

T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI



İSTANBUL KENT
ÜNİVERSİTESİ

ROMANTİK İLİŞKİLERDE BAĞIMLILIK VE ÖZ ANLAYIŞ
DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

FATMA TÜRK

İSTANBUL – 2025

T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

ROMANTİK İLİŞKİLERDE BAĞIMLILIK VE ÖZ ANLAYIŞ
DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

FATMA TÜRK

Tez Danışmanı: Prof. Dr. KÜLTEGİN ÖGEL

İSTANBUL – 2025

KABUL VE ONAY

Fatma TÜRK tarafından hazırlanan “Romantik İlişkilerde Bağımlılık ve Öz Anlayış Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” adlı tez çalışmasının savunma tarihi 01.07.2025 tarihinde yapılmış olup aşağıda verilen jüri tarafından oy birliği ile İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı Yüksek Lisans olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri

İmza

Danışman

Prof. Dr. Kültegin ÖGEL

.....

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Gülçin ŞENYUVA

.....

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Kader BAHAYI

.....

İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun tarih ve sayılı kararıyla onaylanmıştır.

.....

Doç. Dr. Bülent DEMİR

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü

BEYAN

Bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygu olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez çalışması olarak sunulmadığını beyan ederim.

FATMA TÜRK

01.07.2025



ÖN SÖZ

Tezimin yazım aşamasında çalışmamı sahiplenerek bana her konuda özveri ile yardımcı olan danışmanım Prof. Dr. Kültegin Ögel'e değerli katkı ve emekleri için içten teşekkürlerimi ve saygılarımı sunarım. Bu günlere ulaşmamda emeklerini hiçbir zaman ödeyemeyeceğim desteklerini, ilgilerini ve sevgilerini benden eksik etmeyen aileme teşekkürlerimi sunarım.

FATMA TÜRK

01.07.2025



İÇİNDEKİLER

KISALTMALAR	i
TABLO LİSTESİ	ii
ŞEKİL LİSTESİ	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT	v
GİRİŞ	1
BÖLÜM 1: KURAMSAL ÇERÇEVE	7
1.1. Romantik İlişkilerde Bağımlılık.....	7
1.1.1. Romantik İlişki Kavramı	7
1.1.2. İlişki Bağımlılığı Kavramı	9
1.1.3. İlişki Bağımlılığına İlişkin Kuramsal Yaklaşımlar	11
1.1.4. İlişki Bağımlılığının Aşamaları	15
1.1.5. İlişki Bağımlılığında Risk Faktörleri.....	16
1.2. Romantik İlişkilerde Öz-Anlayış	22
1.2.1. Öz-Anlayış Kavramı	22
1.2.2. Öz-Anlayışa İlişkin Kuramsal Yaklaşımlar	26
1.2.3. Öz-Anlayışın Bileşenleri	29
1.2.4. Öz-Anlayışı Etkileyen Faktörler	31
1.2.5. Romantik İlişkiler Bağlamında Öz-Anlayış ve Bağımlılık İlişkisi	34
BÖLÜM 2: YÖNTEM	38
2.1. Araştırma Değişkenleri, Modeli ve Hipotezleri	38
2.2. Veri Toplama Yöntemi ve Araçları.....	39
2.2.1. Sosyo-Demografik Bilgi Formu	40
2.2.2. Romantik İlişkilerde Bağımlılık Ölçeği (RİBO)	40
2.2.3. Öz-Anlayış Ölçeği.....	40
2.3. Evren ve Örneklem.....	41
2.4. Veri Analizi	42
2.5. Araştırmanın Etik Yönü	43
BÖLÜM 3: BULGULAR	44
3.1. Araştırma Verilerinin Güvenilirliği ve Dağılımına İlişkin Bulgular.....	44
3.2. Katılımcıların Sosyo-Demografik Özelliklerinin Dağılımına İlişkin Bulgular.....	46
3.3. Araştırma Hipotezlerinin Testine İlişkin Bulgular	47

3.4. Karşılaştırma Analizleri Bulguları	50
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	57
KAYNAKÇA	66
EKLER.....	85
ÖZ GEÇMİŞ.....	88



KISALTMALAR

α	: Cronbach Alfa
ABD	: Amerika Birleşik Devletleri
DSM-III	: Mental Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı (3. Baskı)
DSM-IV	: Mental Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı (4. Baskı)
DSM-V	: Mental Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı (5. Baskı)
F	: F İstatistiği
N	: Örneklem
ORT	: Ortalama
ÖRN	: Örneğin
P	: İstatistiksel Anlamlılık
RİBO	: Romantik İlişkilerde Bağımlılık Ölçeği
R²	: Determinasyon Katsayısı
S.S.	: Standart Sapma
T	: T İstatistiği
VD	: Ve Diğerleri

TABLO LİSTESİ

Tablo 1: Beatty'nin (1987) İlişki Bağımlılığı Sınıflandırmasına Göre Bazı Semptomlardan Örnekler	18
Tablo 2: Araştırma Ölçeklerinin Güvenilirlik Değerleri (Cronbach Alfa).....	44
Tablo 3: Araştırma Ölçeklerinin Betimsel İstatistikleri ve Normal Dağılım Değerleri	45
Tablo 4: Araştırma Örneklerinin Özellikleri (n=390)	46
Tablo 5: Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkilerin Korelasyon Analizi.....	47
Tablo 6: Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkilerin Regresyon Analizi	49
Tablo 7: Cinsiyet Faktörünün Fark Analizi (t-testi).....	51
Tablo 8: Yaş Faktörünün Fark Analizi (ANOVA).....	52
Tablo 9: Eğitim Durumu Faktörünün Fark Analizi (ANOVA).....	53
Tablo 10: Mevcut İlişki Durumu Faktörünün Fark Analizi (ANOVA)	54
Tablo 11: Mevcut İlişki Süresi Faktörünün Fark Analizi (ANOVA)	55
Tablo 12: Çalışma Durumu Faktörünün Fark Analizi (t-testi).....	56

ŞEKİL LİSTESİ

Şekil 1: Araştırmanın Modeli.....	38
-----------------------------------	----



ÖZET

İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Romantik İlişkilerde Bağımlılık ve Öz Anlayış Düzeyleri Arasındaki İlişkinin
İncelenmesi

Fatma TÜRK

Yüksek Lisans Tezi

Psikoloji Anabilim Dalı / Klinik Psikoloji Bilim Dalı

Danışman: Prof. Dr. Kültegin ÖGEL

Temmuz, 2025 – 88 Sayfa

Bireyler arasında romantik ilişkilerde ortaya çıkabilen ilişki bağımlılığı olgusu, kişinin partnerine aşırı ölçüde duygusal bağlılık göstermesi ve ilişkide kendini kaybetmesi, duygusal dengeyi yitirmesi gibi eğilimlerle karakterize edilmekte, genel olarak sağlıksız ve ölçüsüz bir bağlanma olduğu kabul edilmekte ve olumsuz psikolojik sonuçlarla ilişkilendirilmektedir. Diğer taraftan öz-anlayış ise kişinin kendine karşı şefkatli, anlayışlı ve kabullenici bir tutum sergilemesi olarak ele alınmakta ve duygusal dengeyi korumada önemli bir rol oynadığı kabul edilmektedir.

Bu araştırmada romantik ilişkilerde ilişki bağımlılığı ve öz-anlayış üzerine odaklanılmıştır. Bu değişkenler arasındaki ilişkilerin yönü ve gücünün tespit edilmesi amaçlanmıştır. Burada romantik ilişki bağımlılığı bir bağımsız değişken, öz-anlayış ise bağımlı değişken olarak ele alınmıştır. Anket yöntemine dayalı olarak 18-65 yaş aralığında bulunan ve Türkiye’de ikamet eden 390 katılımcıdan birincil veriler elde edilmiştir.

