklı bağımlılık ve otoriter aile yapısının ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Tüm bu veriler, karşılıklı bağımlılık ile temel ailevi bağlar arasındaki bağlantıyı göstermektedir.

Eş bağımlılık üzerine yapılan araştırmalara bakıldığında eş bağımlılığın etiyojisine dair Lindley, Giordano ve Hammer (1999) özerklik ve özerkliğin yanı sıra karşılıklı bağımlılık ve özgüven arasındaki negatif yönlü ilişkiyi göstererek daha iyi bir anlayış göstermektedirler.

Benzer şekilde utangaçlığa yatkınlık eş bağımlılık ile pozitif yönde bir ilişki içerisindeyken benlik saygısı ve suçluluğa yatkın olma ise eş bağımlılık ile negatif yönlü bir ilişki içerisinde (Wells, Glickauf-Hughes ve Jones, 1999).

Ek olarak, Webb'e (2009) göre, karşılıklı bağımlılık, aile sisteminin bozulmasıyla ilgili problem çözme tekniklerinden kaynaklandığını belirtmektedir (Akt.: Knudson ve Terrell, 2012).

2.1.5. Eş Bağımlılık ve Psikopatoloji

Bağımlılığın en yaygın bağımlılık türünün eş bağımlılık olduğu düşünülmektedir. Literatürde bu ifadeyi tanımlama biçimleri çok çeşitlilik göstermektedir. Alkol kullanım sorunu olan kişilerle birlikte yaşayan kişilerin sıklıkla topluma uygun olmayan davranış kalıpları sergilemeleri ve uyumsuz davranış bozukluklarını kapsamaktadır (Cermak, 1986).

Eş-bağımlılık hareketinin ilk savunucularından biri olan Cermak (1986), alkol ve diğer uyuşturucular gibi kimyasal bağımlılıkların aile sisteminin taşıyıcı özelliğinden dolayı bir aile hastalığı olduğunu ve eş-bağımlılığın bağımlı kişiyle aynı evi paylaşan aile üyelerine dayandığını belirtmiştir. Eş bağımlılığı, kalıcı, işlevsiz eylemler ve inkarla önemli ölçüde ele alınabilecek ayrı bir hastalık, eş alkolizm olarak tanımlamıştır. Böylece alkolik yakınlarının da hasta muamelesi görmesini ve iyileşme sürecine dahil edilerek tedavi olmaları fikrini savunmuştur. Bir hastalık olduğunu öne sürdüğü karşılıklı bağımlılık için DSM'deki Narsisistik Kişilik Bozukluğuna benzer "Karışık Tipte Kişilik Bozukluğu" olarak tanısal standartlar oluştursa da bu tavsiye benimsenmemiştir (Morgan ve James, 1991).

Bir başka görüş ise eş bağımlılığını bir ilişki sorunu olarak gören yaklaşımlarda "karşılıklı bağımlı bireyler" başkalarına odaklı ve aşırı uyumlu olarak nitelendirilirken, aşırı kabul görme ihtiyacı sebebiyle bazı kişilik niteliklerinin bağlanma, değer verme, önemseme ve kurtarma gibi belirli eylemleri artırma eğiliminde olduğunu iddia eder. Bazı araştırmalar bu kalıpların alkolik eşleriyle "etkileşim" nedeniyle ortaya çıktığını vurgulamıştır (Hands ve Dear, 1994; Rotunda ve Doman, 2001)

Eş bağımlı insanlar ayrıca çeşitli başa çıkma mekanizmalarına ve kişilik özelliklerine sahip olma eğilimindedir. Bunlardan birine örnek olarak eş bağımlı insanlar kaçınmacı başa çıkma mekanizmalarını kullanma eğilimindedir. Ayrıca klinik ortamda incelenebilecek düzeyde olmasa da bu kişiler bağımlı ve pasif-agresif kişilik özellikleri gösterirler (Loughead, Spurlock ve Ting, 1998; Rohling ve Gaumond, 1996).

Karşılıklı bağımlılığın bir hastalık olduğu fikrine katılmayan birçok akademisyen, sağlıklı ve patolojik bakım veren rolleri arasında ayırım yapacak çok az ampirik veri bulunduğunu ve bağlamsal etkilerin göz ardı edildiğini iddia etmişlerdir. Bu itirazlar, kadınların geleneksel cinsiyet rollerinin gerektirdiği empati, özveri ve bakım verme gibi bazı davranışsal özelliklerin "patolojik" olduğuna dair inançlarına odaklanmaktadır (Anderson, 1994; Collins, 1993; Hands ve Dear, 1994; Rohling, Koelbel ve Rutgers, 1996).

Eş bağımlılık, araştırmalarda yeme bozuklukları, psikosomatik hastalıklar, kaygı bozuklukları, depresif eğilimler ve aşırı stres belirtileri ile ilişkilendirilmiştir (Fischer, Spann ve Crawford, 1991; Hands ve Dear, 1994; Marks, Blore, Hine ve Dear, 2012; Meyer, 1997; Rohling ve Gaumond, 1996).

Eş bağımlılık ve psikopatoloji arasındaki bağlantıyı değerlendiren bir araştırmada, anksiyete, distimi ile arasında pozitif eğilimli bir ilişki olduğu gösterilmiştir (Rohling ve Gaumond, 1996).

Bir başka çalışmaya göre ise stres, anksiyete ve depresyonun karşılıklı bağımlılığın pozitif yönde yordayıcısı olduğu görülmektedir (Marks vd., 2012).

Yapılan başka bir araştırmada ise eş bağımlılık puanları yüksek olan kadınların MMPI profilleri incelenmiş ve bu kadınların depresyon, anksiyete ve yoğun stres gibi belirtileri süregelen ve uzun süreli yaşadıkları görülmekle beraber bireylerin aileden uzaklaşma, sosyal ve duygusal yabancılaşma, kafa karışıklığı ve alınganlık yaşamaları nedeniyle yardıma ihtiyaçları olduğu ortaya konmuştur (Walfish, Stenmark, Shealy ve Krone, 1992).

Eş bağımlılık narsisistik kişilik özellikleriyle negatif yönde ilişkilidir. (Marks vd., 2012; Rohling ve Gaumond, 1996). Cermak (1991) bu durumu, narsisizm ve eş bağımlılığın aralarında paralelliklerin dikkat çekici olduğunu ancak iki durumun da erken bebeklik döneminde ortaya çıkan özellikler olduğundan temelde birbirlerine tamamen zıt ve birbirlerini tamamlayıcı olduklarını ifade etmektedir (Irwin, 1995).

Friel ve Friel (1988), eş bağımlılığın, görünür semptom olarak depresyon, yeme bozuklukları ve kimyasal bağımlılık ile altta yatan korku, utanç, endişe ve suçluluk gibi duygular arasında bir aracı görevi gördüğü varsayılmaktadır.

Eş bağımlılık kavramını MMPI (Minnesota Multiple Personality Inventory) aracılığıyla inceleyen bir başka çalışma Walfish vd. (1992) tarafından yapılmış olup

Minnesota Çoklu Kişilik Envanteri'nin psikotik sapma, şizofreni, depresyon, psikasteni ve paranoya bölümlerinde 73 yetişkin kadının yüksek puan aldığı saptanmıştır. Bu çalışma, karşılıklı bağımlılığın psikotik semptomlar sergileyebileceğini, ancak örneklemin küçük ve tamamen kadın olması nedeniyle genel popülasyona genellenemeyeceğini göstermektedir.

2.1.6. Eş Bağımlılık ve Psikoterapi

Aile terapisi içerisinde bulunan sistem yöntemlerinden biri olan Bowen'in nesiller arası aile terapisi teorisi, karşılıklı bağımlılığın bu teori çerçevesinde nerede yer aldığını vurgulamış ve hangi sistemlerde ortaya çıkabileceğine odaklanmıştır (Gladding, 2012). Bu teorinin temel önermesi sağlıklı ailelerde büyüyen insanların ayrılma-bireyleşme sorunu yaşadığıdır. Eş bağımlılık da böyle bir kavramın sonucu olarak ortaya çıkabilmektedir. Sheridan ve Green (1993)'e göre ise beklentilerin dile getirilmemesi, duyguları ifade edememe, rollerin karıştırılması, bireyselleşme ve kontrol problemi bu tip ailelerde gelişen bireyi etkilerken kendilik değerinin düşmesine sebep olmaktadır.

Bowen (1974) tarafından geliştirilen bu model alkolizm problemine yönelik aile terapisi temeline dayanmaktadır. Alkolizm öyküsü olan ailelerde eşbağımlılığın yüksek olması bu terapi modelinin eşbağımlılığı yüksek bireylere uygulama imkanını ortaya çıkarmıştır. Aynı zamanda Bowen'ın nesiller arası aile sistemleri teorisi, eş bağımlı insanlardaki psikopatolojiye farklı bir bakış açısıyla yaklaşmaktadır. Buna göre kişilerin evlilik ilişkilerinde daha kaygılı hale geldiklerinde kaygı düzeylerini düşürmek için işlevsiz ve sağlıklı üçgenler yaratılmaktadır. Bu yöntem, alkol bağımlılığını etkilemeyen ancak 'kaygıyı azaltan üçgen' şeklinde isimlendirilmektedir. Her iki partnerde de artan kaygı seviyesi, birinde alkolizme yol açarken, diğerinde ise o kişiye ve bu ilişkiye bağımlı hale gelmesine yol açmaktadır. Bunun sonucunda evlilik bağı bozulur ve kişilerde bazı psikolojik sorunlar ortaya çıkabilir. Bu teoriye göre işlevsiz olan aile yapıları, eş bağımlılığın gelişme olasılığını arttırmaktadır.

Daire vd. (2012) ise sağlıklı ilişkilerin, eş bağımlıların duygusal ihtiyaçlarını göz ardı ederken başkalarına yoğun ilgi ve güven göstermelerinden kaynaklandığını ifade etmektedir. Bağlanma teorisini Bowen'in aile terapisiyle birleştirerek sağlıklı

ilişki örüntülerini anlamak ve eş bağımlı bireylerin tedavisinde kullanılmak üzere ‘Duygusal Bağ Aile Terapisi’ modelini ortaya koyan araştırmacılar, bu modelin başarılı bir eş bağımlılık tedavi yöntemi olduğunu ortaya koydu. Ayrıca katılımcıların duygu regülasyonu ve duygularını ifade etme konusundaki tepkilerinde de yükselme olduğu gözlemlendi.

Kendiliğin farklılaşmasıyla beraber birey olma, ilişki kurma ve ilişkilerde dengenin gerekliliğinden bahsederken eş bağımlı kişilerin kendilerini ihmaliyle geri plana atarak odaklarını bağımlı bireye çevirip onlara ‘bağımlı’ oldukları ve onlardan ayrışamadıkları bu sebeple kendilik değerlerinin hasar aldığı dolayısıyla duygusal ihmal ve duygularını ifade edememelerinden kaynaklanan iletişim problemleri olduğu ifade edilmektedir. Sorumluluk alma eğilimi düşük alkolik birinin olduğu aile sisteminde çoğu sorumluluğu üstlenen, öz saygısı düşük, kontrol eğilimi yüksek olan, çoğu zaman bir eş bulunmaktadır. Terapi sürecinde eşlerden sorumluluklarını ve kontrolü azaltmaları beklenir ve bireysel duygu ve düşünceleriyle ilgili farkındalıklarının artması amaçlanmaktadır. Böylelikle alkol bağımlısı olmayan ama ‘bağımlı’ kişinin alkol bağımlısı olan bireyin içme davranışını kolaylaştırdığını fark etmesiyle eş bağımlılık semptomlarını azaltma gayesiyle birlikte aile içerisindeki iletişim güçlenir ve dengeye gelir. Terapinin amacı bireylerin ayrışma seviyelerini arttırmak ve ihtiyaç duyulan duygusal bağ ve yakınlığı bağımlılık olmaksızın özerk bir şekilde, işlevsel ve sağlıklı düzeyde kurmasına eşlik etmektir (Fuller ve Warner, 2000; Haefner, 2014; Prest ve Protinsky, 1993).

Gladding (2012) yapısal stratejik aile terapisi içerisinde aile üyelerini tedavi sürecine dahil ederken aynı zamanda eş bağımlılık modelini de içerir ve tedavi için AA içindeki AA yakınlarını da (Anonim Eş-Bağımlılar) önerirken bu süreç bağımlılık tedavisinde tamamlayıcı olarak görülmektedir. Favorini (1995) de adsız alkoliklerin 12 basamaklı tedavi süreci de eş bağımlılık modeline benzeyen bir sistem olarak ifade etmektedir.

Tüm bunlar göz önüne alındığında eş bağımlılık ve bağımlılık tedavisi içerisinde çiftlerin ikisinin de terapi yönünden destek alması ilişkileri ve bağımlılık tedavisi yönünden faydalı olacağı düşünülmektedir.

Bir başka çalışmada ise eş bağımlılıkta kendiliğin değersizleştirilmesinin sebebi herhangi bir patolojiden ziyade, kadınların evlilikleri içerisinde kendilerine dair güçsüzlük yargılarından kaynaklandığından bahsedilmektedir. Böylelikle eş

bağımlılık, alkolik eşin ve çocuklarının kişilerarası bağlantı tarzının ve benlik duygusunun temelini oluşturduğunu ve onların ayırt edici özelliklerinin aydınlatılmasında yararlı bir çerçeve sağlar. Bu durumun, kişilik bozukluğuna benzer geniş bir teşhis olarak değil, olumsuz çevresel etkilerin getirdiği bağlam açısından düşünülmesi önerilmektedir (Wells vd., 1999).

Eş bağımlılığa dair yapılan çalışmalarda 8 ila 12-15 hafta süren psikoterapi seansları sonrasında katılımcıların eş bağımlılık seviyelerinde önemli oranda azalma görülmüştür (Bryne, Edmundson ve Rankin, 2005; Edmundson, Bryne ve Rankin, 2000; Gibson ve Donigian, 1993)

Tüm bu bilgiler ışığında eş bağımlılık seviyesinin terapilerde, duyguların ifade edilmesi ve duygu regülasyonun öğrenilmesi, kendilik değeri ve ayrışma kavramları üzerine çalışılarak azalacağı öngörülmektedir.

2.1.7. Eş Bağımlılık Kavramıyla İlgili Yapılan Çalışmalar

Ülkemizde son 10 yılda eş bağımlılık kavramı ile ilgili yapılan çalışmaların oldukça sınırlı olduğu görülmektedir. Yapılan araştırmalarda, kadın, hemşire veya alkol/madde kullanımı olan birileriyle ilişki içinde olma durumu öne çıkarken kavramsal olarak aleksitimi ve psikolojik iyi oluş göze çarpmaktadır.

Eşlerinin alkol bağımlısı olup olmamasına göre kadınların, eş bağımlılık, depresyon, evlilik uyumu, kaygı ve stres, algılanan güç ve sosyodemografik bileşenler yönünden karşılaştırıldığı bir çalışma yapılmıştır. Bu çalışmanın sonucunda eşi alkol bağımlısı olan kadınların eş bağımlılık düzeylerinin eşi alkol bağımlısı olmayanlara göre daha yüksek olduğu, kendilerine ait güç algılarının ve evlilik uyumlarının daha düşük olduğu bulgularına ulaşılmıştır (Atintaş, 2015).

Alkol madde kullanım bozukluğu olan kişilerin ailelerindeki bireylerin eş bağımlılık düzeyi ve kendilerinin bağımlılık düzeylerinin incelendiği çalışmada kişilerin bağımlılık şiddetleri ile yakınlarının eş bağımlılık düzeyleri arasında pozitif yönde bir ilişki ortaya konmuştur (Kaplan ve Özbaran, 2024).

Eş bağımlılık ile aleksitimi kavramlarının arasındaki ilişkilerin incelendiği bir araştırmada eş bağımlılık düzeyinde artış meydana gelirken aleksitiminin de arttığı saptanmıştır. Aynı zamanda bu çalışmada yaşam memnuniyeti ve bağımlılık yapıcı madde kullanıp kullanmama durumları da incelenmiştir (Feyzioğlu, Emiral, Altundal

ve Tikici, 2019). Eş bağımlılık ve aleksitimiye ek olarak bağlanma kavramının da incelendiği farklı bir çalışmada bu üç kavramın birbirleriyle ilişkisine bakılmış ve sonucunda eş bağımlılık ile aleksitimi ölçeğinin alt boyutlarından olan duyguları tanıma ve kaygılı bağlanma arasında pozitif yönde bir ilişki saptanmıştır (Dereli, 2018).

Psikodramanın, eş bağımlıların benlik saygısını ve algıladıkları sosyal desteği arttırdığı, aynı zamanda psikolojik rahatsızlık semptomlarını azalttığı saptanan araştırmada 15'i deney 15'i kontrol grubunda olan 30 bağımlı yakınıyla çalışılmış, deney grubundaki katılımcılarla 12 oturum psikodrama oturumu gerçekleştirilmiş olup 3 ay arayla ölçekler uygulanarak verilere ulaşılmıştır (Kılıç, 2019).

Büyük (2020) eş bağımlılık ve ebeveynleşme kavramlarını sosyodemografik bileşenler çerçevesinde incelemiştir.

Tekin (2020) ev kadınları üzerine yaptığı çalışmada eş bağımlılık, toplumsal cinsiyet eşitliği ve sosyodemografik verileri psikolojik iyi oluşun yordayıcısı olarak incelemiştir. Eş bağımlılık, psikolojik iyi oluş ve ilişki doyumu kavramlarını romantik ilişki yaşayan yetişkinlerde Katırcıoğlu (2023) tarafından incelenmiştir.

Eş bağımlılığı baş etme yöntemleri ve tükenmişlik düzeyleriyle birlikte inceleyen Başoğlu (2023), eş bağımlılık ile dini başa çıkma alt boyutu arasında pozitif yönde bir ilişki saptamıştır. Aşkan (2019) tarafından yapılan araştırmada ise kronik ruh sağlığı olan kişilere bakım verenlerin eş bağımlılıkları incelenmiştir.

Eş bağımlılıkta hemşirelik bakımı, Yılmaz (2015) tarafından incelenirken Turan, Ançel ve Canbulat (2021), öğrenci hemşirelerde eş bağımlılık ve kendini tanıma kavramları arasındaki ilişkileri incelemişlerdir.

2.2. Bağlanma

2.2.1. Bağlanma Kavramı

İnsanlar hayatta kalabilmek için diğer insanlarla etkileşime girmesi gereken sosyal yaratıklardır ve hayatta kalabilmek adına ihtiyaç duydukları sosyal ilişkilere duygusal açıdan bakıldığında bağlanma kavramı ortaya çıkmaktadır (Soysal, Bodur, İşeri ve Şenol, 2005). Yeni doğan, bir ötekinin varlığıyla yaşamını sürdürebilir böylece yaşamının ilk yıllarında bir ötekiyle fiziksel ve ruhsal ihtiyaçlarının giderilmesi konusunda başkasına muhtaç ve karşılıklı bir etkileşim halindedir. Bebeğin

ihtiyaçlarının bir başkası tarafından giderilmesi konusunda duyduğu gereksinim bakım verenleriyle arasında bağlanma ihtiyacını mecburi hale getirmiştir. Bebeğin dünyaya gelmesiyle ortaya çıkan ve bebeğin bağlandığı kişinin mevcudiyetini hissetme ihtiyacına dair devam eden bir süreçtir (Erkuş, 1994).

Kuramın kurucusu Bowlby' e göre en sade anlatımıyla bağlanma, yenidoğan ve ilk bakım vereni ile arasında kurulan ilişkidir. Temel güven oluşturması beklenen bu ilk bağda birincil bakım verenin etkisi oldukça büyüktür (Bowlby, 1973). Bağlanma bireyin temel ihtiyaçları kadar önemlidir ki bu sebeple bebeğin gelişim dönemlerini sağlıklı ilerletebilmesi için en önemli faktörlerden biri ebeveyniyle arasında kurduğu nitelikli duygusal bağıdır (Goodwin, 2003)

Hastalık, korku ya da bitkinlik gibi zor durumlarla karşı karşıya kalan birey, kendisinden daha güçlü ve olgun gördüğü bir modelle bağ kurma ya da kendini bağlı hissetme konusunda duyduğu bu güçlü dürtüye bağlanma denir (Bowlby, 1977, 1980, 1982). Bu durumu Bilgin (2001), bebeğin birincil bakım verenine karşı duyduğu ihtiyaç ve yakınlık arzusuyla beliren, stresli zamanlarında bu ihtiyacının artmasına sebep olan daimi ve karşılıklı bir bağ olarak açıklamaktadır. Erkuş (1994), bu karşılıklı bağa dikkat çekerek bakım verenlerin de bebeğe karşı bağlanma davranışlarından bahsetmektedir.

Erken dönem bebeklik yaşantısında bakım verenle ilişkiyi temel alarak kurulan bu bağ, bebeğin mental ve duygusal olarak gelişimini etkileyen en önemli faktörlerdendir (Öztürk, Türel ve Oğur, 2020).

Bebeklik döneminde temellenen bağlanma örüntüleri, bireyin hayatı süresince kuracağı ilişkilerin temelini oluşturur. Bu dönemde yaşanan deneyimler, kişinin duygusal bağlanma ve ilişki kurma biçimini şekillendirir ve bağlanma şekli yaşamı boyunca devamlılık gösterir (Akdağ, 2011). Çocukluk döneminde daha çok ebeveyniyle arasındaki ilişkide gözlenirken ergenlik dönemiyle birlikte arkadaşlık ilişkilerinde, yetişkinliğinde ise partner ilişkisinde etkisi sürmektedir (Güvender-Doksat ve Demirci-Çiftçi, 2016).

Erken dönemde bakıcı-bebek temasından gelişen kişilerarası bağı tanımlayan bağlanma kuramı nesne ilişkileri kuramının da temellerindendir. Bebeğin daha sonraki ilişkilerinin bu bağ çerçevesinde şekillendiğinden bahsedilmektedir. Yenidoğan ile bakım veren arasındaki bu temel bağdaki herhangi bir kesintinin, bebeğin gelecekteki

gelişimini önemli ölçüde etkileyebileceği kabul edilmektedir. Bu nedenle, bir bebeğin sonraki sosyal ve duygusal gelişimi, erken bağlantılarındaki zorluklardan veya eksikliklerden etkilenebilir (Kramer, Bernstein ve Phares, 2014).

Bowlby (1982)'e göre erken dönem yaşantılar kişinin kendisi ve ötekiyle ilgili zihinsel model oluşumunda öne çıkar. Bu zihinsel modelleri içsel çalışan modeller olarak adlandırmıştır. Bu modellerin gerçek yaşantı olup olmamalarına bakılmaksızın bireyin dünyayı algılama ve deneyimlemesinde etkilidir. Bowlby (1973) bağlanma kuramında bu bilişsel şemaları açıklayarak ebeveynin çocuğun ihtiyacına nasıl yanıt verdiğine bağlı olarak çocuğun dünyasındaki yansımaları açıklamıştır. Bu doğrultuda çocuk ihtiyaç anında ebeveyninden duyarlı ve destekleyici tarzda yanıt alırsa, bilişsel şemasında bakım veren daha tutarlı, ulaşılabilir ve güvenilir bir yerde olur. Fakat ihtiyaçlarına daha çok duyarsız, tutarsız ve olumsuz yanıt verildiğinde çocuğun kendine dair şemaları seilmeyen ve değersiz olduğuna yönelik bakım vereni yadsıma yönündedir. Bu şemalar bilinçli farkındalık düzeyinde olmadığından değişmesi oldukça zordur (Akt; Patterson ve Moran, 1988). Özellikle kişiliğin daha da geliştiği ergenlik döneminin bitişiyle bu modellerin değişime karşı direnci artar ve sürekli hale gelir (Bowlby, 1973). Kişinin yaşamının her evresinde çevresine verdiği tepkileri, dirençli ve süregelen hale gelen içsel çalışan modelleri belirler (Campos, Parmelee, Sigman ve Harth, 1983).

Fraley (2018), bağlanma nesnesine yönelik yakınlığın kademeli olarak ortaya çıkmasından, ağlamanın ve aramanın, bağlanma figürüyle bağlantıyı gösteren, ayrılmaya verilen tepkiler olduğundan bahsetmiştir. Ayrıca yeni doğan insan yavrularının beslenme ve kendilerini koruma yetenekleri olmadığından daha yaşlı ve daha akıllı yetişkinlere bağımlı olduklarını belirtmiştir. Bowlby (1989), bu durumu kişinin hayatı idare etme yeteneğine sahip olduğu algılanan birine bağlanma ve bu bağlanma sonucunda sergilediği davranışa bağlanma davranışı olarak açıklamıştır. Bakım veren kendi davranışlarını bebeğin ihtiyacı doğrultusunda düzenleyerek uyumlu bir hale getirir (Bowlby, 2012).

Hayatta kalmamız için kolayca iletişim kurabileceğimiz ve acil bir durumda bize yardım etmeye istekli olduğunu bildiğimiz birinin olması çok önemlidir. Bunun için öncelikle anne figürü tercih edilse de anne figürünün yokluğunda bir tercih listesi oluşur ve bu tercihlerden hiçbiri yoksa yabancı olmasına rağmen ılımlı olan bir insan bile tercih edilebilir (Bowlby, 1982).

Bağlanmaya dair sürece bakılacak olursa Bowlby'nin (1960) bulgularına göre yeni doğmuş bir bebek, temel gereksinimlerini hemen karşılayabilecek bir bakıcıya ihtiyaç duymaktadır. Bununla birlikte, bebeğin bakıcı ile diğer insanlar arasında ayırım yapmaya başlaması ve bağlanma davranışlarının daha belirgin hale gelmesi genellikle yaşamın üçüncü ayı civarındadır.

Doğumun ardından bebek hem annesine hem de yakınındaki herkese bağlanma davranışı gösterebilir. Bebeklerin altıncı aydan itibaren birlikte olmak istedikleri kişiyi seçtikleri görülmektedir (Hazan ve Shaver, 1987). Benzer şekilde Patterson ve Moran (1988) da genellikle üçüncü aydan itibaren bebeğin bakıcısını diğerlerinden ayırt etme ve benzersiz bir ilişki geliştirme süreci başlarken altıncı ayda aşıkâr bir şekilde kendini göstermeye başladığını ifade etmektedir. 7. aylarına ulaşan bebekler, kendi bakım verenleri dışında bir yabancıнын desteğini reddetme eğilimindeyken Cozolino (2014), 9. ay itibariyle yabancı birinden rahatsız olarak ağlama, huysuzlanma eğilimindedirler (Bowlby, 2012).

Ainsworth ve ekibinin laboratuvar araştırmasında, yaşları 12 ila 24 ay arasındaki bebeklerin bağlanma davranışları gözlemlenmiştir. Bebeklerin bağlanma durumlarını, ebeveynleriyle nasıl etkileşim kurduklarına bağlı olarak güvenli, kaçınan ve kaygılı-kararsız olmak üzere üç gruba ayrılmıştır (Morsünbül, 2005).

Bağlanma davranışlarına örnek olarak arayış hali, emme ve tutma aktif davranışlarken gülümseme ve ağlama ise sinyal davranışlardır, bakım verenle yakınlığı korumak için sürdürülür (Ainsworth, 1979). Bebeğin bağlanmayı sürdürme adına sergilediği bu davranışlar bakım veren için ödüllendirici ve bağlanmaya dair motivasyonunu arttırıcı özelliktedir. Kurulan bu yakın bağda olumsuz yönde etkileşim olursa kaygı açığa çıkar (Hazan ve Shaver, 1994). Bebek bu kaygı sonucunda ebeveynleriyle yakınlaşmayı sağlamaya yönelik eylemler sergiler. İhtiyaç duyulan yakınlık seviyesine ulaşana kadar bu eylemler sıklıkla yapılabilir. Bebeğin sevgi ve güveni deneyimlemesi oluşan güçlü bağda bir bozulma olmadığı sürece devam eder (Dönmez, 2000). Eğer bireyde yakınlık duymaya dair korku gelişir ve bu durum isteksizliğe sebep olursa kişi yakın ilişkilerden kaçınma eğiliminde olabilir (Bartholomew, 1990).

Çocuğun bakım vereniyle olan ilişkisinin ve bu bağın ölüm, ayrılık, kaybolma gibi zorlayıcı yaşam olaylarından nasıl zarar görebileceğinin incelenmesi bağlanma kavramının ortaya çıkmasına neden olmuştur. İlk olarak bu hipotez Mary Ainsworth

ve John Bowlby'nin birlikte yaptıkları çalışmalarla oluşturulmuştur. Bağlanma teorisinin temel çerçevesi, ikili tarafından gelişim psikolojisi, psikanaliz, bilgi işleme ve etolojiden (davranışsal biyoloji) fikirleri içeren araştırmaları aracılığıyla geliştirilmiştir. Psikanalizin yaratıcısı Sigmund Freud'un ve Evrim Teorisi'nin yaratıcısı Charles Darwin'in yazıları Bowlby'ye ilham kaynaklarındandır (Bretherton, 1992).

Bowlby Psikanalitik kuramdan farklı olarak bağlanma kuramında, bebeğin anne tarafından sadece beslenmesinin sağlanıyor oluşunu, bebeğin anne ile bağ kurma sebebi olarak kabul etmez. Bağlanma kuramı, bebeğin fizyolojik ihtiyaçlarının, örneğin beslenme gibi, annesi tarafından karşılanmasına rağmen anneden ayrıldığında gösterilen duygusal tepkileri açıklamayı amaçlamaktadır (Bowlby, 1970).

Schore (2012), erken dönemlerde yaşanan bağlanma deneyimlerinin, bireyin beyindeki sinir hücrelerinden oluşan sinir ağlarının genişleyerek bağlantı kurmasına neden olan fizyolojik reaksiyonları tetiklediğini belirtmekle beraber bu açıklama kuramın biyolojik bileşenlerinden birini vurgulamaktadır. Bowlby, insanların bakım verenlerle etkileşimleri sonucunda bağlanma şemaları geliştirdiklerini öne sürerken Cozolino (2014) ise bu şemaların en sonunda insanların diğer insanların davranışlarını tahmin etmek için kullandıkları bilişsel olmayan bir reflekse dönüştüğünü öne sürmektedir. Farklı bir araştırmada ise yenidoğan ile bakıcısı arasındaki bağın sadece sevgi dolu bir bağ olmadığı, aynı zamanda kişinin hayatı boyunca yakın ilişkilerini etkileyen, duygusal ve kişisel gelişimini belirleyen önemli bir bağ olduğu vurgulandı (Sümer, 2002).

Bağlanma teorisinin ilk gelişiminin ardından hipotezin biyolojik bileşenlerini aydınlatmak için Hennessy (1997)'nin yaptığı araştırmalar sonucunda, yeni doğan ve bakıcısı arasındaki kısa bir ayrılığın ardından gelen ölçülebilir fizyolojik tepkilere dikkat çekmiştir. Farklı bir araştırmaya göre bağlanma fikrinin sadece insanlarda değil tüm memeli hayvanlarda paylaşıyor ve öncelikle beynin limbik sistemi tarafından kontrol ediliyor olduğu ve bağlanmanın biyolojik bir temeli olduğu öne sürülmüştür (Siegel, 2012).

Bağlanma üzerine yapılan araştırmalar psikolojide hala önemli bir yere sahiptir ve gelecekte bağlanma teorisinin biyolojik temellerine yönelik araştırmalar, psikoloji

ve sinirbilim arasındaki bağı güçlendirerek disiplinler arası bir çerçevenin geliştirilmesine katkı sağlayacaktır.

2.2.2. Bağlanma Kuramına Tarihsel Bakış

Bağlanma kuramının kurucusu olan John Bowlby, 1928'de Cambridge Üniversitesi'nde Psikoloji bölümünü bitirdikten sonra gönüllü olarak bir okulda çalışmış ve burada uyumsuz çocukları gözlemleme fırsatı bulmuştur. Bowlby'nin kariyerinde buradaki deneyimleri çok önemli bir yere sahiptir çünkü burada dikkatini çeken iki çocukla karşılaşmıştır. Biri sevgi ve anne figüründen yoksun, okuldan hırsızlık sebebi ile atılan diğeri ise kaygı seviyesi oldukça yüksek ve sürekli Bowlby'nin peşinde dolaşan bir çocuktur (Bretherton, 1992). Psikanalitik yönelimle ilerleyen Bowlby ilgi ve merakının çocuklar ve gelişim dönemleri olması sebebiyle kariyerine çocuk alanında devam etme kararı almış ancak psikanalitik kuramın bu noktada çok eksik kaldığını görmüştür (Soysal, Bodur, İşeri ve Şenol, 2015).

Psikanalitik görüş çocukların yaşadığı problemleri iç çatışmalarına bağlarken Bowlby bu görüşe aykırı olarak problemlerin daha çok çocuk ve bakım veren arasındaki ilişkiden temellendiğini savunmuştur (Bowlby, 1982). Psikanalitik kuramın yetersiz kaldığından çünkü problemlerin sadece çocukluk çağında değil yetişkinlikte de ve hatta tüm yaşamı boyunca devam ettiğinden bahsetmiştir (Bowlby, 1951). Psikanalitik kuramdaki bu eksiklikler Bowlby'yi yeni bir kurama doğru hareket ettirmiş ve Freud'un erken dönem tanımlamaları, davranışçı yönelim, bilişsel psikoloji, sistem kuramı gibi farklı görüşlerden yararlanarak bağlanma kuramını öne sürmüştür (Bowlby, 1982).

1948 yılında, sağlık sorunları sebebiyle hastanede yatan ve ebeveynlerinden ayrı kalan çocukları gözlemleme fırsatı bulmuştur (Bowlby, 1951). Erken dönem yaşantılarının, kayıp veya ayrılık süreçlerinin kişinin gelecek yaşamına ve ruh sağlığına yapacağı etkilerden bahsetmiştir. Bu sebeple ilgi ve sevgiden yoksun büyüyen çocuklar ve ailelerine dair yazıları Dünya Sağlık Örgütü'nü harekete geçirmiş ve Bowlby'den belirli bir yaşam yeri olmayan çocukların ruh sağlığı üzerine rapor oluşturması istenmiştir (Hazan ve Shaver, 1994).

Çocukların yaşadığı kayıp ve ayrılık süreçlerinin ruh sağlığı üzerinde büyük bir etkisi olduğu gözlemlenmiştir. Bu süreçlerin bazı kişilerde psikolojik sorunlara yol

açabileceği vurgulanmıştır. Tüm bu gözlemler bağlanma kuramının ortaya çıkmasına sebep olmuştur. Bowlby'nin Tavistock Kliniğinde yapılan araştırmalarının sonuçları, erkeklerin erken bağlanma süreçlerinin, yetişkin suçluluk oranlarının artmasında rol oynadığını göstermiştir. Bu çalışmaya göre duygusal yoksunluk ve anne figürünün yokluğu gibi etmenler birbiriyle ilişkilendirilmiştir. Bu bağlamda çocukluk çağındaki kayıp ve ayrılık deneyimlerinin bireyin zihinsel gelişimini etkileyebileceği ve yetişkinlik yaşamında çeşitli zorluklara yol açabileceği vurgulanmaktadır (Holmes, 1993).

Bowlby'nin bağlanma tanımından sonra Mary Ainsworth, Bowlby'nin tanımını temel alarak çalışmalar yapmış ve bağlanma kuramını deneysel olarak gözlemlemek üzerine 'yabancı ortam deneyi'ni düzenlemiştir (Tüzün ve Sayar, 2006).

Deney, yaklaşık 1 yaşındaki bebekler, anneleri ve bir yabancı üzerine kurulu ve 8 aşamadan oluşmaktadır. Bebek, deney ortamı olarak oyuncaklar olan odaya annesiyle beraber girer. Deneyde, yabancı ortamda bebeğin annesi varken ortamı keşfetmeye yönelik hareketlerini daha sonra ortama yabancı birinin girmesi, belli bir süre bebekle oynaması ve daha sonra annenin odadan ayrılmasıyla beraber bebeğin duygularındaki değişiklikler, annesinin yokluğunda yabancıya verdiği tepkiler ve annesinin yeniden odaya girmesiyle annesine verdiği tepkilerin gözlemlenmesi üzerine kuruludur. Bu gözlemde bebeğin verdiği tepkilerdeki değişiklikler, bakım verenin, bebeğin ihtiyaçlarını yeterince karşılamaması, bebeğin yoksunluk yaşaması veya bebeğin ihtiyaçlarını özenle karşılanmasına bağlıdır (Ainsworth, Blehar, Waters ve Wall, 1978).

Deney gözlemleri sonucunda bebekler bağlanma stillerine göre üç farklı gruba ayrılmıştır. Bu stillerden ilki olan 'güvenli bağlanma' tarzına sahip bebeklerin anneleriyle beraberken gayet rahat mutlu ve keşif halinde olduğu görülmektedir. Annenin odadan ayrılmasıyla beraber ağlamakta ancak anne odaya geri geldiğinde kolayca rahatladığı ve annesiyle etkileşime geçebildiği ve sonrasında yeniden keşfetmeye dönebildiği gözlemlenmiştir (Keskin ve Çam, 2007; Rudnytsky, 1997). İkinci olarak 'kaygılı/kararsız bağlanma' tarzına sahip bebeklerin yabancının girmesiyle beraber rahatsız oldukları, annelerine yapışma davranışları sergiledikleri, keşif yapmakta zorlandıkları görülmektedir. Annenin odadan ayrılmasıyla ağladıkları ve anneleri geri döndüklerinde bile bir süre duygu regülasyonunda zorlandıkları ve anneden ayrılamadıkları gözlemlenmiştir. Üçüncü olarak ise 'kaçıngan bağlanma'

tarzı gözlemlenmiştir. Bu bağlanma tarzına sahip bebeklerin anneleriyle etkileşimlerinin oldukça az olduğu, yabancıya dair davranış sergilemediği görülmektedir. Anne odadan ayrılışıyla veya geri dönüşüyle pek ilgili olmayan bebeğin odağının daha çok etrafında olduğu, annesine ve yabancıya odaklanmadığı gözlemlenmiştir (Ainsworth ve Bell, 1970; Ainsworth vd., 1978; Soysal vd., 2005; Sümer ve Güngör,1999).