Yapılan analizler sonucunda öz-anlayışın, romantik ilişkilerde bağımlılık ve alt boyutları ile negatif yönlü anlamlı ilişkiler gösteren önemli bir faktör olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan korelasyon analizleri, öz-anlayış ile tüm bağımlılık boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönde ilişkiler olduğunu ortaya koymuştur. Öz-anlayışın artması, romantik ilişkilerde bağımlılık ve alt boyutlarının azalması ile ilişkilendirilmiştir. Regresyon analizlerinde öz-anlayışın romantik ilişkilerde bağımlılık ve alt boyutlarını negatif yönde yordadığı gözlemlenmiştir. Öz-anlayış arttıkça, romantik ilişkilerdeki bağımlılık, kendini adama, yoksunluk ve takıntı düzeylerinin azaldığı anlaşılmıştır. Ayrıca cinsiyet ve eğitim durumu faktörlerinin romantik ilişkilerde bağımlılık ve öz-anlayış boyutları üzerinde anlamlı etkileri olduğu görülürken, ilişki süresi ve yaş faktörlerinin yalnızca bazı boyutlar üzerinde etkili olduğu tespit edilmiştir. Çalışma durumu ve ilişki durumu faktörleri açısından ise anlamlı

bir fark bulunmamıştır. Anlamlı farkların bulunduğu yerlerde ise genellikle erkeklerin, daha düşük eğitim seviyesine sahip bireylerin ve daha uzun süreli ilişkisi olanların daha yüksek bağımlılık ve yoksunluk düzeylerine sahip oldukları gözlemlenmiştir. Elde edilen bu bulgular, romantik ilişkiler bağlamında bağımsızlık ve sağlık bir ilişki geliştirebilmek adına öz-anlayış düzeyinin artırılmasının önemli olabileceğini vurgulamıştır.

Anahtar Kelimeler: İlişki Bağımlılığı, Romantik İlişkilerde Bağımlılık, Öz-Anlayış



ABSTRACT

Istanbul Kent University Postgraduate Education Institute

**Examining the Relationship between Addiction and Self-Understanding Levels in
Romantic Relationships**

Fatma TÜRK

Master Thesis

Psychology Division / Clinic Psychology Discipline

Supervisor: Prof. Dr. Kültegin ÖGEL

July, 2025 – 88 Pages

The phenomenon of codependency, which can arise in romantic relationships between individuals, is characterized by the person displaying excessive emotional attachment to their partner, with tendencies such as losing oneself in the relationship and losing emotional balance. It is generally considered to be an unhealthy and disproportionate form of attachment, often associated with negative psychological outcomes. On the other hand, self-compassion is viewed as the individual adopting a compassionate, understanding, and accepting attitude toward themselves. It is assumed that self-compassion plays an essential role in maintaining emotional balance.

This study focuses on codependency and self-compassion in romantic relationships, identifying the statistical direction and strength of the potential relationships between these variables. In this context, codependency is considered independent, while self-compassion is treated as a dependent variable. Primary data were obtained through a survey method from 390 participants aged 18-65 residing in Turkey.

The results of the analyses indicate that self-compassion is a significant factor that shows negatively directed, significant relationships with relationship addiction and its subdimensions in romantic relationships. Correlation analyses revealed that self-compassion has statistically significant and negative relationships with all dimensions of addiction. An increase in self-compassion was associated with a decrease in relationship addiction and its subdimensions in romantic relationships. Regression analyses observed that self-compassion negatively predicted relationship addiction and its subdimensions. It was understood that as self-compassion increases, the levels of addiction, devotion, deprivation, and obsession in romantic relationships decrease. Additionally, it was found that gender and educational status have significant effects on relationship addiction and self-compassion dimensions. In contrast, relationship duration

and age factors were found to affect only specific dimensions. No significant differences were found concerning employment status and relationship status. In cases where significant differences were observed, it was generally found that men, individuals with lower educational levels, and those in longer-term relationships exhibited higher levels of addiction and deprivation. These findings emphasize that increasing self-compassion may be necessary for fostering a healthy relationship and developing healthy independence in romantic relationships.

Keywords: Codependency, Romantic Relationship Addiction, Self-Compassion



GİRİŞ

Herhangi bir birey, henüz dünyaya gelmeye hazırlandığı andan itibaren ilişki kurma sürecinin de onunla birlikte başladığı kabul edilmektedir (Cranley, 1981; Condon ve Corkindale, 1997). İlişkiler kurmak sosyal varlık olarak insanın doğal bir yönünü oluşturmaktadır. İnsanların ilişki kurma gereksinimi, yaşamın temel bir parçasıdır. Bu süreç, doğumdan önce henüz anne karnında iken başlamakta ve bireyin tüm yaşamı boyunca devam etmektedir. Doğum öncesinde başlayan bu süreç, doğumun ardından yaşamın farklı dönemleri boyunca farklı şekillerde, farklı derecelerde ortaya çıkmakta ve bireyin çeşitli gelişim alanlarına yansımaktadır (Siddiqui ve Hagglöf, 2000; Alhusen vd., 2013). İlişki kurmanın bu kadar derin ve temel bir gereksinim olduğu düşünüldüğünde, bireyin özellikleri, ilişki kurduğu kişilerin nitelikleri ve ilişkilere yüklenen anlam, yaşanan ve yaşanacak olan ilişkilerin biçim ve kalitesini etkileyebilmektedir (Bartholomew, 1990; Bowlby, 1969; Kapçı ve Küçüker, 2006). Bu süreçte aile üyeleri, arkadaşlar, romantik partnerler ve iş arkadaşları gibi çeşitli kişilerle kurulan ve duygusal, sosyal, ya da psikolojik bir bağ içeren bu ilişkilerin niteliği, bireyin genel yaşam kalitesini ve psikolojik sağlığını belirlemede önemli bir rol oynayabilmektedir (Burleson, 1995: 575). Söz edilen bu ilişki biçimleri bireyler arasında karşılıklı bir yakınlık arz etmektedir. Bu yakınlık, bazen tek taraflı bazen ise iki taraflı olarak, normal kabul edilebilecek düzeyi aşan, bir rahatsızlık olarak addedilebilecek bir vaziyete gelebilmektedir. Bu aşırı bağımlılığa kadar varabilen ilişkiler, “ilişki bağımlılığı” kavramı ile anılmaktadır (Turgut ve Yücel, 2020: 317).

İlişki bağımlılığı, bireylerin kendilerine en yakın olan kişilerle yaşayabileceği sağlıksız ilişkiyi tanımlayan psikolojik bir kavramdır. Başlangıçta madde bağımlısı aileleri kapsadığına inanılan bu kavram, son yıllarda farklı türden işlevsiz ilişkileri kapsayacak şekilde genişlemiştir. Karşılıklı bağımlı bir ilişki, eşlerden birinin sürekli olarak “veren” rolünü üstlendiği, kendi isteklerini ve mutluluğunu bir kenara bırakarak “alıcı” olan diğerinin lehine olduğu bir ilişkidir. Böyle bir ilişkide bağımlı taraf, genellikle düşük benlik saygısı, aşırı kaygı ve partnerine karşı yoğun bir bağımlılık hissi yaşamaktadır (Akila vd., 2024: 6972).

İlişki bağımlılığı, romantik ilişkilere takıntılı ölçüde ve sağlıksız bağlanmayla karakterize edilen bir durumdur. Kendine değer vermeme ve kendini anlama eksikliği nedeniyle romantik ilişkilere sağlıksız bir bağımlılıktır. Kalitesi ne olursa olsun, bir ilişki içinde olmaya bu kadar yoğun bir şekilde odaklanmak, kişinin zihinsel ve duygusal sağlığını önemli ölçüde etkileyebilmektedir (Sussman, 2010).

Romantik ilişkilerde bağımlılığın ortaya çıkış nedeni, sevgi veya aşk gibi duygusal bağların çok ötesindedir. Çoğu insan, yaşadıklarını bu duygulara bağlasa da gerçekte sağlıklı ilişki dinamikleri söz konusudur. Bu bağımlılık, partnerler arasındaki aşka değil, ilişkiye, ilişkinin sürdürülmesine yöneliktir (Peele vd., 1992; Gürek, 2022: 18).

İlişki bağımlılığı üzerine yapılan araştırmalar, bu bağımlılığın bireyin yaşamında karşılaştığı ihmal, istismar, travma ve stresli olaylarla bağlantılı olduğunu göstermektedir (Loughead, 1991). Benzer şekilde, ilişki bağımlılığı kavramı, kişinin kendini değerlendirmesi sonucu ortaya çıkan düşük benlik saygısı, terk edilme korkusu ve karşısındaki kişiyi kontrol etme davranışıyla tanımlanmaktadır (Kalkan, 2008; Küçükyıldız, 2022: 6).