Mary Ainsworth bu üç bağlanma tarzında dikkatleri en çok bebeklerin annelerinden ayrıldıkları, yeniden kavuştukları zaman ve yabancıya verdikleri tepkiler üzerine çekmiştir. Bağlanma tarzlarına dair üç temel ifadesi bulunmaktadır. Bunların ilki bebeklerini emziren annelerin bağlanmasının daha güçlü olduğu, ikincisinin anne ve bebeğin beraber geçirdikleri zaman dilimi arttıkça daha güvenli bağlandıkları ve son olarak ise annenin bebeğe dair özeni ve ilgisinin bebeğin güvenli bağlanmasını arttıracak yönündedir. Bebeklerinin duygusal olarak ihtiyaçlarını görmek konusunda daha hassas olan ebeveynlerin bebekleriyle güvenli bağlanmasından söz edilmektedir (Bakermans-Kranenburg ve IJzendoorn, 2004).

Ainsworth'un kurama yaptığı katkılardan biri ise duygusal ve sosyal bağların farkını ortaya koymak olmuştur. Duygusal bağları kişinin iç dünyasıyla yakından ilişkili ve hatta iç dünyasının yansıması olarak tanımlamış ve sosyal ilişkilerle kıyaslandığında çok daha uzun bir süreç içerisinde geliştiğinden bahsetmiştir. Sosyal ilişkilerin iki taraflı ilerlediğinden, birçok sınıflandırması olduğundan ve daha çok toplumsal ilişkileri içerdiği için çevreden etkilenebileceğinden söz etmiştir (Morsünbül, 2005).

1987 yılında Hazan ve Shaver, Bowlby'nin bağlanma kuramını temel alarak yetişkin bağlanma stillerinin anlaşılabilirliğini öne sürmüşlerdir. Bu doğrultuda kişinin erken dönemlerde geliştirdiği bağlanma biçiminin yetişkinlik döneminde yakın ve romantik ilişkilerde kendini göstereceğinden bahsetmişlerdir. Ainsworth'e benzer şekilde bağlanma biçimlerini 3 başlıkta incelemiştir. Romantik ilişkilerde devamlılık gösteren bağlanma stillerinden güvenli bağlanma stiline bireylerin ilişki için ilk adımı atmakta rahat oldukları ve çevrelerindeki insanlara güven duyma konusunda zorluk yaşamadıkları söylenebilir. Romantik ilişkilerinde eşlerine güvenir, yakın fiziksel temastan hoşlanır ve ihtiyaç anında güvenli üs görevi görürler. Kaçınan bağlanma stiline sahip kişilerin yakınlığa dair korkuları bulunmakla beraber insanlara güvenmek onlar için zordur. Yetişkin olduklarında romantik ilişkilerinde bağımlık

kurmaktan kaçındıkları yakınlıktan rahatsız oldukları ve partnerlerini kabul etmekte güçlük yaşadıkları anlaşılmaktadır. Bebekliğinde bağlanma türü kaygılı-kararsız şeklinde gerçekleşen kişilerin duygu düzenleme becerilerinin kısıtlı olduğu partnerleri tarafında terkedileceklerine dair aşırı bir korku içerisinde oldukları görülmektedir (Hazan ve Shaver, 1987).

2.2.3. Bağlanma Stilleri

Kişisel özelliklerin ve çevrenin etkisi nedeniyle bebek ve bakım vereni arasındaki bağın niteliği kişiden kişiye farklılık içerisindedir. Bebeğin bağlanma stili, birincil bakım verenin tutumu, bebeğin ihtiyaçlarını ne derece görüp karşıladığı ayrıyeten bebeğin bu ilişkiden duyduğu memnuniyet derecesi gibi birçok faktörden büyük ölçüde etkilenmektedir (Sümer ve Güngör, 1999).

Her insanın yaşamının ilk zamanlarından itibaren bakım vereniyle olan etkileşimleriyle şekillenen bilişsel bir yapı olarak içsel modeli vardır. Dinamik yapıda olan bu içsel modeller bebeğin bağlanmasını ve kişisel beklentilerini kapsamaktadır. Yenidoğan için önemli olan bağlanma figürü ile ilişkisinin de temelini oluşturan beklentileri bireyin gelecekte sergileyeceği tutumlarını ve diğer insanlarla olan bağlantılarını belirlemektedir (Tolan ve Soygüt, 2002).

1978'de Ainsworth ve diğerleri, Bowlby'nin bağlanma teorisine dayanarak "yabancı durumu" adını verdikleri deneysel bir çalışma yapmış olup bu deney sonucunda yeni doğanları üç ortak bağlanma şekline ayırmışlardır. Kaygılı-Kararsız Bağlanma, Kaçınmacı Bağlanma ve Güvenli Bağlanma bu bağlanma türleridir. Bu üç önemli bağlanma türü bugüne kadar çok sayıda araştırma ve gözleme konu olmuş ve bunların önemi vurgulanmıştır (Foster, 1989).

Bebeklik çağında gelişen bu bağlanma şekillerinin yaşam boyunca etkisinin sürmesi sebebiyle bebeklikteki bağlanma süreci ruh sağlığı açısından oldukça önemlidir (Rohner ve Britner, 2002)

2.2.3.1. Güvenli Bağlanma Stili

Güvenli bağlanma daha çok tutarlı, bebeğe karşı davranışları olumlu olan ve bebeğin ihtiyaçları konusunda hassasiyet gösteren, yakın ve sıcak bir ilişki sunan

ebeveynlerin çocuklarında görülmektedir. Bebek için bağlanma nesnesinin ayrılışı zorlayıcı olsa da kavuşma halinde yeniden güven duygusuyla tepkisellikten uzaklaşarak sakinleşir ve oyun oynamaya geri döner (Sümer ve Güngör, 1999). Güvenli bağın kurulması için gerekli olan temel etkenler ebeveynin ihtiyaç anında ulaşılabilir olması ve birbiriyle tutarlılık içinde olan süreğen davranışlar göstermesidir. Ancak ebeveyn bunun tersi bir şekilde birbiriyle uyumsuz davranışlar sergiler, aşırı müdahaleci veya bebeğin ihtiyaçlarına yeteri kadar duyarlı olmazsa bebeğin bağlanma stili güvensiz olacaktır (Foster, 1989). Yaşamın ilk dönemlerinde kurulan bu bağın gelecek yaşantısına da etkisi bilinmektedir. Bu sebeple güvenli bağlanma stili içerisinde yer alan bebeklerin daha sonraki ilişkilerinde yakın bir bağ kurma konusunda rahat oldukları ve ilişkilerinde güveni sürdürdükleri görülmektedir. Güvenli bağ içerisinde olmayan çocukların ise yakın bağ kurma konusunda zorluk yaşadıkları anlaşılmaktadır (Collins ve Read, 1990; Rice ve Mirzadeh, 2000).

Güvenli bir bağ kurmanın başka bir ilkesi ise ilişkinin onarılacağına dair bilgidir. Çocuğun ilk korunağı anneye kurduğu güven dolu bağ iken ikincisi ise mutlu ve sıcak bir aile ortamıdır (Cori, 2018, s. 99).

Güvenli bağlanma tarzında olan kişilerin kendilik algıları ve bir ötekine dair görüşleri olumludur. Diğer insanlara güvenirlir ve yakın ilişki kurmaktan uzak durmazlar (Bartholomew ve Shaver, 1998). Başkalarına karşı da olumlu bir hal içerisinde olmalarını sağlayan etmenlerden biri kendilerine dair duydukları öz saygı ve bunu ötekine yönlendirebilmeleridir. Yakın bağ kurabilmelerini sağlayan etmenlerden biri ise çevresindekilerin güvenilir olduğuna dair inançlarıdır (Sümer ve Güngör, 1999). İnsanlara duydukları güven romantik ilişkilerinde de görülmektedir ve bu da ilişkilerinde yakınlık ve yapıcı duyguları deneyimlerken aynı zamanda partnerlerine karşı sevgi, içtenlik ve olumlu duygular beslemektedirler (Hazan ve Shaver, 1987).

Güvenli bağlanan kişilerde belirsizlikle beraber stresin izlerini azaltan bir olgu tutarlı ve sevgi dolu olan bir ötekinin varlığıdır. Bu sebeple güvenli bağlanma sağlıklı bir zihinsel yapı ve beden ilişkisi benzer doğrultuda ilerlemektedir çünkü bağlanmaya dair edinilen şemalar sadece bilişsel ve duygusal sistemle değil aynı zamanda bedenimizle de bağlantılıdır (Cozolino, 2014).

2.2.3.2. Kaygılı/Kararsız Bağlanma

Güvensiz bağlanma türlerinden olan kaygılı bağlanma stilinde bebeğin ebeveynine verdiği tepkiler ikircikli ve tutarsız olduğundan dolayı literatürde kararsız bağlanma veya kaygılı/kararsız bağlanma şeklinde tanım bulmuştur (Ainsworth, 1979). Bebekte kaygılı/kararsız bağlanmanın gelişimine sebep olan etken bakım verenin bebeğin ihtiyaçlarına karşı gösterdiği davranışlardır. Bebeğin ihtiyacı halinde ihtiyacının karşılanamaması ve tutarsız davranışlar bu bağlanma türüne neden olmaktadır (Rohner ve Britner, 2002)

Bakım verenlerin bebeğin bakımında bazen duygusal ve zihinsel olarak gönüllü, hazır ve uyumluyken bazen ise bunun tersi davranışlar göstermesine bağlı olarak bebeklerde, ebeveynin bu ikircikli davranışlarına uyum sağlamasıyla kaygı açığa çıkmaktadır. Bu noktada ihtiyaçlarının karşılanıp karşılanmayacağından emin olamamakla birlikte onlara ihtiyaç duymaya devam ederler ancak bakım almaya devam etmelerine rağmen kendileri için endişe duyarlar. Ebeveynin davranışlarını kestiremedikleri için güçlü bir şekilde yakın olma arzusu içerisindedirler ve ayrılmaya karşı gösterdikleri tepkiler yoğundur (Nielsen, Lonfeldt, Taylor, Hageman, Vankilde ve Daniel, 2017). Bowlby (1969) bebeğin bağlanma nesnesinin dikkatini çekmek üzerine uyguladığı stratejileri 'protesto' olarak tanımlamıştır. Ebeveynin ne zaman yakın davranacağını öngöremeyen bebek sürekli bir yakınlık arayışı içerisindedir. Bu görüşü destekleyen Shaver ve Mikulincer (2002), bebeğin ilgi görmek ve ihtiyaçlarının giderilmesini sağlamak için yapışmacı davranmak zorunda hissettiğinden bahsetmektedir.

Kaygılı bağlanan bebekler anneleri odadan ayrıldıklarında aşırı bir kaygılanma ve kızgınlık haline geçerler ve herhangi bir keşif eğiliminde bulunamazlar. Daha sonra annelerine kavuşmalarına rağmen sakinleşmeleri zor olmakla beraber uzun sürmektedir (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Aynı anda hem bakıcının yakınlığını isterken hem de uzaklaşmak isterler (Soysal vd., 2015).

Ters bir şekilde çalışma gösteren bağlanma ve keşif sistemleri bebeğin tehdit anında göstereceği davranışları belirler. Bebek çevresinde bir tehdit algıladığında bağlanma figürüne ihtiyaç duyar ve keşif sistemini kapatır (Sroufe ve Waters, 1977).

Kaygılı/kararsız bağlanan kişiler genellikle endişe içindedirler ve diğerlerine güvenilmemesi gerektiğine dair ciddi bir inançları vardır. Kendilerine dair özgüvenleri de düşüktür (Bartholomew ve Horowitz (1991).

2.2.3.3. Kaçınan Bağlanma

Kaçınmacı bağlanma türü, bebeğin giderilmesine muhtaç olduğu ihtiyaçlarının giderilmemesi, bebeğe karşı duyarsız olunması sonucu ortaya çıkmaktadır (Rohner ve Britner, 2002) Bebeğin yakınlık ihtiyacının bakım veren tarafından devamlı reddedilmesi, bebekte yakınlık durumunun geçersiz görünmesine ve bağlanma sisteminin devre dışı kalmasına sebep olur (Bowlby, 1969). Bu durum bebekte kaçınma düzeyinin artmasına sebep olurken bebekte ihtiyaçlarının giderilmesinde yalnızım şeklinde bir inanış ortaya çıkarmaktadır (Shaver ve Mikulincer, 2002).

Güvensiz bağlanma stillerinden olan kaçınan bağlanma stilindeki çocuklar bakıcılarından kaçınır ve onlarda teselli aramazlar. Tehdit, güvensiz zamanlarda bakıcılarına yönelmez, yabancıya karşı özellikle bakıcısını tercih etmez veya çok az tercih ederler. Bu tercihin sebebi yabancı kişinin bebeğin ihtiyaçlarına bakıcısından daha duyarlı olma ihtimalinin varlığıdır. Bu tarz bağlanma stilindeki bebekleri bakıcının odadan ayrılışı etkilemez, normal aktivitelerine devam ederler ve bakıcı döndüğünde de hiçbir şey değişmemiş gibi kendi halindedirler. Bebeklerin bu tarz bağlanma stilleri, bakım vereninin onun duygularını regüle etmemesi, gereksinimlerini karşılamaması gibi durumlarda bebeğin bakım verenine güvenini kaybettiğinde ortaya çıkar. Kaçınan bağlanma türüne sahip bireyler ebeveynleriyle yakın bir bağ içerisinde olmadıklarından dolayı çevredeki kişilerle de yakın ve sağlıklı bağ kurmaları oldukça zor olmakla beraber yaşamları ilerledikçe yakınlığa dair problemlerle karşılaşır ve sosyal ilişkilerinde dışlanma ihtimalleri yüksektir (Görünmez, 2006).

Kaçınan bağlanan kişiler yakın ilişkilerden kaçınarak acı çekmekten de kaçınmak isterler (Özdemir ve İlhan, 2012). Kendilik algıları olumluyken çevredeki insanlara dair algıları olumsuzdur. Diğerleriyle yakınlık kurmayı reddeden bir konumdadırlar. Özgürlüklerine düşkün olan bu bireylere göre kendi benlikleri değerlidir. (Bartholomew ve Horowitz (1991). Günlük yaşamlarında hobilerine ve kendilerine ayırdıkları zaman dilimi fazladır (Bartholomew, 1990). Hayal kırıklığı

yaşamamak adına yakın ilişki kurmazlar ve öz saygı onlar için önemlidir (West ve George, 2002).

2.2.4. Gelişim Dönemlerine Göre Bağlanma

2.2.4.1. Bebek ve Çocukluk Dönemi

Bebekğin ihtiyaçlarının yerinde ve yeterince karşılanması olarak tanımlanan bağlanma sürecinin, bebeğin anne rahmine düşmesiyle başladığı söylenebilir. Bebeğin doğumuyla birlikte duygusal etkileri öne çıkmaktadır (Erkuş, 1994). Bebeğin anne rahmine düşmesiyle birlikte annenin bu duruma verdiği tepkiler, kendindeki değişiklikleri kabul etme ve bebeğine dair pozitif bir bakış açısına sahip olması aralarındaki bağlanmanın temelini oluşturur (Soysal vd., 2005).

Bebeklik döneminde bağlanma, bağlanma nesnesiyle vakit geçirme isteği, pozitif geri dönüşler (gülümseme gibi) ve stresli zamanlarda bağlanma nesnesini arama ve onunla sakinleşme gibi davranışlarda görülür (Erkuş, 1994). Bağlanma için en önemli etkenlerden biri de bebek ve bakım verenin tensel temas içerisinde bulunmasıdır. Bebeklerin bakım vereni tarafından koklanmaları, kucaklanmaları bağlanmaları açısından önemlidir (Troy, 1995).

Bebeklikte bağlanma sürecinde bebek hayatta kalmaya dair çaba içerisinde. Bu yönde besin kaynağı olarak memeyi aramaktadır, başını bu doğrultuda döndürmektedir (Kaplan vd., 1994). Ek olarak bebek yeni doğduğunda bağlanmaya dair aşamalar başlar. Doğumla beraber emme, yutma, yakalama, meme arayışı, parmak emme ve ebeveynye yönelme gibi eylemler gösterirler (Soysal vd., 2005).

Bebekler 3 aylarındayken yabancılardansa annelerine daha çok gülümsedikleri, göz temasında bulundukları ve annelerine daha fazla tepki verdikleri görülmüştür. 6. aylarına ulaştıklarında annelerinin odadan ayrılmasıyla ağlar veya arkasından gitmek ister (Bowlby, 2012). 7. ayna ulaştıktan sonra etrafındaki ilişkiler dikkatini çeker. Bakım verene karşı dikkati oldukça artarken tanımadığı yabancıya karşı korku ve kaygı hissederek kaçınma gibi tepkisel davranışlar gösterir (Joseph, 1992). 12 aylık olduklarında annelerini seyretmekten ve seslerini dinlemekten hoşlanırlar. 3. yıllarının sonunda bebeklerin bağlanmaya dair davranışlar tutarlı hale gelmiş olur. Daha sonra ortaya çıkan değişikliklerden biri ise çocuğun kendini güvende hissettiği ikincil bağlanma nesneleriyle de kalabiliyor olmasıdır. Zamanla tanıdıkları kişilere karşı da

bağlanma davranışı sergiliyor olsalar da birincil bakım verenleriyle olan daima en güçlü olarak kalır (Bowlby, 2012).

Bağlanmaya dair 4 evre incelenmiş olup evrelerin 3'ü bebeğin doğduğu ilk yıl içerisinde görünür. 'Ön Bağlanma Aşaması' olan ilk adım içerisinde emme, tutma ve arama gibi bakım verenle bağ kurmasını sağlayan davranışlar bulunur. Bu evreden sonra bebeğin zamanla annesini yabancılardan ayırt etmesi ve tanımasıyla ikinci adım olan 'Yapım Aşaması'nda bağlanma görülür. 'Net Bağlanma Aşaması' olan üçüncü adımda bebeğin hareketlenmesinde artış olur ve çevreyi keşfetmek ister. Kucaklama ve tırmanma gibi davranışlar sergiler aynı zamanda bağlanma figürü yakınında değilken de bağlanması sürer. Son aşama olan 'Amaç Odaklı Ortaklık Aşaması'nda çocuklar etrafındaki insanların duygu, düşünce ve niyetlerini okuyabilir hale gelerek durumlara göre hareket ederler (Ainsworth, 1978).

Bebeklik döneminde bağlanma kavramına bakıldığında bakım verenlerin davranışları da dikkat çekmektedir. Güvenli bağlanan bebeklerin bakım verenlerine bakıldığında bebeğe karşı duyarlı oldukları görünmektedir. Kaygılı bağlanan bebeklerin bakım verenlerinin bebeğin ihtiyaçlarını karşılama konusunda tutarlı olmadığı için bebeğin ayrılığa karşı kaygı içerisinde olduğu ve bakım verenlerin önceliklerinin bazen bebek değil kendileri olduğu gözlemlenmiştir (Belsky ve Cassidi, 1994; Akt. Karakuş, 2012). Eğer ebeveyn fazla korumacıysa ve bebeğin keşfetme arzusunu kısıtlıyorsa bebek dünyayı tehlikeli bir yer olarak algılar ve sürekli tetiktir, uyum gösterme konusunda zorlanırlar ve rahat hissetmezler (Fairbanks, 1989). Bebeğin ihtiyaç anında bebeğin yanında olup olmama konusunda tutarsızlık olduğunda bebek kendini bir belirsizliğin içerisinde bulur ve keşif dünyasına girmekte zorlanır. Bu belirsizlik bebeğe yoğun kaygı hissettirir ve bebek ebeveyne yapışabilir. Kaygılı bağlanmaya sahip bebeklerin annelerinin de kendi çocukluk dönemlerinde bakım verenleriyle ilişkilerini zorlayıcı olarak belirtmeleri dikkat çekmektedir. Kaçınan bağlanan bebeklerin ebeveynleri ise çocukluklarında çok mutlu bir yaşantı sürdüklerinden bahsederler ancak bu anlara dair pek detay anımsamazlar. Geçmiş yaşantıları zorlayıcı ve mutsuz dahi olsa bebekleriyle güvenli bağ kurabilen ebeveynler de vardır ve onlar geçmiş yaşantılarını belirli bir akış ve bütünlük içerisinde aktarabilmektedir (Bowlby, 2012). Kaçınan bağlanan bebeklerin ebeveynlerinin bebek kaygı içerisindeyken onu sakinleştirmektense yalnız bırakabildikleri, bebeği

dönütsüz bıraktıkları, reddedici davrandıkları ve desteksiz bırakabildikleri görülmüştür (Belsky ve Cassidi, 1994; Akt. Karakuş, 2012).

Bağlanmanın oluşmasında ebeveyn tutumlarının önemi fazlayken tek etken değildir. Bağlanmayı etkileyen üç ana süreç vardır: Bebeğin kişilik özellikleri, aile yapısı ve sosyokültürel çevrenin etkisi olarak sıralanabilir. Bebeğin kişilik özelliklerini etkileyen yapılar ise cinsiyet, mizaç, genetik, nörolojik yapı ve hormonlar, motor ve bilişsel yapı ve doğum öncesi, sonrası süreçler olarak sıralanabilir. Aile sistemi içerisinde ise anne babanın rollerini benimsemesi, onların çocukluk deneyimleri ve bağlanmaları, sağlık durumları, mizaçları, çevrelerinden gördükleri destek, eğitim düzeyleri ve maddi kaynakları, bebeklerine karşı duydukları sevgi ve ilgi bağlanma süreçlerini etkileyen yapılardır. Son olarak sosyokültürel yapının içerisinde etnik köken, cinsiyet rolleri, kültürel değerler, eğitim seviyesi, sosyal ilişkiler ve tarihsel yapının etkisi görülmektedir. Tüm bu süreçlerden etkilenen bağlanma türü bebek için oldukça önemlidir çünkü bebeklikte kurulan bu bağ tüm yaşamında ilişki döngüleri için belirleyicidir, etkisi ömür boyu sürmektedir (Akdağ, 2011).

2.2.4.2. Ergenlik Dönemi

Ergenlik kavramını literatüre kazandıran Stanley Hall ergenliği evrim bakış açısıyla ilkel olan yapının uygar bir yapıya geçişi olarak tanımlamıştır. Bu geçiş dönemi çocukluğun bitişi ve yetişkinliğinin başlangıcı arasındaki önemli bir zaman dilimidir (Kulaksızozğlu, 2012).

İnsanın gelişim basamaklarına bakıldığında ergenlik de bu süreçlerden biridir ve ergenlik döneminde de kazanılması gereken bazı yetiler bulunmaktadır. Bu süreçte bireysel farklılıklar ön plana çıkmakla beraber bu değişimler yalnızca bireyi değil çevresindekileri de etkilemektedir. Akranları içerisinde var olma çabası, bireysel olarak karar verebilme yetisinin gelişmesi, yaşlıları ile ortak bir paydada buluşabilme yetisi, kendine has oluşunu fark etme ve kabul edebilme ve mesleğe dair seçimler ergenlik dönemi içerisindeki gelişimsel süreçlerdendir (Türkten ve Savran, 2011).

Allen ve Land (1999), ergenlik dönemindeki bireyin ebeveynleri olmadan sosyalleşebilme ve ilişki kurma yetisinden bahsetmektedir. Bu dönemde kişi kendini ifade etmeye dair yoğun bir gayret içerisinde ve bu süreçte yaşayacağı sorunları hangi yöntemlerle çözmeye çalışacağı yaşamın ilk zamanlarında bakım verenleriyle

kurmuş olduğu bağlanma tarzına göre şekillenecektir ancak bu bebeklik dönemi bağlanmasında göstermiş olduğu davranışlar gibi değildir. Çünkü ergenlik dönemiyle beraber akran ilişkileri artarken ebeveynleriyle bebeklikteki gibi sık bir ilişkinin içinde değillerdir. Yine de ebeveynleriyle olan bağlanması devam etmekle beraber bu dönemle birlikte bağlanmaya dair ihtiyaçları şekil değiştirmiş ve artık ihtiyacı halinde ebeveynleriyle paylaşımlarda bulunmak, iletişim halinde olmak isteyebilirler. Gündaş (2013), ergenlikten önce kişi ihtiyaçlarının giderilmesi, ilgi alabilmek için bağlanma nesnesine ihtiyaç duyarken ergenlik dönemiyle birlikte karşılılık ilkesi çalışmaya başlar ve kişi için bağlanma figürleri ‘güvenli üs’ konumuna gelmektedir.

Yaşamın ilk evrelerinde bağlanma ihtiyacı daha çok gereksinimlerin karşılanması üzerine tek boyutlu iken ergenlik döneminde ise çift boyutlu bir hale gelir. Ergenlik döneminde kişi erken dönem bağlanması sayesinde ilk defa deneyimlediği durumlarla başa çıkmaya çalışmaktadır. Bu bağ ergenin sosyalleşebilmesi ve sağlıklı ilişkiler kurabilmesi için oldukça önemlidir. Akranlarıyla kuracağı ilişkiler ergen için oldukça kıymetlidir ve ergen ebeveynleriyle olan bağına biraz gevşetmek istemektedir (Morsünbül, 2005).

Andiç (2013), ergenlerin ebeveynleriyle kuracakları ilişkide iki temelden bahsetmektedir. Ergenlik dönemindeki bireyler bir yandan ebeveynleriyle olan bağlarını sürdürmek isterken diğer yandan onlardan ayrılmak ve bağımsız birer birey olma talebindedirler. Birbiriyle zıt olarak görülen bu iki temel istek ergenlik dönemi çatışmalarının başlıca sebebidir. Bu tartışmalarla beraber ergenin ebeveyniyle bağlanması devam etmektedir ve talep ettiği zamanlarda duygu ve düşüncelerini ebeveynleriyle paylaşma isteği ergenlik dönemindeki bağlanma davranışlarındandır.

Yaşamının ilk evrelerinde bakım verenleriyle güvenli bağ kurabilmiş olan kişilerin ergenlik döneminde de çevresindekilerle sağlıklı bağ kurabildikleri görülmektedir. Güvensiz (kaygılı veya kaçınmacı) bağlanan kişilere göre güvenli bağlanan kişilerin arkadaş tercihleri daha destekleyici ve nitelikli ilişki kurabilen kişilerden yana olacaktır (Hamarta, 2004).

2.2.4.3. Yetişkinlik Dönemi

Bowlby (1977), yaşamın ilk dönemlerinde şekillenmeye başlayan bağlanma tarzı ve içsel çalışan modellerin değişiminin zor olmakla beraber genellikle ömür boyu sürdüğünden bahsetmiştir.

Yetişkinlik döneminde görülen bağlanma, yaşamın ilk zamanlarında başlayıp ergenlikle ilerleyen bağlanmanın devamıdır ve yaşam boyu sürmektedir. Daha önce bakım verenle kurulan bu bağ yetişkinlikle birlikte partner ilişkilerinde görülmektedir. Bu bağda cinsel ihtiyaçlar da bulunduğundan diğer bağlanma dönemlerindeki davranışlardan farklılık göstermektedir (West ve Shelddon-Keller,1994; Akt.: Kesebir, Kavzoğlu ve Üstündağ, 2011). Bowlby (1982), bağlanmanın yaşam boyunca etkisinden bahsetmekte ancak yetişkinlikle beraber bağlanma davranışında birtakım değişikliklere dikkat çekmektedir. Yetişkinlik döneminde öne çıkan duygusal ilişkiler ve evlilik durumları üzerinde bağlanmanın etkisini görmek mümkündür.

Bebeklikte gereksinimlerin giderilmesi için bir yetiştirene duyulan ihtiyaç bağlanmanın koşullarından olduğu için bu dönemde bağlanma tek boyutlu kurulmuştur. Ergenlik ve yetişkinlikte bu durum karşılıklı olacak şekilde ilerlerken yetişkinlikte kurulan ilişkilerde karşılıklı bir bakım vermeden bahsedilmektedir. Yetişkin bağlanmasında romantik ilişkiler oldukça önemlidir ve bu ilişkilerin temelini karşılıklı güven oluşturur (Hazan ve Shaver, 1994).

Bağlanma kuramında daha çok yaşamın ilk evrelerine odaklanıldığı için tüm yaşama olan etkisinin önemi geç fark edilmiştir. Zamanla yetişkinlik dönemi bağlanmalarına dair çalışmalar artış içerisinde (Shaver ve Mikulincer, 2004). 1990'lı yıllarda "Yetişkin Bağlanma Ölçeği"ni geliştiren Main ve arkadaşları yetişkin bağlanma tarzlarının anlaşılmasında büyük bir rol oynamaktadırlar (Çalışır, 2009).

Ainsworth ve diğerlerinin (1978) bağlanma tarzlarına dair yapmış oldukları çalışmaları temel alan Hazan ve Shaver (1987), bebeklik bağlanmalarından yola çıkarak yetişkinlerin bağlanmasına dair çalışmalar yaparak yetişkinlerin, bebeklik bağlanmalarının bir kopyasını romantik ilişkilerinde sergilediklerini öne sürmektedir. Bebeklik dönemlerinde güvenli bağlanan kişiler yetişkin yaşamlarında deneyimledikleri yakın ilişkilerinde daha rahattırlar ve kaygılı bağlananların aksine terkedilmeye dair yoğun kaygı yaşamaz, güvenli hissederler. Kaygılı bağlanma stiline sahip yetişkinler yakın ilişkilerinde bir tezatlık içerisindedirler. Bir yandan yakın

olmak isterken öte yandan terkedileceklerine veya reddedileceklerine dair kaygıları sebebiyle zihinleri sürekli meşguldür. Son bağlanma türü olan kaçınan bağlanma stilindeki yetişkinler diğerlerine güvenmekte çok zorlanır ve yakın bağ kurma çabasına girmez hatta yakın bağ kurma ihtimalleri onları huzursuz eder ve bağlanmaktan kaçınırlar. Morsünbül ve Çok (2011), güvenli bağlanma stiline sahip yetişkinlerin güvensiz (kaygılı-kaçınan) bağlanma stiline sahip yetişkinlere göre çocukluk hatıralarını daha fazla anımsadıklarından ve bunların genellikle olumlu hatıralar olduğundan bahsetmiştir. Kaçınan bağlanmanın hakim olduğu kişilerin ise çocukluk anılarını hatırlamakta zorlandıkları görülmüştür.

Bağlanmanın bebeklik döneminde, bebeğin keşif çabalarının desteklenmesi ve tehlike ihtimallerinde korunması için bir yetişkine ihtiyaç duymasıyla beraber, yetişkinden güven hissini alması ve yetişkinin ulaşılabilir olması gerekmektedir. Eğer bebek keşif sürecinde bunlara sahip olduysa ve güvenli bağlandıysa yetişkin olduğunda nitelikli iletişim kurabilir ve daha sağlıklı bir kimlik gelişimi içerisinde olabilmektedir (Morsünbül, 2005).

2.2.5. Bağlanma Kavramı ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Bağlanma, ülkemizde ve dünyada yapılan araştırmalarda fazlaca yer edinen bir kavramdır. Literatürde bağlanma kavramının psikoloji alanında birçok kavramla birlikte incelendiği görülmüştür. Ülkemizde son 10 yılda bağlanma kavramı ile ilgili yapılan çalışmalardan bazıları incelenmiştir.

Anne babaların bağlanma stilleri ile ebeveynlik tutumları ve 4-6 yaş çocuklarında beliren davranışsal sorunları inceleyen bir çalışma yapılmıştır. Anne babaların bağlanma stillerinin çocuklarındaki davranışları anlamlı bir şekilde etkilediği çalışmanın bulguları içerisinde (Bolattekin, 2014). Yapılan farklı bir çalışmada narsistik kişilik yapılanması gösteren bir vaka, bağlanma kuramı çerçevesinde ele alınmıştır. Çalışmanın terapistlere narsistik kişilik özelliklerinin etiyolojisinin nasıl inceleneceğinde yardımcı olacağı düşünülmektedir (İnan, 2015).

Psikolojik iyi oluş ve yetişkin bağlanma boyutlarının incelendiği bir çalışmada 239 üniversite öğrencisinden alınan veriler doğrultusunda psikolojik iyi oluş ile romantik ilişkilerde bağlanma ve arkadaş ilişkileri arasında anlamlı ilişkilerin varlığı ortaya konmuştur (Erdem ve Kabasakal, 2015).

Karabacak ve Demir (2017) tarafından bilinçli farkındalık, duygu düzenleme ve yetişkin bağlanma stillerinin özerklik üzerinde etkisinin araştırıldığı bir çalışma düzenlenmiştir. Duygu düzenleme değişkenlerinin ve bilinçli farkındalığın bağlanma stilleri tarafından yordandığı çalışmanın bulguları içerisinde yer almaktadır. Ulusoy, Akfırat ve Tura (2018) tarafından üniversiteye yeni kayıt yaptırmış olan 267 birinci sınıf öğrencisinin bağlanma ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışma yapılmıştır.

576 üniversite öğrencisinin katılımıyla, beliren yetişkinlik evresindeki kişilerin aşk stillerini bağlanma, kişilik özellikleri ve demografik veriler yönünden incelendiği bir araştırma gerçekleştirilmiştir (Durmaz ve Ercan, 2019).

Bağlanma kavramı ile ilgili yapılan araştırmalar incelenirken romantik ilişkilerin incelendiği pek çok çalışmaya rastlanmıştır. Bu çalışmalardan biri Çevik (2024) tarafından yapılmıştır. Bağlanma stilleri ile bilinçli farkındalık, ilişki doyumu kavramları incelenmiştir. Has (2024) bağlanma stillerinin yeme tutumları ve bozukluklarıyla ilişkisini yaptığı derleme çalışmada ortaya koymuştur.

Tüm zor yaşantılarına rağmen bir erkek aracılığıyla bunlardan kurtulmayı bekleyen kadınların (Sindirella Sendromu), bağlanma türleri ile ilişkisine bakılmıştır. Tüm alt boyutları ile Sindirella Sendromunun, kaygılı ve kaçınmacı bağlanma türleriyle arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişkinin varlığına ulaşılmıştır (Çakır, Batık ve Çakır, 2023).

Yıkıcı (2023) tarafından yetişkinlik evresinde eş seçimi, bağlanma kavramı çerçevesinde incelenmiştir. 293 ebeveyninden elde edilen veriler sonucunda çocuk yetiştirme tutumları ile anne babaların bağlanma türlerinin birbirine etkisinin incelendiği bir araştırma gerçekleştirilmiştir (Akatlı ve Tunçay, 2022).

Erken dönem bağlanma stillerinin yetişkin iletişimine etkisinin incelendiği çalışmada 324 üniversite mezunundan veriler elde edilmiş ve iki kavram arasında anlamlı ilişki saptanmıştır (Subaşı ve Kazan, 2020).

2.3. Psikolojik Zihinlilik

2.3.1. Psikolojik Zihinlilik Kavramı

Psikolojik zihinlilik kavramı, soyut ve zor tanımlanan zihinsel bir süreç olduğundan açık bir şekilde tanımlamak güçtür. Psikodinamik yapıdan temellenmiş ve bu düşünme şekliyle açıklanmıştır (Boylan, 2006).

Literatürde sıklıkla iç görü, öz farkındalık, öz bilinç, kendini gözlemleme kapasitesi ve kendine odaklanabilme gibi terimlerle anlamdaş olarak kullanılsa da esas olarak kişinin kendi ruhsal süreçlerine olan alakası, üzerinde düşünme ve yansıtma kapasitesi olarak tanımlanmaktadır (McCallum ve Piper, 1996; Nyklicek ve Denollet, 2009). Öte yandan Grant (2001), psikolojik zihinlilik teriminin, iç gözlem ve üstbilis kavramlarını aydınlatmak için gerekli olduğunu düşünmektedir.

Appelbaum'a (1973) göre psikolojik zihinlilik, kişinin davranışının altında yatan temel nedenleri anlamak ve tanımlamak için duygular, fikirler ve davranışlar arasındaki ilişkiyi anlama ve bu ilişki hakkında sonuçlar çıkarma kapasitesidir.

Psikolojik zihinliliğe dair benzer bir tanım yapan McCallum ve Piper (1996) psikolojik zihinliliğin kişinin kendini merkeze alma ve kavrama çabası, iç görü, öz bilis, iç gözlem ve kendini anlama kapasitesi gibi terimlerle ilişkili olduğu görülmektedir. Bu durumda kişinin kendi bilişsel ve psikolojik haline olan ilgisine ek olarak bu haline tanıklık etmesi ve yansıtabilme kapasitesini ifade etmenin bir başka yoludur.

Kökleri psikodinamik düşünme biçimine dayanan psikolojik zihinlilik, düşünceler, duygular ve davranışlar arasındaki bağlantıyı görebilme ve bunların anlam ve nedenlerini kavrayabilme becerisi olarak tanımlanmaktadır (Appelbaum, 1973; Piper vd., 1994).

Psikolojik zihinliliğe dair kişinin sadece kendi duygu, düşünce ve davranışlarına olan alakası olarak bahsedilirken Conte, Ratto ve Karasu (1996) bu kavramı kişinin kendi iç gözlem ve içsel süreçlerini anlamlandırma çabası gibi diğer insanları da anlama arzusu olarak tanımlamıştır. Bu noktada psikolojik zihinlilik için bir ölçek oluşturmuşlardır. Bir kişinin kendisini ve başkalarını anlama arzusu, davranışın altında yatan kök nedenlere olan merak, içsel duygusal değişimlerini ifade etme yeteneği ve yeni fikirlere açıklık gibi unsurlar ölçeğin amaçlarını barındırmaktadır.

Benzer şekilde Wolitzky ve Reuben (1974) de çalışmalarında davranış ve tutumları psikolojik bir bakış açısıyla açıklamak ve sergilemeyi psikolojik zihinlilik olarak tanımlamışlardır. Bu tanım kişinin amaçları, istek ve ihtiyaçları, eylemleri, savunma mekanizmaları ve çatışmaları ile ilgili süreçleri de kapsamaktadır. Aynı zamanda sadece kendinin değil başkasının da içsel olgularını anlamak ve açıklamayı da içerisinde barındırır.

Psikolojik farkındalık olgusunu, kişinin kendisinin veya başkalarının eylem, tutum veya duygularına dair çıkarım yapabilme kapasitesi ve bu çıkarımı yapmaya dair arzu duyma eğilimine sahip olması, fikir yürütmesi şeklinde bir faktör olarak öne süren Farber (1985) bunu, kişinin kendisini veya diğer insanların davranış ve fikirlerinin üstünde düşünme yetisi olarak tanımladı.

Yapılan çalışmalardan yola çıkarak McCallum ve Piper (1997) bireyin kendine dair psikolojik zihinliliği ile bir diğerine dair psikolojik zihinliliğinin birbirinden farklı ve ayrışabileceğini ortaya koydular. Buna sebep olarak ise bireyin kendiliğine ilişkin bilişinin dinamik temelli savunma mekanizmalarından negatif yönde etkilenebileceğini ileri sürmüşlerdir.

Boylan (2006) psikolojik zihinlilik derecesi yüksek olan kişinin, kendini ve başkalarını anlamaya istek ve heves duyan, duygularını algılayabilen, yeni fikir ve deneyimlere açık olduğunu belirtmektedir.

Psikolojik zihinlilik kavramının birçok farklı yönden ele alındığı görülmektedir. Örneğin Grant (2001) tarafından üstbiliş olarak adlandırılmakta olup psikolojik zihinliliği bilişsel bir süreç olarak öne sürmüştür. Kendisinin veya diğer insanların nasıl ve neden bu şekilde düşündüğünü, hissettiğini ve davrandığını anlamaya dair duygusal ve zihinsel bir eğilimi olarak tanımlamıştır. Terimin en geniş anlamlarına bakıldığında psikolojik farkındalığın motivasyon ve yetenekleri kapsayan bir eğilim olup olmadığı konusunda farklı görüşler bulunmaktadır. Psikolojik zihinlilik yapısına sahip kişilerin üstbiliş, iç gözlem ve içgörü gibi fikirlerle ilgili olarak bütünsel olarak ele alındığı ve bunun terapistlere gelecek çalışmalarda ekstra bir unsur olarak yardımcı olabileceği ileri sürülmüştür.

Nyklicek ve Denollet (2009) ise psikolojik zihinliliği bilişsel bir süreç olarak ele alan araştırmacıların aksine, psikolojik farkındalığı duyuşsal bir düzlemde öne sürmüşlerdir. Kişinin kendi içsel durumunun farkında olmasını destekleyerek kişinin

içgörü kazanmasına ve kendi içsel sürecine odaklanmasına katkı sağlayacağı düşünülmüştür. Bu nedenle duygusal bir boyutta ele alınması ve bu yönde değerlendirilmesi önemli görülmektedir.

Hall (1992) psikolojik farkındalık, kişinin ilişkiler ve fikirler üzerinde duygusal anlamda yansıtıcı düşüncelere olan yetisi olarak tanımlamıştır. Psikolojik farkındalık, teorik olarak zorlayıcı ve dışarıdan görülmesi zor, soyut bir olguyu ifade etmektedir. Tolar ve Reznikof (1960), araştırmalarının sonuçlarına göre tüm davranış ve alışkanlıkların altında yatan nedenleri idrak etme kapasitesi olarak tanımlamıştır. Reiser (1972) insanın, davranışlarına sebep olan itici güce karşı merak duygusu içerisinde olmasını, başkaları için empati, duygusal olaylara karşı sezgi ve duyarlılık, olayları bir bağlam içerisinde değerlendirme yeteneğini psikolojik zihinlilik olarak tanımlamıştır. Psikolojik zihinlilik kavramına dair son yıllarda yapılan çalışmalarla psikanalitik yaklaşımdan uzaklaşarak özgün ve farklı bir psikolojik terim olarak nitelendirilmeye başlanmıştır. Denizli, Pamukçu ve Meydan (2016) psikolojik zihinliliği, bireylerin duygu, düşünce ve davranışlarını anlamaya ilişkin isteğini ve idrak etme yetisini de içerisinde barındıran bir tutum olarak tanımlamaktadır. 1960'lardan beri incelenen psikolojik zihinlilik kavramına dair birçok farklı tanı bulunmasına rağmen belli ortak paydaları bulunmaktadır (Boylan, 2006). Farklı tanımlar ise kavramın somut olmayan ve anlaşılması zor tarafını belirtmektedir. Psikolojik zihinliliğe dair belirgin noktaları Denizli vd. (2016) kişinin kendi duygu, düşünce ve eylemlerine olan ilgisini ve bunları anlama kapasitesini olarak belirtmektedir.

Nyklicek ve Denollet (2009; 2010) psikolojik zihinlilik kavramına dair bireyin davranışlarına yönelik ilgi ve farkındalığı ayrıyeten içgörü becerisi olduğundan bahsederken psikolojik zihinliliğin bir bireyin kişiliğinin asla değişmeyen veya hızla değişebilen bir özelliği olmadığı, hemen hemen durağan olduğu ancak kişiyi etkileyen büyük yaşamsal olaylar ve psikoterapi ile değişebileceğinden bahsetmişlerdir.

Psikolojik zihinliliğin bireyin sağlıklı davranışlar sergileyebilmesi için gereken içsel sinyaller ve ihtiyaçlarına dair farkındalığı olarak tanımlanması nedeniyle ruh sağlığı ve fiziksel işlevselliğini de iyileştirdiğinden bahsedilmektedir. Bu nedenle son zamanlarda sadece psikoterapi alanında değil davranışsal tıp ve ruh sağlığı alanlarında da üzerinde durulan bir nokta haline gelmektedir (Denollet ve Nyklicek, 2004).

Psikolojik zihinlilik kavramı bilişsel davranışçı terapilerin yanı sıra diğer psikoterapi yöntemlerinde de gerekli ve yararlı bulunmaktadır (Bjorgvinsson ve Hart, 2006; Cecero, Beitel, ve Prout, 2008).

2.3.2. Psikolojik Zihinliliğe Tarihsel Bakış

İlk olarak psikanalitik literatürdeki içgörü kavramına yakın bir anlamda kullanılan psikolojik zihinlilik kavramını Appelbaum (1973) bireyin eylemlerinin kök sebeplerini görmek ve anlamlandırmak için duygu, düşünce, davranış üçlüsünün arasındaki ilişkiyi anlamak şeklinde tanımladı.

Psikolojik zihinlilik kavramının çıkış noktasında ilk olarak psikanalitik psikoterapilerde danışanın terapiye ne derece yatkın olduğunu anlamak için kullanılmakta, danışanlar bu yatkınlığa göre belirlenmekte ve psikanalitik bakış açısıyla tanımlanmaktaydı (Boylan, 2006). Pratikte, psikanalitik yaklaşımla çalışılan terapilerden, danışanların verim alabilme ihtimallerini yansıtan bir kriter olarak kullanılmıştır (Taylor, Bagby, ve Parker, 1989; Nycklice ve Denollet, 2009). Zamanla anlamı gelişip değiştirilerek psikanalitik yaklaşımın öznelinden çıkararak yeni bir psikolojik kavram haline gelmiştir (Nyklice ve Denollet, 2009). Denizli ve diğerleri (2016) bu durumdan psikolojik zihinlilik kavramının psikanalitik yapıdan uzaklaşması ve yeni bir psikolojik olgu olarak literatürde yer edinmesi olarak bahsetmiştir.

Psikolojik zihinliliğin psikopatolojiye odaklandığı düşünüldüğünde kişinin içsel süreçlerini kabul etme veya kendisinde var olan psikiyatrik semptomların nedenleri üzerine düşünebilme becerisi şeklinde tanımlanmıştır (Baekeland ve Lundwall, 1975).

Dollinger, Reader, Marnett ve Tylenda (1983) ise psikopatolojiden bağımsız olarak “bir kişinin ne yaptığı veya ne söylediğinin satır aralarını okuyabilme yeteneği” ifadesiyle tanımlamıştır.

Grant (2001) psikolojik zihinliliği, psikopatoloji ve psikoterapi öznelinde incelemenin, bunlar dışındaki alanlarda var olmadığı şeklinde anlaşılabileceğini ki bunun eksik bir tanım olduğunu ifade etmiştir.

Böylece psikopatolojiden bağımsız olarak incelenerek bireyin kendi özneline ve başkalarına karşı psikolojik anlayışı ve duygusal, bilişsel becerilerine dair bir yapı olarak tanımlanmıştır (Hatcher ve Hatcher, 1997).

Zamanla iç gözlem, öz odak/farkındalık, iç görü vb. kavramlarla benzer anlamlarda kullanılacak şekilde psikoloji literatüründe yer almıştır (McCallum ve Piper, 1996).

Wolitzky ve Reuben (1974) ise “davranışı psikolojik anlamlarda açıklama veya anlamaya olan eğilim/yetenek” şeklinde bahsetmiştir.

Psikolojik zihinlilik kavramının kişiye özel mi yoksa başkalarının duygu ve düşüncelerini de anlamayı içerip içermediğiyle ilgili araştırmacıların arasında fikir ayrılıkları bulunmaktadır (Dollinger, 1997). Fikir ayrılıklarına örnek olarak Baekeland ve Lundwall (1975) psikolojik zihinlilikten, kişinin kendisiyle alakalı bir süreç olarak bahsederken Farber (1985) aksine kendisi ve diğerleriyle ilgili içsel süreçlere dair düşünce, duygu ve davranışı yorumlayabilme ve anlamlandırma isteği olarak bahsetmektedir.

Psikolojik zihinlilik diğerlerini veya durumları anlamlandırmaya dair mantıklı psikolojik çıkarımlar yapmak ve bunları hayata geçirilebilmeyi içermektedir (Conte vd., 1996; Grant, 2001)

Psikolojik zihinlilik kendisinin ve diğerlerinin davranış kalıplarını anlamlandırma çabası olarak tanımlanırken Conte vd. (1996) tarafından farklı zaman dilimlerinde, psikolojik zihinlilik ölçeği kullanılarak yapılan faktör analizlerinde diğerlerini anlamaya dair yetenek ve ilgi alt boyutunun desteklenmediğine vurgu yapılmıştır. Bu sonuç psikolojik zihinliliğin hem kendiliğe hem başkasına dair içsel süreçleri anlamlandırmayı içeren ilgi ve yetenek kapsamında bir süreç olduğunu vurgulayan (örn. Grant, 2001) tanımlarla çelişki içerisinde.

Psikolojik zihinliliğin tarihsel gelişimine bakıldığında günümüze doğru gelirken kavramın bilişsel bir süreç olduğuna odaklanan çalışmaların önem kazandığı görülmektedir (Beitel, Ferrer ve Cecero, 2004; 2005). Örneğin Grant (2001) üstbiliş olarak tanımladığı psikolojik zihinliliği kişinin kendi eylemlerinin veya başkasının eylemlerinin nedenlerini sorgulamaya dair zihinsel ve duygusal bir eğilim olarak ifade etmiştir. Bir yandan da psikolojik zihinliliğin üstbilişle uyumlu olduğunu ve bireylerin içgörü süreçlerinin üstbilişsel olarak ölçülüp değerlendirilebileceği ve sonraki çalışmalarda araştırmacılar ve klinisyenler için ek bir araç olabileceğini belirtmiştir.

Psikolojik zihinliliğin bilişsel süreç olarak vurgulanan tanımlarından (Grant 2001; Boylan, 2006) bağımsız olarak, Nyklicek ve Denollet (2009) duyuşsal boyutunu

vurgulamışlardır. Kişinin kendi psikolojik unsurları hakkında farkındalık kazanmasının yanı sıra buna dair ilgi ve kapasitesinin içgörüyeye yol açacağını savundular. Günümüzdeki genel görüş, psikolojik farkındalığın kişinin duygu, düşünce ve davranışlarına ilgi ve anlama kapasitesini içeren buna dair yeteneği kapsayan bir yapı olduğu yönündedir (Appelbaum, 1973; McCallum ve Piper, 1996; Nyklicek ve Denollet, 2009; Majoor ve Schalken, 2010).

2.3.3. Psikolojik Zihinlilik ve Psikoterapi

Psikolojik zihinlilik kavramsal haliyle başlarda psikodinamik yaklaşımın içinden doğmuştur ve kişinin eylemlerini belirleyici sebepleri anlayabilmek üzere duygu, davranış ve fikirlerinin birbirleriyle bağlantısını görebilme yetisi olarak tanımlanırken (Appelbaum, 1973) psikodinamik yaklaşımdan doğan bu kavram ve bu yönelimle ilerleyen psikoterapilerde yıllarca yer edinmiştir (Taylor ve diğerleri ,1989).

Hall (1992) psikolojik zihinliliğin temelindeki iki kavramdan bahsetmiştir. İlki kişinin içsel durumlarına odaklanabilmesi ve ilgi duyması iken ikinci ise bu içsel süreçlerini dış dünyaya yansıtabilme becerisidir. Uzun seneler süresince, psikoterapiye başvuran danışanların dinamik psikoterapiden yarar sağlamaları için psikolojik zihinlilik becerisine belirli oranda hakim olmaları gerekliliğinden söz edildi. Sonraki yıllarda psikolojik zihinlilik becerisi kazanılmasının önemi anlaşılmıştır. Örneğin bilişsel davranışçı terapi yaklaşımı ve diyalektik davranışçı terapi gibi sonradan ortaya çıkan farklı terapi perspektifleri için de önem kazanmıştır (Björgvinsson ve Hart, 2006).

Psikolojik düşüncelilik seviyesi kişinin ilgi ve içgörü seviyesinin yüksekliğiyle benzer oranda ilerlediğinden, psikolojik zihinlilik seviyesi yüksek olan danışanların katıldıkları psikoterapi sürecinden olumlu sonuç alma oranlarının daha fazla olması beklenmektedir (Denizli vd. 2016). Terapi sürecinin belirsizliğinden bahseden Beitel ve Cecero (2003) psikolojik zihinlilik seviyeleri daha yüksek olan kişilerin psikoterapi süreçlerine daha rahat adapte olabildiklerinden bahsetmektedirler. Denizli vd. (2016) ise psikolojik zihinlilik seviyesinin düşük olduğu danışanlarda hem çok daha fazla psikoterapi seansına hem de kişinin duyguları üzerine daha çok düşünmesine ve farkındalık kazanmasına ihtiyaç duyulduğundan söz etmektedirler.

McCallum ve diğerkleri (2003), araştırmalar neticesinde danışanların psikoterapi sũreçlerinden sonra psikolojik zihinlilik seviyelerinde bir artış olduğunu belirtmektedirler. Ayrıyeten psikolojik zihinliliğın yüksek olmasının da kısa sũreli grup ve bireysel psikoterapilerde terapi sonucunu olumlu yũnde etkilediğinden bahsedilmektedir.

Yapılan çalışmalara bakıldığında Cecero (2003) psikolojik zihinlilik dũzeyi yüksek danışanlarda terapiye daha kolay uyum sağladıkları gũzlenmiřtir. Ayrıyeten psikolojik zihinlilikle, hayattaki olaylara açık olmak ve dışa dũnũklũk arasında pozitif yũnde bir ilişkiden bahsedilirken nũrotizm ile negatif yũnden bir ilişkiye sahip olduğu gũrũlmektedir.

Yas sũreciyle ilgili yapılan bir çalışmada ise psikolojik zihinliliğın yas tutan yetişkinlerde destekleyici ve yorumlayıcı yaklaşım odaklı grup terapilerinin yasa dair bulguların azalmasında ũngũrũ sağlayan etkili bir kavram olduğu anlaşılmıştır (Piper, 2001).

Beitel ve diğerkleri (2004) daha fazla psikolojik zihinliliğe sahip kişilerin bilişsel uezelliklerine baktıklarında amaç odaklı, daha esnek ve gerçeğini kabul etme yũneliminde olduklarını ũne sũrmũřlerdir.

Benzer şekilde psikolojik zihinlilik seviyeleri yüksek olan bireylerin diğerklerine gũre daha sosyal ve atılgan karakterler olduğu; ikili ilişkilerde çatışma ve depresyon seviyelerinin daha dũřũk olduğuna dair çıkarımlar yapılmıştır (Conte, Buckley, Picard ve Karasu, 1995).

Psikolojik zihinliliğın, farklı problemleri olan yetişkin vakalarda psikopatolojik bulgularının azalmasındaki rolũnũ araştıran Nyklicek, Majoor ve Schalken, (2010) çalışmaya katılan bireylerin psikolojik zihinlilik seviyeleriyle fobi, depresyon, kaygı, paranoid dũřũnceler, somatizasyon ve kişilerarası hassasiyet, paranoid dũřũnceler, dũřmanca tavırlar ve uyku problemleri gibi semptomları psikoterapi sũrecinden ũnce ve sonra olacak şekilde ũlũlmũř ve sonuç olarak psikolojik zihinlilik kavramının iğũrũ alt boyutu seviyesindeki artışın bahsedilen semptomlardaki azalışla bağlantılı olduğu ortaya konulmuştur.

Daw ve Joseph (2010) ise terapistlerin psikolojik zihinliliğinden bahsetmektedir. Benzer şekilde psikoterapistlerin psikolojik zihinlilik seviyelerinin yüksek olmasının,

danışanlarına daha empatik bir tutumla yaklaşabilmelerini sağlarken terapötik ilişkiyi de sağlamlaştırdığı belirtilmektedir.

Trudeau ve Reich'in (1995) elde ettiği bulgulara göre psikolojik zihinlilik düzeyiyle ve duygusal uyum düzeyinin pozitif yönde bir ilişkiye sahip olduğu belirtilmektedir.

Yapılan bir başka çalışma ise psikolojik zihinliliğin yüksek olmasının, herhangi bir sorunu çözmeye katkı sunduğu görülmektedir. Örneğin kaygı bozuklukları, uyku sorunu, somatizasyon ve depresyon gibi birçok rahatsızlığın iyileşmesine katkı sağlamaktadır (Conte vd., 1996). Sonuç olarak, hastaların hem psikiyatrik semptomlarındaki azalışa yönelik hem de genel anlamda ruh sağlıkları üzerine olumlu etkisi sebebiyle psikolojik zihinlilik, psikoterapilerden görülebilecek faydayı arttıran bir özellik olarak düşünülmektedir.

2.3.4. Psikolojik Zihinlilik Kavramı ile İlgili Yapılan Çalışmalar

Ülkemizde son 10 yılda psikolojik zihinlilik ile ilgili yapılan araştırmaların oldukça az olduğu görülmektedir. Yapılan çalışmaların ise daha çok empati, aleksitimi ve bağlanma kavramları çerçevesinde yapıldığı anlaşılmaktadır.

Empati ve psikolojik zihinlilik çerçevesinde yapılan çalışmalara bakıldığında; ergenlerin psikolojik zihinlilikleri ile empati ve yılmazlıkları arasındaki ilişkileri incelenmiştir. Çalışmanın sonucunda ergenlerin yılmazlık ve empati düzeylerinin psikolojik zihinliliklerini anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur (Karataş, Cırcır ve Tagay, 2023). Yapılan bir diğer çalışma ise klinik psikologların anne baba tutumları, empati ve psikolojik zihinlilik seviyelerinin araştırıldığı çalışmadır. Bu çalışmada klinik psikologların psikolojik zihinlilik seviyeleri arttıkça empati seviyelerinin de arttığı gözlemlenmiştir. Dikkat çeken bir diğer sonuç ise klinik psikologların kendilerinin terapi alıp almama durumuna göre farklılaşmasıdır. Kendi terapi alan klinik psikologların psikolojik zihinlilik düzeyi almayanlara göre anlamlı düzeyde fazla bulunmuştur (Yavuzarslan, 2023). Psikolojik zihinlilik ile anne baba tutumları arasındaki ilişkinin incelendiği bir başka çalışmada ise anne baba tutumlarının psikolojik zihinlilik ile anlamlı bir ilişkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Narmanlı-Demir, 2022).

Psikolojik zihinlilik ile bağlanmanın beraber incelendiği çalışmalara bakıldığında romantik ilişkilerdeki bağlanma stilleri ile psikolojik zihinlilik kavramı incelenmiş olup çalışmanın sonucunda psikolojik zihinlilik ile güvenli bağlanma arasında pozitif yönlü, psikolojik zihinlilik ile korkulu ve kayıtsız bağlanmalar arasında negatif yönlü, saplantılı bağlanma ile de pozitif yönlü bir ilişkinin varlığı saptanmıştır (Çeker, 2021). Başka bir çalışma ise ergenlik döneminde psikolojik zihinlilik, aleksitimi ve ebeveyne bağlanma stillerini içeren derleme bir çalışmadır (Selçuk ve Aslan, 2022). Aleksitimi ve bilinçli farkındalık düzeylerinin psikolojik zihinliliği ne derece yordadığını ergenler üzerinde araştıran bir çalışmada ise psikolojik zihinliliğin, bilinçli farkındalık deneyimi tarafından pozitif yönde, aleksitimi düzeyiyle negatif yönde yordandığı saptanmıştır (Uzun ve Karataş, 2023).

Psikolojik zihinliliğin psikolojik danışma sürecindeki yansımalarını araştıran bir çalışmada kavramın sosyallik, duygusal uyum, atılganlık, güvenli bağlanma ve terapiden fayda görme seviyesi ile pozitif yönde; sosyal ilişkilerde çatışma düzeyi, depresyon, kaygı seviyesi, somatizasyon, uyku problemleri ve nörotizm ile negatif yönde ilişkinin varlığı bulgular arasındadır (Denizli, Pamukçu ve Meydan, 2016).

Gerçekleştirilen bir araştırmada ise psikolojik zihinlilik ile sosyal kaygı bozukluğu arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır (Tülgün, 2020). Evli bireyler üzerinde yapılan bir çalışmada ise psikolojik zihinlilik kavramı ile ilişki doyumu ve aldatma eğiliminin birbiriyle ilişkileri incelenmiştir (Elikara, 2022). Farklı bir çalışmada ise psikolojik zihinlilik ve öz aşkınlığın, hayata anlam/amaç atfetme ve şema alanlarının psikolojik semptomlar üzerindeki etkisine aracı rolü incelenmiştir. Psikolojik zihinliliğin öz aşkınlık ve yaşama anlam atfetme ile pozitif yönde ilişkisi olduğu elde edilen bulgular arasındadır (Karataş, 2022).

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM VE TEKNİKLER

3.1. Araştırmanın Modeli

Yapılmış olan bu çalışma betimsel nitelikte araştırma modeli kullanılarak yürütülmüş olup veriler anket formu oluşturularak toplanmıştır. Yetişkin bireylerle yapılan çalışmada veri toplama araçları elektronik ortamda, sosyal medya aracılığıyla, kartopu tekniğiyle ulaşılan gönüllü katılımcılar tarafından doldurularak toplanmıştır. Araştırma için yapılan örneklem hesaplamasında 50 milyon evren için %5 hata payı, %95 güven düzeyine göre örneklem için gerekli katılımcı sayısı en az 385'tir (Raosoft, n.d.). Bu çalışmada 440 katılımcıya ulaşılmıştır. Bütün katılımcılar araştırmanın önemi, kapsamı ve amacı hakkında detaylı olarak bilgilendirilmiş ve sonra onamları alınarak çalışmaya katılımları sağlanmıştır.

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreni Türkiye'de yaşayan 18- 65 yaş aralığındaki yetişkin bireyleri kapsamaktadır. Araştırmada kullanılan verileri toplamak amacıyla elektronik ortamda hazırlanan ankete ait link gönüllü katılımcılara gönderilmiş ve sosyal medyada paylaşılmıştır. Daha sonrasında ise anket linkinin gönderildiği katılımcılardan anketi 18-65 yaş arasındaki tanıdıklarına ulaştırmaları istenmiştir. Böylece 440 katılımcıya ulaşılmıştır, araştırma soruları açısından tutarsız cevapları bulunan 19 katılımcı çalışmadan çıkarılarak 421 katılımcının verileri kullanılmıştır. Araştırmada kullanılan elektronik ankette tüm soruların cevaplanması zorunlu bırakıldığından eksik veri bulunmamaktadır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Çalışma, ölçme yöntemlerinin ve gözlemlerin tekrarlanabildiği ve sayısal araştırmalar aracılığıyla gerçekleştirildiği araştırma tekniği olan nicel araştırma yöntemiyle ve nicel veri toplama yöntemlerinden anket tekniği kullanılarak yapılmıştır. Bu tez çalışması kapsamında kullanılacak ölçeklerin sosyal medya aracılığıyla ulaşılan gönüllü katılımcılar tarafından doldurulması sağlanmıştır. Bütün katılımcılar araştırmanın önemi, kapsamı ve amacı hakkında detaylı olarak bilgilendirildikten sonra onamları alınmıştır. Çalışmada veri toplama amacıyla oluşturulan anket 4 farklı bölümden oluşmaktadır. İlk bölüm katılımcıların sosyodemografik bilgilerini (yaş, medeni durum, cinsiyet, meslek vb.) içermekte ve 26 maddeden oluşmaktadır. İkinci kısımda 25 maddeden oluşan Eş Bağımlılık Belirleme Ölçeği bulunmakta, üçüncü kısımda Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II 36 maddesiyle yer almaktadır. Son kısımda ise 14 maddelik Psikolojik Zihinlilik Ölçeği bulunmaktadır. Araştırmada kullanılan veri formları ekler kısmında yer almaktadır.

3.3.1. Eş Bağımlılık Belirleme Ölçeği (EşBBÖ):

Bu ölçek 1988’de Hughes-Hammer vd. tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin, Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması 2009’da Ançel ve Kabakçı tarafından 400 hemşirelik lisans öğrencisine uygulanarak yapılmıştır. Ölçeğe ait Cronbach alpha güvenirlik katsayısı .91 olarak belirlenmiştir. “Her zaman ile asla” arasında değişen 5’li likert tipindeki ölçekte 25 madde bulunmaktadır ve 20. Madde ters kodlanmıştır. Ölçeğin diğerlerine odaklanma/ kendini ihmal, benlik değeri düşüklüğü, kendini gizleme, tıbbi sorunlar ve aileye ilişkin konular olmak üzere 5 alt boyutu bulunmaktadır. Ölçekten 25-125 arasında alınabilecek puanlar, ters puanlanmış olan 20. Madde çevrilip her maddeden alınan puanlar toplanarak elde edilir. Yüksek puanlar daha yüksek eş bağımlılık seviyelerini gösterir. Ölçeğin uygulanması ortalama 4-5 dakika sürmektedir.

3.3.2. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II (YİYE-II):

Bu envanteri 2000’de Fraley, Waller ve Brennan’ın yeni yaptıkları analizlerle yetişkin bağlanma boyutlarını ölçmek amacıyla YİYE-II’yi geliştirmişlerdir. YİYE-II’nin Türkçeye uyarlaması 2005 yılında Selçuk, Günaydın, Sümer ve Uysal tarafından 256 lisans öğrencisine uygulanarak yapılmıştır. Ölçeğe ait 18 madde kaygı alt boyutu ve geriye kalan 18 maddesi de kaçınma alt boyutunda olmak üzere 36 maddeden oluşmaktadır ve bu ölçek ‘1=hiç katılmıyorum, 7=kesinlikle katılıyorum’ şeklinde 7’li likert tipi ölçek özelliklerini taşımaktadır. 36 maddeden (3, 15, 19, 22, 25, 27, 29, 31, 33, 35) 10 tanesi ters kodlanmıştır. Ölçeğin değerlendirilmesinde ilgili alt boyutu ölçen maddeler toplanır ve katılımcıların kaygı ve kaçınma puanları hesaplanır. Alınan yüksek puan ilgili alt boyutun değerlendirdiği özelliğe sahip olduğunu gösterir. Ölçek sonucunda elde edilen iki alt boyut için iki farklı puan olup toplanan puanlar 18 ile 126 puan arasında değişkenlik göstermektedir. Kaçınma alt boyutu kavramı için Cronbach alpha iç tutarlılık katsayısı .90 ve kaygı alt boyutu içinse .86 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin uygulanması yaklaşık 6-7 dakika sürmektedir.

3.3.3. Psikolojik Zihinlilik Ölçeği:

2009 yılında Denollet ve Nyklicek tarafından geliştirmiştir. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması 2018 yılında Serkan Denizli, Betül Meydan ve Burcu Pamukçu Karasu tarafından 18 ile 36 yaş aralığındaki lisans öğrencilerine uygulanarak yapılmıştır. Ters çeviri yöntemi kullanılan ve 2 alt boyuttan oluşan ölçek kapsamında toplam 14 madde bulunmakta olup 1,3,4,6,9,10 ve 12. Maddeler iç görü alt ölçeğini, 2,5,7,8,11,13 ve 14. Maddeler ise ilgi alt ölçeğini oluşturmaktadır. 0 (Hiç uygun değil) ile 4 (Çok uygun) arasında bir puanlama olmak üzere 5’li likert tipi ölçek özelliklerini taşımaktadır. Ölçeğin puanlaması 4 ile 56 arasında değişmektedir. 1, 3, 4, 6, 9, 10 ve 12. Maddeler ters puanlanmaktadır. Değerlendirme sürecinde ters maddeler düzeltilip her maddeye verilen puanlar toplanarak elde edilmektedir. Düşük puan ilgili alt boyut özelliğinin düşüklüğü, toplanan yüksek puan ise ilgili alt boyut özelliğinin yüksekliği anlamına gelir. Ölçeğin Cronbach alfa güvenirlik katsayısı .85 olarak hesaplanırken ilgi alt ölçeği .73, içgörü alt ölçeği .76 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin uygulanması ortalama 3-4 dakika sürmektedir.

3.4. Verilerin İstatistiksel Araçları

Araştırmada elde edilen veriler SPSS (Statistical Package for Social Sciences) for Windows 25.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Veriler değerlendirilirken tanımlayıcı istatistiksel metotlar (sayı, yüzde, min-maks değerleri, ortalama ve standart sapma) kullanılmıştır. Ölçeklerin güvenilirliğini test etmek amacıyla “Güvenilirlik Analizi” yapılmıştır.

Kullanılan verilerin normal dağılıma uygunluğu için basıklık-çarpıklık değerleri incelenmiştir. Normal dağılıma sahip olan verilerde niceliksel verilerin karşılaştırılmasında iki bağımsız grup arasındaki fark için bağımsız örneklem t testi, ikiden fazla grup arasındaki fark için tek yönlü varyans analizi, fark yaratan grubu tespit etmek için Bonferroni testi kullanılmıştır. Sürekli değişkenler arasındaki ilişki Pearson korelasyon analizi ile incelenmiştir. Normal dağılıma sahip olmayan verilerde niceliksel verilerin karşılaştırılmasında iki bağımsız grup arasındaki fark için Mann Whitney U testi, ikiden fazla grup arasındaki fark için Kruskal Wallis H testi, fark yaratan grubu tespit etmek için düzeltilmiş Bonferroni testi kullanılmıştır. Sürekli değişkenler arasındaki ilişki Spearman korelasyon analizi ile incelenmiştir. Bağımsız değişkenlerin bağımlı değişken üzerindeki etkisini araştırmak için çoklu doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Araştırmanın bu kısmında öncelikle katılımcıların demografik özelliklerine dair bulgulara yer verilmiştir. Sonrasında ise araştırma değişkenlerine ilişkin normal dağılım incelemesi yapılmış ve hipotez testlerine ait bulgular sunulmuştur.

Tablo 1’de araştırmada yer alan katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin özet bilgiler yer almaktadır.

Tablo 1. Katılımcıların sosyo-demografik özelliklerine göre dağılımı

Değişkenler	n	Yüzde (%)
Yaş	18-24	19,0
	25-34	49,6
	35-44	18,5
	45+	12,8
Cinsiyet	Kadın	81,7
	Erkek	18,3
İlişki durumu	İlişkim yok	25,7
	Sevgili/Nişanlı	18,3
	Evli	53,9
	Boşanmış/Dul	2,1
Partner ile ilişki değerlendirme durumu	İyi	50,6
	Orta	18,3
	Kötü	2,9
	İlişkim Yok	28,3
Partnerin tutumunu değerlendirme durumu	İyi	51,5
	Orta	16,9
	Kötü	3,3
	İlişkim Yok	28,3
Sosyoekonomik düzey	Düşük	10,0
	Orta	79,3
	Yüksek	10,7
Eğitim düzeyi	Lise ve altı	14,7
	Üniversite - Yüksekokul	73,9
	Lisansüstü/ Doktora	11,4
Anne eğitim düzeyi	Okur-yazar	15,2
	İlkokul	47,7
	Ortaokul	10,2

	Lise	78	18,5
	Üniversite-Yüksekokul ve üstü	35	8,3
Baba eğitim düzeyi	Okur-yazar	13	3,1
	İlkokul	132	31,4
	Ortaokul	70	16,6
	Lise	90	21,4
	Üniversite-Yüksekokul ve üstü	116	27,6
Çocuklukta anne tutumu	Otoriter	112	26,6
	İlgisiz	26	6,2
	Koruyucu	203	48,2
	Demokratik	48	11,4
	Bağımlı	32	7,6
Çocuklukta baba tutumu	Otoriter	136	32,3
	İlgisiz	55	13,1
	Koruyucu	155	36,8
	Demokratik	60	14,3
	Bağımlı	15	3,6
Daha önce psikiyatrik bir tedavi alma durumu	Evet	82	19,5
	Hayır	339	80,5
Daha önce annenin psikiyatrik bir tedavi alma durumu	Evet	69	16,4
	Hayır	352	83,6
Daha önce babanın psikiyatrik bir tedavi alma durumu	Evet	28	6,7
	Hayır	393	93,3
Aile tipi	Çekirdek aile	286	67,9
	Geniş aile	120	28,5
	Diğer (Parçalanmış, Yuva vs)	15	3,6
Çocuklukta engellilik/fiziksel/ruhsal rahatsızlık nedeniyle ailenin bakımını üstlendiği bakıma muhtaç biri olma durumu	Evet	73	17,3
	Hayır	348	82,7
Çocukken ciddi bir rahatsızlık geçirme durumu	Evet	45	10,7
	Hayır	376	89,3
Sigara kullanma durumu	Hiçbir zaman	250	59,4
	Bazen	75	17,8
	Her zaman	96	22,8
Alkol/Madde kullanma durumu	Hayır	345	81,9
	Evet	76	18,1
Ailede alkol/madde kullanan biri olma durumu	Evet	69	16,4
	Hayır	352	83,6
Kendini fiziksel olarak sağlıklı hissetme derecesi	Biraz	25	5,9
	Orta	265	62,9
	Çok	131	31,1
Kendini ruhsal olarak sağlıklı hissetme derecesi	Biraz	57	13,5
	Orta	287	68,2

	Çok	77	18,3
Toplam		421	100,0

Katılımcıların yaş dağılımları incelendiğinde, %19'unun 18-24, %49,6'sının 25-34, %18,5'inin 35-44, %45 ve üzeri olduğu görülmektedir. Katılımcıların %81,7'sinin kadın, %18,3'ünün erkek olduğu görülmektedir.

Katılımcıların ilişki durumları incelendiğinde, %25,7'sinin ilişkisi olmadığı, %18,3'ünün sevgili/nişanlı, %53,9'unun evli, %2,1'inin boşanmış/dul olduğu görülmektedir. Katılımcıların partner ile ilişki değerlendirmeleri incelendiğinde, %50,6'sının iyi, %18,3'ünün orta, %2,9'unun kötü olduğu görülmektedir. Katılımcıların partner tutumunu değerlendirmeleri incelendiğinde, %51,5'inin iyi, %16,9'unun orta, %3,3'ünün kötü olduğu görülmektedir.

Katılımcıların sosyoekonomik düzeyleri incelendiğinde, %10'unun düşük, %79,3'ünün orta, %10,7'sinin yüksek olduğu görülmektedir. Katılımcıların eğitim düzeyleri incelendiğinde, %14,7'sinin lise ve altı, %73,9'unun üniversite-yüksekokul, %11,4'ünün lisansüstü/doktora olduğu görülmektedir. Katılımcıların anne eğitim düzeyleri incelendiğinde, %15,2'sinin okur-yazar, %47,7'sinin ilkokul, %10,2'sinin ortaokul, %18,5'inin lise, %8,3'ünün üniversite-yüksekokul ve üstü olduğu görülmektedir. Katılımcıların baba eğitim düzeyleri incelendiğinde, %3,1'inin okur-yazar, %31,4'ünün ilkokul, %16,6'sının ortaokul, %21,4'ünün lise, %27,6'sının üniversite-yüksekokul ve üstü olduğu görülmektedir.

Katılımcıların çocuklukta anne tutumları incelendiğinde, %26,6'sının otoriter, %6,2'sinin ilgisiz, %48,2'sinin koruyucu, %11,4'ünün demokratik, %7,6'sının bağımlı olduğu görülmektedir. Katılımcıların çocuklukta baba tutumları incelendiğinde, %32,3'ünün otoriter, %13,1'inin ilgisiz, %36,8'inin koruyucu, %14,3'ünün demokratik, %3,6'sının bağımlı olduğu görülmektedir.