İlişki bağımlılığı, başkası-merkezcilik üzerine kurulu olduğu için karşı tarafa gösterilen aşırı ilgi, özen ve yardım etme isteği gibi davranışlara yol açmaktadır. Bu durum, kişinin kendi benliğini ihmal edip düşük öz değere sahip olması, yüksek öfke ve suçluluk duyguları yaşamamasıyla sonuçlanmaktadır. Fizyolojik rahatsızlıklar, psikolojik rahatsızlıklar, iletişim sorunlarına hatta kayıplara neden olabilmektedir (Beattie, 1987). Çünkü ilişki bağımlılığı, bir yaşam tarzı haline getirilmektedir ve bu ilişki biçimi tüm yaşama yayılmaktadır. Bu tür bir bağımlılığa sahip olan birey, öfke veya kaygı yaratan durumları inkâr etmektedir, çünkü terk edilme korkusu içerisinde olmaktadır (Wegscheider-Cruse, 1985). Bu bağımlılık rutin hale gelmekte ve alışılmış bir düşünme, davranma ve hissetme biçimi oluşturmaktadır. Uzun vadede bu durum ilişkideki kişiyle mutsuzluğa ve çeşitli sorunlara yol açmaktadır (Beattie, 1987). Bu nedenle, bağımlılığın sürekli ve ilerleyebilen bir durum olduğu göz önünde bulundurulmalı ve çözüm yolları aranmalıdır (Muz, 2022: 13).

İlişki bağımlılığı olan bireyler genellikle ilişkilerinde kendini anlama duygusu geliştirmek yerine, kendine değer verme ve kimlik duygusu elde etme aracı olarak ilişkiyi kullanıldığından dolayı öz farkındalık, öz-anlayış gibi hususlarda zayıf olan bireylerin, güçlü bir öz değer ve kimlik duygusu geliştirmek yerine, romantik ilişkilerinde onaylanma ve aidiyet duygusu arama olasılıkları daha yüksek olabilecektir.

İlişki bağımlılığının gelişiminde etken olan dinamikler, kişinin kendine yönelik olumlu duygular geliştirmesini engelleyebilmekte ve onu sürekli olarak partnerinin onayına ihtiyaç duyan bir konuma getirebilmektedir (Akila vd., 2024: 73). Öz-anlayış kavramının burada devreye girerek, kişinin kendine daha nazik, anlayışlı ve kabullenici bir şekilde yaklaşmasını sağlayabilecek (Neff ve Beretvas, 2013), bir tampon görevi görebilecek bir unsur olduğu düşünülmektedir.

Budist felsefesinden türetilen ve Kristin Neff tarafından Batı psikoloji literatürüne kazandırılan öz-anlayış kavramı, bireyin acı verici, üzüntülü, zor yaşamsal olayları yaşamının doğal bir parçası olarak kabul etmesi, olumsuz durumlarda kendine kötü davranmak yerine özenli ve şefkatli davranması, olumsuz duygu ve düşüncelere odaklanmak yerine akılcı bir bakış açısı geliştirmesi olarak tanımlanabilmektedir (Neff, 2003a). Araştırmalarda bu kavram, öz-şefkat, öz-duyarlık, öz-merhamet ve öz-anlayış şeklinde ifade edilse de hepsi temelde benzer anlamları taşımaktadır (Atalay, 2019; Gökmen ve Deniz, 2020: 75).

Öz-anlayış kavramı, genel anlamda “anlayışlı olmak” kavramından farklı değildir. Anlayış, başkalarının üzüntülerine duyarlı ve açık olmayı, sabır, nezaket ve yargılayıcı olmayan bir tutumla yaklaşmayı ifade etmektedir. Aynı zamanda, insanların kusursuz olmadığını ve hata yapabileceklerini kabul etmeyi içermektedir (Özyeşil, 2011a). Genel olarak öz-anlayışı yüksek olan kişiler, problemlerini, zayıf yönlerini ve eksikliklerini tam olarak görmekte, ancak kendilerine eleştirel ve katı bir tutum yerine, şefkat ve anlayışla yaklaşmaktadır. Bu şekilde, öz-anlayış, olumsuzluklara karşı bir tampon görevi görmekte ve yaşam kötüye gittiğinde bireyin kendisine karşı olumlu duygular geliştirmesini sağlamaktadır (Leary vd, 2007; Deniz vd., 2012: 428-429).

Öz-anlayışı, yani diğer bir ifade ile kendine karşı olumlu şefkat düzeyi yüksek olan bireylerin, romantik partnerlerine aşırı ve sağlıksız bir güven geliştirme olasılıkları daha düşük olabilecektir. Tersine, öz-anlayışı düşük olanlar, artan terk edilme korkuları ve dışarıdan onaylanma ihtiyaçları nedeniyle ilişki bağımlılığına karşı daha savunmasız olabilecektir (Sbarra vd., 2012; Neff ve Beretvas, 2013; Akila vd., 2024). Öz-anlayışı yüksek olan bireylerin romantik partnerlerine aşırı ve sağlıksız bir güven geliştirme olasılıklarının daha düşük olması, özellikle ilişkilerde sağlıklı sınırların korunmasına ve bağımlılık riskinin azaltılmasına yardımcı olabilecektir. Sonuç olarak, öz-anlayışı romantik ilişkilerdeki dinamikleri etkileyebilecek bir değişken olarak ele alınabilecektir. Bu iki kavramın birbiriyle olan ilişkisi, bireyin sağlıklı bir psikolojik yapıya sahip olmasında önemli bir rol oynayabilecektir.

Bu çalışma, ilişki bağımlılığı ve öz-anlayış üzerine odaklanmış, bu değişkenler arasındaki olası ilişkileri tespit etmek ve bu ilişkilerin bireylerin duygusal ve psikolojik sağlığı üzerindeki etkilerini değerlendirmek hedeflenmiştir. Çalışmanın problemi, ilişki bağımlılığı olan bireylerin öz-anlayış seviyelerinin ne düzeyde olduğu ve bu iki değişken arasındaki ilişkinin doğasıdır. Özellikle, yüksek ilişki bağımlılığına sahip bireylerin öz-anlayış düzeylerinin daha

düşük olup olmadığını veya bu iki değişkenin birbirini nasıl etkilediğini anlamak hedeflenmektedir.

Araştırmanın Amacı

Literatürde yer alan bilgi ve bulgulardan ve varsayımlardan hareket eden bu araştırmada temel olarak romantik ilişkilerde bağımlılık ve öz-anlayış olmak üzere iki temel değişkene odaklanılmakta ve bu değişkenler arasındaki ilişkilerin istatistiksel olarak tespit edilmesi amaçlanmaktadır. Burada romantik ilişki bağımlılığı bir bağımsız değişken, öz-anlayış ise bağımlı değişken olarak ele alınmıştır.

Araştırmanın bir alt amacı da katılımcıların sosyo-demografik özelliklerinin ilişki bağımlılığı ve öz-anlayış değişkenleri bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklar gösterip göstermediğinin belirlenmesidir.

Değişkenler arasındaki ilişkilerin tespit edilmesine yönelik olarak nicel araştırma yöntemine dayanan anket yöntemi vasıtasıyla katılımcılardan birincil veriler elde edilmiştir. Elde edilen veriler SPSS istatistik programında analiz edilmiş ve analizler çerçevesinde birtakım önemli bulgulara erişilmiştir. Açığa çıkan bu bulgular doğrultusunda birtakım değerlendirmeler sunulmuştur.