Katılımcıların %19,5'inin daha önce psikiyatrik bir tedavi aldığı, %16,4'ünün daha önce annesinin psikiyatrik bir tedavi aldığı, %6,7'sinin daha önce babasının psikiyatrik bir tedavi aldığı görülmektedir.

Katılımcıların aile tipleri incelendiğinde, %67,9'unun çekirdek aile, %28,5'inin geniş aile, %3,6'sının diğer (parçalanmış, yuva vs.) olduğu görülmektedir.

Katılımcıların 17,3'ünün çocuklukta engellilik/fiziksel/ruhsal rahatsızlık nedeniyle ailenin bakımını üstlendiği bakıma muhtaç biri olduğu görülmektedir. Katılımcıların %10,7'sinin çocukken ciddi bir rahatsızlık geçirdiği görülmektedir.

Katılımcıların sigara kullanma durumları incelendiğinde, %59,4'ünün hiçbir zaman, %17,8'inin bazen, %22,8'inin her zaman cevabını verdiği görülmektedir. Katılımcıların %18,1'inin alkol/madde kullandığı görülmektedir. Katılımcıların %16,4'ünün ailesinde alkol/madde kullanan biri olduğu görülmektedir.

Katılımcıların kendini fiziksel olarak sağlıklı hissetme dereceleri incelendiğinde, %5,9'unun biraz, %62,9'unun orta, %31,1'inin çok olduğu görülmektedir. Katılımcıların kendini ruhsal olarak sağlıklı hissetme dereceleri incelendiğinde, %13,5'inin biraz, %68,2'sinin orta, %18,3'ünün çok olduğu görülmektedir.

Tablo 2. Ölçeklerin güvenirlik analizi sonuçları

Ölçekler ve Boyutları	Cronbach's Alpha
Eş Bağımlılık Belirleme Ölçeği	0,869
Benlik değeri	0,860
Aileye ilişkin sorunlar	0,787
Tıbbi sorunlar	0,723
Kendini gizleme	0,711
Diğerine odaklanma	0,760
Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri	
Kaçınma	0,601
Kaygı	0,794
Psikolojik Zihinlilik Ölçeği	0,819
İç görü	0,827
İlgi	0,786

Araştırmada kullanılan ölçeklerin güvenirlik analizi sonuçları Tabloda verilmiştir. Cronbach Alfa değerlerinin 0.60'tan büyük olması, kullanılan ölçeklerin

güvenilir olduğunu göstermektedir. Sonuçlar incelendiğinde, çalışmada kullanılan ölçeklerin içsel tutarlılıklarının iyi olduğunu görülmektedir.

Tablo 3. Ölçeklerin normallik analizi sonuçları

Ölçekler ve Boyutları	Basıklık	Std Hata	Çarpıklık	Std Hata	Durum
Eş Bağımlılık Belirleme Ölçeği	-0,356	0,237	0,329	0,119	Normal
Benlik değeri	0,018	0,237	0,846	0,119	Normal Değil
Aileye ilişkin sorunlar	-0,699	0,237	0,393	0,119	Normal Değil
Tıbbi sorunlar	0,468	0,237	1,026	0,119	Normal Değil
Kendini gizleme	-0,406	0,237	0,186	0,119	Normal
Diğerine odaklanma	-0,366	0,237	0,398	0,119	Normal Değil
Kaçınma	-0,213	0,237	-0,205	0,119	Normal
Kaygı	-0,347	0,237	0,468	0,119	Normal Değil
Psikolojik Zihinlilik Ölçeği	-0,800	0,237	-0,360	0,119	Normal Değil
İç görü	-0,308	0,237	-0,654	0,119	Normal Değil
İlgi	-0,532	0,237	-0,555	0,119	Normal Değil

Araştırmada kullanılan ölçeklerin normallik analizi sonuçları Tabloda verilmiştir. Kullanılan verilerin normal dağılım göstermesi çarpıklık ve basıklık değerlerinin ± 3 arasında olmasına bağlıdır (Shao, 2002).

Tablo 4. Ölçeklerin tanımlayıcı istatistikleri

Ölçekler ve Boyutları	Min	Maks	Medyan	Ortalama	Standart Sapma
Eş Bağımlılık Belirleme Ölçeği	25,00	100,00	57,00	58,68	14,49
Benlik değeri	6,00	27,00	11,00	12,26	4,95
Aileye ilişkin sorunlar	5,00	25,00	12,00	12,15	4,85
Tıbbi sorunlar	4,00	18,00	7,00	7,54	3,40
Kendini gizleme	5,00	25,00	14,00	14,02	4,28
Diğerine odaklanma	5,00	25,00	13,00	12,71	4,37
Kaçınma	48,00	108,00	80,00	78,90	11,04
Kaygı	24,00	106,00	56,00	58,55	15,72
Psikolojik Zihinlilik Ölçeği	21,00	56,00	44,00	42,44	8,72
İç görü	2,00	28,00	21,00	19,84	6,27
İlgi	11,00	28,00	23,00	22,60	4,30

Araştırmada kullanılan ölçeklerin tanımlayıcı istatistikleri Tabloda verilmiştir.

Tablo 5. Katılımcıların yaşlarına göre ölçek puanlarının karşılaştırılması

Değişkenler	Yaş	M	$\bar{X}$	SS	H-testi	p	Post Hoc
Eş	18-24	58,50	59,85	15,36	2,027 ^F	0,110	-
Bağımlılık	25-34	56,00	57,00	13,50			
Belirleme	35-44	58,50	60,10	15,69			
Ölçeği	45+	60,50	61,43	14,70			
Benlik değeri	18-24	12,00	13,00	4,98	3,691	0,297	-
	25-34	11,00	11,74	4,51			
	35-44	11,50	12,91	5,90			
	45+	11,00	12,24	4,98			
Aileye ilişkin sorunlar	18-24	11,00	11,70	4,72	5,694	0,127	
	25-34	11,00	11,82	4,90			
	35-44	12,00	12,91	4,85			
	45+	13,00	12,98	4,70			
Tıbbi sorunlar	18-24 ¹	7,00	7,96	3,69	8,916	0,030*	4>2
	25-34 ²	6,00	7,08	3,00			
	35-44 ³	7,00	7,54	3,68			
	45+ ⁴	8,50	8,67	3,71			
Kendini gizleme	18-24	15,00	15,13	4,42	2,377 ^F	0,069	-
	25-34	14,00	13,66	4,19			
	35-44	14,00	13,81	4,49			
	45+	14,00	14,11	3,93			
Diğerine odaklanma	18-24	12,00	12,06	4,53	3,654	0,301	-
	25-34	13,00	12,70	4,34			
	35-44	13,00	12,94	4,23			
	45+	13,50	13,43	4,40			
Kaçınma	18-24	79,00	78,54	10,94	1,027 ^F	0,380	-
	25-34	81,00	79,79	10,14			
	35-44	79,00	77,85	13,33			
	45+	79,00	77,46	10,94			
Kaygı	18-24	62,50	61,80	17,09	4,210	0,240	-
	25-34	55,00	57,19	14,66			
	35-44	56,00	59,85	16,93			
	45+	56,00	57,11	15,35			
Psikolojik	18-24	42,50	40,98	9,96	6,818	0,078	-
Zihinlilik	25-34	44,00	43,61	8,21			
Ölçeği	35-44	42,50	40,99	9,05			
	45+	43,00	42,15	7,74			
İç görü	18-24	20,00	18,74	6,67	5,813	0,121	-
	25-34	22,00	20,69	5,57			
	35-44	20,00	18,94	6,97			

	45+	21,00	19,44	6,83			
İlgi	18-24	23,50	22,24	4,99	2,573	0,462	-
	25-34	24,00	22,92	4,16			
	35-44	22,00	22,05	4,29			
	45+	23,00	22,70	3,65			

*p<0,05

H-testi: Kruskal Wallis H testi,

^F: tek yönlü varyans analizi

Katılımcıların yaşlarına göre Tıbbi sorunlar alt boyut puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir (p<0,05). Farkın hangi gruptan kaynaklandığını tespit etmek için yapılan ikili karşılaştırma testi sonucunda; yaşı 45 ve üzeri olan katılımcıların Tıbbi sorunlar alt boyut puanlarının yaşı 25-34 olan katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 6. Katılımcıların cinsiyetlerine göre ölçek puanlarının karşılaştırılması

Değişkenler	Cinsiyet	M	$\bar{X}$	SS	u-testi	p
Eş	Kadın	57,00	58,52	14,67	-0,482 ^t	0,630
Bağımlılık						
Belirleme	Erkek	58,00	59,40	13,75		
Ölçeği						
Benlik	Kadın	11,00	12,29	5,00	-0,099	0,921
değeri	Erkek	11,00	12,13	4,78		
Aileye	Kadın	12,00	12,35	4,93	-1,722	0,085
ilişkin	Erkek	11,00	11,22	4,33		
sorunlar						
Tıbbi	Kadın	7,00	7,56	3,33	-0,884	0,377
sorunlar	Erkek	6,00	7,44	3,70		
Kendini	Kadın	14,00	13,82	4,24	-2,050 ^t	0,041*
gizleme	Erkek	15,00	14,92	4,37		
Diğerine	Kadın	12,00	12,50	4,42	-2,451	0,014*
odaklanma	Erkek	14,00	13,69	4,03		
Kaçınma	Kadın	80,00	78,99	11,06	0,387 ^t	0,699
	Erkek	80,00	78,45	11,04		
Kaygı	Kadın	56,00	58,21	15,87	-1,066	0,286
	Erkek	58,00	60,04	15,04		
Psikolojik	Kadın	45,00	43,30	8,60	-4,349	0,000*
Zihinlilik	Erkek	38,00	38,60	8,30		
Ölçeği						
İç görü	Kadın	21,00	20,24	6,33	-3,257	0,001*
	Erkek	19,00	18,04	5,67		
İlgi	Kadın	24,00	23,06	4,15	-4,587	0,000*
	Erkek	20,00	20,56	4,39		

*p<0,05

u-testi: Mann Whitney u testi,

^t: bağımsız örneklem t testi

Katılımcıların cinsiyetlerine göre Kendini gizleme ve Diğerine odaklanma alt boyut puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($p<0,05$). Erkek katılımcıların Kendini gizleme ve Diğerine odaklanma alt boyut puanlarının kadın katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Katılımcıların cinsiyetlerine göre Psikolojik Zihinlilik Ölçeği, İç görü ve İlgi alt boyut puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($p<0,05$). Kadın katılımcıların Psikolojik Zihinlilik Ölçeği, İç görü ve İlgi alt boyut puanlarının erkek katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 7. Katılımcıların ilişki durumlarına göre ölçek puanlarının karşılaştırılması

Değişkenler	İlişki durumu	M	$\bar{X}$	SS	H-testi	p	Post Hoc
Eş Bağımlılık Belirleme Ölçeği	İlişkim yok	58,00	59,75	15,08	1,330 ^F	0,267	-
	Sevgili/Nişanlı	55,00	57,44	14,44			
	Evli	58,00	58,28	14,27			
	Boşanmış/Dul	66,00	66,56	12,22			
Benlik değeri	İlişkim yok	11,50	12,99	5,06	7,472	0,058	-
	Sevgili/Nişanlı	11,00	12,09	4,75			
	Evli	11,00	11,85	4,89			
	Boşanmış/Dul	14,00	15,22	5,76			
Aileye ilişkin sorunlar	İlişkim yok ¹	11,00	11,83	4,47	11,039	0,012*	4>1,2
	Sevgili/Nişanlı ²	10,00	11,26	4,86			
	Evli ³	12,00	12,41	4,91			
	Boşanmış/Dul ⁴	18,00	16,89	4,73			
Tıbbi sorunlar	İlişkim yok	6,00	7,44	3,57	1,575	0,665	-
	Sevgili/Nişanlı	8,00	7,86	3,36			
	Evli	7,00	7,48	3,36			
	Boşanmış/Dul	7,00	7,33	2,87			
Kendini gizleme	İlişkim yok	14,00	14,84	4,38	1,833 ^F	0,141	-
	Sevgili/Nişanlı	14,00	13,83	4,02			
	Evli	14,00	13,72	4,27			
	Boşanmış/Dul	12,00	13,33	5,00			
Diğerine odaklanma	İlişkim yok	12,50	12,64	4,37	1,651	0,648	-
	Sevgili/Nişanlı	13,00	12,40	4,14			
	Evli	12,00	12,81	4,50			
	Boşanmış/Dul	14,00	13,78	2,91			
Kaçınma	İlişkim yok ¹	75,50	75,49	10,67	4,783 ^F	0,003*	2,3>1
	Sevgili/Nişanlı ²	81,00	80,25	9,55			
	Evli ³	81,00	80,07	11,35			

	Boşanmış/Dul ⁴	79,00	78,67	12,71			
Kaygı	İlişkim yok ¹	64,00	65,25	16,24	29,433	0,000*	1>2,3
	Sevgili/Nişanlı ²	55,00	56,44	15,65			
	Evli ³	54,00	55,75	14,44			
	Boşanmış/Dul ⁴	70,00	66,67	17,11			
Psikolojik	İlişkim yok	40,50	40,76	8,87	6,234	0,101	-
Zihinlilik	Sevgili/Nişanlı		45,00	9,21			
Ölçeği	Evli	44,00	43,20	8,46			
	Boşanmış/Dul	42,00	41,89	7,74			
İç görü	İlişkim yok	20,00	18,80	6,38	5,823	0,121	-
	Sevgili/Nişanlı	20,00	20,18	6,10			
	Evli	22,00	20,30	6,20			
	Boşanmış/Dul	18,00	17,56	7,14			
İlgi	İlişkim yok	22,00	21,96	4,39	4,637	0,200	-
	Sevgili/Nişanlı	23,00	22,42	4,41			
	Evli	24,00	22,90	4,24			
	Boşanmış/Dul	24,00	24,33	2,65			

*p<0,05

H-testi: Kruskal Wallis H testi,

F: tek yönlü varyans analizi

Katılımcıların ilişki durumlarına göre Aileye ilişkin sorunlar alt boyut puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($p<0,05$). Farkın hangi gruptan kaynaklandığını tespit etmek için yapılan ikili karşılaştırma testi sonucunda; ilişki durumu boşanmış/dul olan katılımcıların Aileye ilişkin sorunlar alt boyut puanlarının ilişki durumu sevgili/nışanlı olan ve ilişkisi olmayan katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Katılımcıların ilişki durumlarına göre Kaçınma ve Kaygı alt boyut puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($p<0,05$). Farkın hangi gruptan kaynaklandığını tespit etmek için yapılan ikili karşılaştırma testi sonucunda; ilişki durumu sevgili/nışanlı ve evli olan katılımcıların Kaçınma alt boyut puanlarının ilişkisi olmayan katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmektedir. İlişki durumu sevgili/nışanlı ve evli olan katılımcıların Kaygı alt boyut puanlarının ilişkisi olmayan katılımcılara göre daha düşük olduğu görülmektedir.

Tablo 8. Katılımcıların partnerleri ile ilişki değerlendirme durumlarına göre ölçek puanlarının karşılaştırılması

Değişkenler	Partner ile ilişki değerlendirme durumu	M	$\bar{X}$	SS	H-testi	p	Post Hoc
Eş	İyi ¹	53,00	55,94	14,58	8,046 ^F	0,000*	2,3>1
Bağımlılık	Orta ²	62,00	62,49	11,27			3>4
Belirleme	Kötü ³	73,00	71,42	12,63			
Ölçeği	İlişkim Yok ⁴	58,00	59,84	15,10			
Benlik değeri	İyi ¹	10,00	11,32	4,81	22,616	0,000*	2,3,4>1
	Orta ²	13,00	13,22	4,56			
	Kötü ³	15,00	15,17	4,95			
	İlişkim Yok ⁴	12,00	13,03	5,15			
Aileye ilişkin sorunlar	İyi ¹	11,00	11,63	4,86	12,086	0,007*	2>1
	Orta ²	14,00	13,55	5,05			
	Kötü ³	13,50	14,33	4,08			
	İlişkim Yok ⁴	11,00	11,94	4,58			
Tıbbi sorunlar	İyi ¹	6,00	7,12	3,19	16,813	0,001*	2>1
	Orta ²	8,00	8,47	3,35			
	Kötü ³	9,50	9,83	4,00			
	İlişkim Yok ⁴	6,00	7,45	3,56			
Kendini gizleme	İyi ¹	14,00	13,52	4,32	3,523 ^F	0,015*	3>1
	Orta ²	14,00	14,03	3,67			
	Kötü ³	16,50	16,75	3,84			
	İlişkim Yok ⁴	14,00	14,65	4,47			
Diğerine odaklanma	İyi	12,00	12,35	4,41	6,970	0,073	-
	Orta	13,00	13,23	4,21			
	Kötü	13,50	15,33	4,05			
	İlişkim Yok	13,00	12,76	4,34			
Kaçınma	İyi ¹	84,00	82,98	9,83	25,469 ^F	0,000*	1>2,3,4
	Orta ²	75,00	73,40	10,16			
	Kötü ³	67,00	69,17	14,23			
	İlişkim Yok ⁴	77,00	76,12	10,38			
Kaygı	İyi ¹	50,00	53,41	14,44	52,354	0,000*	2,4>1
	Orta ²	62,00	61,58	13,05			
	Kötü ³	53,00	60,92	19,15			
	İlişkim Yok ⁴	66,00	65,53	16,07			
Psikolojik Zihinlilik Ölçeği	İyi ¹	46,00	44,38	8,16	27,458	0,000*	1>2,3,4
	Orta ²	41,00	40,64	9,20			
	Kötü ³	33,00	34,25	7,92			
	İlişkim Yok ⁴	41,00	40,96	8,54			
İç gözü	İyi ¹	22,00	21,14	5,72	21,844	0,000*	1>2,3,4

	Orta ²	20,00	18,92	6,33			
	Kötü ³	12,50	13,67	8,39			
	İlişkim Yok ⁴	20,00	18,72	6,32			
İlgi	İyi ¹	24,00	23,24	4,14	11,378	0,010*	1>2
	Orta ²	21,00	21,71	4,48			
	Kötü ³	19,00	20,58	4,89			
	İlişkim Yok ⁴	22,00	22,24	4,24			

*p<0,05

H-testi: Kruskal Wallis H testi,

F: tek yönlü varyans analizi

Katılımcıların partnerleri ile ilişki değerlendirme durumlarına göre Eş Bağımlılık Belirleme Ölçeği, Benlik değeri, Aileye ilişkin sorunlar, Tıbbi sorunlar ve Kendini gizleme alt boyut puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($p<0,05$). Farkın hangi gruptan kaynaklandığını tespit etmek için yapılan ikili karşılaştırma testi sonucunda; partner ile ilişki değerlendirme durumu orta ve kötü olan katılımcıların Eş Bağımlılık Belirleme Ölçeği puanlarının partner ile ilişki değerlendirme durumu iyi olan katılımcılara göre; partner ile ilişki değerlendirme durumu kötü olan katılımcıların puanlarının ilişkisi olmayan katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Partner ile ilişki değerlendirme durumu orta, kötü olan ve ilişkisi olmayan katılımcıların Benlik değeri alt boyut puanlarının partner ile ilişki değerlendirme durumu iyi olan katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Partner ile ilişki değerlendirme durumu orta olan katılımcıların Aileye ilişkin sorunlar ve Tıbbi sorunlar alt boyut puanlarının partner ile ilişki değerlendirme durumu iyi olan katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Partner ile ilişki değerlendirme durumu kötü olan katılımcıların Kendini gizleme alt boyut puanlarının partner ile ilişki değerlendirme durumu iyi olan katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Katılımcıların partnerleri ile ilişki değerlendirme durumlarına göre Kaçınma ve Kaygı alt boyut puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($p<0,05$). Farkın hangi gruptan kaynaklandığını tespit etmek için yapılan ikili karşılaştırma testi sonucunda; partner ile ilişki değerlendirme durumu iyi olan katılımcıların Kaçınma alt boyut puanlarının partner ile ilişki değerlendirme durumu orta, kötü olan ve ilişkisi olmayan katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Partner ile ilişki değerlendirme durumu iyi olan katılımcıların Kaygı alt boyut puanlarının partner ile ilişki değerlendirme durumu orta olan ve ilişkisi olmayan katılımcılara göre daha düşük olduğu görülmektedir.

Katılımcıların partnerleri ile ilişki değerlendirme durumlarına göre Psikolojik Zihinlilik Ölçeği, İç görü ve İlgi alt boyut puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($p<0,05$). Farkın hangi gruptan kaynaklandığını tespit etmek için yapılan ikili karşılaştırma testi sonucunda; partner ile ilişki değerlendirme durumu iyi olan katılımcıların Psikolojik Zihinlilik Ölçeği ve İç görü alt boyut puanlarının partner ile ilişki değerlendirme durumu orta, kötü olan ve ilişkisi olmayan katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Partner ile ilişki değerlendirme durumu iyi olan katılımcıların İlgi alt boyut puanlarının partner ile ilişki değerlendirme durumu orta olan katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 9. Katılımcıların partnerinin tutumunu değerlendirme durumlarına göre ölçek puanlarının karşılaştırılması

Değişkenler	Partnerin tutumunu değerlendirme durumu	M	$\bar{X}$	SS	H-testi	p	Post Hoc
Eş Bağımlılık Belirleme Ölçeği	İyi ¹	54,00	55,99	14,31	7,384 ^F	0,000*	2,3>1
	Orta ²	62,00	62,87	12,00			
	Kötü ³	70,50	68,86	14,43			
	İlişkim Yok ⁴	58,00	59,90	15,06			
Benlik değeri	İyi ¹	10,00	11,53	4,94	13,990	0,003*	4>1
	Orta ²	13,00	12,83	4,31			
	Kötü ³	13,00	14,07	5,27			
	İlişkim Yok ⁴	12,00	13,04	5,14			
Aileye ilişkin sorunlar	İyi ¹	11,00	11,55	4,83	15,920	0,001*	2>1
	Orta ²	14,00	13,90	4,96			
	Kötü ³	14,00	14,21	4,51			
	İlişkim Yok ⁴	11,00	11,94	4,58			
Tıbbi sorunlar	İyi ¹	6,00	7,11	3,12	18,311	0,000*	2,3>1
	Orta ²	8,00	8,54	3,56			
	Kötü ³	9,50	9,93	3,58			
	İlişkim Yok ⁴	6,00	7,45	3,56			
Kendini gizleme	İyi ¹	14,00	13,40	4,26	3,585 ^F	0,014*	4>1
	Orta ²	14,00	14,55	3,89			
	Kötü ³	15,00	15,79	3,56			
	İlişkim Yok ⁴	14,00	14,64	4,47			
Diğerine odaklanma	İyi	12,00	12,40	4,40	4,756	0,191	-
	Orta	13,00	13,06	4,21			
	Kötü	13,50	14,86	4,62			

	İlişkim Yok	13,00	12,83	4,33			
Kaçınma	İyi ¹	84,00	82,59	9,83	22,908 ^F	0,000*	1>2,3,4
	Orta ²	75,00	74,42	10,63			
	Kötü ³	65,50	66,86	14,12			
	İlişkim Yok ⁴	77,00	76,24	10,33			
Kaygı	İyi ¹	49,00	53,16	14,43	61,374	0,000*	2,4>1
	Orta ²	63,00	63,66	12,08			
	Kötü ³	51,50	57,79	18,07			
	İlişkim Yok ⁴	65,00	65,40	16,12			
Psikolojik Zihinlilik Ölçeği	İyi ¹	46,00	43,82	8,46	14,313	0,003*	1>4
	Orta ²	43,00	41,61	8,94			
	Kötü ³	35,50	37,57	9,80			
	İlişkim Yok ⁴	41,00	40,98	8,55			
İç görü	İyi ¹	22,00	20,92	5,89	13,609	0,003*	1>4
	Orta ²	20,00	19,00	6,10			
	Kötü ³	19,00	16,79	9,23			
	İlişkim Yok ⁴	20,00	18,72	6,32			
İlgi	İyi	24,00	22,90	4,26	3,885	0,274	-
	Orta	23,00	22,61	4,28			
	Kötü	20,00	20,79	5,12			
	İlişkim Yok	22,00	22,26	4,26			

*p<0,05

H-testi: Kruskal Wallis H testi,

^F: tek yönlü varyans analizi

Katılımcıların partnerinin tutumunu değerlendirme durumlarına göre Eş Bağımlılık Belirleme Ölçeği, Benlik değeri, Aileye ilişkin sorunlar, Tıbbi sorunlar ve Kendini gizleme alt boyut puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($p<0,05$). Farkın hangi gruptan kaynaklandığını tespit etmek için yapılan ikili karşılaştırma testi sonucunda; partnerin tutumu orta ve kötü olan katılımcıların Eş Bağımlılık Belirleme Ölçeği ve Tıbbi sorunlar alt boyut puanlarının partnerin tutumu iyi olan katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmektedir. İlişkisi olmayan katılımcıların Benlik değeri ve Kendini gizleme alt boyut puanlarının partnerinin tutumu iyi olan katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Partnerin tutumu orta olan katılımcıların Aileye ilişkin sorunlar alt boyut puanlarının partnerinin tutumu iyi olan katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Katılımcıların partnerinin tutumunu değerlendirme durumlarına göre Kaçınma ve Kaygı alt boyut puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($p<0,05$). Farkın hangi gruptan kaynaklandığını tespit etmek için

yapılan ikili karşılaştırma testi sonucunda; partnerinin tutumunu değerlendirme durumu iyi olan katılımcıların Kaçınma alt boyut puanlarının partnerin tutumunu değerlendirme durumu orta, kötü olan ve ilişkisi olmayan katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Partnerin tutumunu değerlendirme durumu iyi olan katılımcıların Kaygı alt boyut puanlarının partnerinin tutumunu değerlendirme durumu orta olan ve ilişkisi olmayan katılımcılara göre daha düşük olduğu görülmektedir.

Katılımcıların partnerinin tutumunu değerlendirme durumlarına göre Psikolojik Zihinlilik Ölçeği ve İç görü alt boyut puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($p<0,05$). Farkın hangi gruptan kaynaklandığını tespit etmek için yapılan ikili karşılaştırma testi sonucunda; partnerin tutumunu değerlendirme durumu iyi olan katılımcıların Psikolojik Zihinlilik Ölçeği ve İç görü alt boyut puanlarının ilişkisi olmayan katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 10. Katılımcıların sosyoekonomik düzeylerine göre ölçek puanlarının karşılaştırılması

Değişkenler	Sosyoekonomik düzey	M	$\bar{X}$	SS	H-testi	p	Post Hoc
Eş Bağımlılık Belirleme Ölçeği	Düşük	58,50	61,31	14,06	0,939 ^F	0,392	-
	Orta	58,00	58,55	14,44			
	Yüksek	55,00	57,20	15,27			
Benlik değeri	Düşük	11,50	12,79	5,07	5,909	0,052	-
	Orta	11,00	12,38	4,90			
	Yüksek	10,00	10,91	5,12			
Aileye ilişkin sorunlar	Düşük	13,00	13,24	4,88	4,499	0,105	-
	Orta	12,00	12,16	4,86			
	Yüksek	11,00	11,07	4,59			
Tıbbi sorunlar	Düşük ¹	8,50	8,86	3,95	6,951	0,031*	1>3
	Orta ²	7,00	7,42	3,24			
	Yüksek ³	6,00	7,18	3,79			
Kendini gizleme	Düşük	14,00	13,88	4,24	0,044 ^F	0,956	-
	Orta	14,00	14,02	4,22			
	Yüksek	15,00	14,16	4,85			
Diğerine odaklanma	Düşük	12,00	12,55	4,17	2,386	0,303	-
	Orta	12,50	12,58	4,24			
	Yüksek	14,00	13,89	5,30			

Kaçınma	Düşük ¹	74,50	75,36	11,39	5,958 ^F	0,003*	3>1,2
	Orta ²	80,00	78,74	11,10			
	Yüksek ³	84,00	83,33	8,82			
Kaygı	Düşük ¹	67,00	66,79	14,38	14,715	0,001*	1>2,3
	Orta ²	55,50	57,92	15,82			
	Yüksek ³	52,00	55,49	13,95			
Psikolojik Zihinlilik Ölçeği	Düşük ¹	37,50	38,17	9,16	18,287	0,000*	2,3>1
	Orta ²	44,00	42,48	8,46			3>2
	Yüksek ³	49,00	46,13	8,71			
İç görü	Düşük ¹	18,00	16,81	6,67	17,204	0,000*	2,3>1
	Orta ²	21,00	19,91	6,05			3>2
	Yüksek ³	24,00	22,09	6,49			
İlgi	Düşük ¹	21,00	21,36	4,51	9,108	0,011*	3>1
	Orta ²	23,00	22,56	4,26			
	Yüksek ³	26,00	24,04	4,07			

*p<0,05

H-testi: Kruskal Wallis H testi,

^F: tek yönlü varyans analizi

Katılımcıların sosyoekonomik düzeylerine göre Tıbbi sorunlar alt boyut puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($p<0,05$). Farkın hangi gruptan kaynaklandığını tespit etmek için yapılan ikili karşılaştırma testi sonucunda; sosyoekonomik düzeyi düşük olan katılımcıların Tıbbi sorunlar alt boyut puanlarının sosyoekonomik düzeyi yüksek olan katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Katılımcıların sosyoekonomik düzeylerine göre Kaçınma ve Kaygı alt boyut puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($p<0,05$). Farkın hangi gruptan kaynaklandığını tespit etmek için yapılan ikili karşılaştırma testi sonucunda; sosyoekonomik düzeyi yüksek olan katılımcıların Kaçınma alt boyut puanlarının sosyoekonomik düzeyi düşük ve orta olan katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Sosyoekonomik düzeyi düşük olan katılımcıların Kaygı alt boyut puanlarının sosyoekonomik düzeyi orta ve yüksek olan katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Katılımcıların sosyoekonomik düzeylerine göre Psikolojik Zihinlilik Ölçeği, İç görü ve İlgi alt boyut puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($p<0,05$). Farkın hangi gruptan kaynaklandığını tespit etmek için yapılan ikili karşılaştırma testi sonucunda; sosyoekonomik düzeyi orta ve yüksek olan katılımcıların Psikolojik Zihinlilik Ölçeği ve İç görü alt boyut puanlarının sosyoekonomik düzeyi düşük olan katılımcılara göre; sosyoekonomik düzeyi yüksek

olan katılımcıların puanlarının sosyoekonomik düzeyi orta olan katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Sosyoekonomik düzeyi yüksek olan katılımcıların İlgili alt boyut puanlarının sosyoekonomik düzeyi düşük olan katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 11. Katılımcıların eğitim düzeylerine göre ölçek puanlarının karşılaştırılması

Değişkenler	Eğitim düzeyi	M	$\bar{X}$	SS	H-testi	p	Post Hoc
Eş Bağımlılık Belirleme Ölçeği	Lise ve altı	62,00	59,37	12,84	0,197 ^F	0,821	-
	Üniversite – Yüksekokul	57,00	58,71	14,52			
	Lisansüstü/ Doktora	54,00	57,63	16,46			
Benlik değeri	Lise ve altı	12,00	11,95	4,36	0,049	0,976	-
	Üniversite – Yüksekokul	11,00	12,35	5,13			
	Lisansüstü/ Doktora	11,00	12,08	4,60			
Aileye ilişkin sorunlar	Lise ve altı	12,00	12,13	4,60	0,749	0,687	-
	Üniversite – Yüksekokul	12,00	12,24	4,91			
	Lisansüstü/ Doktora	11,50	11,54	4,80			
Tıbbi sorunlar	Lise ve altı	8,00	8,11	3,41	3,109	0,211	-
	Üniversite – Yüksekokul	7,00	7,40	3,39			
	Lisansüstü/ Doktora	7,00	7,67	3,40			
Kendini gizleme	Lise ve altı ¹	15,00	15,23	3,84	3,433 ^F	0,033*	1>3
	Üniversite – Yüksekokul ²	14,00	13,90	4,34			
	Lisansüstü/ Doktora ³	13,00	13,23	4,23			
Diğerine odaklanma	Lise ve altı	11,00	11,95	4,44	2,883	0,237	-
	Üniversite – Yüksekokul	13,00	12,81	4,38			
	Lisansüstü/ Doktora	13,00	13,10	4,17			
Kaçınma	Lise ve altı	77,50	78,19	12,38	1,014 ^F	0,364	-
	Üniversite - Yüksekokul	81,00	79,32	10,91			

	Lisansüstü/ Doktora	78,00	77,06	10,06			
Kaygı	Lise ve altı	59,00	59,15	15,93	0,783	0,676	-
	Üniversite - Yüksekokul	56,00	58,62	15,80			
	Lisansüstü/ Doktora	53,00	57,27	15,19			
Psikolojik Zihinlilik Ölçeği	Lise ve altı	39,50	40,29	8,28	5,191	0,075	-
	Üniversite - Yüksekokul	44,00	42,84	8,71			
	Lisansüstü/ Doktora	43,00	42,60	9,15			
İç görü	Lise ve altı	20,00	18,37	6,47	3,992	0,136	-
	Üniversite - Yüksekokul	21,00	20,14	6,09			
	Lisansüstü/ Doktora	20,50	19,77	6,98			
İlgi	Lise ve altı	22,50	21,92	4,29	1,960	0,375	-
	Üniversite - Yüksekokul	23,00	22,70	4,32			
	Lisansüstü/ Doktora	24,00	22,83	4,15			
*p<0,05 H-testi: Kruskal Wallis H testi, F: tek yönlü varyans analizi							

Katılımcıların eğitim düzeylerine göre Kendini gizleme alt boyut puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($p<0,05$). Farkın hangi gruptan kaynaklandığını tespit etmek için yapılan ikili karşılaştırma testi sonucunda; eğitim düzeyi lise ve altı olan katılımcıların Kendini gizleme alt boyut puanlarının eğitim düzeyi lisansüstü/ doktora olan katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 12. Katılımcıların anne eğitim düzeylerine göre ölçek puanlarının karşılaştırılması

Değişkenler	Anne eğitim düzeyi	M	$\bar{X}$	SS	H-testi	p
Eş Bağımlılık Belirleme Ölçeği	Okur-yazar	60,50	60,31	13,38	0,858 ^F	0,489
	İlkokul	56,00	57,87	14,73		
	Ortaokul	57,00	57,53	14,59		
	Lise	58,50	60,65	16,11		
	Üniversite- Yüksekokul ve üstü	55,00	57,40	10,64		
Benlik değeri	Okur-yazar	11,00	11,97	4,52	4,038	0,401
	İlkokul	11,00	12,10	5,01		
	Ortaokul	10,00	11,56	4,80		
	Lise	11,00	13,03	5,18		
	Üniversite- Yüksekokul ve üstü	11,00	12,89	5,03		
Aileye ilişkin sorunlar	Okur-yazar	12,00	12,73	4,97	4,812	0,307
	İlkokul	11,00	11,96	4,87		
	Ortaokul	11,00	11,21	4,83		
	Lise	12,00	12,91	4,89		
	Üniversite- Yüksekokul ve üstü	13,00	11,63	4,27		
Tıbbi sorunlar	Okur-yazar	7,50	7,97	3,68	1,659	0,798
	İlkokul	6,00	7,45	3,48		
	Ortaokul	6,00	7,30	3,30		
	Lise	7,00	7,60	3,25		
	Üniversite- Yüksekokul ve üstü	7,00	7,40	2,91		
Kendini gizleme	Okur-yazar	14,50	14,66	4,06	1,178 ^F	0,320
	İlkokul	14,00	14,09	4,25		
	Ortaokul	14,00	14,26	4,71		
	Lise	14,00	13,72	4,49		
	Üniversite- Yüksekokul ve üstü	12,00	12,83	3,77		
Diğerine odaklanma	Okur-yazar	13,00	12,98	4,25	5,140	0,273
	İlkokul	12,00	12,27	4,25		
	Ortaokul	13,00	13,21	4,75		
	Lise	14,00	13,40	4,57		

	Üniversite- Yüksekokul ve üstü	12,00	12,66	4,24		
Kaçınma	Okur-yazar	75,00	75,83	10,61	1,932 ^F	0,104
	İlkokul	80,00	79,12	11,85		
	Ortaokul	82,00	81,30	11,57		
	Lise	81,50	79,77	9,53		
	Üniversite- Yüksekokul ve üstü	79,00	78,29	8,63		
Kaygı	Okur-yazar	56,00	57,03	14,83	3,452	0,485
	İlkokul	55,00	57,69	15,32		
	Ortaokul	57,00	60,26	18,06		
	Lise	59,00	59,23	15,62		
	Üniversite- Yüksekokul ve üstü	62,00	62,60	16,74		
Psikolojik Zihinlilik Ölçeği	Okur-yazar	42,00	40,92	7,53	4,169	0,384
	İlkokul	45,00	42,67	9,28		
	Ortaokul	43,00	42,00	8,68		
	Lise	43,50	43,51	7,91		
	Üniversite- Yüksekokul ve üstü	43,00	42,03	9,30		
İç götü	Okur-yazar	20,00	18,67	6,35	3,462	0,484
	İlkokul	21,00	20,07	6,29		
	Ortaokul	20,00	19,63	6,01		
	Lise	21,00	20,32	6,18		
	Üniversite- Yüksekokul ve üstü	21,00	19,77	6,59		
İlgi	Okur-yazar	23,00	22,25	4,14	1,737	0,784
	İlkokul	23,00	22,59	4,49		
	Ortaokul	23,00	22,37	4,71		
	Lise	24,00	23,19	3,64		
	Üniversite- Yüksekokul ve üstü	23,00	22,26	4,37		

*p<0,05

H-testi: Kruskal Wallis H testi,

^F: tek yönlü varyans analizi

Katılımcıların anne eğitim düzeylerinin ölçek puanlarıyla arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Tablo 13. Katılımcıların baba eğitim düzeylerine göre ölçek puanlarının karşılaştırılması

Değişkenler	Baba eğitim düzeyi	M	$\bar{X}$	SS	H-testi	p
Eş Bağımlılık Belirleme Ölçeği	Okur-yazar	63,00	61,23	16,46	0,971 ^F	0,423
	İlkokul	59,00	59,89	14,46		
	Ortaokul	59,50	60,01	15,26		
	Lise	55,50	57,60	14,13		
	Üniversite- Yüksekokul ve üstü	55,00	57,05	14,11		
Benlik değeri	Okur-yazar	11,00	11,54	5,04	1,383	0,847
	İlkokul	11,00	12,33	4,92		
	Ortaokul	11,00	12,57	5,03		
	Lise	10,00	11,90	4,83		
	Üniversite- Yüksekokul ve üstü	11,00	12,36	5,10		
Aileye ilişkin sorunlar	Okur-yazar	10,00	11,31	3,71	4,131	0,389
	İlkokul	12,00	12,73	5,09		
	Ortaokul	12,00	12,67	5,23		
	Lise	11,50	11,83	4,84		
	Üniversite- Yüksekokul ve üstü	11,00	11,50	4,38		
Tıbbi sorunlar	Okur-yazar	8,00	7,77	4,34	8,602	0,072
	İlkokul	7,00	7,64	3,37		
	Ortaokul	8,00	8,49	3,65		
	Lise	6,00	6,98	3,11		
	Üniversite- Yüksekokul ve üstü	6,00	7,26	3,29		
Kendini gizleme	Okur-yazar	14,00	15,00	4,62	0,679 ^F	0,607
	İlkokul	14,00	14,33	4,45		
	Ortaokul	14,00	13,96	3,74		
	Lise	14,00	14,08	4,30		
	Üniversite- Yüksekokul ve üstü	13,50	13,56	4,36		
Diğerine odaklanma	Okur-yazar	15,00	15,62	5,42	5,407	0,248
	İlkokul	13,00	12,87	4,22		
	Ortaokul	12,00	12,33	4,38		
	Lise	13,00	12,81	4,53		

	Üniversite- Yüksekokul ve üstü	12,00	12,37	4,20		
Kaçınma	Okur-yazar	75,00	75,38	8,23	0,608 ^F	0,657
	İlkokul	81,00	79,17	11,62		
	Ortaokul	76,50	77,89	13,00		
	Lise	80,00	79,68	11,08		
	Üniversite- Yüksekokul ve üstü	80,00	78,97	9,26		
Kaygı	Okur-yazar	51,00	54,54	12,40	4,049	0,399
	İlkokul	57,00	58,95	15,11		
	Ortaokul	59,00	60,19	18,73		
	Lise	51,50	55,99	14,72		
	Üniversite- Yüksekokul ve üstü	58,50	59,53	15,45		
Psikolojik Zihinlilik Ölçeği	Okur-yazar	45,00	42,85	7,66	7,717	0,103
	İlkokul	45,00	42,18	9,37		
	Ortaokul	40,00	40,11	8,07		
	Lise	44,00	43,52	8,22		
	Üniversite- Yüksekokul ve üstü	43,00	43,24	8,69		
İç götü	Okur-yazar	23,00	20,38	6,89	8,311	0,081
	İlkokul	21,00	19,44	6,72		
	Ortaokul	19,00	18,29	5,97		
	Lise	21,50	20,77	5,62		
	Üniversite- Yüksekokul ve üstü	21,00	20,44	6,21		
İlgi	Okur-yazar	23,00	22,46	3,26	2,753	0,600
	İlkokul	23,50	22,74	4,35		
	Ortaokul	22,00	21,83	4,53		
	Lise	24,00	22,76	4,49		
	Üniversite- Yüksekokul ve üstü	23,00	22,80	4,05		

*p<0,05

H-testi: Kruskal Wallis H testi,

^F: tek yönlü varyans analizi

Katılımcıların baba eğitim düzeylerinin ölçek puanlarıyla arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Tablo 14. Katılımcıların çocuklukta annelerinin tutumlarına göre ölçek puanlarının karşılaştırılması

Değişkenler	Çocuklukta anne tutumu	M	$\bar{X}$	SS	H- testi	p	Post Hoc
Eş Bağımlılık Belirleme Ölçeği	Otoriter ¹	58,50	60,72	14,22	4,382 ^F	0,002*	2>3,4
	İlgisiz ²	67,00	67,42	11,24			
	Koruyucu ³	56,00	57,21	14,41			
	Demokratik ⁴	51,00	54,98	15,95			
	Bağımlı ⁵	58,00	59,34	12,87			
Benlik değeri	Otoriter	11,00	12,43	5,01	6,784	0,148	-
	İlgisiz	15,00	13,92	4,87			
	Koruyucu	11,00	12,12	5,00			
	Demokratik	11,00	11,19	4,59			
	Bağımlı	11,50	12,81	4,95			
Aileye ilişkin sorunlar	Otoriter ¹	13,00	13,72	4,95	49,954	0,000*	1,2>3,4,5
	İlgisiz ²	17,00	16,77	3,96			
	Koruyucu ³	11,00	11,40	4,30			
	Demokratik ⁴	9,50	10,19	4,75			
	Bağımlı ⁵	8,00	10,53	4,89			
Tıbbi sorunlar	Otoriter	7,00	7,74	3,52	1,781	0,776	-
	İlgisiz	7,50	7,35	2,78			
	Koruyucu	6,00	7,39	3,35			
	Demokratik	6,00	7,48	3,72			
	Bağımlı	8,00	7,97	3,32			
Kendini gizleme	Otoriter	14,00	13,67	4,12	0,821 ^F	0,513	-
	İlgisiz	15,00	15,27	3,97			
	Koruyucu	14,00	14,13	4,36			
	Demokratik	13,00	13,88	4,47			
	Bağımlı	14,00	13,75	4,31			
Diğerine odaklanma	Otoriter ¹	13,00	13,16	4,29	12,234	0,016*	1,2,5>3
	İlgisiz ²	15,00	14,12	4,83			
	Koruyucu ³	12,00	12,15	4,35			
	Demokratik ⁴	12,50	12,25	3,94			
	Bağımlı ⁵	14,00	14,28	4,44			
Kaçınma	Otoriter	79,50	78,56	10,47	0,169 ^F	0,954	-
	İlgisiz	79,50	79,38	12,14			
	Koruyucu	80,00	78,87	11,36			
	Demokratik	81,00	79,94	9,04			
	Bağımlı	79,50	78,28	13,19			
Kaygı	Otoriter ¹	57,50	59,46	15,12	10,891	0,028*	2>4
	İlgisiz ²	64,00	66,19	17,69			
	Koruyucu ³	56,00	58,39	15,00			

	Demokratik ⁴	47,50	53,83	16,54			
	Bağımlı ⁵	53,50	57,22	17,55			
Psikolojik	Otoriter	44,00	42,65	8,72	2,501	0,644	-
Zihinlilik	İlgisiz	42,50	42,12	7,56			
Ölçeği	Koruyucu	43,00	42,21	8,91			
	Demokratik	45,00	43,88	8,79			
	Bağımlı	43,00	41,25	8,53			
İç görü	Otoriter	21,50	19,82	6,61	2,731	0,604	-
	İlgisiz	19,00	19,38	5,22			
	Koruyucu	21,00	19,89	6,32			
	Demokratik	22,00	20,73	5,66			
	Bağımlı	19,50	18,56	6,49			
İlgi	Otoriter	23,00	22,83	4,02	1,911	0,752	-
	İlgisiz	22,50	22,73	4,36			
	Koruyucu	23,00	22,32	4,52			
	Demokratik	24,00	23,15	4,40			
	Bağımlı	23,50	22,69	3,66			

*p<0,05

H-testi: Kruskal Wallis H testi,

F: tek yönlü varyans analizi

Katılımcıların çocuklukta annelerinin tutumlarına göre Eş Bağımlılık Belirleme Ölçeği, Aileye ilişkin sorunlar ve Diğerine odaklanma alt boyut puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($p<0,05$). Farkın hangi gruptan kaynaklandığını tespit etmek için yapılan ikili karşılaştırma testi sonucunda; çocuklukta anne tutumu ilgisiz olan katılımcıların Eş Bağımlılık Belirleme Ölçeği puanlarının çocuklukta anne tutumu koruyucu ve demokratik olan katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Çocuklukta anne tutumu otoriter ve ilgisiz olan katılımcıların Aileye ilişkin sorunlar alt boyut puanlarının çocuklukta anne tutumu koruyucu, demokratik ve bağımlı olan katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Çocuklukta anne tutumu otoriter, ilgisiz ve bağımlı olan katılımcıların Diğerine odaklanma alt boyut puanlarının çocuklukta anne tutumu koruyucu olan katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Katılımcıların çocuklukta annelerinin tutumlarına göre Kaygı alt boyut puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($p<0,05$). Farkın hangi gruptan kaynaklandığını tespit etmek için yapılan ikili karşılaştırma testi sonucunda; çocuklukta anne tutumu ilgisiz olan katılımcıların Kaygı alt boyut puanlarının çocuklukta anne tutumu demokratik olan katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 15. Katılımcıların çocuklukta babalarının tutumlarına göre ölçek puanlarının karşılaştırılması

Değişkenler	Çocuklukta baba tutumu	M	$\bar{X}$	SS	H- testi	p	Post Hoc
Eş	Otoriter ¹	63,00	62,62	13,99	9,116 ^F	0,000*	2>3,4
Bağımlılık	İlgisiz ²	64,00	64,15	13,63			
Belirleme	Koruyucu ³	53,00	55,45	14,23			
Ölçeği	Demokratik ⁴	54,00	53,32	13,29			
	Bağımlı ⁵	56,00	57,87	14,72			
Benlik değeri	Otoriter ¹	12,00	13,22	5,10	18,990	0,001*	1,2>4
	İlgisiz ²	13,00	13,69	5,36			
	Koruyucu ³	10,00	11,70	4,90			
	Demokratik ⁴	10,00	10,40	3,36			
	Bağımlı ⁵	11,00	11,60	5,29			
Aileye ilişkin sorunlar	Otoriter ¹	13,50	13,88	4,66	99,692	0,000*	1,2>3,4,5
	İlgisiz ²	17,00	16,24	3,56			
	Koruyucu ³	9,00	10,14	3,93			
	Demokratik ⁴	9,00	10,30	4,79			
	Bağımlı ⁵	8,00	9,60	4,32			
Tıbbi sorunlar	Otoriter ¹	8,00	8,35	3,65	15,117	0,004*	1>3,4
	İlgisiz ²	7,00	7,55	3,13			
	Koruyucu ³	6,00	7,15	3,43			
	Demokratik ⁴	6,00	6,55	2,48			
	Bağımlı ⁵	8,00	8,07	3,45			
Kendini gizleme	Otoriter	15,00	14,51	4,31	0,953 ^F	0,433	-
	İlgisiz	14,00	13,35	4,42			
	Koruyucu	14,00	13,99	4,31			
	Demokratik	14,00	13,58	4,26			
	Bağımlı	15,00	14,07	3,13			
Diğerine odaklanma	Otoriter	12,50	12,65	4,20	3,846	0,427	-
	İlgisiz	13,00	13,33	4,41			
	Koruyucu	12,00	12,46	4,39			
	Demokratik	13,00	12,48	4,49			
	Bağımlı	14,00	14,53	4,97			
Kaçınma	Otoriter	79,00	77,07	11,39	1,424 ^F	0,225	-
	İlgisiz	81,00	79,65	11,72			
	Koruyucu	80,00	79,57	10,82			
	Demokratik	81,50	80,17	9,62			
	Bağımlı	84,00	80,53	12,32			
Kaygı	Otoriter	59,00	60,12	14,86	7,086	0,131	-
	İlgisiz	58,00	60,84	18,18			
	Koruyucu	56,00	58,34	15,65			

	Demokratik	51,00	53,95	13,92			
	Bağımlı	56,00	56,40	18,97			
Psikolojik	Otoriter	41,00	41,33	8,74	8,825	0,066	-
Zihinlilik	İlgisiz	45,00	43,73	7,12			
Ölçeği	Koruyucu	44,00	42,54	8,81			
	Demokratik	47,00	44,37	9,10			
	Bağımlı	39,00	39,00	10,10			
İç görü	Otoriter	20,00	19,26	6,41	9,384	0,052	-
	İlgisiz	21,00	20,07	6,25			
	Koruyucu	20,00	19,90	5,96			
	Demokratik	23,00	21,55	6,03			
	Bağımlı	19,00	16,67	7,73			
İlgi	Otoriter	23,00	22,07	4,33	5,068	0,280	-
	İlgisiz	24,00	23,65	3,32			
	Koruyucu	23,00	22,64	4,55			
	Demokratik	24,00	22,82	4,44			
	Bağımlı	23,00	22,33	3,48			

*p<0,05

H-testi: Kruskal Wallis H testi,

F: tek yönlü varyans analizi

Katılımcıların çocuklukta babalarının tutumlarına göre Eş Bağımlılık Belirleme Ölçeği, Benlik değeri, Aileye ilişkin sorunlar ve Tıbbi sorunlar alt boyut puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($p<0,05$). Farkın hangi gruptan kaynaklandığını tespit etmek için yapılan ikili karşılaştırma testi sonucunda; çocuklukta baba tutumu ilgisiz olan katılımcıların Eş Bağımlılık Belirleme Ölçeği puanlarının çocuklukta baba tutumu koruyucu ve demokratik olan katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Çocuklukta baba tutumu otoriter ve ilgisiz olan katılımcıların Benlik değeri alt boyut puanlarının çocuklukta baba tutumu demokratik olan katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Çocuklukta baba tutumu otoriter ve ilgisiz olan katılımcıların Aileye ilişkin sorunlar alt boyut puanlarının çocuklukta baba tutumu koruyucu, demokratik ve bağımlı olan katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Çocuklukta baba tutumu otoriter olan katılımcıların Tıbbi sorunlar alt boyut puanlarının çocuklukta baba tutumu koruyucu ve demokratik olan katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 16. Katılımcıların daha önce psikiyatrik bir tedavi alma durumlarına göre ölçek puanlarının karşılaştırılması

Değişkenler	Daha önce psikiyatrik bir tedavi alma durumu	M	$\bar{X}$	SS	H-testi	p
Eş Bağımlılık Belirleme Ölçeği	Evet	67,00	65,93	14,23	5,199 ^t	0,000*
	Hayır	56,00	56,93	14,02		
Benlik değeri	Evet	14,00	14,46	5,35	-4,354	0,000*
	Hayır	11,00	11,73	4,71		
Aileye ilişkin sorunlar	Evet	14,00	14,44	4,98	-4,582	0,000*
	Hayır	11,00	11,59	4,65		
Tıbbi sorunlar	Evet	8,00	9,18	3,67	-4,947	0,000*
	Hayır	6,00	7,14	3,21		
Kendini gizleme	Evet	13,50	13,84	4,20	-0,424 ^t	0,672
	Hayır	14,00	14,06	4,31		
Diğerine odaklanma	Evet	14,50	14,00	4,87	-2,743	0,006*
	Hayır	12,00	12,40	4,18		
Kaçınma	Evet	80,50	79,01	11,60	0,107 ^t	0,915
	Hayır	80,00	78,87	10,92		
Kaygı	Evet	62,00	63,33	16,41	-2,873	0,004*
	Hayır	55,00	57,39	15,35		
Psikolojik Zihinlilik Ölçeği	Evet	44,00	42,33	9,13	-0,038	0,970
	Hayır	43,00	42,46	8,64		
İç görü	Evet	20,50	19,40	6,47	-0,658	0,511
	Hayır	21,00	19,94	6,22		
İlgi	Evet	23,50	22,93	4,36	-0,860	0,390
	Hayır	23,00	22,52	4,29		

*p<0,05

u-testi: Mann Whitney u testi,

^t: bağımsız örneklem t testi

Katılımcıların daha önce psikiyatrik bir tedavi alma durumlarına göre Eş Bağımlılık Belirleme Ölçeği, Benlik değeri, Aileye ilişkin sorunlar, Tıbbi sorunlar ve Diğerine odaklanma alt boyut puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir (p<0,05). Daha önce psikiyatrik bir tedavi alan katılımcıların Eş Bağımlılık Belirleme Ölçeği, Benlik değeri, Aileye ilişkin sorunlar, Tıbbi sorunlar ve

Diğerine odaklanma alt boyut puanlarının daha önce psikiyatrik bir tedavi almayan katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Katılımcıların daha önce psikiyatrik bir tedavi alma durumlarına göre Kaygı alt boyut puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($p<0,05$). Daha önce psikiyatrik bir tedavi alan katılımcıların Kaygı alt boyut puanlarının daha önce psikiyatrik bir tedavi almayan katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 17. Katılımcıların daha önce annesinin psikiyatrik bir tedavi alma durumlarına göre ölçek puanlarının karşılaştırılması

Değişkenler	Daha önce annenin psikiyatrik bir tedavi alma durumu	M	$\bar{X}$	SS	u-testi	p
Eş Bağımlılık Belirleme Ölçeği	Evet	55,00	59,04	14,25	0,227 ^t	0,821
	Hayır	58,00	58,61	14,56		
Benlik değeri	Evet	12,00	12,38	4,51	-0,593	0,553
	Hayır	11,00	12,24	5,04		
Aileye ilişkin sorunlar	Evet	12,00	12,42	5,40	-0,163	0,871
	Hayır	12,00	12,09	4,74		
Tıbbi sorunlar	Evet	7,00	7,38	3,01	-0,062	0,950
	Hayır	7,00	7,57	3,47		
Kendini gizleme	Evet	14,00	13,74	4,02	-0,598 ^t	0,550
	Hayır	14,00	14,08	4,33		
Diğerine odaklanma	Evet	13,00	13,13	4,15	-0,959	0,338
	Hayır	12,00	12,63	4,41		
Kaçınma	Evet	80,00	78,06	10,36	-0,688 ^t	0,492
	Hayır	80,00	79,06	11,18		
Kaygı	Evet	58,00	61,12	15,75	-1,452	0,147
	Hayır	56,00	58,04	15,69		
Psikolojik Zihinlilik Ölçeği	Evet	47,00	44,78	8,81	-2,663	0,008*
	Hayır	43,00	41,98	8,65		
İç görü	Evet	23,00	21,09	6,19	-1,970	0,049*
	Hayır	21,00	19,59	6,26		

İlgi	Evet	24,00	23,70	3,81	-2,200	0,028*
	Hayır	23,00	22,39	4,36		

*p<0,05

u-testi: Mann Whitney u testi,

^t: bağımsız örneklem t testi

Katılımcıların daha önce annesinin psikiyatrik bir tedavi alma durumlarına göre Psikolojik Zihinlilik Ölçeği, İç görü ve İlgi alt boyut puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir (p<0,05). Daha önce annesi psikiyatrik bir tedavi alan katılımcıların Psikolojik Zihinlilik Ölçeği, İç görü ve İlgi alt boyut puanlarının daha önce annesi psikiyatrik bir tedavi almayan katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 18. Katılımcıların daha önce babasının psikiyatrik bir tedavi alma durumlarına göre ölçek puanlarının karşılaştırılması

Değişkenler	Daha önce babanın psikiyatrik bir tedavi alma durumu	M	$\bar{X}$	SS	u-testi	p
Eş Bağlımlılık Belirleme Ölçeği	Evet	64,00	62,82	14,44	1,567 ^t	0,118
	Hayır	57,00	58,39	14,47		
Benlik değeri	Evet	13,00	13,96	4,56	-2,246	0,025*
	Hayır	11,00	12,14	4,96		
Aileye ilişkin sorunlar	Evet	13,50	13,07	4,74	-1,139	0,255
	Hayır	12,00	12,08	4,85		
Tıbbi sorunlar	Evet	9,00	8,68	3,31	-2,253	0,024*
	Hayır	7,00	7,46	3,39		
Kendini gizleme	Evet	12,00	12,57	3,99	-1,860 ^t	0,064
	Hayır	14,00	14,12	4,29		
Diğerine odaklanma	Evet	14,00	14,54	4,94	-2,029	0,042*
	Hayır	12,00	12,59	4,30		
Kaçınma	Evet	79,00	79,14	12,55	0,123 ^t	0,903
	Hayır	80,00	78,88	10,95		
Kaygı	Evet	62,00	62,54	14,06	-1,556	0,120
	Hayır	56,00	58,26	15,81		
Psikolojik Zihinlilik Ölçeği	Evet	42,00	40,86	9,52	-0,800	0,424
	Hayır	44,00	42,55	8,67		

İç görü	Evet	19,00	18,04	6,55	-1,564	0,118
	Hayır	21,00	19,96	6,24		
İlgi	Evet	24,00	22,82	4,48	-0,316	0,752
	Hayır	23,00	22,59	4,29		

*p<0,05

u-testi: Mann Whitney u testi,

[†]: bağımsız örneklem t testi

Katılımcıların daha önce babasının psikiyatrik bir tedavi alma durumlarına göre Benlik değeri, Tıbbi sorunlar ve Diğerine odaklanma alt boyut puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir (p<0,05). Daha önce babası psikiyatrik bir tedavi alan katılımcıların Benlik değeri, Tıbbi sorunlar ve Diğerine odaklanma alt boyut puanlarının daha önce babası psikiyatrik bir tedavi almayan katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 19. Katılımcıların aile tiplerine göre ölçek puanlarının karşılaştırılması

Değişkenler	Aile tipi	M	$\bar{X}$	SS	H-testi	p	Post Hoc
Eş Bağımlılık Belirleme Ölçeği	Çekirdek aile	58,00	58,71	13,84	1,440 ^F	0,238	-
	Geniş aile	56,00	57,88	16,11			
	Diğer						
	(Parçalanmış, Yuva vs)	68,00	64,60	12,43			
Benlik değeri	Çekirdek aile	11,00	12,30	4,88	4,636	0,098	-
	Geniş aile	11,00	11,91	5,14			
	Diğer (yuva, parçalanmış vs.)	15,00	14,27	4,57			
Aileye ilişkin sorunlar	Çekirdek aile ¹	12,00	12,36	4,85	9,969	0,007*	3>2
	Geniş aile ²	11,00	11,28	4,72			
	Diğer						
	(Parçalanmış, Yuva vs) ³	15,00	15,07	4,40			
Tıbbi sorunlar	Çekirdek aile	7,00	7,40	3,13	1,492	0,474	-
	Geniş aile	6,00	7,70	3,85			
	Diğer						
	(Parçalanmış, Yuva vs)	9,00	8,87	4,17			
Kendini gizleme	Çekirdek aile	14,00	14,03	4,08	0,664 ^F	0,515	-
	Geniş aile	14,00	14,15	4,77			
	Diğer						
	(Parçalanmış, Yuva vs)	13,00	12,80	4,00			

Diğerine odaklanma	Çekirdek aile	12,00	12,62	4,31	1,072	0,585	-
	Geniş aile	13,00	12,83	4,53			
	Diğer						
	(Parçalanmış, Yuva vs)	14,00	13,60	4,31			
Kaçınma	Çekirdek aile	79,00	78,20	10,46	1,836 ^F	0,161	-
	Geniş aile	82,00	80,23	11,79			
	Diğer						
	(Parçalanmış, Yuva vs)	81,00	81,40	14,76			
Kaygı	Çekirdek aile	57,00	59,29	15,99	2,792	0,248	-
	Geniş aile	53,50	56,48	14,43			
	Diğer						
	(Parçalanmış, Yuva vs)	62,00	61,00	19,66			
Psikolojik Zihinlilik Ölçeği	Çekirdek aile	43,00	42,41	8,89	0,503	0,777	-
	Geniş aile	44,00	42,68	8,42			
	Diğer						
	(Parçalanmış, Yuva vs)	43,00	41,00	8,31			
İç görü	Çekirdek aile	21,00	19,90	6,32	0,716	0,699	-
	Geniş aile	21,00	19,76	6,42			
	Diğer						
	(Parçalanmış, Yuva vs)	21,00	19,27	3,99			
İlgi	Çekirdek aile	23,00	22,51	4,09	2,151	0,341	-
	Geniş aile	23,00	22,93	4,61			
	Diğer						
	(Parçalanmış, Yuva vs)	24,00	21,73	5,54			

*p<0,05

H-testi: Kruskal Wallis H testi,

^F: tek yönlü varyans analizi

Katılımcıların aile tiplerine göre Aileye ilişkin sorunlar alt boyut puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir (p<0,05). Farkın hangi gruptan kaynaklandığını tespit etmek için yapılan ikili karşılaştırma testi sonucunda; aile tipi diğer olan katılımcıların Aileye ilişkin sorunlar alt boyut puanlarının aile tipi geniş aile olan katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 20. Katılımcıların çocuklukta engellilik/fiziksel/ruhsal rahatsızlık nedeniyle ailenin bakımını üstlendiği bakıma muhtaç biri olma durumlarına göre ölçek puanlarının karşılaştırılması

Değişkenler	Çocuklukta engellilik/fiziksel/ruhsal rahatsızlık nedeniyle ailenin bakımını üstlendiği bakıma muhtaç birinin olma durumu		M	$\bar{X}$	SS	u-testi	p
Eş Bağımlılık Belirleme Ölçeği	Evet		59,00	59,12	13,95	0,286 ^t	0,775
	Hayır		57,00	58,59	14,62		
Benlik değeri	Evet		12,00	12,74	4,68	-1,351	0,177
	Hayır		11,00	12,16	5,01		
Aileye ilişkin sorunlar	Evet		12,00	12,29	4,78	-0,270	0,787
	Hayır		12,00	12,12	4,87		
Tıbbi sorunlar	Evet		7,00	7,49	3,12	-0,239	0,811
	Hayır		7,00	7,55	3,46		
Kendini gizleme	Evet		13,00	13,68	3,96	-0,738 ^t	0,461
	Hayır		14,00	14,09	4,35		
Diğerine odaklanma	Evet		13,00	12,92	4,09	-0,602	0,547
	Hayır		12,50	12,67	4,43		
Kaçınma	Evet		80,00	78,08	12,66	-0,692 ^t	0,490
	Hayır		80,00	79,07	10,69		
Kaygı	Evet		56,00	58,56	15,57	-0,068	0,946
	Hayır		57,00	58,54	15,78		
Psikolojik Zihinlilik Ölçeği	Evet		43,00	41,32	8,00	-1,419	0,156
	Hayır		44,00	42,67	8,86		
İç görü	Evet		21,00	19,04	6,68	-1,040	0,298
	Hayır		21,00	20,00	6,17		
İlgi	Evet		23,00	22,27	3,88	-1,010	0,313
	Hayır		23,00	22,67	4,38		

*p<0,05

u-testi: Mann Whitney u testi,

^t: bağımsız örneklem t testi

Katılımcıların çocuklukta engellilik/fiziksel/ruhsal rahatsızlık nedeniyle ailenin bakımını üstlendiği bakıma muhtaç biri olma durumlarına göre ölçek puanlarının karşılaştırılmasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Tablo 21. Katılımcıların çocukken ciddi bir rahatsızlık geçirme durumlarına göre ölçek puanlarının karşılaştırılması

Değişkenler	Çocukken ciddi bir rahatsızlık geçirme durumu		M	$\bar{X}$	SS	u-testi	p
Eş Bağımlılık Belirleme Ölçeği	Evet		63,00	63,27	12,03	2,257 ^t	0,025*
	Hayır		57,00	58,13	14,68		
Benlik değeri	Evet		11,00	13,09	4,55	-1,731	0,083
	Hayır		11,00	12,16	5,00		
Aileye ilişkin sorunlar	Evet		13,00	12,69	4,56	-0,960	0,337
	Hayır		12,00	12,08	4,88		
Tıbbi sorunlar	Evet		8,00	8,96	3,91	-2,802	0,005*
	Hayır		7,00	7,37	3,29		
Kendini gizleme	Evet		14,00	15,02	4,05	1,663 ^t	0,097
	Hayır		14,00	13,90	4,30		
Diğerine odaklanma	Evet		14,00	13,51	4,33	-1,609	0,108
	Hayır		12,00	12,62	4,37		
Kaçınma	Evet		80,00	77,96	10,29	-0,604 ^t	0,546
	Hayır		80,00	79,01	11,14		
Kaygı	Evet		61,00	60,27	15,59	-0,862	0,389
	Hayır		56,00	58,34	15,75		
Psikolojik Zihinlilik Ölçeği	Evet		40,00	41,20	8,92	-0,989	0,323
	Hayır		44,00	42,59	8,70		
İç görü	Evet		20,00	18,82	6,59	-1,118	0,263
	Hayır		21,00	19,96	6,23		
İlgi	Evet		24,00	22,38	4,18	-0,516	0,606
	Hayır		23,00	22,63	4,31		

*p<0,05

u-testi: Mann Whitney u testi,

^t: bağımsız örneklem t testi

Katılımcıların çocukken ciddi bir rahatsızlık geçirme durumlarına göre Eş Bağımlılık Belirleme Ölçeği ve Tıbbi sorunlar alt boyut puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($p<0,05$). Çocukken ciddi bir rahatsızlık geçiren katılımcıların Eş Bağımlılık Belirleme Ölçeği ve Tıbbi sorunlar alt boyut puanlarının çocukken ciddi bir rahatsızlık geçirmeyen katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 22. Katılımcıların sigara kullanma durumlarına göre ölçek puanlarının karşılaştırılması

Değişkenler	Sigara kullanma durumu	M	$\bar{X}$	SS	H-testi	p	Post Hoc
Eş Bağımlılık Belirleme Ölçeği	Hiçbir zaman	56,00	57,38	14,86	2,888 ^F	0,057	-
	Bazen	57,00	59,52	13,58			
	Her zaman	61,00	61,43	13,92			
Benlik değeri	Hiçbir zaman	11,00	12,08	5,12	3,243	0,198	-
	Bazen	11,00	12,24	4,84			
	Her zaman	12,00	12,75	4,60			
Aileye ilişkin sorunlar	Hiçbir zaman	11,50	11,86	4,88	2,282	0,319	-
	Bazen	12,00	12,47	4,32			
	Her zaman	12,00	12,66	5,12			
Tıbbi sorunlar	Hiçbir zaman	6,00	7,38	3,39	1,879	0,391	-
	Bazen	7,00	7,79	3,60			
	Her zaman	7,00	7,75	3,25			
Kendini gizleme	Hiçbir zaman	14,00	13,70	4,29	1,785 ^F	0,169	-
	Bazen	14,00	14,51	3,95			
	Her zaman	14,00	14,49	4,48			
Diğerine odaklanma	Hiçbir zaman ¹	12,00	12,36	4,13	6,789	0,034*	3>1
	Bazen ²	12,00	12,52	4,63			
	Her zaman ³	13,50	13,78	4,63			
Kaçınma	Hiçbir zaman	80,50	79,01	10,75	0,851 ^F	0,428	-
	Bazen	81,00	79,95	11,31			
	Her zaman	78,50	77,77	11,59			
Kaygı	Hiçbir zaman	55,00	57,92	15,53	1,568	0,457	-
	Bazen	58,00	57,97	15,33			
	Her zaman	59,00	60,63	16,48			
Psikolojik Zihinlilik Ölçeği	Hiçbir zaman	45,00	43,08	8,69	3,864	0,145	-
	Bazen	42,00	41,24	8,84			
	Her zaman	41,00	41,70	8,66			
İç görü	Hiçbir zaman	22,00	20,24	6,35	3,821	0,148	-
	Bazen	20,00	19,09	6,38			
	Her zaman	20,00	19,36	5,92			
İlgi	Hiçbir zaman	24,00	22,84	4,26	2,211	0,331	-
	Bazen	23,00	22,15	4,35			
	Her zaman	22,00	22,33	4,34			

*p<0,05

H-testi: Kruskal Wallis H testi,

^F: tek yönlü varyans analizi,

Katılımcıların sigara kullanma durumlarına göre Diğerine odaklanma alt boyut puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir (p<0,05).