Araştırmanın Önemi

İlişki bağımlılığı ile öz-anlayış arasındaki bağlantının anlaşılması içgörüler kazanmak açısından önemli görülmektedir. Çünkü ilişki bağımlılığı elbette pek çok faktörden etkilenmekle beraber, çoğu zaman kendini anlama eksikliğinden kaynaklanabilmektedir. Açık bir benlik duygusuna sahip olmayan bireyler, kimliklerini ve öz değerlerini tanımlamak için romantik ilişkilere güvenebilmektedir. Bu bağımlılık, bireyin sürekli olarak içsel boşluğunu telafi etmek için dışarıdan onay ve destek aradığı ve bağımlılığın daha da devam ettiği bir döngü yaratabilecektir. Bireyler başkalarına güvenmeden duygusal ihtiyaçlarını ve güvensizliklerini tanımayı ve ele almayı öğrendikçe, kendini anlamanın geliştirilmesinin bu döngüyü kırmaya yardımcı olabileceğini görebilecektir. Ancak literatürde bu iki değişkeni bir arada inceleyen, aralarındaki ilişkileri farklı yönlerden ele alan ve ampirik bulgular sağlayan çalışmaların sınırlı olduğu dikkat çekmektedir. Bu bakımdan, bu tür çalışmaların içgörüler ve katkılar sağlamak bakımından potansiyel taşıdığı düşünülmektedir.

Literatürde böyle bir çalışma, ilişki bağımlılığının altında yatan psikolojik mekanizmalar ve öz-anlayışın bunu hafifletmedeki rolü hakkında ampirik kanıtlar sağlayabilecektir. Dolayısıyla

çalışma, kişisel içgörünün ilişkisel davranışları nasıl etkileyebileceğine dair bir bakış açısı sunarak, bağımlılık ve öz-anlayış hakkındaki mevcut literatüre katkı sunmanın yanında, psikoloji temelli uygulamalara da katkı sağlayabilecektir. Ele alınan değişkenler arasındaki dinamikleri anlamak, sağlıklı ve sağlıksız ilişkilere dair anlayışı geliştirmek, sağlıklı ilişkilerin geliştirilmesinde ve sürdürülmesi ve sonuçta refahı ve duygusal dayanıklılığı teşvik etmek konusunda katkı sunabilecektir.

Araştırmanın Soruları

Bu çalışmada katılımcıların ilişki bağımlılığı ile öz-anlayış düzeylerinin arasında ilişkinin tespit edilmesi amaçlandığından, araştırmanın yanıt aradığı soruları şu şekilde ifade etmek mümkündür:

- Katılımcıların ilişki bağımlılığı düzeyi nedir?
- Katılımcıların öz-anlayış düzeyi nedir?
- Katılımcıların ilişki bağımlılığı düzeyi ile öz-anlayış düzeyi arasında anlamlı ilişki var mıdır? Varsa bu ilişki ne yönde ve ne kuvvettedir?
- Katılımcıların sosyo-demografik özellikleri ilişki bağımlılığı bakımından anlamlı fark gösterir mi?
- Katılımcıların sosyo-demografik özellikleri öz-anlayış bakımından anlamlı fark gösterir mi?

Araştırmanın Sayıtları

Araştırma verileri, katılımcıların kendi kendine raporladıkları bilgilerden elde edildiği için, yanıtların doğruluğu katılımcıların dürüstlüğüne ve hafıza doğruluğuna bağlıdır. Bu anlamda katılımcıların anket formunda yer alan sorularda ve ölçek ifadelerinde gerçeği yansıtan duygularını ve düşüncelerini yansıttıkları, dürüst yanıtlar verdikleri kabul edilmektedir.

Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırma, Türkiye’de ikamet eden 18-65 yaş aralığında bulunan ve halihazırda ilişkisi bulunan yetişkin bireylerden elde edilen veriler ile sınırlıdır. Araştırmada elde edilen bulgular, araştırma ölçekleri çerçevesinde erişilmiş olan ve katılımcıların verdikleri yanıtlar sonucunda oluşan veri seti ile sınırlıdır. Araştırma nicel araştırma yöntemine dayalı kesitsel bir araştırma niteliğinde olup, boylamsal bir yön içermemektedir. Dolayısıyla veriler ve sonuçlar, kesitsel bir nitelik taşımak yönünden belirli bir zaman dilimindeki yapıyı göstermesi çerçevesinde belirli bir

sınırlılık arz etmektedir. Bu nedenle, elde edilen bulgular belirli bir zaman dilimine özgüdür ve zaman içinde değişebilecek dinamikleri yansıtmayabilecektir.

Araştırmanın bulguları, Türkiye’deki belirli bir yaş aralığındaki ve ilişkisi olan bireyler için geçerli olup, farklı yaş gruplarındaki, ilişkisi olmayan veya farklı kültürel bağlamdaki bireylere genellenmesi uygun olmayabilecektir.

Araştırmanın Yapısı

Çalışma üç bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde, kuramsal çerçeve ele alınmıştır. Bu bölümde, romantik ilişkilerde bağımlılık ve öz-anlayış kavramları incelenmiştir. Romantik ilişkilerde bağımlılık başlığı altında, romantik ilişki kavramı, ilişki bağımlılığı kavramı, ilişki bağımlılığına ilişkin kuramsal yaklaşımlar, ilişki bağımlılığının aşamaları ve ilişki bağımlılığında risk faktörleri detaylı bir şekilde açıklanmıştır. Öz-anlayış kavramı ise, öz-anlayışa ilişkin kuramsal yaklaşımlar, öz-anlayışın bileşenleri, öz-anlayışı etkileyen faktörler ve romantik ilişkiler bağlamında öz-anlayış ile bağımlılık arasındaki ilişki başlıkları altında ele alınmıştır.

İkinci bölümde, araştırmanın yöntemi açıklanmıştır. Bu bölümde, araştırma değişkenleri, modeli ve hipotezleri tanımlanmış, veri toplama yöntemi ve araçları ayrıntılı olarak açıklanmış ve sosyo-demografik bilgi formu, Romantik İlişkilerde Bağımlılık Ölçeği (RİBO) ve Öz-Anlayış Ölçeği olmak üzere araştırmanın veri toplama araçları tanıtılmıştır. Ayrıca, araştırmanın evreni ve örneklemini hakkında bilgi verilmiş, veri analizi yöntemleri açıklanmış ve araştırmanın etik yönü tartışılmıştır.

Üçüncü bölümde araştırmanın analizler sonucunda elde edilen bulguları sunulmuştur. Bu bölümde, araştırma verilerinin güvenilirliği ve dağılımına ilişkin bulgular, katılımcıların sosyo-demografik özelliklerinin dağılımına ilişkin bulgular, araştırma hipotezlerinin testine ilişkin bulgular ve karşılaştırma analizlerinin sonuçları yer almaktadır.

Çalışmanın sonucunda, elde edilen bulgular özetlenmiş, bu bulgular çerçevesinde varılan sonuçlar paylaşılmış ve tartışılmıştır. Bu kapsamda, romantik ilişkilerde bağımlılık ve öz-anlayış arasındaki ilişkiler ve bu ilişkilerin etkileri değerlendirilmeye çalışılmıştır. Çalışmanın bulgularının ve değerlendirmelerinin literatüre katkıları ve uygulamaya yönelik öneriler sunulmuştur.

BÖLÜM 1: KURAMSAL ÇERÇEVE

Çalışmanın bu bölümünde romantik ilişkilerde bağımlılık ve öz-anlayış kavramları ele alınmış ve kuramsal çerçeve oluşturulmaya çalışılmıştır. İlk olarak, romantik ilişki kavramı tanımlanacak ve ardından ilişki bağımlılığı kavramı üzerinde durulmuştur. İlişki bağımlılığına ilişkin kuramsal yaklaşımlar incelenmiş, ilişki bağımlılığının aşamaları ve bu bağımlılıkta rol oynayan risk faktörleri verilmiştir. Daha sonra, romantik ilişkilerde öz-anlayış konusu ele alınarak; öz-anlayış kavramı tanımlanmış, bu kavrama ilişkin kuramsal yaklaşımlar açıklanmış ve öz-anlayışın bileşenleri ile bu bileşenleri etkileyen faktörler üzerinde durulmuştur. Son olarak, romantik ilişkiler bağlamında öz-anlayış ve bağımlılık arasındaki ilişkiye yönelik bilgiler sunulmuştur.