Farkın hangi gruptan kaynaklandığını tespit etmek için yapılan ikili karşılaştırma testi sonucunda; sigara kullanma durumu her zaman olan katılımcıların Diğerine odaklanma alt boyut puanlarının sigara kullanma durumu hiçbir zaman olan katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 23. Katılımcıların alkol/madde kullanma durumlarına göre ölçek puanlarının karşılaştırılması

Değişkenler	Alkol/Madde		M	$\bar{X}$	SS	u-testi	p
	kullanma	durumu					
Eş Bağımlılık Belirleme Ölçeği	Hayır		57,00	57,77	14,12	-2,778 ^t	0,006*
	Evet		62,00	62,83	15,49		
Benlik değeri	Hayır		11,00	11,99	4,88	-2,470	0,014*
	Evet		12,00	13,47	5,12		
Aileye ilişkin sorunlar	Hayır		11,00	11,90	4,71	-1,978	0,048*
	Evet		13,00	13,26	5,30		
Tıbbi sorunlar	Hayır		6,00	7,33	3,26	-2,274	0,023*
	Evet		8,00	8,47	3,86		
Kendini gizleme	Hayır		14,00	14,16	4,21	1,382 ^t	0,168
	Evet		13,00	13,41	4,58		
Diğerine odaklanma	Hayır		12,00	12,39	4,29	-3,271	0,001*
	Evet		14,50	14,21	4,45		
Kaçınma	Hayır		80,00	78,79	11,05	0,412 ^t	0,681
	Evet		80,00	79,37	11,10		
Kaygı	Hayır		55,00	57,61	15,35	-2,380	0,017*
	Evet		62,50	62,80	16,77		
Psikolojik Zihinlilik Ölçeği	Hayır		44,00	42,35	8,57	-0,597	0,550
	Evet		43,50	42,83	9,44		
İç görü	Hayır		21,00	19,75	6,25	-0,659	0,510
	Evet		21,00	20,21	6,38		
İlgi	Hayır		23,00	22,60	4,19	-0,380	0,704
	Evet		24,00	22,62	4,77		

*p<0,05 H-testi: Kruskal Wallis H testi, ^F: tek yönlü varyans analizi,

Katılımcıların alkol/madde kullanma durumlarına göre Eş Bağımlılık Belirleme Ölçeği, Benlik değeri, Aileye ilişkin sorunlar, Tıbbi sorunlar ve Diğerine odaklanma alt boyut puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir (p<0,05). Alkol/madde kullanan katılımcıların Eş Bağımlılık Belirleme Ölçeği, Benlik

değeri, Aileye ilişkin sorunlar, Tıbbi sorunlar ve Diğerine odaklanma alt boyut puanlarının kullanmayan katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Katılımcıların alkol/madde kullanma durumlarına göre Kaygı alt boyut puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($p<0,05$). Alkol/madde kullanan katılımcıların Kaygı alt boyut puanlarının kullanmayan katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 24. Katılımcıların ailesinde alkol/madde kullanan biri olma durumlarına göre ölçek puanlarının karşılaştırılması

Değişkenler	Ailede		M	$\bar{X}$	SS	u-testi	p
	alkol/madde kullanan biri olma durumu						
Eş Bağımlılık Belirleme Ölçeği	Evet	62,00	62,48	14,04	2,393 ^t	0,017*	
	Hayır	57,00	57,94	14,48			
Benlik değeri	Evet	12,00	13,35	4,70	-2,399	0,016*	
	Hayır	11,00	12,05	4,98			
Aileye ilişkin sorunlar	Evet	13,00	13,65	5,22	-2,606	0,009*	
	Hayır	11,50	11,85	4,72			
Tıbbi sorunlar	Evet	9,00	8,78	3,57	-3,541	0,000*	
	Hayır	6,00	7,29	3,31			
Kendini gizleme	Evet	13,00	13,43	4,00	-1,246 ^t	0,214	
	Hayır	14,00	14,14	4,33			
Diğerine odaklanma	Evet	13,00	13,26	4,22	-1,355	0,175	
	Hayır	12,00	12,61	4,39			
Kaçınma	Evet	78,00	77,75	13,07	-0,817 ^t	0,416	
	Hayır	80,00	79,12	10,61			
Kaygı	Evet	63,00	60,55	16,54	-0,938	0,348	
	Hayır	56,00	58,15	15,55			
Psikolojik Zihinlilik Ölçeği	Evet	45,00	42,64	8,78	-0,212	0,832	
	Hayır	43,00	42,40	8,73			
İç görüşü	Evet	21,00	20,45	5,41	-0,516	0,606	
	Hayır	21,00	19,72	6,42			
İlgi	Evet	24,00	22,19	4,73	-0,640	0,522	
	Hayır	23,00	22,68	4,21			

* $p<0,05$

u-testi: Mann Whitney u testi,

^t: bağımsız örneklem t testi

Katılımcıların ailesinde alkol/madde kullanan biri olma durumlarına göre Eş Bağımlılık Belirleme Ölçeği, Benlik değeri, Aileye ilişkin sorunlar, Tıbbi sorunlar alt boyut puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($p<0,05$). Ailede alkol/madde kullanan biri olan katılımcıların Eş Bağımlılık Belirleme Ölçeği, Benlik değeri, Aileye ilişkin sorunlar, Tıbbi sorunlar alt boyut puanlarının ailede alkol/madde kullanan biri olmayan katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 25. Katılımcıların kendini fiziksel olarak sağlıklı hissetme derecelerine göre ölçek puanlarının karşılaştırılması

Değişkenler	Kendini fiziksel olarak				H-testi	p	Post Hoc
	sağlıklı hissetme derecesi	M	$\bar{X}$	SS			
Eş Bağımlılık Belirleme Ölçeği	Biraz ¹	66,00	68,24	13,94	23,352 ^F	0,000*	1>2,3
	Orta ²	60,00	60,91	14,41			
	Çok ³	50,00	52,34	12,35			
Benlik değeri	Biraz ¹	16,00	15,40	4,92	50,866	0,000*	1>2,3
	Orta ²	12,00	13,11	5,06			
	Çok ³	9,00	9,95	3,76			
Aileye ilişkin sorunlar	Biraz ¹	14,00	14,20	4,10	13,384	0,001*	1,2>3
	Orta ²	12,00	12,49	4,94			
	Çok ³	11,00	11,06	4,57			
Tıbbi sorunlar	Biraz ¹	11,00	10,40	4,73	49,769	0,000*	1,2>3
	Orta ²	7,00	8,02	3,32			
	Çok ³	5,00	6,02	2,54			
Kendini gizleme	Biraz ¹	14,00	15,28	4,65	3,404 ^F	0,034*	1,2>3
	Orta ²	14,00	14,26	4,17			
	Çok ³	13,00	13,30	4,34			
Diğerine odaklanma	Biraz	12,00	12,96	4,14	5,629	0,060	-
	Orta	13,00	13,04	4,32			
	Çok	11,00	12,02	4,45			
Kaçınma	Biraz	80,00	79,04	11,79	0,285 ^F	0,752	-
	Orta	79,00	78,59	11,38			
	Çok	81,00	79,48	10,23			
Kaygı	Biraz ¹	66,00	68,12	16,55	28,059	0,000*	1,2>3
	Orta ²	59,00	60,31	15,64			
	Çok ³	51,00	53,16	14,07			
	Biraz ¹	36,00	38,56	8,97	18,818	0,000*	3>1,2
	Orta ²	42,00	41,50	8,76			

Psikolojik Zihinlilik Ölçeği	Çok ³	46,00	45,08	7,96			
İç görü	Biraz ¹	15,00	14,88	6,91	25,078	0,000*	3>1,2
	Orta ²	21,00	19,38	6,30			2>1
	Çok ³	22,00	21,71	5,36			
İlgi	Biraz ¹	23,00	23,68	4,03	10,110	0,006*	3>2
	Orta ²	23,00	22,12	4,28			
	Çok ³	24,00	23,37	4,26			

*p<0,05

H-testi: Kruskal Wallis H testi,

F: tek yönlü varyans analizi

Katılımcıların kendini fiziksel olarak sağlıklı hissetme derecelerine göre Eş Bağımlılık Belirleme Ölçeği, Benlik değeri, Aileye ilişkin sorunlar, Tıbbi sorunlar ve Kendini gizleme alt boyut puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($p<0,05$). Farkın hangi gruptan kaynaklandığını tespit etmek için yapılan ikili karşılaştırma testi sonucunda; kendini fiziksel olarak sağlıklı hissetme derecesi biraz olan katılımcıların Eş Bağımlılık Belirleme Ölçeği ve Kendini gizleme alt boyut puanlarının kendini fiziksel olarak sağlıklı hissetme derecesi orta ve çok olan katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Kendini fiziksel olarak sağlıklı hissetme derecesi biraz ve orta olan katılımcıların Benlik değeri, Aileye ilişkin sorunlar, Tıbbi sorunlar alt boyut puanlarının kendini fiziksel olarak sağlıklı hissetme derecesi çok olan katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Katılımcıların kendini fiziksel olarak sağlıklı hissetme derecelerine göre Kaygı alt boyut puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($p<0,05$). Farkın hangi gruptan kaynaklandığını tespit etmek için yapılan ikili karşılaştırma testi sonucunda; kendini fiziksel olarak sağlıklı hissetme derecesi biraz ve orta olan katılımcıların Kaygı alt boyut puanlarının kendini fiziksel olarak sağlıklı hissetme derecesi çok olan katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Katılımcıların kendini fiziksel olarak sağlıklı hissetme derecelerine göre Psikolojik Zihinlilik Ölçeği, İç görü ve İlgi alt boyut puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($p<0,05$). Farkın hangi gruptan kaynaklandığını tespit etmek için yapılan ikili karşılaştırma testi sonucunda; kendini fiziksel olarak sağlıklı hissetme derecesi çok olan katılımcıların Psikolojik Zihinlilik Ölçeği puanlarının kendini fiziksel olarak sağlıklı hissetme derecesi biraz ve orta olan katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Kendini fiziksel olarak sağlıklı hissetme derecesi çok olan katılımcıların İç görü alt boyut puanlarının kendini fiziksel

olarak sağlıklı hissetme derecesi biraz ve orta olan katılımcılara göre; kendini fiziksel olarak sağlıklı hissetme derecesi orta olan katılımcıların puanlarının kendini fiziksel olarak sağlıklı hissetme derecesi biraz olan katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Kendini fiziksel olarak sağlıklı hissetme derecesi çok olan katılımcıların İlgili alt boyut puanlarının kendini fiziksel olarak sağlıklı hissetme derecesi orta olan katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 26. Katılımcıların kendini ruhsal olarak sağlıklı hissetme derecelerine göre ölçek puanlarının karşılaştırılması

Değişkenler	Kendini ruhsal olarak sağlıklı hissetme derecesi	M	$\bar{X}$	SS	H-testi	p	Post Hoc
Eş Bağımlılık Belirleme Ölçeği	Biraz ¹	69,00	69,68	13,29	42,378 ^F	0,000*	1>2,3
	Orta ²	58,00	59,21	13,89			
	Çok ³	49,00	48,56	10,43			
Benlik değeri	Biraz ¹	17,00	16,89	5,39	108,033	0,000*	1,2>3
	Orta ²	11,00	12,44	4,51			1>2
	Çok ³	8,00	8,18	2,14			
Aileye ilişkin sorunlar	Biraz ¹	15,00	14,60	5,14	31,858	0,000*	1,2>3
	Orta ²	12,00	12,29	4,74			1>2
	Çok ³	9,00	9,82	3,96			
Tıbbi sorunlar	Biraz ¹	8,00	9,28	3,81	36,175	0,000*	1,2>3
	Orta ²	7,00	7,64	3,38			1>2
	Çok ³	5,00	5,86	2,24			
Kendini gizleme	Biraz ¹	14,00	14,63	4,45	1,056 ^F	0,349	-
	Orta ²	14,00	14,03	4,14			
	Çok ³	14,00	13,55	4,64			
Diğerine odaklanma	Biraz	14,00	14,28	4,34	19,160	0,000*	1,2>3
	Orta	13,00	12,82	4,25			
	Çok	10,00	11,16	4,39			
Kaçınma	Biraz ¹	76,00	76,19	12,25	4,162 ^F	0,016*	3>1
	Orta ²	80,00	78,70	10,83			
	Çok ³	84,00	81,62	10,43			
Kaygı	Biraz ¹	67,00	67,32	14,00	46,094	0,000*	1,2>3
	Orta ²	56,00	59,20	15,52			1>2
	Çok ³	47,00	49,64	13,26			

Psikolojik	Biraz ¹	39,00	38,63	7,35	24,352	0,000*	3>1,2
Zihinlilik	Orta ²	43,00	42,29	8,84			2>1
Ölçeği	Çok ³	48,00	45,81	8,01			
İç görü	Biraz ¹	18,00	17,42	5,21	20,419	0,000*	3>1,2
	Orta ²	21,00	19,76	6,54			2>1
	Çok ³	23,00	21,92	5,23			
İlgi	Biraz ¹	22,00	21,21	4,64	13,929	0,001*	3>1,2
	Orta ²	23,00	22,53	4,14			
	Çok ³	26,00	23,88	4,30			

*p<0,05

H-testi: Kruskal Wallis H testi,

F: tek yönlü varyans analizi

Katılımcıların kendini ruhsal olarak sağlıklı hissetme derecelerine göre Eş Bağımlılık Belirleme Ölçeği, Benlik değeri, Aileye ilişkin sorunlar, Tıbbi sorunlar ve Diğerine odaklanma alt boyut puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($p<0,05$). Farkın hangi gruptan kaynaklandığını tespit etmek için yapılan ikili karşılaştırma testi sonucunda; kendini ruhsal olarak sağlıklı hissetme derecesi biraz olan katılımcıların Eş Bağımlılık Belirleme Ölçeği puanlarının kendini ruhsal olarak sağlıklı hissetme derecesi orta ve çok olan katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Kendini ruhsal olarak sağlıklı hissetme derecesi biraz ve orta olan katılımcıların Benlik değeri, Aileye ilişkin sorunlar ve Tıbbi sorunlar alt boyut puanlarının kendini ruhsal olarak sağlıklı hissetme derecesi çok olan katılımcılara göre; derecesi biraz olan katılımcıların derecesi orta olan katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Kendini ruhsal olarak sağlıklı hissetme derecesi biraz ve orta olan katılımcıların Diğerine odaklanma alt boyut puanlarının kendini ruhsal olarak sağlıklı hissetme derecesi çok olan katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Katılımcıların kendini ruhsal olarak sağlıklı hissetme derecelerine göre Kaçınma ve Kaygı alt boyut puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($p<0,05$). Farkın hangi gruptan kaynaklandığını tespit etmek için yapılan ikili karşılaştırma testi sonucunda; kendini ruhsal olarak sağlıklı hissetme derecesi çok olan katılımcıların Kaçınma alt boyut puanlarının kendini ruhsal olarak sağlıklı hissetme derecesi biraz olan katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Kendini ruhsal olarak sağlıklı hissetme derecesi biraz ve orta olan katılımcıların Kaygı alt boyut puanlarının kendini ruhsal olarak sağlıklı hissetme derecesi çok olan katılımcılara göre; kendini ruhsal olarak sağlıklı hissetme derecesi

biraz olan katılımcıların puanlarının kendini ruhsal olarak sağlıklı hissetme derecesi orta olan katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Katılımcıların kendini ruhsal olarak sağlıklı hissetme derecelerine göre Psikolojik Zihinlilik Ölçeği, İç görü ve İlgi alt boyut puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($p<0,05$). Farkın hangi gruptan kaynaklandığını tespit etmek için yapılan ikili karşılaştırma testi sonucunda; kendini ruhsal olarak sağlıklı hissetme derecesi çok olan katılımcıların Psikolojik Zihinlilik Ölçeği ve İç görü alt boyut puanlarının kendini ruhsal olarak sağlıklı hissetme derecesi biraz ve orta olan katılımcılara göre; kendini ruhsal olarak sağlıklı hissetme derecesi orta olan katılımcıların puanlarının kendini ruhsal olarak sağlıklı hissetme derecesi biraz olan katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Kendini ruhsal olarak sağlıklı hissetme derecesi çok olan katılımcıların İlgi alt boyut puanlarının kendini ruhsal olarak sağlıklı hissetme derecesi biraz ve orta olan katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 27. Ölçekler arası ilişkiler

Ölçekler ve Boyutları		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1-Eş	r	1										
Bağımlılık		-										
Belirleme	p											
Ölçeği												
2-Benlik	r	0,794	1									
değeri	p	0,000	-									
3-Aileye ilişkin sorunlar	r	0,658	0,459	1								
	p	0,000	0,000	-								
4-Tıbbi sorunlar	r	0,689	0,595	0,327	1							
	p	0,000	0,000	0,000	-							
5-Kendini gizleme	r	0,493	0,205	0,117	0,162	1						
	p	0,000	0,000	0,016	0,001	-						
6-Diğerine odaklanma	r	0,645	0,409	0,189	0,390	0,194	1					
	p	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	-					

7-Kaçınma		-	-	-	-	-	0,009	1				
	r	0,110	0,114	0,090	0,051	0,132						
		*	*			**						
	P	0,024	0,020	0,064	0,299	0,007	0,858	-				
8-Kaygı		0,571	0,608	0,349	0,455	0,178	0,337	-	1			
	r	**	**	**	**	**	**	0,119				
								*				
	P	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,015	-			
9-Psikolojik Zihinlilik Ölçeği		-	-	-	-	-	-	0,230	-	1		
	r	0,381	0,400	0,164	0,297	0,268	0,207	**	0,382			
		**	**	**	**	**	**		**			
	P	0,000	0,000	0,001	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	-	-	
10-İç görü		-	-	-	-	-	-	0,195	-	0,891	1	
	r	0,413	0,404	0,177	0,333	0,312	0,215	**	0,431	**		
		**	**	**	**	**	**		**			
	P	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	-	
11-İlgi		-	-	-	-	-	-	0,200	-	0,748	0,388	1
	r	0,171	0,227	0,067	0,123	0,084	0,109	**	0,160	**	**	
		**	**		*		*		**			
	P	0,000	0,000	0,171	0,012	0,084	0,026	0,000	0,001	0,000	0,000	-
*p<0,05		**p<0,01										

Eş Bağımlılık Belirleme Ölçeği puanları ile Kaçınma puanları arasında (r:-0,100; p<0,05), Psikolojik Zihinlilik Ölçeği puanları arasında (r:-0,381; p<0,01), İç görü boyutu arasında (r:-0,413; p<0,01), İlgi boyutu arasında (r:-0,171; p<0,01) istatistiksel olarak anlamlı negatif yönlü bir ilişki olduğu görülmektedir.

Eş Bağımlılık Belirleme Ölçeği puanları ile Kaygı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönlü bir ilişki olduğu görülmektedir (r:0,571; p<0,01).

Benlik değeri boyutu puanları ile Kaçınma puanları arasında (r:-0,114; p<0,05), Psikolojik Zihinlilik Ölçeği puanları arasında (r:-0,400; p<0,01), İç görü boyutu arasında (r:-0,404; p<0,01), İlgi boyutu arasında (r:-0,227; p<0,01) istatistiksel olarak anlamlı negatif yönlü bir ilişki olduğu görülmektedir.

Benlik değeri boyutu puanları ile Kaygı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönlü bir ilişki olduğu görülmektedir (r:0,608; p<0,01).

Aileye ilişkin sorunlar boyutu puanları ile Psikolojik Zihinlilik Ölçeği puanları arasında (r:-0,164; p<0,01), İç görü boyutu arasında (r:-0,177; p<0,01) istatistiksel olarak anlamlı negatif yönlü bir ilişki olduğu görülmektedir.

Aileye ilişkin sorunlar boyutu puanları ile Kaygı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönlü bir ilişki olduğu görülmektedir ($r:0,349$; $p<0,01$).

Tıbbi sorunlar boyutu puanları ile Psikolojik Zihinlilik Ölçeği puanları arasında ($r:-0,297$; $p<0,01$), İç görü boyutu arasında ($r:-0,333$; $p<0,01$), İlgi boyutu arasında ($r:-0,123$; $p<0,01$) istatistiksel olarak anlamlı negatif yönlü bir ilişki olduğu görülmektedir.

Tıbbi sorunlar boyutu puanları ile Kaygı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönlü bir ilişki olduğu görülmektedir ($r:0,455$; $p<0,01$).

Kendini gizleme boyutu puanları ile Kaçınma puanları arasında ($r:-0,132$; $p<0,01$), Psikolojik Zihinlilik Ölçeği puanları arasında ($r:-0,268$; $p<0,01$), İç görü boyutu arasında ($r:-0,312$; $p<0,01$) istatistiksel olarak anlamlı negatif yönlü bir ilişki olduğu görülmektedir.

Kendini gizleme boyutu puanları ile Kaygı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönlü bir ilişki olduğu görülmektedir ($r:0,178$; $p<0,01$).

Diğerine odaklanma boyutu puanları ile Psikolojik Zihinlilik Ölçeği puanları arasında ($r:-0,207$; $p<0,01$), İç görü boyutu arasında ($r:-0,215$; $p<0,01$), İlgi boyutu arasında ($r:-0,109$; $p<0,01$) istatistiksel olarak anlamlı negatif yönlü bir ilişki olduğu görülmektedir.

Diğerine odaklanma boyutu puanları ile Kaygı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönlü bir ilişki olduğu görülmektedir ($r:0,337$; $p<0,01$).

Kaçınma boyutu puanları ile Psikolojik Zihinlilik Ölçeği puanları arasında ($r:0,230$; $p<0,01$), İç görü boyutu arasında ($r:0,195$; $p<0,01$), İlgi boyutu arasında ($r:0,200$; $p<0,01$) istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönlü bir ilişki olduğu görülmektedir.

Kaygı boyutu puanları ile Psikolojik Zihinlilik Ölçeği puanları arasında ($r:-0,382$; $p<0,01$), İç görü boyutu arasında ($r:-0,431$; $p<0,01$), İlgi boyutu arasında ($r:-0,160$; $p<0,01$) istatistiksel olarak anlamlı negatif yönlü bir ilişki olduğu görülmektedir.

Tablo 28. Regresyon analizi

Bağımsız Değişken	Bağımlı Değişken: Eş Bağımlılık Belirleme Ölçeği						Model (p)	R ²	Durbin-Watson
	β	SH	Beta	t	p	F			
Sabit	47,670	5,476	-	8,706	0,000*	66,723	0,000*	0,385	1,991
Kaçınma	-0,047	0,052	-0,036	-0,905	0,366				
Kaygı	0,453	0,039	0,491	11,655	0,000*				
İç Görü	-0,498	0,104	-0,216	-4,814	0,000*				
İlgi	-0,086	0,139	-0,025	-0,617	0,538				

*p<0,05

Araştırmada kullanılan Eş Bağımlılık Belirleme Ölçeğini etkileyen değişkenleri araştırmak üzere çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Yapılan regresyon analiz sonucuna göre, F değerine karşılık gelen anlamlılık seviyesine bakıldığında kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir ($F=66,723$; $p<0,05$). Bağımsız değişkene ait beta katsayı değerine, t değerine ve anlamlılık seviyesine bakıldığında; Kaygı ve İç Görü alt boyutlarının Eş Bağımlılık Belirleme Ölçeği üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisinin olduğu görülmektedir ($p<0,05$). Eş Bağımlılık Belirleme Ölçeği üzerindeki değişimin %38,5'inin model tarafından açıklandığı görülmektedir (Düzenlenmiş $R^2=0,385$). Kaygı alt boyut puanlarındaki 1 birimlik artış, Eş Bağımlılık Belirleme Ölçeği üzerindeki 0,453'lük artışa ($\beta=0,453$); İç Görü alt boyut puanlarındaki 1 birimlik artış, Eş Bağımlılık Belirleme Ölçeği üzerindeki 0,498'lik azalışa ($\beta=-0,498$) neden olmaktadır. Modelde otokorelasyon sorunu bulunmamaktadır (DW:1,991).

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA

Eşbağımlılık olgusu, kişilerin çocukluk dönemlerinde yaşadıkları temel bakım sağlayıcıları ve aile üyeleri arasındaki çekişmeli ve işlevsiz ilişkilerin bir sonucu olarak ortaya çıkmaktadır. Bu durumun, eş bağımlı kişilerin ilişki kurma tarzlarına ve duygusal deneyimlerine önemli bir etkisi olduğu görülmektedir. Yapılan bu araştırmada, bireylerin bağlanma modelleri ve psikolojik farkındalık seviyeleri ile eşbağımlılık düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu amaçla ilgili literatür kapsamında, gerçekleştirilen analizler ve elde edilen bulgular çok yönlü bir şekilde tartışılmaktadır.

Eşbağımlılık olgusu, kişilerin çocukluk dönemlerinde yaşadıkları temel bakım sağlayıcıları ve aile üyeleri arasındaki çekişmeli ve işlevsiz ilişkilerin bir sonucu olarak ortaya çıkmaktadır. Bu durum, eşbağımlılığın kişilerin ilişki kurma tarzlarına ve duygusal deneyimlerine önemli bir etkisi olduğunu göstermektedir. Yapılan bu araştırmada, bireylerin bağlanma modelleri ve psikolojik farkındalık seviyeleri ile eşbağımlılık düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir.

Araştırmanın örneklem grubunu 18-65 yaş arası yetişkin bireyler oluşturmaktadır. Bu kapsamda 344'ü kadın 77'si erkek toplam 421 gönüllü katılımcı katılmıştır. Tez kapsamında kullanılan veri toplama araçları Eş Bağımlılık Belirleme Ölçeği (EşBBÖ), Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II (YİYE-II) Psikolojik Zihinlilik Ölçeği ve Sosyodemografik Bilgi formudur.

Katılımcıların eğitim düzeylerine bakıldığında çoğunluğunu oluşturan 311 kişinin üniversite ya da yüksekokul olduğu görülmektedir. Sosyoekonomik düzeylere bakıldığında büyük çoğunluğu oluşturan 334 kişi sosyoekonomik düzeylerinin orta olduğunu söylemiştir. Medeni durumlarına bakıldığında çoğunluğu oluşturan 227 kişinin evli olduğu görülmektedir. Katılımcılara partnerleriyle olan ilişkilerini nasıl değerlendirdikleri sorulduğunda büyük çoğunluğun iyi olarak değerlendirdiği görülmektedir. Partnerlerinin kendilerine karşı tutumları sorulduğunda, büyük çoğunluğu iyi olarak değerlendirmiştir.

Bağlanma stilleri ile psikolojik zihinlilik arasındaki ilişkiyi de inceleyen bu çalışmada Psikolojik Zihinlilik Ölçeği ile elde edilen verilerin istatistiksel analizinde;

katılımcıların cinsiyet, yaş, eğitim düzeyleri, sosyoekonomik düzeyleri, ilişkilerini nasıl değerlendirdikleri ve partnerlerinin kendilerine karşı tutumlarını nasıl değerlendirdikleri gibi değişkenlerin bağlanma stillerine etkisinin olup olmadığı incelenmiştir. Katılımcıların çocuklukta anne ve baba tutumları çoğunluğu otoriter ve koruyucu olduğu görülmüştür. Sigara, alkol/ madde kullanımına bakıldığında büyük bir çoğunluğun kullanmadığı görülmüştür. Katılımcıların kendilerini fiziksel ve ruhsal açıdan nasıl değerlendirildiği sorulduğunda büyük bir çoğunluk orta şekilde cevap vermiştir.

Bu çalışmada kişilerin yaşlarına göre eş bağımlılık düzeyleri karşılaştırıldığında benlik değeri, aileye ilişkin sorunlar, kendini gizleme, diğerine odaklanma, kaçınma ve kaygı arasında ilişki bulunamamış ancak tıbbi sorunlar yönünden fark gözlenmiştir. Yaşı 45 ve üzeri olan katılımcıların tıbbi sorunları 25-34 yaş aralığında olan katılımcılardan daha fazla olduğu görülmüştür. Bartholomew ve Horowitz (1991) tarafından yapılan çalışmada da bu durum desteklenmektedir.

Araştırma sonuçlarında erkek katılımcıların Kendini gizleme ve Diğerine odaklanma durumunun kadın katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Bunun yanında Psikolojik Zihinlilik Ölçeği, İç görü ve İlgi alt boyut yönünden de kadın katılımcıların erkek katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Katılımcılar ilişki durumları yönünden değerlendirildiğinde ilişki durumu boşanmış/dul olan katılımcıların Aileye ilişkin sorunları, ilişki durumu sevgili/nişanlı olan ve ilişkisi olmayan katılımcılara göre daha fazla olduğu görülmüştür. 2023 yılında Ülkiye Betül Birgül'ün yaptığı 460 kişilik çalışmada boşanmış bireylerin az olması nedeniyle elde ettiği bulguları genelleylememektedir. Bunun yanı sıra aileye ilişkin sorunları değerlendirildiğinde boşanmış bireylerin diğer katılımcılara göre daha fazla olduğu görülmüştür ve bu çalışmayı desteklemektedir (Onglu, M., 2023).

Witter vd. (1985) ilişkisi olan (evli, nişanlı veya sevgilisi olan) bireylerin iç görü ve ilgi alt boyutları yönünden değerlendirildiklerinde boşanmış bireylere göre daha yüksek puanlar aldığı görülmüştür. Ancak bu çalışmada da boşanmış kişileri temsil eden kişi sayısı görece azdır. Bunun yanında Galambos vd. (2006) yaptıkları çalışmada da birlikteliğin neden olduğu kişiler arası sosyal destek sayesinde ilgi ve iç görü alt boyutlarının ilişkisi olan katılımcılarda da fazla olabileceği şeklinde yorumlanmıştır. Yapılan çalışmada ise ilişki durumları ile ilgi, iç görü arasında anlamlı fark bulunmamaktadır.

Yapılan çalışmada partner ile ilişki değerlendirme durumu orta ve kötü olan katılımcıların Eş Bağımlılık Belirleme Ölçeği puanlarının partner ile ilişki değerlendirme durumu iyi olan katılımcılara göre daha yüksek olduğu, partner ile ilişki değerlendirme durumu kötü olan katılımcıların puanlarının da ilişkisi olmayan katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

4'lü bağlanma stillerinden saplantılı bağlanmanın kaygılı-kararsız bağlanma şekline denk gelirken kayıtsız ve korkulu bağlanma çeşitlerinin ise kaçınan bağlanma şekline denk gelmektedir (Bartholomew, 1990). Bu bilgiler ışığında Bartholomew ve Horowitz (1991) yaptıkları bir çalışmada güvensiz bağlanma stillerinden korkulu bağlanan bireylerin, başkaları hakkında olumsuz düşüncelere sahip olduğunu belirtmişlerdir. Yapılan çalışmada partnerin tutumu ile kayıtsız bağlanma arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Partnere yönelik olumsuz tutum arttıkça kayıtsız bağlanma puanı da artmaktadır. Benzer şekilde, Banu Çeker'in (2021) yaptığı çalışmada partnerin tutumu ile korkulu bağlanma stili ve kayıtsız bağlanma stili arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Partnerin tutumu ile saplantılı bağlanma stili arasında bir ilişki bulunamamıştır. Bunun sebebinin, saplantılı bağlanma stiline sahip bireylerin tüm örneklem grubu içinde çok az bir yere sahip olmaları olduğu düşünülmüştür. Çalışmada partnerin tutumu ile korkulu bağlanma arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Partnere yönelik olumsuz tutum arttıkça korkulu bağlanma puanı da artacaktır (Çeker B., 2021). Yapılan bu çalışmada ise aksi şekilde partner tutumunu orta ve kötü olarak değerlendiren katılımcıların Kaçınma puanlarının partner tutumunu iyi olarak değerlendiren katılımcılara göre daha düşük olduğu görülmektedir. Bu bulgunun ortaya çıkmasında partner tutumunu kötü olarak değerlendiren katılımcıların, toplam katılımcıların yalnızca %3,3'ünü oluşturmasının etken olabileceği düşünülmektedir. Partner tutumunu iyi olarak değerlendiren katılımcıların ise Kaygı alt boyut puanlarının orta, kötü olan ve ilişkisi olmayan katılımcılara göre daha düşük olduğu görülmektedir.

Katılımcılar sosyoekonomik düzeylerine göre karşılaştırılmıştır. Sosyoekonomik düzeyi düşük olan katılımcıların Tıbbi sorunlar alt boyut puanlarının sosyoekonomik düzeyi yüksek olan katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Literatürde Meins (2011) tarafından yapılan bir çalışmada sosyoekonomik düzeyin eş bağımlılık ile arasında anlamlı bir farklılık oluşturmadığı görülmüştür. Ancak Yılmaz (2007) tarafından yapılan bir çalışmada sosyoekonomik

düzey yönünden değerlendirmeleri sonucunda bu çalışmayla benzer şekilde sosyoekonomik düzeyleri yüksek olan katılımcıların düşük olan katılımcılara göre daha az tıbbi sorunları olduğu görülmüştür. Literatürde eş bağımlılık ve sosyoekonomik düzey arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmalar kısıtlı bulunmuştur. Çalışmadan elde edilen bulguların literatürle farklılık göstermesinin sebebinin ise katılımcıların sosyoekonomik düzey açısından homojenlik göstermemesi olduğu düşünülmektedir. Bunun yanında sosyoekonomik düzeyi yüksek olan katılımcıların Kaçınma alt boyut puanlarının sosyoekonomik düzeyi düşük ve orta olan katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Farklı bir çalışmada ise sosyoekonomik düzey ve bağlanma stilleri arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır (Çeker B., 2021).

Psikolojik zihinlilik yönünden değerlendirildiğinde sosyoekonomik düzeyi orta ve yüksek olan katılımcıların Psikolojik Zihinlilik Ölçeği ve İç görü alt boyut puanlarının sosyoekonomik düzeyi düşük olan katılımcılara göre ve sosyoekonomik düzeyi yüksek olanların da orta olan katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmektedir. İlgi alt boyutunda da benzer şekilde sosyoekonomik düzeyi yüksek olan katılımcıların puanlarının sosyoekonomik düzeyi düşük olan katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Katılımcıların eğitim düzeyi lise ve altı olan katılımcıların Kendini gizleme alt boyut puanlarının eğitim düzeyi lisansüstü/doktora olan katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Eğitim seviyelerine göre yapılan başka bir incelemede, eş bağımlılık skorlarının ortalamalarında istatistiksel olarak önemli bir farklılık görülmüştür. Özellikle diğer insanlara aşırı odaklanma ve kendini ihmal etme, özsaygı eksikliği, kendini saklama ve sağlıkla ilgili problemler gibi alt boyutlarda bu farklılık göze çarpmaktadır. Ancak, aile kökeniyle ilgili sorunlar açısından herhangi bir anlamlı fark saptanmamıştır. Eş bağımlılık genel puan ortalamalarında en belirgin fark, okuryazarlar ile üniversite ve yüksek lisans derecesine sahip bireyler arasında gözlemlenmiştir. Eğitim seviyesi yükseldikçe, eş bağımlılık puanlarının ortalamaları düşme eğilimi göstermektedir (Büyük E., 2020).

Kines'in (1998) yaptığı araştırmada, lisans düzeyindeki hemşirelerin eş bağımlılık eğilimlerinin yaygınlığını ölçmüş ve lisans derecesinden daha yüksek eğitime sahip olan bireylerin eş bağımlılık seviyelerinin daha düşük olduğu bulgusuna ulaşmıştır. Özdemir (2015) yaptığı çalışmada Hemşire Karşılıklı Bağımlılık Ölçeği

ve bağımlı bakım alt ölçeğinin puan ortalamaları ile eğitim düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğunu keşfetmiştir. Üniversite mezunu ve üzeri eğitim seviyesine sahip hemşirelerin, sağlık meslek lisesi ve önlisans mezunu hemşirelere kıyasla Hemşire Karşılıklı Bağımlılık Ölçeği ve bağımlı bakım alt ölçeğinde daha yüksek puanlara sahip oldukları tespit edilmiştir. Greenman (1993), hemşireler, hemşirelik öğrencileri ve hemşire olmayan bireylerle yapılan bir çalışmada eş bağımlılık ve eğitim seviyesi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğunu bulmuştur. Sabater (2006), evli veya bir ilişkisi olan kadınlar üzerinde yaptığı çalışmada eğitim seviyesi ile eş bağımlılık arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur.

Ancak, Scannell'in (1992) bulguları bu genel eğilimin aksini göstermiştir; eğitim seviyesi yükseldikçe eş bağımlılık seviyelerinin arttığını belirlemiştir. Bu farklılık, eğitim seviyesi ve eş bağımlılık arasındaki ilişkinin, yardım mesleklerinde çalışan ve eğitim alan bireylerden bağımsız olarak değerlendirilmesi gerektiğini göstermektedir. Altınova ve Altuntaş (2015), kadınların karşılıklı bağımlılığı ve etkileyen faktörleri üzerine yaptıkları çalışmada, eğitim seviyesi ile eş bağımlılık arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığını bulmuşlardır. Bu çalışmada da benzer şekilde kendini gizleme alt boyutu hariç olmak üzere Eş Bağımlılık ve diğer alt boyutlarıyla katılımcıların eğitim düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Çalışmada katılımcıların anne ve baba eğitim düzeylerinin ölçek puanlarıyla arasında fark yoktur. Bu bulguyu destekleyen başka bir çalışmada katılımcıların annelerinin eğitim durumlarına göre eş bağımlılık, bağlanma ve aleksitimi ölçek ve alt boyut toplam puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (Dereli E., 2018).

Katılımcıların annelerinin tutumunu değerlendirmelerine bakıldığında otoriter anne figürüne sahip katılımcıların Aileyle ilgili problemler ve Diğerine odaklanma alt boyutlarının diğerlerine göre anlamlı şekilde daha yüksek olduğu görülmektedir. Benzer şekilde otoriter baba figürüne sahip olan katılımcıların da aileyle ilgili problemler, Benlik değeri ve Tıbbi sorunlar alt boyutlarının diğerlerine göre daha yüksek olduğu anlaşılmaktadır. Bu sonuçları ön gören Cullen ve Carr (1999) ebeveynlerin otoriter bir tutum sergileyerek çocuğuna baskı kurmasının, hükmedici davranışlar sergilemesinin, çocuğuyla arasında duygusal ve fiziksel bir yakınlık kuramamasının eş bağımlılığa sebep olacağından bahsetmiştir.

Eş bağımlılık Cermak (1986) tarafından bir hastalık çeşidi olarak nitelendirilmiştir. Eş bağımlılığa eşlik eden birçok ruhsal problemin (depresyon, psikosomatik hastalıklar vb.) varlığını ortaya koyan çalışmalar mevcuttur (Fischer, Spann ve Crawford, 1991). Literatürle paralel şekilde bu çalışmada da daha önce psikiyatrik tedavi alan katılımcıların Eş Bağımlılık, Benlik değeri, Aileye ilişkin sorunlar, tıbbi sorunlar ve diğerine odaklanma alt boyutları ve kaygı alt boyut puanlarının daha önce ruhsal tedavi almayan katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Psikopatoloji ve eş bağımlılığı inceleyen bir araştırmada da kaygı ile pozitif yönlü ilişki varlığını göstermektedir (Rohling ve Gaumond, 1996).

Literatürde kişilerin ruhsal destek aldıktan sonra psikolojik zihinliliklerindeki artıştan bahsedilmekteyken (McCallum vd., 2003) bu araştırmada Psikolojik zihinlilik ve alt boyutları ilgi, iç görünüm psikiyatrik tedavi alma/almama durumuna göre anlamlı bir farkının olmaması dikkat çekmektedir. Bu duruma ilaçlı tedavi ve psikoterapi farkının sebep olabileceği düşünülmektedir.

Araştırmalar, farklı aile yapılarına sahip bireylerin aile ile ilgili sorunlar konusunda önemli ölçüde farklı deneyimlere sahip olduğunu göstermektedir. Özellikle, ‘diğer’ olarak tanımlanan aile tipine mensup katılımcıların, geniş aile yapısına sahip olanlara kıyasla aile ile ilgili sorunlar konusunda daha yüksek puanlar aldıkları belirlenmiştir. Benzer bir çalışmada, aile yapısının eş bağımlılığı üzerindeki etkisi incelendiğinde, toplam puanlar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bununla birlikte, diğerlerine odaklanma, kendini ihmal etme, düşük özsaygı, kendini saklama ve tıbbi sorunlar gibi alt ölçeklerde de herhangi bir anlamlı fark saptanmamıştır. Ancak, kök aile ve parçalanmış aile arasında, kök aileye ilişkin sorunlar alt ölçeğinde istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. İstatistiksel olarak anlamlı olmayan sonuçlar dahi, parçalanmış ailelerde eş bağımlılığının daha yaygın olduğuna işaret etmektedir. Bu çalışmada benzer şekilde, çekirdek aile yapısına sahip olanlar arasında en düşük eş bağımlılık puanlarına rastlanmıştır (Aşkan T., 2019). Altınova ve Altuntaş’ın (2015) yaptığı çalışmada, kadınların eş bağımlılık seviyeleri ve bunu etkileyen faktörler incelenmiş ve Spann-Fischer İlişki Bağımlılığı Ölçeği kullanılarak, birlikte yaşadıkları kişilere göre kadınların eş bağımlılık düzeylerinde anlamlı farklılıklar olduğu bulunmuştur. Yalnız yaşayan kadınlar arasında eş bağımlılık seviyesi en yüksek olarak kaydedilmiş (60.00),

ardından kendi aileleriyle (58.62), sadece çocuklarıyla (56.00) ve eşi ve çocuklarıyla (53.03) yaşayan kadınlar sıralanmıştır.

Bakım ihtiyacı olan bireylerin, aile içerisinde yoğun bir ilgi odağı haline gelmesiyle kişi kendi ihtiyaçlarını geri plana atarak bakıma muhtaç olan kişilere yönelik bakım ve ilgiyle meşgul olmaktadır. Zamanla, kendi temel ihtiyaçlarını farkında olmadan ihmal ederek gelişimlerini sürdürürler. Literatürde kişilerin edindikleri bu kurtarıcı rolün eş bağımlılıklarını beslediğinden bahsedilmekteyken (Zimberoff, 2017) gerçekleştirilen çalışmada evde bakımı üstlenen muhtaç biri olma durumunun ölçek puanlarının karşılaştırılmasında anlamlı düzeyde fark bulunmamıştır.

Gerçekleştirilen araştırmada çocukluk döneminde ciddi bir rahatsızlık yaşayanların EşBBÖ ve Tıbbi sorunlar alt boyut puanlarının çocukken ciddi bir rahatsızlık yaşamayanlara göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Literatürde çocukluklarında sağlık sorunları yaşamış ve göç deneyimi olan bireylerin eşbağımlılık skorları da anlamlı derecede yüksek çıkmıştır. Bu bulgu, bireylerin zorlayıcı veya mağdur rolleri üstlenmeleri sonucunda eşbağımlılık oluşturdıkları ile açıklanabilir. Çocukluk dönemlerinde sağlık sorunları yaşayan kişiler, sürekli olarak dikkat ve ilgiye tabi tutulurlar. Bu durum uzun vadede, bireyin kendini küçük düşmüş ve çaresiz hissetmesine neden olur ve böylece mağdur rolü gelişir. Sonuç olarak mağdur rolünün ortaya çıkmasıyla eşbağımlılık oluşur (Zimberoff, 2017).