1.1. Romantik İlişkilerde Bağımlılık

Çoğunlukla romantik ilişki denildiğinde akla sadece aşk gelirken, esasında bu kavram farklı bir anlam ifade etmekte ve birçok değişkenle ilişkilendirilmektedir (Terzi ve Özbay, 2016: 171). Romantik ilişkiler aşk, yakınlık, bağlanma, güven, saygı ve sevgi gibi duyguları beraberinde getirmektedir. Bu nedenle özellikle psikoloji literatüründe yoğun ilgi gören konulardan birini oluşturmaktadır (Atak ve Taştan, 2012: 521). Bu başlık altında romantik ilişkilerde bağımlılık kavramına ilişkin bilgilere yer verilmiş ve bunlar alt başlıklar halinde sunulmuştur.

1.1.1. Romantik İlişki Kavramı

İnsan, sosyal bir varlık olarak yaşamını sürdürmektedir ve ilişkiler, insan hayatının önemli bir unsurunu oluşturmaktadır. Kişisel ilişkiler, bireyler arasında karşılıklı olarak geliştirilen ve genellikle duygusal, sosyal, ya da psikolojik bir bağ içeren ilişkilerdir. Bu tür ilişkiler, aile üyeleri, arkadaşlar, romantik partnerler ve iş arkadaşları gibi çeşitli kişilerle kurulabilmektedir. Kişisel ilişkiler, güven, karşılıklı saygı, anlayış, iletişim ve destek gibi temel unsurlara dayanmaktadır. Bu anlamda kişisel ilişkiler, “çeşitli sosyal ve iletişim becerilerinin ilişki gelişiminin her aşamasında hayati rol oynadığı” beceri gerektiren etkileşimlerdir (Burleson, 1995: 575).

Özellikle yetişkinlik döneminde, yakın ilişkiler kurmak ve bu ilişkileri devam ettirmek büyük önem taşımaktadır. Bireyin yetişkinliğe geçiş sürecindeki önemli kriterlerden biri, yakın ilişkiler geliştirmektir. Yetişkinliğe geçiş için bu, önemli bir gelişimsel görev olarak kabul edilmektedir. Sternberg'e (1986) göre, yakın ilişki, sevilen kişiyle karşılıklı anlayış ve iletişim temelinde kurulan duygusal bir bağlılığı ifade etmektedir. Yakın ilişkiler kapsamında arkadaşlık, aile ve akrabalık ilişkileri ve romantik ilişkiler yer almaktadır. Bu bağlamda

romantik ilişkiler, yakın ilişkilerin bir alt alanı olarak bugüne kadar her dönemden ve her alandan araştırmacıların ilgisini çeken konulardan biri olmuştur. Genellikle romantik ilişki denilince akla sadece aşk gelse de bu kavram aynı zamanda bağlanma, ait olma ve destek gibi unsurlarla da yakından ilişkili bir kavram olarak kabul edilmektedir (Terzi ve Özbay, 2016: 171).

“Romantik ilişki” terimi alt dallarda kendini göstermektedir. Evlilik, nişanlılık, flört etme, birlikte yaşama gibi belirli süreçler romantik ilişki tarafından kapsamaktadır (Hendrick ve Hendrick, 2006; Karataş, 2024: 8). Romantik ilişkiler, karşılıklı olarak kabul edilen, devam eden gönüllü etkileşimleri ifade etmektedir ve yakın ilişkiler sisteminin bir ögesidir (Collins vd., 2009: 634). Ancak romantik ilişkilerin gelişimini ilişkiler sisteminden, özellikle de akranlarla olan ilişkilerden ayırmak zordur. Birlikte ele alındığında, araştırmacıların flört etme, romantik katılım ve kalitenin farklı gidişatlarının akranlar, aile üyeleri ve okullarla etkileşimler de dahil olmak üzere tüm ilişkiler sistemi üzerindeki etkisini incelemesi önem kazanmaktadır (Zimmer-Gembeck, 2002: 217). Diğer akran ilişkileriyle karşılaştırıldığında, romantik ilişkiler tipik olarak farklı bir yoğunluğa sahiptir ve genellikle sevgi ifadeleri ve mevcut veya beklenen cinsel davranışlarla sembolize edilmektedir. Kişilerarası perspektifler bireylerin sosyal ilişkilerindeki değişimlerin doğasını, süreçlerini ve bu değişimlerin bireysel gelişime katkısını vurgulamaktadır. Karşılıklı bağımlılık modellerinde, iki kişi arasındaki ortak eylem kalıpları, bilişler ve duygular, kişilerarası etkilerin birincil odağıdır (Hinde 1997, Kelley vd., 2002, Laursen ve Bukowski 1997). Romantik ilişkilerin daha kapsayıcı yaklaşımla karşılıklı ilişkinin süresinden bağımsız olarak (örneğin evlilik, sözlülük, nişanlılık, flört, biriyle bir ay veya daha uzun süre birlikte vakit geçirmek veya dışarı çıkmak gibi) gönüllü ve karşılıklı etkileşimler olarak ele alınması söz konusudur (Furman ve Hand, 2006). Elbette romantik ilişkilerinin doğası ve bazı özellikleri farklı kültürel, ırksal ve sosyoekonomik bağlamlara göre değişiklik gösterebilmektedir (Collins vd., 2009: 635).

Phinney vd. (1990)’ne göre flört etme, Batı’nın sanayileşmiş kültürlerinde yaşayan bireyler arasında oldukça aranan ve normatif bir davranış gibi görünürken, Doğu toplumlarında mesafeli yaklaşılabilen, hoş karşılanmayabilen ya da en azından daha düşük olarak başvuru bir ilişki sistemini temsil edebilmektedir. Dolayısıyla flört etme ve romantik bağlılık kalıplarının çeşitli bağlamlarda farklılık gösterdiğini ve birçok faktöre bağlı olabileceğini göz ardı etmemek gerekmektedir. Ancak yine de tüm bunlar, yakın ilişki içerisinde romantik ilişkili kalıbı içerisinde yer almaktadır. Akranlar ile her yakın ilişki bir romantik ilişki olmayabilecektir, ancak her romantik ilişki bir biçimde yakın ilişkinin kapsamına dahil

olmaktadır. Bilinen bir durum, romantik partnerler kişiler için giderek daha önemli hale geldikçe, bireylerin partnerleri ile etkileşim düzeyleri de buna paralel olarak artmaktadır (Zimmer-Gembeck, 2002: 218).

1.1.2. İlişki Bağımlılığı Kavramı

Flört, kur yapma ve romantik ilişkiler tipik olarak bir yerden bir yere gidilen bir yolculuk gibi olarak düşünülmektedir ve bu ilerleme duygusu, flört, kur yapma ve romantik ilişkilere ilişkin çoğu sıradan ve bilimsel anlayışın doğasında vardır (Surra ve Huston, 1987). Bu ilişkiler mutlaka evliliğe giden bir yol olarak da düşünülmemektedir (Cere, 2001). Romantik bir ilişkinin temel görevi, ilişki gelişimini gerçekleştirmek, yani ilişkiyi başlatmak, onu yakınlığa veya bağa taşımak ve sonra bunu korumaktır. Ancak, ilişkiler kendiliğinden başlayıp daha ileri bir aşamaya geçmemektedir ve orada da tek başına kalmamaktadır. İlişki geliştirme görevini başarmak için, ilişki geliştikçe sistematik olarak değişen ilişkilerin altında yatan en az üç boyutu etkilemek gerekmektedir. Bunlar etkileşimin sıklığı ve süresi, yakınlık ve hoşlanma veya çekicilik olarak ele alınmaktadır. Başka bir deyişle, kişinin bu ilişkisel özellikleri yaratması, artırması ve sürdürmesi gerekmektedir. Romantik bir ilişki başlatmak için kişinin beğeni yaratması gerekmektedir. Romantik bir ilişkiyi sürdürmek için kişinin hoşlanmayı sürdürmesi gerekmektedir. Bir ilişki asgari olarak bu türden bir dizi etkileşimden oluşmaktadır. Romantik bir ilişki başladıktan sonra genellikle amaç onu daha ileri bir gelişim aşamasına taşımaktır. Bir ilişkinin daha ileri bir aşamaya taşınmasıyla birlikte, ilişkinin mevcut durumu ve partnerin ilişki hakkındaki duyguları değerlendirilebilmektedir. Bir ilişkiyi başarılı bir şekilde ilerletmek için ilişkinin mevcut durumunu ve partnerin ilişkiye yönelik duygularını doğru bir şekilde değerlendirmek gerekmektedir. İlişki geliştikçe etkileşimin sıklığı ve süresi artmakta; ilişki azaldıkça etkileşimin sıklığı ve süresi azalmaktadır. Başlangıçtan ilişki gelişiminin daha ileri aşamalarına doğru ilerledikçe ilişkilerin yakınlığı da artmaktadır (Dindia ve Timmerman, 2003: 685-689).

Partnerler arasındaki ilişki, bağımlılık aşaması olarak tanımlanabilecek aşamaya kadar ilerleyebilmektedir. Bu aşamada, partnerler arasındaki etkileşimlerin sıklığı ve süresi önemli ölçüde artmaktadır, bu da birbirlerine daha derin düzeyde duygusal ve fiziksel bağımlılığa işaret etmektedir. İlişkiler geliştikçe partnerler arasındaki bağlanmanın, ebeveyn-bebek ilişkilerinde gözlemlenen bağlara benzer şekilde yoğunlaştığını ileri sürülmektedir (Hazan ve Shaver, 2017). Bu aşama, bireylerin birbirlerinin duygusal ve sosyal refahında merkezi hale geldiği, artan yakınlık ve karşılıklı bağımlılık ile karakterize edilmektedir (Aron vd., 2005). Dolayısıyla,

kişilerarası romantik ilişkilerde, bireylerin belirli kişilik özellikleri ve davranış kalıplarına sahip olmasına da bağlı olarak, ilişkinin kaydettiği aşamayla birlikte, bireylerin karşısındaki kişiye bağımlı ilişkiler geliştirdiği gözlemlenebilmektedir. Bu durum, “ilişki bağımlılığı” (uluslararası literatürde “codependency” olarak anılmaktadır) kavramını ortaya çıkarmaktadır (Tanhan ve Mukba, 2014: 179).

İlişki bağımlılığı kavramı, bilimsel olarak ilk kez 1989’da Amerika Birleşik Devletleri’nde (ABD) düzenlenen Uluslararası İlişki Bağımlılığı Konferansında tanımlanmıştır. Bu konferansta ilişki bağımlılığının, kişinin benlik değerini artırmak için başkalarının düşüncelerini benimsemesiyle gelişen rahatsız edici bir bağımlılık ve kompulsif davranışlar örüntüsü olduğu kabul edilmiştir. Mental Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı’nın beşinci baskısında (DSM-V) bu durum “bağımlı kişilik bozukluğu” olarak ifade edilmiştir. Literatüre bakıldığında, Türkiye’de ilişki, sevgi ve aşk bağımlılığı aynı kavram olarak değerlendirilirken, yurtdışında bu kavramlar farklı tanımlamalarla ele alınmaktadır (Altun, 2021: 89).

Uluslararası literatürde, ilişki bağımlılığına dair farklı tanımlamaların mevcut olduğunu görmek mümkündür. Örneğin Ançel (2012), ilişki bağımlılığını, bir kişinin herhangi bir sebeple başkasının bakımına ihtiyaç duyması ve bakım sağlayan kişi ile arasında gelişen, her iki tarafın birbirlerinin bağımlılıklarını desteklediği ve sürdürdüğü patolojik bir ilişki türü olarak tanımlamaktadır. Fischer vd. (1991) ilişki bağımlılığını başkalarına aşırı müdahale etme, duyguları ifade etmede yetersizlik gibi diğer insanlarla olan ilişkilerde olumsuz durumlara neden olan bir davranış kalıbı olarak açıklamışlardır. Sioui ve Tousignant (2009) ilişki bağımlılığını, bireyin başkalarına güven geliştirme korkusu ve güçsüzlük yaşaması sonucunda, kişisel ilişkilerinde samimiyetten uzak ve diğerlerine aşırı odaklı davranışlar sergilemesi olarak tanımlamışlardır (Tanhan ve Mukba, 2014: 180).

İlişkilerde bağımlılık hususu belirli bir psikolojik, davranışsal ve duygusal ortamda bir bireyin diğerine aşırı güvenmesiyle karakterize edilen bir durumdur. Bireylerin kendilerini ilişkilerine adanma biçimlerine ilişkin gözlemlerden ve yansımalarından gelmektedir (Toffoli vd., 1997; Carvalho ve Negreiros, 2011: 140). İlişki bağımlılığı tanımında en temel özellikler; sorunlara yol açsa da bağımlı davranışı sürdürme, kişinin kontrolünü kaybetme, takıntı ve kaygı olarak belirtilmektedir. Ayrıca, bu özelliklere zaman zaman tolerans gelişimi, saplantı, aşırı odaklanma, aşırı sahiplenme, aşırı fedakârlık, benliğin göz ardı edilmesi, duyguları ifade etme zorluğu ve geri çekilme gibi semptomlar eşlik edebilmektedir (Schaeffer, 2011; Yörük, 2023:

16). İlişki bağımlılığına ilişkin kuramsal yaklaşımlar, ilişki bağımlılığının aşamaları ve ilişkili risk faktörleri aşağıda ele alınmıştır.

1.1.3. İlişki Bağımlılığına İlişkin Kuramsal Yaklaşımlar

Psikoloji literatüründe karşılıklı bağımlılığa en yakın referanslar, bağımlı kişilik kalıplarının tanımlarında bulunmaktadır (Mellody, 1989). Örneğin erken araştırmaların birinde Kraepelin (1913) bağımlı hastaların “irade kararsızlığına” ve başkaları tarafından “baştan çıkarılmalarının” kolaylığına vurgu yapmıştır. Abraham (1924), bağımlı hastaların her zaman yanlarında onlarla ilgilecek ve her ihtiyaçlarını önceden tahmin edecek birisinin olacağına dair tipik inancına dikkat çekmiştir. Fromm (1947) “alıcı yönelim” dediği fenomeni sergileyen bireyleri tanımlamıştır. Fromm, bu tür kişilerin sadece otorite figürlerine değil, her türlü destek için başkalarına da bağımlı olduklarına dikkat çekmiştir. Ayrıca bu tür bireylerin yalnız kaldıklarında kendilerini kaybolmuş hissettiklerini, çünkü yardım olmadan hiçbir şey yapamayacaklarını düşündüklerini belirtmiştir. Horney (1950), çağdaş karşılıklı bağımlılık formülasyonlarına çok yaklaşan bir bağımlılık tanımı sağlamıştır. Ancak, onun orijinal fikirleri daha sonra literatürde karşılıklı bağımlılık alanındaki daha yeni eğilimlerin temsil ettiği yönde geliştirilmemiştir (Mellody, 1989). Horney’e göre sağlıklı yetişkinler özerk işleyiş yeteneğine sahiptir ancak aynı zamanda başkalarının fiziksel ve duygusal varlığına, desteğine ve bakımına da ihtiyaç duymaktadır. Horney, kişisel gelişim ve bireyselliğin gerçekleşmesi için bu tür bir karşılıklı bağımlılığın gerekli olduğunu düşünmüştür. Ancak nevroz, doyum ve benlik duygusu için başkalarına aşırı derecede bağımlı hale geldiğimizde problemlerli bir durum ortaya çıkmaktadır. Horney bu tür bir bağımlılığa “kendini geri planda tutan çözüm” adını vermiştir. En uç noktada, bu bağımlı kişilerarası yönelim, sevilme arzusu umutsuz bir dürtüye ve başkaları üzerinde hak iddia etmeye dönüştüğünde ortaya çıkan “hastalıklı bağımlılığa” yol açabilmektedir. Daha sonra, “bağımlılık” terimi psikolojik literatürde gözden düşmüştür, çünkü çok kapsayıcı olan ve davranışı anlamada çok az açıklayıcı değer sunan küresel bir kavram olarak kabul edilmiştir (Masters, 1977). Sonunda Millon (1981), bağımlı kişilikler için tanı kriterlerini sıralamıştır. Tanı aynı zamanda zihinsel bozuklukların tanısallık ve istatistiksel el kitabının Üçüncü Baskısına (DSM-III; American Psychiatric Association, 1980) de dahil edilmiştir. Bağımlı kişilik bozukluğu, DSM-II’teki diğer bozukluklardan, bireyin önemli yaşam etkinliklerinin tüm sorumluluğunu başkalarına pasif bir şekilde almasına izin verdiği bir davranış modeliyle ayrılmıştır; bu, kişinin kendine güven eksikliğine ve kendini ifade etme becerisine ilişkin şüphelere kadar izlenebilen bir özelliktir ve bağımsız olarak işlev görmektedir (Millon, 1984). Psikolojik literatürde anlatılan bağımlılık ile ilişkilere yönelik bağımlılık