Araştırmada, sigara içme sıklığına göre bireylerin Diğerine odaklanma puanları değerlendirildiğinde, düzenli olarak sigara tüketen bireylerin bu puanların, hiç sigara içmeyenlere kıyasla daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Ervanur Dereli'nin 2018 yılındaki çalışmasına göre, sigara içme alışkanlıkları baz alındığında, Eşbağımlılık Belirleme Ölçeği üzerinden kendini saklama, sağlıkla ilgili sorunlar ve dışadönüklük düzeyleri arasında belirgin bir farklılık gözlemlenmiştir. Zaman zaman ve düzenli olarak sigara içen kişilerin Eşbağımlılık Belirleme Ölçeği ve kendini saklama puanları en yüksek çıkmış; seyrek ve düzenli içenlerin sağlık sorunları puanları en yüksek seviyede; seyrek ve sık içenlerin ise dışadönüklük puanları en yüksek olarak kaydedilmiştir.

Bu araştırmada, alkol veya madde tüketen bireylerin Eş Bağımlılık Belirleme Ölçeği üzerindeki puanları, Benlik saygısı, Ailevi meseleler, Sağlıkla ilgili problemler ve diğer bireylere yönelik dikkat puanları, tüketmeyenlere nazaran daha yüksek

çıkıştır. Ayrıca, alkol veya madde tüketen katılımcıların Endişe düzeyleri de tüketmeyenlere kıyasla daha fazla bulunmuştur.

Bağlanma tipleri üzerine yapılan araştırmalar, kişinin bağlanma tipinin stresle başa çıkma yöntemleri ve genel yaşam memnuniyeti ile ilişkili olduğunu öne sürmektedir. Alkol tüketiminin, algılanan ilgi eksikliği ve güvensiz bağlanma ile bağlantılı olduğunu ortaya koyan çalışmalar mevcuttur. Görgün ve diğerleri (2010) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, madde tüketmeyen bireylerin, madde tüketenlere kıyasla daha sağlıklı bağlanma modellerine sahip oldukları tespit edilmiştir.

Yapılan çalışmada ailede alkol/madde kullanan biri olan katılımcıların Eş Bağımlılık Belirleme Ölçeği, Benlik değeri, Aileye ilişkin sorunlar, Tıbbi sorunlar alt boyut puanlarının ailede alkol/madde kullanan biri olmayan katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Merve Cesur'un 2015 yılındaki araştırmasında elde edilen sonuçlar da bu çalışma ile paralellik göstermektedir. Alkol bağımlısı eşlere sahip kadınlar ile alkol bağımlısı olmayan eşlere sahip kadınların eş bağımlılık ölçeklerinde önemli farklılıklar gösterdiğini ortaya koymuştur. Araştırma bulgularına göre, alkol bağımlısı eşlere sahip kadınlar, alkol bağımlısı olmayan eşlere sahip kadınlara göre eş bağımlılık özellikleri açısından daha yüksek puanlara sahiptirler. Bu kadınlar, özdeğer algıları düşük, duygularını ve düşüncelerini gizleme eğiliminde, sağlık sorunları yaşama olasılığı yüksek ve diğer insanlara odaklanma eğilimi gösteren, kendilerini ihmal eden bir yapıya sahiptirler. Alkol bağımlısı eşlere sahip kadınlar, diğer kadınlara kıyasla kendilerini daha az değerli hissetmekte ve alkol bağımlısı bir eşle yaşamının getirdiği zorluklar nedeniyle zaman içinde kendilerine karşı olumsuz bir algı geliştirmekte oldukları belirtilmiştir. Bu durum, kişisel değer hissinin azalmasına ve kendini gizleme davranışlarının artmasına yol açabilmektedir (Marks ve diğerleri, 2012; Wells, Glickauf-Hughes ve Jones, 1999). Yapılan çalışmayla benzer bulgulara sahip başka bir çalışmada da alkol bağımlısı eşlere sahip kadınların, kontrol grubundaki kadınlara kıyasla, daha fazla fiziksel rahatsızlık ve devam eden sağlık sorunları yaşadıkları bildirilmiştir (Fischer ve diğerleri, 1991; Meyer, 1997; Roehling ve Gaumond, 1996; Sakarya, 2008; Spann ve Fischer, 1990).

Eş bağımlı bireylerin diğerlerine odaklanması, kendilerini geri plana atmaları yaşadıkları ruhsal zorlanmaları dile getirememe ve bedensel semptomlara dönüştürme şeklinde kendini gösteriyor olabileceği düşünülmektedir. Literatürde, alkol bağımlısı

eşlere sahip kadınların, eşlerini alkolden uzak tutma çabası içindeyken onlarla aşırı ilgilenerek ve aile içi kontrolü sağlamak adına kendilerini ihmal ederek, işlevsiz başa çıkma yöntemleri kullandıkları belirtilmiştir (Daire, Jacobson ve Carlsson, 2012; Fischer, Spann ve Crawford, 1991; Gladding, 2012; O'Brien ve Gaborit, 1992). Kendi eksiklikleri ve gizli duygularıyla başa çıkamama durumu, bu kadınları kendilerinden uzaklaştırarak, alkol sorunu gibi daha elle tutulur bir sorunla yüzleşmeye itiyor olabilir. Duygularını ve düşüncelerini bastıran, kendilerinden uzaklaşan ve başkalarına yönelen bu kadınların, bazı psikolojik belirtileri psikosomatik yollarla ifade etmeleri muhtemeldir. Bu tür bir yorum, "eş bağımlı" kadınların durumlarına dair kapsamlı bir açıklama sunar.

Gladding'in 2012 yılındaki çalışmasına göre, alkol bağımlısı eşe sahip kadınların stresle başa çıkma yöntemlerinden biri "inkâr" olup, bu da savunma mekanizması olarak kullanılmaktadır. Bu kadınlar, evliliklerinden ve yaşamlarından aldıkları düşük doyum seviyesi nedeniyle, aile içindeki işlevsiz stres faktörleriyle başa çıkmak için duygularını ve düşüncelerini gizlemeyi tercih edebilirler. Kendilerine yeni bir yol bulamayan ve bu zorlu döngüden çıkamayan kadınlar için, his ve düşüncelerini gizlemek, yaşadıkları durumla başa çıkmanın bir yolu olabilir. Bu, onların kendileriyle ilgili daha temkinli davranmalarına ve toplumsal çevrelerini kaybetme korkusuyla dış dünyaya karşı bir maske takmalarına yol açabilir.

Bu durumda kişinin duygularını ve davranışlarını anlamaya dair isteği ve yeteneğinin olması psikolojik zihinlilik olarak tanımlanmasına rağmen (Farber, 1985) iç görü ve ilgi alt boyut puanlarının katılımcıların ailesinde alkol/madde kullanan biri olma durumuyla arasında anlamlı bir ilişkinin varlığından söz edilememektedir.

Kendini fiziksel olarak sağlıklı hissetme derecesi biraz olan katılımcıların Eş Bağımlılık Belirleme Ölçeği puanının kendini fiziksel olarak sağlıklı hissetme derecesi orta ve çok olan katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Kendini ruhsal olarak sağlıklı hissetme dereceleri de bu durumla benzerlik göstermektedir ve eş bağımlılık puanlarının kendini ruhsal sağlıklı hissetme derecesi orta ve çok olan katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Kendini fiziksel olarak sağlıklı hissetme derecesi biraz ve orta olan katılımcıların Benlik değeri, Aileye ilişkin sorunlar, Tıbbi sorunlar alt boyut puanlarının kendini fiziksel olarak sağlıklı hissetme derecesi çok olan katılımcılara göre daha yüksek

olduğu görülmektedir ve bu durum kendini ruhsal açıdan sağlıklı hissetme durumunda da görülmektedir.

Kaygı alt boyutunda da benzerlik sürmektedir. Kendini fiziksel olarak sağlıklı hissetme ve Kendini ruhsal olarak sağlıklı hissetme derecesi biraz ve orta olan katılımcıların Kaygı alt boyut puanlarının kendini fiziksel olarak sağlıklı hissetme derecesi çok olan katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Kendini ruhsal ve fiziksel sağlıklı hissetme durumlarında Kaçınma alt boyutunun farklılaştığı görülmektedir. Kendini ruhsal olarak sağlıklı hissetme derecesi biraz olan katılımcıların Kaçınma alt boyut puanlarının kendini ruhsal olarak sağlıklı hissetme derecesi çok olan katılımcılara göre daha düşük olduğu görülmektedir. Fiziksel olarak sağlıklı hissetme dereceleri Kaçınma alt boyutuna göre anlamlı bir fark göstermemektedir.

Kendini ruhsal ve fiziksel olarak sağlıklı hissetme değişkenlerindeki benzerlik psikolojik zihinlilik ölçeğinde de kendini göstermektedir ve kendini fiziksel/ruhsal sağlıklı görme derecesi çok olan katılımcıların Psikolojik Zihinlilik Ölçeği puanlarının kendini fiziksel/ruhsal olarak sağlıklı hissetme derecesi biraz ve orta olan katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Eş bağımlılığa etki eden değişkenleri bulmak üzerine yapılan regresyon analizinde kaygı alt boyut puanındaki artışın Eş Bağımlılık Belirleme Ölçeği üzerinde de artışa neden olduğu görülmüştür. Dereli (2018) yaptığı tez çalışmasında da benzer şekilde kaygılı bağlanma puanlarındaki artışın EşBBÖ puanında artışa sebep olduğu bulunmuştur.

Ölçekler arası çalışmalara bakıldığında ülkemizde bu kavramların beraber incelendiği çok az çalışma görülmüştür. Araştırmada ilişkileri incelenen üç kavramı beraber inceleyen başka bir çalışma bulunamamıştır.

Eş bağımlılık ve Bağlanma stillerinin beraber incelendiği çalışmalara bakıldığında, endişeli bağlanmanın eş bağımlılık ile yüksek oranda ilişkili olduğunu gösteren çalışma 2023 yılında Pelin Alpsoy tarafından yapılmıştır. Ervanur Dereli tarafından 2018 yılında yapılan çalışmada korelasyon analizi sonucunda eş bağımlılık belirleme ölçeği ile kaygılı ve kaçınan bağlanma stilleri arasında anlamlı düzeyde pozitif bir ilişki bulunmuştur. Yapılan bu tez çalışmasında da benzer şekilde kaygılı bağlanma ile eş bağımlılık arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişkinin varlığı göze

çarpmaktadır. Farklı olarak kaçınma alt boyutu ile eş bağımlılık arasında anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki görülmektedir.

Psikolojik zihinlilik ve bağlanma stillerinin beraber incelendiği çalışmalara bakıldığında Banu Çeker'in 2021 yılında yaptığı tez çalışması görülmektedir. Bu çalışmada kaçınan bağlanma stiline denk gelen kayıtsız bağlanma ve korkulu bağlanma stillerinin psikolojik zihinlilik, ilgi, iç görü alt boyutlarıyla arasında negatif yönlü ilişkisi bulunmaktadır. Yapılan bu tez çalışmasında ise aksi yönde psikolojik zihinlilik, iç görü, ilgi alt boyutu ile kaçınan bağlanma arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur.

Çeker (2021) tarafından yapılan çalışmada kaygılı bağlanmaya denk gelen saplantılı bağlanma ile psikolojik zihinlilik, içgörü, ilgi altboyutları arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunurken gerçekleştirilen bu tez çalışmasında ise negatif yönlü anlamlı bir ilişkinin varlığı saptanmıştır.

Türkiye'de eş bağımlılık ve psikolojik zihinlilik kavramlarının beraber incelendiği bir çalışma bulunamadığından bu iki kavram kıyaslanamamaktadır.

SONUÇLAR

Eş bağımlılık, Bağlanma stilleri ve Psikolojik zihinlilik arasındaki ilişkilerin incelendiği araştırmanın bulgularına göre Eş Bağımlılık Belirleme Ölçeği ile Psikolojik Zihinlilik Ölçeği ve İlgi, İç görü alt boyutları, Kaçınma alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Eş Bağımlılık Belirleme Ölçeği ile Kaygı alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif bir ilişki bulunmaktayken Psikolojik Zihinlilik Ölçeği, İç görü ve İlgi alt boyutları ile Kaygılı bağlanma alt boyutu arasında anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki saptanmıştır. Psikolojik Zihinlilik ile Kaçınma alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki saptanmıştır. Bu bulgular sonucunda araştırmacı tarafından kurulan H1, H2 ve H3 hipotezleri doğrulanmaktadır.

Bağlanma stilleri ve psikolojik zihinliliğin eş bağımlılık üzerinde etkisinin olup olmadığına bakılmak üzere regresyon analizi yapılmış olup sonucunda İç görü ve Kaygı alt boyutlarının Eş Bağımlılık Belirleme Ölçeği üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğu anlaşılmaktadır. Bu sonuca göre araştırmacının kurmuş olduğu H7 ve H10 hipotezleri doğrulanmaktadır. Kaçıngan bağlanma stili ve ilgi düzeylerinin Eş Bağımlılık Belirleme Ölçeği üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığından H8 ve H9 hipotezleri reddedilmiştir.

Sosyodemografik özelliklerden bazı değişkenlere göre (katılımcıların anne/baba eğitim düzeyleri ve çocuklukta bakımı üstlenilen bakıma muhtaç birinin varlığı) kullanılan ölçeklerin puanları farklılaşmadığı için H4, H5 ve H6 hipotezleri kısmi olarak desteklenmiştir.

ÖNERİLER

Araştırmanın bu bölümünde sınırlılıklardan kaynaklanan öneriler yer almaktadır.

Eş bağımlılık ve psikolojik zihinlilik kavramlarının Türkçe literatürde oldukça az yer aldığı görülmektedir. Bu kavramların farklı kavramlarla beraber incelenmesi, birbirleri üzerine etkilerini ve etiyolojilerini anlamak açısından önemli görünmektedir.

Eş bağımlılık, bağlanma stilleri ve psikolojik zihinlilik kavramlarının birbiriyle ilişkisinin başka ölçekler aracılığıyla da incelenmesinin faydalı olacağı düşünülmektedir.

Yapılan araştırmanın örneklemini 18-65 yaş arası 344 kadın, 77 erkek olmak üzere toplam 421 yetişkin bireyden oluşmaktadır. Elde edilen sonuçların daha güvenilir ve genellenebilir olması açısından daha fazla katılımcı sayısına ulaşan çalışmalar yapılabilir.

Araştırmada katılımcıların yaşları eşit dağılmamış olduğundan daha sonra yapılacak olan çalışmalarda katılımcıların yaşlarının eşit dağılması önemli görünmektedir.

Bu çalışmada kadın ve erkek katılımcı sayısı eşit dağılmamıştır ve kadın katılımcı sayısı erkek katılımcı sayısından daha fazladır. İleride yapılması düşünülen çalışmalarda kadın ve erkek katılımcıların eşit dağılmasını sağlamak faydalı görünmektedir.

Ruh sağlığı üzerinde önemli etkiye sahip bu kavramların anlaşılması ve halkın bilinçlendirilmesi adına psikoeğitimler düzenlenmesi faydalı olacaktır.

Ülkemizde özellikle eş bağımlılık konusunda herhangi bir destek grubu bulunmamaktadır. Bu sebeple destek grupları kurmanın faydalı olacağı düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Abadi, F., Maarefvand, M., Aghaei H., Hosseinzadeh, S., Abbasi, M., ve Khubchandani, J. (2017). Effectiveness of Satir-Informed Family Therapy on the Codependency Of Drug Dependents' Family Members in İran: A randomized controlled trial. *Journal Of Evidence-Informed Social Work*, 14(4), 301-310.
- Ainsworth, M. D. S. ve Bell, S. M. (1970). Attachment, exploration, and separation: Illustrated by the behavior of one-year-olds in a strange situation. *Child Development*, 41(1), 49-67.
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M.C., Waters, E. ve Wall, S. N. (1978). *Patterns of attachment: a psychological of the strange situation*. Michigan: Hillsdale.
- Ainsworth, M. D. S. (1979). Attachment as related to mother-infant interaction. *Advances in the study of behavior Vol. 9* içinde (ss.1-51). Cambridge: Academic Press.
- Ainsworth, M. S. (1979). Infant–mother attachment. *American psychologist*, 34(10), 932. doi: 10.1037/0003-066X.34.10.932
- Akatlı, R., ve Tunçay, G. Y. (2022). Ebeveynlerin bağlanma biçimlerinin çocuk yetiştirme tutumları üzerindeki yordayıcı rolü. *Erken Çocukluk Çalışmaları Dergisi*, 6(1), 175-203.
- Akdağ, S. T. (2011). *Ergenlerin bağlanma stilleri ile ebeveynlerinin bağlanma stilleri arasındaki ilişki* (Yüksek Lisans Tezi). Akdeniz Üniversitesi Tıp Fakültesi, Antalya.
- Allen, J. P. ve Land, D. (1999). Attachment in adolescence. J. Cassidy ve P. R. Shaver (Ed.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (s. 319 335) içinde. New York: Guilford Press.
- Allison, S. (2005). Biographic and psychobehavioral influences on body mass index in a nursing sample. *Western Journal of Nursing Research*, 27(1), 7-20.
- Alpsoy, P. (2023). *The mediating role of selfobject needs and psychological needs on the relationship between attachment styles and codependency* (Yüksek Lisans Tezi). İzmir Ekonomi Üniversitesi, İzmir.
- Altıntaş, M. C. (2015). *Eşi alkol bağımlısı olan ve olmayan kadınların evlilik uyumu: eşbağımlılık algılanan güç, depresyon, anksiyete ve stres açısından incilenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Altıntaş, O., & Altınova, H. H. (2015). Farklı Engel Grupları Olan Kadınların Bağlanma Stilleri. *Turkish Studies*, 10(3), 97-114.
- Ançel, G. (2012). Karşılıklı bağımlılık kavramı: Hemşirelikle ilişkisi ve karşılıklı bağımlılığı belirleme araçları. *Hemşirelikte Araştırma Geliştirme Dergisi*, 14(1), 70-78.

- Ançel, G., ve Kabakçi, E. (2009). Psychometric properties of the Turkish form of codependency assessment tool. *Archives of psychiatric nursing*, 23(6), 441-453.
- Andiç, S. (2013). *Ergenlik döneminde zihni meşgul eden konularla ilişkili değişkenler: Bağlanma tarzları, öz-şefkat ve psikolojik belirtiler* (Yüksek lisans tezi), Ankara University, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Appelbaum, S. A. (1973). Psychological-mindedness: Word, concept and essence. *The International journal of psycho-analysis*, 54(35).
- Arnold, L. J. (1990). Codependency. Part II: The hospital as a dysfunctional family. *AORN journal*, 51(6), 1581-1584.
- Aşkan, T. (2019). *Kronik ruhsal rahatsızlığı olan bireye bakım verenlerde eş bağımlılık ve ilişkili faktörler* (Doktora Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Baekeland, F., & Lundwall, L. (1975). Dropping out of treatment: a critical review. *Psychological bulletin*, 82(5), 738.
- Bakermans-Kranenburg, M. J., Van Uzendoorn, M. H., Bokhorst, C. L., & Schuengel, C. (2004). The importance of shared environment in infant-father attachment: a behavioral genetic study of the attachment q-sort. *Journal of family psychology*, 18(3), 545.
- Bartholomew, K. (1990). Avoidance of intimacy: An attachment perspective. *Journal of Social and Personal relationships*, 7(2), 147-178.
- 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. Doi: 10.1037//0022-3514.61.2.226.
- Bartholomew, K., & Shaver, P. R. (1998). Methods of assessing adult attachment. *Attachment theory and close relationships*, 1998, 25-45.
- Başoğlu, Ö. (2023). *Alkol-madde bağımlılığı olan bireylerin yakınlarında eş bağımlılık, tükenmişlik düzeyleri ve baş etme stratejilerinin ilişkisinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Psikoloji Ana Bilim Dalı, Gaziantep.
- Bauer, N. A. (2001). Codependence: Is It a Home Healthcare Concern?. *Home Healthcare Now*, 19(7), 432-438.
- Beattie, M. (1992). *İlişki bağımlılığına son.* (Çev. Öztürk, F. Nagehan Öztürk). İstanbul: Orvo.
- Beitel, M. ve Cecero, J. J. (2003). Relationships among psychological mindedness, alexithymia, and outcome in four forms of short-term psychotherapy. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 76, 133-144.

- Beitel, M., & Cecero, J. J. (2003). Predicting psychological mindedness from personality style and attachment security. *Journal of Clinical Psychology*, 59(1), 163-172.
- Beitel, M., Ferrer, E., & Cecero, J. J. (2004). Psychological mindedness and cognitive style. *Journal of clinical psychology*, 60(6), 567-582.
- Beitel, M., Ferrer, E., & Cecero, J. J. (2005). Psychological mindedness and awareness of self and others. *Journal of clinical psychology*, 61(6), 739-750.
- Bilgin, N. (2001). *İnsan İlişkileri ve Kimlik*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Birgül, Ü.B. (2023). *Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin bağlanma stilleri ile belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişki* (Yüksek Lisans Tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.
- Björgvinsson, T. ve Hart, J. (2006). Cognitive behavioral therapy promotes mentalizing. In J. G. Allen & P. Fonagy (Eds.), *Handbook of mentalization-based treatment* (pp. 157–170). Chichester, England: Wiley.
- Bolattekin, A. (2014). *Anne-babanın bağlanma stilleri, anne-baba tutumları ve çocuklarındaki davranış problemleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Lisans tezi). İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Bowen, M. (1974). Alcoholism as viewed through family systems theory and family psychotherapy. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 233, 115–122.
- Bowlby, J. (1951). *Maternal care and mental health*. World Health Organization: Geneva.
- Bowlby, J. (1960). “Separation Anxiety”, *International Journal Of Psychoanalysis*, 32(41), 89-113.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss, Vol. 1: Attachment*. Attachment and Loss. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1970). Disruption of affectional bonds and its effects on behavior. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 2(2), 75-86.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss. Vol. 2. Seperation: Anxiety and anger*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1977). The making and breaking of affectional bonds: Ethology and psychopathology in the light of attachment theory. *British Journal of Psychiatry*, 130, 201-210.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and Loss: Vol. 3. Loss*. New York, Basic Books.
- Bowlby, J. (1982). *Attachment and Loss: Vol. 1. Attachment*. New York, Basic Books.
- Bowlby, J. (2012). *A secure base*. England: Routledge.
- Bowlby, J. (2012). *Bağlanma: Bağlanma ve Kaybetme-1*. İstanbul: Pinhan.

- Bowlby, J. (2014). *Ayrılma*. İstanbul: Pinhan.
- Boylan, M. B. (2006). *Psychological mindedness as a predictor of treatment outcome with depressed adolescents*. (Doktora Tezi). University of Pittsburgh, Pennsylvania.
- Bretherton, I. (1992). The Origins Of Attachment Theory: John Bowlby And Mary Ainsworth. *Developmental Psychology*, 28(5), 759.
- Burger, J. M. (2006). *Kişilik* (Çev. Sarioğlu İde). İstanbul: Kaknüs Yayınları; 2006.
- Büyük, E. (2020). *Eşbağımlılık ve ebeveynleşme arasındaki ilişkinin çeşitli sosyo-demografik veriler açısından incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Byrne, M., Edmundson, R., & Rankin, E. D. (2005). Symptom reduction and enhancement of psychosocial functioning utilizing a relational group treatment program for dependent/codependent population. *Alcoholism Treatment Quarterly*, 23, 69-84.
- Campos, J. J., Parmelee, A., Sigman, M., Ve Haith, M. M. (1983). *Handbook of Child Psychology, Infancy and Developmental Psychobiology*, New York, Wiley.
- Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of Attachment*. New York: Guilford Press.
- Cecero, J. J., Beitel, M., & Prout, T. (2008). Exploring the relationships among early maladaptive schemas, psychological mindedness and self-reported college adjustment. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 81(1), 105-118.
- Cermak, T. (1991). The relationship between codependence and narcissism. *Children of chemically dependent parents: Multiperspectives from the cutting edge*, 131-152.
- Cermak, T. L. (1986). Diagnostic Criteria for Codependency. *Journal of Psychoactive Drugs*. 18 (1), 15-20.
- Cesur Atintaş, M. (2015). *Eşi Alkol Bağımlısı Olan ve Olmayan Kadınların Evlilik Uyumu: Eş Bağımlılık, Algılanan Güç, Depresyon, Anksiyete ve Stres Açısından Bir İnceleme* (Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, Ankara.
- Cevik, T. (2024). Romantik İlişki Yaşayan Bireylerde Bağlanma Stili Açısından İlişki Doyumu ve Bilinçli Farkındalığın İncelenmesi. *Uluslararası Türk Kültür Coğrafyasında Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(2), 327-340.
- Chang, S. H. (2012). A cultural perspective on codependency and its treatment. *Asia Pacific Journal of Counselling and Psychotherapy*, 3(1), 50-60.
- CoDA. (Co-Dependents Anonymous) (2010). Patterns and characteristics of codependence. (2023, 10 Haziran). Erişim Adresi: <http://coda.org/default/assets/File/Foundational%20Documents>

- Collins, N. L., & Read, S. J. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(4), 644–663.
- Conte, H. R., Buckley, P., Picard, S., & Karasu, T. B. (1995). Relationships between psychological mindedness and personality traits and ego functioning: Validity studies. *Comprehensive Psychiatry*, 36(1), 11-17.
- Conte, H. R., Ratto, R., & Karasu, T. B. (1996). The psychological mindedness scale. Factor structure and relationship to outcome of psychotherapy. *The Journal of Psychotherapy Practice and Research*, 5(3), 250-259.
- Cori, J. L. (2018). *Annenin duygusal yokluğu*. İstanbul: Koridor Yayıncılık.
- Cozolino, L. (2014). *The neuroscience of human relationships: Attachment and the developing social brain (Norton series on interpersonal neurobiology)*. New York: WW Norton & Company.
- Cretser, G. A. ve Lombardo, W. K. (1999). Examining codependency in a college population. *College Student Journal*, 33(4), 629-629.
- Crothers, M. ve Warren, L.W. (1996). Parental antecedents of adult codependency. *Journal of Clinical Psychology*. 52 (2), 231-239.
- Cullen, J., ve Carr, A. (1999). Codependency: An empirical study from a systemic perspective. *Contemporary Family Therapy*, 21(4), 506-526.
- Çakır, E. A., Batık, m. v., & Çakır, E. (2023). Kadınlarda bağlanma stilleri ve Sinderella sendromu. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 22(88), 1653-1666.
- Çalışır, M. (2009). Yetişkin bağlanma kuramı ve duygulanım düzenleme stratejilerinin depresyonla ilişkisi. *Psikiyatri Güncel Yaklaşımlar*, 1, 240-255.
- Çeker, B. (2021). *Romantik ilişkilerde bağlanma stillerinin psikolojik zihinlilik ile ilişkisi* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Daire, A. P., Jacobson, L., ve Carlsson, R. G. (2012). Emotional stocks and bonds: A metaphorical model for conceptualizing and treating codependency and other forms of emotional overinvesting. *American Journal of Psychotherapy*, 66 (3), 259-278.
- Daw, B., ve Joseph, S. (2010). Psychological mindedness and therapist attributes. *Counselling & Psychotherapy Research*, 10(3), 233–236.
- Denizli S., Pamukçu B. ve meydan B. (2016). Psikolojik danışma süreç ve sonuç araştırmalarında danışana ilişkin bir değişken: Psikolojik Zihinlilik, *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(40), 419-431.
- Denizli, S., Meydan, B. ve Pamukçu, B. (2018, Mayıs). *Psikolojik Zihinlilik Ölçeği Türkçe Formu'nun geçerlik ve güvenirlik çalışması* (s.1166-1168). Vth International Eurasian Educational Research Congress, Antalya, Türkiye.

- Denizli, S., Meydan, B., & Pamukcu, B. (2022). Validity and reliability of Turkish version of the Balanced Index of Psychological Mindedness. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 44(1), 79-93.
- Denollet, J., & Nyklicek, I. (2004). *Psychological mindedness*, Temoshok, L. (Ed.). Emotional expression and health: Advances in theory, assessment and clinical applications. 187-206 içinde. England: Routledge.
- Dereli, E. (2018). *Yetişkin bireylerde eşbağımlılık, bağlanma ve aleksitimi arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Diane Zimberoff, D. (2017). *Kurban Tuzağından Kurtulmak*. İstanbul: C Planı Yayınları.
- Doba, K., Nandrino, J.I., Dodin, V., Antoine, P. (2014). Is there a family profile of addictive behaviors? Family functioning in anorexia nervosa and drug dependence disorder. *Journal of Clinical Psychology*, 70(1):107-11.
- Dollinger, S. J. (1997). Psychological mindedness as reading between the lines. 1(4), 169-187.
- Dollinger, S. J., Reader, M. J., Marnett, J. P., ve Tylanda, B. (1983). Psychological-mindedness, psychological-construing, and the judgment of deception. *The Journal of General Psychology*, 108(2), 183-191.
- Dönmez, A. (2000). Bağlanma: Yakın ilişkilerle ilgili araştırmalar için bir çerçeve. *Türk Psikoloji Bülteni*, 29-50.
- Durmaz, H., & Ercan, H. (2019). Beliren yetişkinlikte aşk stillerinin demografik değişkenler, ana babaya bağlanma ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi. *Başkent University Journal of Education*, 6(1), 98-110
- Edmundson, R., Byrne, M., & Rankin, E. D. (2000). Preliminary outcome data on a model treatment group for codependence. *Alcoholism Treatment Quarterly*, 18, 93-107.
- Elikara, S. (2022). *Evli bireylerde ilişki doyumu aldatma eğilimi ve psikolojik zihinlilik arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Erdem, Ş., ve Kabasakal, Z. (2015). Psikolojik iyi olma ve yetişkin bağlanma boyutları. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 82-90.
- Erkuş, A. (1994). *Psikolojik terimler sözlüğü*. Bursa: Emel Matbaacılık.
- Fairbanks, L. A. (1989). Early experience and cross-generational continuity of mother-infant contact in vervet monkeys. *Developmental Psychobiology: The Journal of the International Society for Developmental Psychobiology*, 22(7), 669-681.
- Farber, BA (1985). Psikoterapistlerde psikolojik düşüncenin doğuşu, gelişimi ve etkileri. *Psikoterapi: Teori, Araştırma, Uygulama, Eğitim*, 22 (2), 170.

- Favorini, A. (1995). Concept Of Codependency: Blaming The Victim Or Pathway To Recovery. *Social Work*, 40 (6), 827-830.
- Feyzioğlu, A., Turan, Z. A. (2019). Eşbağımlılık ve Aleksitiminin Bağımlılık Riski Çerçevesinde İncelenmesi. *Bağımlılık Dergisi*, 20(3), 109-118.
- Fischer, J. L., & Crawford, D. W. (1992). Codependency and parenting styles. *Journal of Adolescent Research*, 7(3), 352-363.
- Fischer, J. L., Spann, L., Crawford, D. (1991). Measuring codependency. *Alcoholism Treatment Quarterly*, 8, 87-100.
- Foster, R. L. R., Hunsberger, M. M. ve Anderson, J. J. T. (1989). *Family-centred nursing care of children*. Philadelphia: WB Saunders Company.
- Fraley, R. C. (2018). *Adult Attachment Theory And Research*. Erişim Adresi: <http://labs.psychology.illinois.edu/~rcfraley/attachment.htm>.
- Fraley, R. C., Waller, N. G., & Brennan, K. A. (2000). An item response theory analysis of self-report measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(2), 350.
- Friel, J. C. ve Friel, L. (1988). *Adult children: The secrets of dysfunctional families*. Deerfield Beach. Florida: Health Communications.
- Fuller, J. A. ve Warner, R. M. (2000). Family stressors as predictors of codependency. *Genetic, Social and General Psychology Monographs*, 126 (1), 5-22.
- Galambos, N. L., Barker, E. T. ve Krahn, H. J. (2006). Depression, self-esteem, and anger in emerging adulthood: seven-year trajectories. *Developmental psychology*, 42(2), 350.
- Gibson, J. M., & Donigian, J. (1993). Use of Bowen Theory. *Journal of Addictions & Offender Counseling*, 14, 25-35.
- Gladding, S. T. (2012). *Aile Terapisi: Tarihi, Kuram ve Uygulamaları*. (İ. Keklik ve İ. Yıldırım, Çev. Ed.). Ankara: Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği.
- Goodwin, I. (2003). The relevance of attachment theory to the philosophy, organization, and practice of adult mental health care. *Clinical Psychology Review*, 23(1), 35-56.
- Görgün, S., Tiryaki, A., ve Topbaş, M. (2010). Üniversite öğrencilerinde madde kullanma ve anne babaya bağlanma biçimleri. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 11(4), 305.
- Görünmez, M. (2006). *Bağlanma stilleri ve duygusal zekâ yetenekleri* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Grant, A. M. (2001). Rethinking psychological mindedness: Metacognition, self-reflection, and insight. *Behaviour Change*, 18(01), 8-17.

- Greenman, D. G. (1993) *Codependency in nurses* (Masters Theses). The University of Texas of Arlington, Texas.
- Gündaş, A. (2013). *Lise öğrencilerinde psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak benlik kurgusu ve bağlanma stilleri* (Yüksek Lisans Tezi). Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Güvender, N. D., & Ciftci, A. D. (2016). Bağlanma ve yaşamdaki izdüşümleri. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 25(4), 489-501.
- Haefner, J. (2014). An application of Bowen family systems theory. *Issues in Mental Health Nursing*, 35, 835–841.
- Hall, J. A. (1992). Psychological-mindedness: A conceptual model. *American Journal of psychotherapy*, 46(1), 131-140, s.138.
- Hamarta, E. (2004). Bağlanma teorisi. *Anadolu Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(14), 53-66.
- Hammer, C. H., Martsof, D. S., ve Zeller, R. A. (1998). Development and testing of the codependency assessment tool. *Archives of Psychiatric Nursing*, 12(5), 264-272.
- Hammer, C.H., Martsof, D., ve Zeller, R. (1998). Depression and codependency in women. *Archives of Psychiatric Nursing*, 12, 326-334.
- Hands, M., ve Dear, G. (1994). Co-dependency: A critical review. *Drug and Alcohol Review*, 13, 437– 445.
- Has, D. (2024). Bireylerin Bağlanma Stilleri ile Yeme Tutum ve Bozuklukları Arasındaki İlişkisi. *Social Sciences Studies Journal*, 9(118), 9589-9609.
- Hatcher, R.L., & Hatcher, S.L. (1997). Assessing the psychological mindedness of children and adolescents. In M. McCallum & W.E. Piper (Eds.), *Psychological mindedness: A contemporary understanding* (pp. 59–75). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Hazan C. ve Shaver P. (1987). Romantic Love Conceptualized As An Attachment Process, *Journal Of Personality And Social Psychology*, 52(3), 511-524.
- Hazan, C. ve Shaver, P. R. (1994). Attachment as an organizational framework for research on close relationships. *Psychological Inquiry*, 5(1), 1-22.
- Hennessy, M. B. ve Ritchey, R. L. (1997). Hormonal and behavioral attachment responses in infant guinea pigs. developmental psychobiology”, *The Journal Of The International Society For Developmental Psychobiology*, 20(6), 613-625.
- Holmes, J. (1993). Attachment Theory: A Biological Basis For Psychotherapy. *The British Journal of Psychiatry*, 163(4): 430-438.
- Hughes, H. C. Martsof, D. S. ve Zeller, R. A. (1998). Depression and codependency in women. *Archives of Psychiatric Nursing*, 12(6), 326-33

- Hughes, H. C. Martsolf, D. S. ve Zeller, R. A. (1998). Development and testing of the Codependency Assessment Tool. *Archives of Psychiatric Nursing*, 12 (5), 264–272.
- Inan, E. (2015). Narsistik kişilik örgütlenmesinin bağlanma kuramı çerçevesinde ele alınması: Vaka örneği. *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi*, 2(1), 1-12.
- Irwin, H. J. (1995). Codependence, narcissism, and childhood trauma. *Journal of Clinical Psychology*, 51(5), 658-665.
- Joseph, R. (1992). *The Right Brain and the Unconscious Discovering the Stranger Within*. New York: Plenum Press.
- Kaplan, Ö., ve Özbaran, B. (2024). Alkol-madde kullanıcılarının bağımlılık şiddeti ile aile üyelerinin eş bağımlılık düzeyleri arasındaki ilişki. *Bağımlılık Dergisi*, 25(2), 113-121.
- Karabacak, A., ve Demir, M. (2017). Özerklik, bağlanma stilleri, bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(23), 271-291.
- Karakuş, Ö. (2012). Ergenlerde bağlanma stilleri ve yalnızlık arasındaki ilişki. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 23(2), 33-46.
- Karataş, B. A. (2022). *Yaşama Atfedilen Anlamanın, Amacın ve Şema Alanlarının Psikolojik Belirtiler Üzerine Etkisinde öz Aşkınlığın ve Psikolojik Zihinliliğin Aracı Rolü* (Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Karataş, Z., Cırcır, O., & Tagay, Ö. (2023). Ergenlerde psikolojik zihinliliğin yordayıcısı olarak yılmazlık ve empati. *Kocaeli Üniversitesi Eğitim Dergisi*, 6(1), 316-334.
- Katırcıoğlu, T. D. (2023). *Eş-bağımlılık ile ilişki doyumu ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Kerr, M. E. ve Bowen, M. (1988). *Family evaluation*. New York: WW Norton & Company.
- Kesebir, S., Kavzoğlu, S. Ö. ve Üstündağ, M. F. (2011). Bağlanma ve psikopatoloji. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3(2), 321-342.
- Keskin, G. ve Çam, O. (2007). Bağlanma süreci: ruh sağlığı açısından literatürün gözden geçirilmesi. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi*, 23(2), 145-158.
- Kılıç, M. (2019). *Psikodrama grup terapisinin eş bağımlıların psikopatolojileri, stresle başa çıkma biçimleri, benlik saygıları, algılanan sosyal destek ve eş bağımlılığa etkisi* (Doktora Tezi). Ege Üniversitesi, İzmir.
- Kines, M. M. (1998) *Codependent tendencies/issues among practicing nurses in british columbia* (The Degree of Master). Gonzaga University, Washington.

- Knudson, T. M. ve Terrell, H. K. (2012). Codependency, perceived interparental conflict, and substance abuse in the family of origin. *The American Journal of Family Therapy*, 40, 245-257.
- Kowal, P. C. (1994). Codependence issues and the college health nurse. *Journal of American College Health*, 42(4), 187-189.
- Kramer, G. P., Bernstein, D. A. Ve Phares, V. (2014). *Klinik Psikolojiye Giriş*. (G. Dağ, Çev) Ankara, Metnis Yayıncılık.
- Kulaksızoğlu, A. (2012). Ergenlik Psikolojisi. İstanbul: Remzi Kitabevi, s, 19.
- Laible D (2007) Attachment with parents and peers in late adolescence: Links with emotional competence and social behavior. *Pers Individ Dif*, 43, 1185-1197.
- 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(1), 62-72.
- Lindley, N. R., Giordano, P. J., & Hammer, E. D. (1999). Codependency: Predictors and psychometric issues. *Journal of Clinical Psychology*, 55(1), 59-64.
- Loughead, S., Spurlock, V. ve Ting, Y. (1998). Diagnostic indicators of codependence: An investigation using the MCMI-II. *Journal of Mental Health Counseling*, 20 (1), 64-76.
- Main, M., Kaplan, N., & Cassidy, J. (1985). Security in infancy, childhood, and adulthood: A move to the level of representation. *Monographs of the society for research in child development*, 50, 66-104.
- Marks, A.D. G., Blore, R. L., Hine, D. W., ve Dear, G. E. (2012). Development and validation of a revised measure of codependency. *Australian Journal of Psychology*, 64, 119–127.
- Martsof, D. S. (2002). Codependency, boundaries, and professional nurse caring: understanding similarities and differences in nursing practice. *Orthopaedic Nursing*, 21(6), 61-67.
- McCallum, M., & Piper, W. E. (1996). Psychological mindedness. *Psychiatry*, 59(1), 48-64.
- McCallum, M., & Piper, W. E. (1997). Psychological mindedness. *Year Book of Psychiatry and Applied Mental Health*, 1997(4), 167-169.
- McCallum, M., Piper, W. E., Ogrodniczuk, J. S. ve Joyce, A. S. (2003). Relationships among psychological mindedness, alexithymia, and outcome in four forms of short-term psychotherapy. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 76, 133–144.
- Meyer, D. (1997). Codependency as a mediator between stressful events and eating disorders. *Journal of Clinical Psychology*, 53(2), 107-116.

- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood: structure, dynamics, and change*. New York: Guilford Press.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). Boosting attachment security to promote mental health, prosocial values, and inter-group tolerance. *Psychological inquiry*, 18(3), 139-156.
- Moos, R.H. (2003). Addictive disorders in context: principles and puzzles of effective treatment and recovery, *Psychology Of Addictive Behaviors*, 17(1), 3–12.
- Morgan, Jr. ve James, P. (1991). What is Codependency?. *Journal of Clinical Psychology*. 47 (5), 720-728.
- Morsünbül, Ü. (2005). *Ergenlikte kimlik statülerinin bağlanma stilleri, cinsiyet ve eğitim düzeyi açısından incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Morsünbül, Ü. ve Çok, F. (2011). Bağlanma ve ilişkili değişkenler. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3(3), 553-570.
- Mukba, G. (2013). *Üniversite öğrencilerinde ilişki bağımlılığının bazı değişkenler açısından incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Van.
- Narmanlı Demir, E. (2022). *Anne baba tutumları ile psikolojik zihinlilik arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Nielsen, S., Lonfeldt, N., Taylor, K., Hageman, I., Vankilde, S., Daniel, S. (2017). Adult attachment style and anxiety – The mediating role of emotion regulation. *Journal of Affective Disorders*, 218, 253-259.
- Noriega, G., Ramos, L., Medina-Mora, M.E., Villa, A.R. (2008). Prevalence Of Codependence In Young Women Seeking Primary Health Care And Associated Risk Factors. *American Journal of Orthopsychiatry*, 78(2), 199-210.
- Nyklíček, I. ve Denollet, J. (2009). Development and evaluation of the balanced index of psychological mindedness (BIPM). *Psychological Assessment*, 21(1), 32.
- Nyklíček, I., Majoor, D. ve Schalken, P. A. (2010). Psychological mindedness and symptom reduction after psychotherapy in a heterogeneous psychiatric sample. *Comprehensive Psychiatry*, 51(5), 492-496.
- Nyklíček, I., Poot, J. C., ve Van, O. J. (2010). Psychological mindedness in relation to personality and coping in a sample of young adult psychiatric patients. *Journal Of Clinical Psychology*, 66(1), 34-45.
- O'Brien, P., ve Gaborit, M. (1992). Codependency: A disorder separate from chemical dependency. *Journal of Clinical Psychology*, 48(1), 129-136.

- O’Gorman, P. (1993). Codependency explored: A social movement in search of definition and treatment. *Psychiatric Quarterly*, 64(2), 199-212.
- Onglu, M. (2023). *Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerde psikolojik dayanıklılık, erteleme ve ruminatif düşünme biçimi ile somatizasyon arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Işık Üniversitesi, İstanbul.
- Öz, F. (1998) Bağlaşıklık ve hemşirelik. *Kriz Dergisi*, 6(1), 67-73.
- Özdemir, N. (2015). *Hemşirelerde karşılıklı bağımlılık ve ilişkili faktörler* (Yauımlanmamış doktora tezi). Haliç Üniversitesi, İstanbul.
- Özdemir, Y. ve İlhan, T. (2012). Benlik Kurgusu, Bağlanma ve Yalnızlık Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir İnceleme. *Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 7(1), 157-180.
- Öztürk, E. Türel F. ve Oğur, E. (2020). *Psikotarih ve Bağlanma Kuramı*, Ankara: Türkiye Klinikleri.
- Patterson, R. J. Ve Moran, G. (1988). “Attachment theory, personality development, and psychotherapy. *Clinical Psychology Review*, 8, 611–636.
- Piper, W. E., Joyce, A. S., Rosie, J. S. ve Azim, H. F. (1994). Psychological mindedness, work, and outcome in day treatment. *International Journal of Group Psychotherapy*, 44(3), 291-311.
- Piper, W. E., McCallum, M., Joyce, A. S., Rosie, J. S., Ogrodniczuk, J. S. (2001). Patient personality and time-limited group psychotherapy for complicated grief. *International Journal of Group Psychotherapy*, 51(4), 525-552.
- Prest, L. A. ve Protinsky, H. (1993). Family systems theory: A unifying framework for codependence. *The American Journal of Family Therapy*, 21 (4), 352-360.
- Raosoft. (n.d.). Sample Size Calculator. (2023, 15 Ocak). Erişim Adresi: <http://www.raosoft.com/samplesize.html>
- Reiser, MF (1972). Psikiyatride araştırma eğitiminde psikolojik sorunlar. *Nöropsikiyatrik Araştırmalarda İlkeler, Uygulamalar ve Pozisyonlar* (s. 531-537) içinde. Bergama, İzmir.
- Rice, K.G. ve Mirzadeh, S.A. (2000). Perfectionism, Attachment and Adjustment. *Journal of Counselling Psychology*, 47, 238-250.
- Roehling, P., Koelbel, N. ve Rutgers, C. (1996). Codependence and conduct disorder: Feminine versus masculine coping responses to abusive parenting practices. *Sex Roles*, 35 (9/10), 603- 618.
- Rohling, P. ve Gaumond, E. (1996). Reliability and validity of the codependent questionnaire. *Alcoholism Treatment Quarterly*, 14 (1), 85-95.
- Rohner, R. P. ve Britner, P. A. (2002). Worldwide mental health correlates of parental acceptance-rejection: Review of cross-cultural and intracultural evidence. *Cross Cultural Research*, 36, 16-47.

- Rotunda, R. J. ve Doman, K. (2001). Partner enabling of substance use disorders: Critical review and future directions. *The American Journal of Family Therapy*, 29, 257-270.
- Rotunda, R., West, L., O'farrel, T. (2004). Enabling Behavior In A Clinical Sample Of Alcohol-Dependent Clients And Their Partner. *Journal of Substance Abuse Treatment*, 26(4), 269-279.
- Rudnytsky, P. L. (1997). The personal origins of attachment theory , an interview with Mary Salter Ainsworth. *The Psychoanalytic Study Of The Child*, 52 (1), 386-405. <https://doi.org/10.1080/00797308.1997.11822469>
- Sabater, V. (2006) *An exploration of codependency among african-american, caucasian and hispanic wives of alcoholics* (Doctoral dissertation). New York University, New York.
- Scannell, E. T. (1992) *Codependency in nurses and its relationship to professionall burnout* (Doctoral dissertation). California University, California.
- Schore, A. N. (2012). *Gelişimsel Nörobiyoloji ve Bağlanma Kuramı*. İstanbul, Psikoterapi Enstitüsü
- Selçuk, E., Günaydin, G., Sümer, N., ve Uysal, A. (2005). Yetişkin Bağlanma Boyutları İçin Yeni Bir Ölçüm: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II'nin Türk Örnekleminde Psikometrik Açısından Değerlendirilmesi. *Türk Psikoloji Yazıları*, 8(16), 1-11.
- Selçuk, H. N., & Aslan, S. (2022). Ergenlik dönemi, psikolojik zihinlilik, ebeveyn bağlanma stilleri ve aleksitimi kavramları üzerine bir derleme. *Uluslararası Anadolu Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(2), 719-735.
- Self, J. S. (2010). *Codependency among nurses: a comparison by substance use disorder and other selected variable* (Doctoral dissertation). University of Alabama, Alabama.
- Senthil, M. (2016). Family Interaction Pattern And Co-Dependency In Spouses Of Alcohol Dependence In Comparison With Normal Control. *International Journal of Research*, 4, 121-128.
- Shao, A. T. (2002). *Marketing Research: An Aid to Decision Making*, Cincinnati, Ohio: South-Western/Thomson Learning.
- Shaver, P. R. ve Mikulincer, M. (2004). Attachment theory and research: Resurrection of the psychodynamic approach to personality. *J Res Pers*, 39, 22-45.
- Shaver, P. R., ve Mikulincer, M. (2002). Attachment-related psychodynamics. *Attachment & Human Development*, 4(2), 133-161.
- Sheridan, M. J. ve 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.

- Siegel, D. (2012). *The Developing Mind, Second Edition: How Relationships And The Brain Interact To Shape Who We Are*. New York: Guilford Press.
- Singh, N. K., ve Kumar, D. (2007). Family Environment and Alcohol dependence: A Comparative Study. *Indian Journal of Social Psychiatry*, 23, 44-48.
- Soysal, A. Ş., Bodur, Ş., İşeri, E., Şenol, S. (2015). Bebeklik dönemindeki bağlanma sürecine genel bir bakış. *Klinik Psikiyatri*, 8(2), 88-99.
- Sroufe, L. A., ve Waters, E. (1977). Attachment as an organizational construct. *Child Development*, 48, 1184-1199.
- Subaşı, N. G., ve Kazan, H. (2020). Çocukluk dönemi bağlanma stillerinin yetişkin iletişimindeki etkisi. *Turkish Online Journal of Design Art and Communication*, 10(2), 147-162.
- Suman, L.N., Nagalakshmi, I.S.V. (1995). Family Interaction Patterns In Alcoholic Families. *Nimhans Journal*, 13, 47-52.
- Sümer, N. (2002). Çocuklarda Bağlanma ve Duygusal Gelişim. *Çocuk Çocuk Dergisi*, 3, 12-14.
- Sümer, N. ve Güngör, D. (1999). Yetişkin bağlanma stilleri ölçeklerinin türk örneklemini üzerinde psikometrik değerlendirilmesi ve kültürlerarası bir karşılaştırma, *Türk Psikoloji Dergisi*, 14 (43), 71-106.
- Taylor, G. J., Bagby, M. ve Parker, J. (1989). Psychological-mindedness and the alexithymia construct. *British Journal of Psychiatry*, 154, 731– 732.
- Tekin, H. (2020). *Ev kadınlarında psikolojik iyi oluşun yordayıcıları olarak toplumsal cinsiyet eşitliği ve eş-bağımlılık* (Yüksek lisans tezi). Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Tolan, Ö.Ç. ve Soygüt, G. (2002). *Üniversite öğrencilerinde kaygı belirtileri ve bağlanma biçimleri ile kişilerarası şemalar arasındaki ilişkiler*. XII. Ulusal Psikoloji Kongresi, ODTÜ, Ankara.
- Tolar, A., ve Reznikoff, M., (1960). A new approach to insight: A Preliminary Report. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 130(4), 286-296.
- Troy, N. W., ve Features Submission, H. C. (1995). The time of first holding of the infant and maternal self-esteem related to feelings of maternal attachment. *Women & Health*, 22(3), 59-72.
- Trudeau, K. J., & Reich, R. (1995). Correlates of psychological mindedness. *Personality and Individual Differences*, 19(5), 699–704.
- Turan, N., Ancel, G., & Canbulat, Ş. (2021). Öğrenci hemşirelerin kendini tanıma ve karşılıklı bağımlılık durumlarının incelenmesi. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 12(1), 35-42.

- Tlgn, G. (2020). *Sosyal anksiyete bozukluğu ve psikolojik zihinlilik arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Trktan, ř. ve Savran, C. (2011). Ergenlik Döneminde Bağlanma. T. Solmuş (Ed.), *Bağlanma, Evlilik ve Aile Psikolojisi* (s.259-271), İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Tüzün, O. ve Sayar, K. (2006). Bağlanma kuramı ve psikopatoloji. *Düşünen Adam*, 19(1), 24-39.
- Ulusoy, Y. ., Akfırat, O. N., ve Tura, G. (2018). Ebeveynlere bağlanma ile kişilik özellikleri arasındaki ilişki. *Resilience*, 2(1), 23-38.
- Uzun, K., & Karataş, Z. (2023). Ergenlerin Psikolojik Zihinliliklerinin Yordayıcıları Olarak Aleksitimi ve Bilinçli Farkındalık Deneyimi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23(4), 1797-1821.
- Walfish, S., Stenmark, D. E., Shealy, S.E. ve Krone, A. M. (1992). MMPI profiles of women in codependency treatment. *Journal of Personality Assessment*, 58 (1), 211-214.
- Wegscheider-Cruse, S. ve Cruse, J. (1990). *Understanding Codependency.: The science behind it and how to break the cycle*. Florida: Health Communications.
- Wells, M., Glickauf-Hughes, C., ve Jones, R. (1999). Codependency: A grass roots construct's relationship to shame-proneness, low self-esteem, and childhood parentification. *American Journal of Family Therapy*, 27(1), 63-71.
- West, M., ve George, C. (2002). Attachment and dysthymia: The contributions of preoccupied attachment and agency of self to depression in women. *Attachment & Human Development*, 4(3), 278-293.
- Winnard, K. E. (1991). Codependency: Teaching tutors not to rescue. *Journal of College Reading and Learning*, 24(1), 32-39.
- Witter, R. A., Stock, W. A., Okun, M. A. ve Haring, M. J. (1985). Religion and subjective well-being in adulthood: A quantitative synthesis. *Review of Religious Research*, 4, 332- 342.
- Wolitzky, D. L., ve Reuben, R. (1974). Psychological-mindedness. *Journal of Clinical Psychology*, 30(1), 26-30.
- Yavuzarslan, B. (2023). *Klinik psikologların zihinselliği; Anne baba tutumları, psikolojik zihinlilik ve empati düzeyi arasındaki ilişki* (Ysek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Yıkıcı, N. B. (2023). Bağlanma Kuramı Perspektifinden Yetişkinlik Döneminde Eş Seğiminin İncelenmesi. *Premium e-Journal of Social Science*, 7(37), 1814-1828.
- Yılmaz, A. (2001). Eşler arasındaki uyum: Kuramsal yaklaşımlar ve görgül çalışmalar. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 4(4), 49-59.

Yılmaz, A. E., Gençöz, T., ve Wells, A. (2008). Psychometric characteristics of the Penn State Worry Questionnaire and Metacognitions Questionnaire- 30 and metacognitive predictors of worry and obsessive-compulsive symptoms in a Turkish sample. *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice*, 15(6), 424-439.

Yılmaz, S. (2015). Eş Bağımlılıkta Hemşirelik Bakımı. *Türkiye Klinikleri Psychiatric Nursing-Special Topics*, 1(3), 36-47.



EKLER

EK-A

ETİK KURUL İZİN FORMU



T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Etik Kurul Başkanlığı

ETİK KURUL KARAR ÖRNEĞİ

Toplantı No	Toplantı Tarihi	Toplantı Saati	Toplantı Yeri
2023 – 05	08.06.2023	14.00	Toplantı Salonu

KARAR NO: 2023-05-123: Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı 221424031 numaralı öğrencisi Elif ALTAY' ın "Eş Bağımlılık, Bağlanma Stilleri ve Psikolojik Zihinlilik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" konulu çalışması görüşüldü yapacağı anket sorularının, etik kurallara uygun olup olmadığını tespit etmek üzere, İGÜ Etik Kurulumuzun 19.04.2023 tarih ve 2023-04 sayılı toplantısında, İGÜ Etik Kurul Yönergesinin 12(1) maddesine göre değerlendirme yapmak üzere görevlendirilen öğretim elemanlarının raporları incelenmiş olup, ilgili çalışmada yer alan bilimsel araştırmanın etik kurallara uygun olduğuna oy birliği ile karar verildi.

ASLI GİBİDİR

BİRİM Etik Kurul Başkanlığı 08.06.2023 TARİH 2023 – 05 ETİK KURUL TOPLANTI TUTANAĞI KARAR ÖRNEĞİ

Cihangir Mah. Şehit Jandarma Komando Er Hakan Öner Sokak No:1 34310 Avcılar / İSTANBUL
Tel: (+90212) 422 70 00 Faks: (+90212) 422 74 01
www.gelisim.edu.tr [https://\(birim\).gelisim.edu.tr](https://(birim).gelisim.edu.tr) [\(birim\)@gelisim.edu.tr](mailto:(birim)@gelisim.edu.tr)

KYS.YD.004 / 4.08.2022 / 0 / 4.08.2022

1/1

ÖLÇEK İZİNLERİ

Eş Bağımlılık Belirleme Ölçeği İzni

GA

Gülsüm Ançel
 Kime: Elif ALTAY >

10.03.2023

Ynt: Ölçek İzni

Merhaba Elif Hanım,
 Bu konuya ilgi duyduğunuz ve çalışma yapacağınız için memnun oldum, çalışmalarınızda başarılar ve kolaylıklar diliyorum. Ölçeği kullanabilirsiniz, ekte "Eş-Bağımlılık Belirleme Ölçeği" Türkçe formu yer almaktadır. İyi günler diliyorum.

Prof.Dr.Gülsüm ANÇEL
 Ankara Üniversitesi
 Hemşirelik Fakültesi, Psikiyatri Hemşireliği ABD
 Ankara

Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-2 İzni

ES

Emre Selcuk
 Kime: Elif ALTAY >

25.01.2023

Ynt: Ölçek İzni

Elbette kullanabilirsiniz izin almanıza gerek yok
 Emre

--

Emre Selçuk
 Associate Professor of Psychology
 Faculty of Arts and Social Sciences
 Sabanci University
 Istanbul, Turkey

Psikolojik Zihinlilik Ölçeği İzni

EA

Elif ALTAY
 Merhaba Serkan Bey, İstanbul Gelişim Üniversitesi...

25.01.2023

Gelen Posta Kutusunda Bulunanlar

SD

serkan denizli
 Kime: Elif ALTAY >

3.02.2023

Ynt: Ölçek İzni

Merhaba, çalışmanızda ölçeği Kullanabilirsiniz. Ekte ölçeği ve makaleyi bulabilirsiniz.

ONAM YAZISI

Eş Bağımlılık, Bağlanma Stilleri ve Psikolojik Zihinlilik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Sayın katılımcı, sizi, Tubitak 2210/A Programı kapsamında desteklenen, Psikolog Elif Altay tarafından yürütülen, danışmanlığını Psk. Dr. Esra SAVAŞ'ın yaptığı "Eş Bağımlılık, Bağlanma Stilleri ve Psikolojik Zihinlilik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" başlıklı araştırmaya davet ediyoruz.

Bu çalışmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmadan çıkma hakkına sahipsiniz. Bu çalışmaya katılmanız için sizden herhangi bir ücret istenmeyecektir. Çalışmaya katıldığınız için size bir ödeme yapılmayacaktır. Çalışmadan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacak olup kişisel bilgileriniz gizli tutulacaktır.

Çalışma kapsamında, bağlanma stilleri ve psikolojik zihinlilik ile eş bağımlılık düzeyleri arasında anlamlı bir farkın varlığı kontrol edilecek, birbirleriyle nasıl etkileşime girebileceği gözlemlenebilecektir. Bu faktörlerin birbirlerine bağlılığının, ruh sağlığı ve terapötik müdahaleler üzerindeki etkilerinin daha derin bir şekilde anlaşılmasını sağlayarak mevcut literatüre katkı sağlaması hedeflenmektedir.

Soruları yanıtlamanın yaklaşık 15 dakika alacağı düşünülen çalışmada sizden bazı anketleri doldurmanız istenmektedir. Lütfen hiçbir soruyu atlamadan anketi tamamlamaya özen gösterin. Soruların doğru veya yanlış yanıtı yoktur, yanıtlarınızın içten olması ve gerçeği yansıtması çalışma için büyük önem taşımaktadır.

Yardım ve katkılarınız için şimdiden teşekkür ederiz.

Çalışma ile ilgili detaylı bilgi almak isterseniz araştırmacı ile üzerinden iletişime geçebilirsiniz.

Bu çalışmaya tamamen gönüllü olarak katılıyorum ve istediğim zaman çalışmadan çıkabileceğimi biliyorum. Verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlı yayınlarda kullanılmasını kabul ediyorum.

*

☐ Evet

SOSYODEMOGRAFİK BİLGİ FORMU**1.Yaşınız:**

18-24 () 25-34 () 35-44 () 45-54 () 54-64 ()

2.Cinsiyetiniz:

Kadın () Erkek () Diğer ()

3. İlişki durumunuz:

İlişkim yok () Sevgili () Nişanlı () Evli () Boşanmış () Dul ()

4.Varsa partnerinizle ilişkinizi nasıl değerlendiriyorsunuz?

İyi () Orta () Kötü () İlişkim Yok ()

5.Varsa partnerinizin size olan tutumunu nasıl değerlendiriyorsunuz?

İyi () Orta () Kötü () İlişkim Yok ()

6.Sosyoekonomik düzeyiniz:

Düşük () Orta () Yüksek ()

7.Eğitim düzeyiniz:Okur-yazar () İlkokul () Ortaokul () Lise () Üniversite-Yüksekokul ()
Lisansüstü/Doktora ()**8.Mesleğiniz:****9.Annenizin eğitim düzeyi:**Okur-yazar () İlkokul () Ortaokul () Lise () Üniversite-Yüksekokul ()
Lisansüstü/Doktora()**10.Babanızın eğitim düzeyi:**Okur-yazar () İlkokul () Ortaokul () Lise () Üniversite-Yüksekokul ()
Lisansüstü/Doktora()**11.Çocuklukta annenizin size karşı tutumları nasıldı?**

Otoriter () İlgisiz () Koruyucu () Demokratik () Bağımlı ()

12.Çocuklukta babanızın size karşı tutumları nasıldı?

Otoriter () İlgisiz () Koruyucu () Demokratik () Bağımlı ()

13.Daha önce psikiyatrik bir tedavi aldınız mı ?

Evet () Hayır ()

14.Varsa tanınız neydi ?

15.Anneniz daha önce psikiyatrik bir tedavi aldı mı ?

Evet () Hayır ()

16.Varsa tanısı neydi ?

17.Babanız daha önce psikiyatrik bir tedavi aldı mı ?

Evet () Hayır ()

18.Varsa tanısı neydi ?

19.İçinde bulunduğunuz aile tipi nasıldı?

Çekirdek aile () Geniş aile () Yuva () Diğer (Parçalanmış vs) ()

20.Çocuklukta engellilik/fiziksel/ruhsal rahatsızlık nedeniyle ailenizin bakımını üstlendiği bakıma muhtaç biri var mıydı?

Evet () Hayır ()

21.Çocukken ciddi bir rahatsızlık geçirdiniz mi?

Evet () Hayır ()

22.Sigara kullanıyor musunuz?

Hiçbir zaman () Bazen () Her zaman ()

23.Alkol/Madde kullanıyor musunuz?

Hiçbir zaman () Bazen () Her zaman ()

24.Ailenizde alkol/madde kullanan birisi var mı?

Evet () Hayır ()

25.Kendinizi fiziksel olarak ne derece sağlıklı buluyorsunuz?

Biraz () Orta () Çok ()

26.Kendinizi ruhsal olarak ne derece sağlıklı buluyorsunuz?

Biraz () Orta () Çok ()

EŞ BAĞIMLILIK BELİRLEME ÖLÇEĞİ

Aşağıdaki soruları okuyarak size uygun gelen seçeneği gösteren rakamı işaretleyiniz. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Lütfen içinizden gelen fikri işaretleyiniz ve 25 sorunun hepsini okuyup işaretlediğinizden emin olunuz.

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

1.	İnsanlar istemeselerde, kendimi onların sorunlarını çözmelerine yardım etmek zorunda gibi hissederim.	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
4.	Kendimden utanırım.	1	2	3	4	5
5.	Çaresiz ve suçlu hissettirerek, baskı ve tehdit uygulayarak, hükmedici davranarak, tavsiyelerde bulunarak ya da idare ederek insanları ve olayları kontrol etmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
6.	Mide, karaciğer, bağırsak ya da idrar keseme ile ilgili bir sağlık problemi yaşayacağım diye endişe duyarım.	1	2	3	4	5
7.	Kafam vücudumun tükeneceği (iflas edeceği) fikriyle meşguldür.	1	2	3	4	5
8.	Başkalarının sorunlarını çözmelerine yardım etmek zorundaymışım gibi hissederim.	1	2	3	4	5
9.	Sağlık durumumu ailem ve arkadaşlarımlıkinden kötü bulurum.	1	2	3	4	5
10.	Gerçekten üzgün ya da kızgın hissetsem bile yüzümde mutluluk ifadesi olur.	1	2	3	4	5
11.	Duygularımı belli etmem, belli edeceksem de, uygun ortam ve zamanı beklerim.	1	2	3	4	5

12.	Kendimi bitkin ve harap olmuş hissederim.	1	2	3	4	5
13.	Kendimi öyle gizlerim ki hiç kimse gerçekten nasıl biri olduğumu bilemez.	1	2	3	4	5
14.	Duygularımı sıkı kontrol ederim.	1	2	3	4	5
15.	Çocukluğumda, yaşadığımız sorunlarla ilgili olarak ailem benimle açık bir şekilde konuşmazdı.	1	2	3	4	5
16.	Mide, bağırsak ve idrar kesemle ilgili sağlık sorunlarım 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 ortamı vardı.	1	2	3	4	5
20.	Çocukluğumda ailem duygu ve sevgilerini bana açıkça gösterirlerdi.	1	2	3	4	5
21.	Kendimi her şey için çok fazla suçlarım.	1	2	3	4	5
22.	Şimdi değerlendirdiğimde çocuklukta yaşadığımız sorunlarla ilgili olarak ailemin bulduğu çözüm yollarından hoşnut olmadığımı hissederim.	1	2	3	4	5
23.	Şimdi değerlendirdiğimde çocukken ailemin benimle iletişim kurma biçiminden hoşnut olmadığımı hissederim.	1	2	3	4	5
24.	Kendimi küçük düşürülmüş veya sıkıntılı hissederim.	1	2	3	4	5
25.	Kendimden nefret ederim.	1	2	3	4	5

Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II

Aşağıdaki maddeler romantik ilişkilerinizde hissettiğiniz duygularla ilgilidir. Bu araştırmada sizin ilişkinizde yalnızca şu anda değil, genel olarak neler olduğuyla ya da neler yaşadığınızla ilgilenmekteyiz. Maddelerde sözü geçen "birlikte olduğum kişi" ifadesi ile romantik ilişkide bulunduğunuz kişi kastedilmektedir. Eğer halihazırda bir romantik ilişki içerisinde değilseniz, aşağıdaki maddeleri bir ilişki içinde olduğunuzu varsayarak cevaplandırınız. Her bir maddenin ilişkilerinizdeki duygu ve düşüncelerinizi ne oranda yansıttığını karşılardaki 7 aralıklı ölçek üzerinde, ilgili rakamı seçerek gösteriniz.

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7

Hiç Katılmıyorum

Kararsızım/fikrim yok

Tamamen Katılıyorum

1.	Birlikte olduğum kişinin sevgisini kaybetmekten korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
2.	Gerçekte ne hissettiğimi birlikte olduğum kişiye göstermemeyi tercih ederim.	1	2	3	4	5	6	7
3.	Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin artık benimle olmak istemeyeceği korkusuna kapılırım.	1	2	3	4	5	6	7
4.	Özel duygu ve düşüncelerimi birlikte olduğum kişiyle paylaşmak konusunda kendimi rahat hissedirim.	1	2	3	4	5	6	7
5.	Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin beni gerçekten sevmediği kaygısına kapılırım.	1	2	3	4	5	6	7
6.	Romantik ilişkide olduğum kişilere güvenip inanmak konusunda kendimi rahat bırakmakta zorlanırım.	1	2	3	4	5	6	7

7.	Romantik ilişkide olduğum kişilerin beni, benim onları önemsedığım kadar önemsemeyeceklerinden endişe duyarım.	1	2	3	4	5	6	7
8.	Romantik ilişkide olduğum kişilere yakın olma konusunda çok rahatımdır.	1	2	3	4	5	6	7
9.	Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin bana duyduğu hislerin benim ona duyduğum hisler kadar güçlü olmasını isterim.	1	2	3	4	5	6	7
10.	Romantik ilişkide olduğum kişilere açılma konusunda kendimi rahat hissetmem.	1	2	3	4	5	6	7
11.	İlişkilerimi kafama çok takarım.	1	2	3	4	5	6	7
12.	Romantik ilişkide olduğum kişilere fazla yakın olmamayı tercih ederim.	1	2	3	4	5	6	7
13.	Benden uzakta olduğunda, birlikte olduğum kişinin başka birine ilgi duyabileceği korkusuna kapılırım.	1	2	3	4	5	6	7
14.	Romantik ilişkide olduğum kişi benimle çok yakın olmak istediğinde rahatsızlık duyarım.	1	2	3	4	5	6	7
15.	Romantik ilişkide olduğum kişilere duygularımı gösterdiğimde, onların benim için aynı şeyleri hissetmeyeceğinden korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
16.	Birlikte olduğum kişiyle kolayca yakınlaşabilirim.	1	2	3	4	5	6	7
17.	Birlikte olduğum kişinin beni terk edeceğinden pek endişe duymam.	1	2	3	4	5	6	7

18.	Birlikte olduğum kişiyle yakınlaşmak bana zor gelmez.	1	2	3	4	5	6	7
19.	Romantik ilişkide olduğum kişi kendimden şüphe etmeme neden olur.	1	2	3	4	5	6	7
20.	Genellikle, birlikte olduğum kişiyle sorunlarımı ve kaygılarımı tartışırım.	1	2	3	4	5	6	7
21.	Terk edilmekten pek korkmam.	1	2	3	4	5	6	7
22.	Zor zamanlarımda, romantik ilişkide olduğum kişiden yardım istemek bana iyi gelir.	1	2	3	4	5	6	7
23.	Birlikte olduğum kişinin, bana benim istediğim kadar yakınlaşmak istemediğini düşünürüm.	1	2	3	4	5	6	7
24.	Birlikte olduğum kişiye hemen hemen her şeyi anlatırım.	1	2	3	4	5	6	7
25.	Romantik ilişkide olduğum kişiler bazen bana olan duygularını sebepsiz yere değiştirirler.	1	2	3	4	5	6	7
26.	Başımdan geçenleri birlikte olduğum kişiyle konuşurum.	1	2	3	4	5	6	7
27.	Çok yakın olma arzum bazen insanları korkutup uzaklaştırır.	1	2	3	4	5	6	7
28.	Birlikte olduğum kişiler benimle çok yakınlaştığında gergin hissederim.	1	2	3	4	5	6	7
29.	Romantik ilişkide olduğum bir kişi beni yakından tanıdıkça, “gerçek ben”den hoşlanmayacağından korkarım.	1	2	3	4	5	6	7

30.	Romantik ilişkide olduğum kişilere güvenip inanma konusunda rahatımdır.	1	2	3	4	5	6	7
31.	Birlikte olduğum kişiden ihtiyaç duyduğum şefkat ve desteği görememek beni öfkeliendirir.	1	2	3	4	5	6	7
32.	Romantik ilişkide olduğum kişiye güvenip inanmak benim için kolaydır.	1	2	3	4	5	6	7
33.	Başka insanlara denk olamamaktan endişe duyarım.	1	2	3	4	5	6	7
34.	Birlikte olduğum kişiye şefkat göstermek benim için kolaydır.	1	2	3	4	5	6	7
35.	Birlikte olduğum kişi beni sadece kızgın olduğumda önemser.	1	2	3	4	5	6	7
36.	Birlikte olduğum kişi beni ve ihtiyaçlarımı gerçekten anlar.	1	2	3	4	5	6	7

PSİKOLOJİK ZİHİNLİLİK ÖLÇEĞİ

Aşağıda insanların kendilerini tanımlamak için kullandıkları bazı ifadeler bulunmaktadır. Her bir ifadenin sizi tanımlamada ne ölçüde uygun olduğunu, ifadenin yanında yer alan rakamlardan birini seçerek belirtiniz. İfadelerin doğru ya da yanlış cevabı yoktur, önemli olan size en uygun olan rakamı işaretlemenizdir.		Hiç uygun değil	Çok az uygun	Kısmen uygun	Oldukça uygun	Çok uygun
1.	Çoğunlukla duygularımın farkında değilimdir.	0	1	2	3	4
2.	Olaylara ilişkin tutum ve duygularım ilgimi çok çeker.	0	1	2	3	4
3.	Çoğu zaman duygularımı çok az yaşarım ya da hiç yaşamam.	0	1	2	3	4
4.	Duygularıma nadiren kulak veririm.	0	1	2	3	4
5.	Olumsuz duygularım bana kendimle ilgili çok şey öğretebilir.	0	1	2	3	4
6.	İçimde neler olup bittiğinin farkında olmam.	0	1	2	3	4
7.	Aslında olumsuz duygularını da önemsemek yararlıdır.	0	1	2	3	4
8.	Duygularım bana neye ihtiyacım olduğunu gösterir.	0	1	2	3	4
9.	Derinlerdeki duygularımın farkında değilim.	0	1	2	3	4
10.	Davranışlarımın altında yatan sebepleri hiç düşünmem.	0	1	2	3	4
11.	Duygularımın farkında olmak benim için yararlıdır.	0	1	2	3	4
12.	Duygularımı anlamlandıramam.	0	1	2	3	4
13.	“İçimdeki ben”i keşfetmeyi severim.	0	1	2	3	4
14.	Derinlerdeki duygularım iyi bir yol göstericidir.	0	1	2	3	4

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı Soyadı : Elif ALTAY

Eğitim

Derece	Eğitim Birimi	Mezuniyet Tarihi
Yüksek lisans	İstanbul Gelişim Üniversitesi	2024
Lisans	İstanbul Gelişim Üniversitesi	2021
Lise	Ertuğrulgazi Anadolu Lisesi	2016

İş Deneyimi

Yıl	Yer	Görev
2022-Halen	Kelkit Devlet Hastanesi	Psikolog
2019 Haziran -Ağustos	Erzincan Mengücek Gazi E.A.H	Stajyer Psikolog

Yabancı Dil

İngilizce (Orta)

Eğitimler

- WISC-IV (Çocuklar için Zekâ Ölçeği) – T.C Sağlık Bakanlığı (2023)
- Psikoterapi Okulu – An Psikoloji (2021-2023)
- Bilişsel Davranışçı Terapi – DATEM, Prof. Dr. Ebru Şalcıoğlu (2022)
- Deneyimsel Oyun Terapisi – Psikoloji İstanbul, Nilüfer Devecigil (2021)
- Kriz Travma ve Yas Danışmanlığı – Dr. Nevin Dölek (2021)
- Kısa Süreli Çözüm Odaklı Terapi – Dr. Nevin Dölek (2021)
- Filial Terapi – Elif Macit (2021)
- Çocuk Resimlerinin Analizi – Uzm. Psk. Ezgi Zeynep Karagöz (2021)
- Çocuk Testleri Eğitimi – Uzm. Psk. Ezgi Zeynep Karagöz (2021)