arasında bazı benzerlikler olsa da bu iki kavram arasında bazı önemli farklılıklar da olduğu görülmeye başlanmıştır. Birbirine bağımlı bireyleri doğru bir şekilde teşhis etmek ve etkili bir şekilde tedavi etmek isteniyorsa, bu farklılıkların net bir şekilde anlaşılmasının önemli olduğu ortaya çıkmıştır. Cermak'ın (1986) kitabına kadar ilişki bağımlılığı için herhangi bir tanı kriteri sunulmamıştır ve o zaman dek bağımlılığın bir bozukluk olup olmadığı konusunda hala çok az fikir birliği vardır. Cermak'ın teşhis kriterlerinin kullanılması, ilişki bağımlılığının daha titiz ve sistematik bir şekilde araştırılması için yararlı bir başlangıç noktası sağlamıştır. Çünkü bu tür kriterler olmadan patolojinin varlığını ve derinliğini değerlendirmek, uygun tedavi planları geliştirmek veya tedavinin etkinliğini değerlendirmek için hiçbir standart mevcut değildir. Güvenilir ve geçerli araştırma verileri toplamaya başlanmadığı sürece, ilişki bağımlılığı klinik izlenimler ve anekdotlarla sınırlı kalacaktır (Cermak, 1986: 3).

Daha sonraları Beattie (1987) karşılıklı bağımlılığı kişilerarası terimlerle tanımlamıştır. Beattie'ye (1987: 31) göre “bağımlı kişi, başka bir kişinin davranışının kendisini etkilemesine izin veren ve o kişinin davranışını kontrol etme takıntısına sahip olan kişidir”. Beattie (1987: 33) ayrıca “ilişki bağımlılığının öncelikle gerici bir süreç olduğunu” vurgulamıştır. Bununla, birbirine bağımlı bireylerin, uyum sağlayıcı şekillerde davranmak yerine kendilerinin ve başkalarının “sorunlarına, acılarına, yaşamlarına ve davranışlarına” tepki verdiklerini kastetmiştir. Larsen (1987: 14) karşılıklı bağımlılığı “sevgi dolu ilişkileri başlatma veya bunlara katılma kapasitemizi azaltan, kendi kendini engelleyen, öğrenilmiş davranışlardan” ibaret olarak ele almıştır. Bu yaklaşım, karşılıklı bağımlılığın hem davranışsal hem de kişilerarası yönlerini ve sosyal öğrenmenin bu durumun gelişiminde oynadığı rolü vurgulamıştır. Larsen'e göre, bağımlı bireyler, sağlıklı ilişkiler geliştirmek ve sürdürmek için gerekli becerilerde eksikliklerden mustarıptir. Whitfield (1989: 19) karşılıklı bağımlılığı “başkalarının ihtiyaçları ve davranışlarına odaklanmakla ilişkili veya bunlardan kaynaklanan herhangi bir acı ve/veya işlev bozukluğu” olarak incelemiştir. Whitfield'in yaklaşımı, ilişki bağımlılığının kişilerarası yönlerini vurgulaması açısından Beattie'nin (1987) yaklaşımına benzerlik göstermektedir (Morgan, 1991: 722-724).

Schaef (1986), karşılıklı bağımlı davranışa yol açan altta yatan bir bağımlılık sürecinin varlığını öne süren geniş bir karşılıklı bağımlılık tanımı sağlamıştır. Schaef'e (1986: 21) göre karşılıklı bağımlılık “birçok biçim ve ifadeye sahip olan ve içinde yaşadığımız sistemin doğasında olan bir hastalık sürecinden kaynaklanan bir psikolojik rahatsızlıktır.” Schaef, bu hastalık sürecini “bağımlılık yapıcı süreç” olarak adlandırmış ve bağımlılığı genel olarak “hakkında yalan söylememiz gerektiğini hissettiğimiz herhangi bir madde veya süreç” olarak tanımlamıştır.

Wegscheider-Cruse (1985: 2) karşılıklı bağımlılığın daha operasyonel tanımlarından birini sağlamıştır. Karşılıklı bağımlılığı “bir kişiye veya nesneye aşırı meşguliyet ve aşırı bağımlılık (duygusal, sosyal ve bazen fiziksel) ile karakterize edilen, inkâr, kompulsiyonlar, donuk duygular, düşük özgüven ve strese bağlı tıbbi komplikasyonları içeren belirli bir durum” olarak ele almıştır. Sonunda, başka bir kişiye olan bu bağımlılık, tüm ilişkilerde bağımlıyı etkileyen patolojik bir duruma dönüşmektedir.” Bu yaklaşım, ilişki bağımlılığının hem intrapsişik hem de davranışsal yönlerini kapsamaktadır ve kimyasal bağımlılığın yaygın olarak kabul edilen tanımlarıyla paraleldir (Morgan, 1991: 722-724).

Cermak’ın (1986) orijinal tanımının ve takip eden araştırmaların ilişki bağımlılığına ilişkin olarak ele aldığı diğer bileşenleri arasında sınır çarpıklıkları, iç içe geçmiş ilişkiler ve kişinin kendi ihtiyaçlarını kabul edemediği halde başkalarının ihtiyaçlarını karşılama konusundaki abartılı sorumluluk duygusu yer almaktadır. Friel ve Friel (1988) karşılıklı bağımlılığı, kişinin hem kendi ailesinden hem de kültüründen kaynaklanan, kimlik gelişiminin durmasına yol açan, işlevsiz bir yaşam modeli olarak görmüştür. Bağımlı kişinin dış olaylara aşırı tepki verirken aynı zamanda içsel ipuçlarını ve duyguları görmezden geldiği kabul edilmiştir. Eğer tedavi edilmezse durum bağımlılığa dönüşebilmektedir (Friel ve Friel, 1988). Johnson (1998), inkâr mekanizmasının karşılıklı bağımlı bir ilişkiyi kapsadığını öne sürerek Cermak’ın tanımını psikolojik sistemler perspektifine genişletmiştir (Stafford, 2001: 274-277).

Daha sonraki dönemlerde önceki yaklaşımına ek olarak Cermak (1991), karşılıklı bağımlılığın en kritik özelliğinin, duygu ve davranışları etkileme veya kontrol etme becerisine yönelik sürekli bir öz saygı yatırımı olduğunu belirtmiştir. İlişki bağımlılığı, temel olarak nesiller arası aile duygusal sisteminden kaynaklanan işlevsiz ilişki kalıplarından ortaya çıkmaktadır. Profesyonel uygulamalar ve akademik psikoloji literatürü ilişki bağımlılığının açıklanmasına yönelik olarak birçok durumda birleşiyor gibi görünmektedir (Stafford, 2001: 274-277).

Sonraki dönemlerde ilişki bağımlılığı konusunda öne çıkan teorik yaklaşımlardan biri, ilişki bağımlılığı araştırmalarında yaygın olarak uygulanan bağlanma teorisidir. Bağlanma teorisi, bakıcılarla olan erken ilişkilerin, bireylerin yetişkin ilişkilerindeki bağlanma kalıplarını şekillendirdiğini öne sürmektedir. Çalışmalar, ilişki bağımlılığı olan bireyler arasında kaygılı veya kaçınan bağlanma gibi güvensiz bağlanma stillerinin yaygın olduğunu göstermiştir. Bu bireyler sıklıkla yoğun bir terk edilme korkusu ve partnerlerinden güçlü bir onay ve onaylanma ihtiyacı sergilemektedir, bu da ilişkilerde bağımlılık yaratan davranışlarını yönlendirmektedir (Honari ve Saremi, 2015; Gori vd., 2023; Dineen ve Dinc, 2024).

Bilişsel-davranışsal modeller de ilişki bağımlılığının anlaşılmasında etkili olmuştur. Bu modeller kişinin kendisi ve ilişkileri hakkındaki uyumsuz düşünce kalıplarının ve inançlarının bağımlılık yaratan davranışlara katkıda bulunduğunu ileri sürmektedir. Örneğin ilişki bağımlılığı olan bireyler, kendilerini tam veya değerli hissetmek için bir partnere ihtiyaç duyma konusunda mantıksız inançlara sahip olabilmektedir (Feeney ve Noller, 1990; Wright ve Wright, 1991; Zeigler-Hill vd., 2015; Gori vd., 2023).

Kendi kaderini tayin teorisi de ilişki bağımlılığına uygulanmıştır. Bu teori, psikolojik iyi oluşu geliştirmede özerkliğin, yeterliliğin ve ilişkililiğin önemini vurgulamaktadır. İlişki bağımlılığı olan bireyler sıklıkla özerklik sorunu yaşamaktadır ve duygusal destek ve onay için partnerlerine aşırı derecede güvenmektedir. Bu bağımlılık, benlik duygusunu zayıflatabilmekte ve bağımlılık yaratan davranışlara yol açabilmektedir. Bu teoriye dayalı müdahaleler, bireylerin özerkliğini ve öz değerini artırmaya, daha sağlıklı ilişki dinamiklerini teşvik etmeye odaklanmaktadır (Deci ve Ryan, 2008).

Literatürde, ilişki bağımlılığına dair çeşitli açıklamalar incelendiğinde genel olarak bu bağımlılığa sahip bireylerin kişilik özelliklerine de vurgu yapıldığı görülmektedir. Diğer bir ifadeyle, ilişki bağımlılarının kişilik özelliklerine dair yapılan araştırmalara sıkça rastlanmaktadır. Yapılan araştırmalar, ilişki bağımlılığının süreç içinde bireyde bazı kişilik özelliklerini pekiştirdiğini ve bazı fiziksel ve davranışsal durumlara yol açtığını ortaya koymuştur. İlişki bağımlılığı bulunan bireylerin kişilik özellikleri arasında her şeyi kişisel algılama, boyun eğme, düşük benlik algısı, benmerkezcilik, gerçek dışı düşüncelerle meşgul olma, mükemmeliyetçilik ve sınır koyamama gibi özellikler yer almaktadır (Beattie, 1992; Pollack, 1992; Jeremiah ve Joan, 1993; McDaniel ve Yates, 1994). Davranışsal özellikler olarak ise aşırı derecede sorumlu ya da sorumsuz davranma, kontrolü kaybetme korkusu, iltifatları reddetme, hayır demekte zorlanma, başkalarının hatalarından dolayı değersizlik hissi, başkalarını memnun etme çabası ve süreç içinde öfkelenme gibi davranışlar örnek verilebilmektedir (Beattie, 1992). Fiziksel özellikler açısından bakıldığında ise, madde bağımlılığına yakınlık, stresli dönemlerin etkisiyle uykusuzluk, yoğun kaygı, depresyon ve fiziksel ağrılar gibi belirtiler görülebilmektedir (Beattie, 1992; Bulwer, 2006; Tanhan ve Mukba, 2014: 180).

Genel bir bağlamda değerlendirmek gerekirse, literatürde ilişki bağımlılığı, bir partnere karşı yoğun bir bağımlılık hissetme, duygusal tatminsizlik ve kişisel ıstırapla kendini gösteren bir bozukluk, bir sorun olarak ele alınmaktadır (Gayol, 2004). İlişki bağımlılığının diğer

bağımlılıklardan farkı, fiziksel belirtiler yerine duygusal ve fizyolojik sonuçlarla kendini göstermesidir (Redcay ve Simonetti, 2018). Cermak (1986), ilişki bağımlılığının hem düşünsel hem de kişilerarası boyutlarda etkili olduğunu, bu nedenle karmaşık bir sorun olduğunu belirtmektedir. Bugün diğer bağımlılıklar gibi kolayca tespit edilemeyen ilişki bağımlılığının, kişinin ve çevresindekilerin yaşamını derinden etkileyen psikolojik bir probleme dönüşebildiği kabul edilmektedir (Kılıç, 2023: 12).

1.1.4. İlişki Bağımlılığının Aşamaları

İlişki bağımlılığı görmezden gelindiğinde zaman içerisinde artış gösterebilmektedir. Bu alışkanlık, kendi başına bir hayat süren, döngüsel, kendi kendini sürdüren bir sistem haline gelebilmektedir. Olumsuz sonuçlarına rağmen sürdürülmesi halinde düşünceler takıntılı hale gelebilmekte ve zorlayıcı olabilmektedir. Diğer bir ifade ile bu da diğer bağımlılıklar gibi çoğu zaman kroniktir ve aynı zamanda ilerleyici olan kalıcı semptomlarla birlikte, müdahale ve tedavi olmaksızın zamanla kötüleşebilmektedir. Kişiye veya ilişkiye artan bağımlılığa ve buna karşılık olarak kendine odaklanma ve öz bakımın kaybına yol açan üç tanımlanabilir aşama söz konusudur (Lancer, 2017: 1):

- **Erken Aşama:** Erken aşama, partnere artan ilgi, bağımlılık ve onu memnun etme arzusunun olduğu herhangi bir romantik ilişkiye benzeyebilmektedir. Ancak karşılıklı bağımlılıkla o kişiye karşı takıntılı hale gelebilmektedir. Böylece birey, sorunlu davranışları inkâr edebilmekte veya rasyonelleştirebilmektedir. Algularından şüphe edebilmekte, sağlıklı sınırları koruyamayabilmekte ve kendi sosyal ilişkilerinden ve faaliyetlerinden vazgeçebilmektedir.
- **Orta Aşama (Gelişme Aşaması):** Bu aşamada yavaş yavaş, ilişkinin acı veren yönlerini en aza indirmek için gereken çaba artmaktadır. Kaygı, suçluluk ve kendini suçlama ortaya çıkmaktadır. Zamanla, birey ilişkiyi sürdürmek için kendinden daha fazla taviz verdikçe öz saygısı azalmaktadır. Öfke, hayal kırıklığı ve kırgınlık artmaktadır. Diğer yandan, itaat ederek, manipülasyon yaparak, münakaşa ederek veya suçlayarak partneri değiştirme çabası söz konusu olabilmektedir. Bağımlı olan taraf ilişkiyle alakalı olarak mevcut sorunları gizleyebilmekte, ailesinden ve arkadaşlarından uzaklaşabilmektedir. İstismar veya şiddet meydana gelebilmektedir; bu söz konusu olmasa dahi bireyin ruh halimiz kötüleşmekte ve takıntı, bağımlılık, çatışma, geri çekilme artmaktadır. Başa çıkmak için yemek yeme, diyet yapma, alışveriş yapma, çalışma veya maddeleri kötüye kullanma gibi diğer bağımlılık yapıcı davranışları kullanma yoluna gidilebilmektedir.

- **Geç Aşama:** Bu aşamada artık duygusal ve davranışsal belirtiler bağımlılık gösteren bireyin sağlığını etkilemeye başlamaktadır. Sindirim ve uyku sorunları, baş ağrıları, kas gerginliği veya ağrıları, yeme bozuklukları, alerji, siyatik ve kalp hastalıkları gibi strese bağlı rahatsızlıklar yaşanabilmektedir. Obsesif-kompulsif davranışlar veya diğer bağımlılıklar artabilmekte, ayrıca özgüven ve öz bakım eksikliği de artabilmektedir. Umutsuzluk, öfke, depresyon ve umutsuzluk duyguları açığa çıkabilmektedir.

İlişkin bağımlılığının erken aşamalarında problemler vardır ancak göz ardı edilmektedir, bu noktada birey bağıllığı henüz geliştirmektedir ve kendi kişilik değerini ilişkiye bağlamaktadır (Sussman, 2010). Orta aşamada ilişki bağımlılığı artmış vaziyettedir ve ilişkide yaşanan sorunlardan bağımlı birey kendini sorumlu hissetmektedir. Çaresizlik hali ile ilişkide kalabilmek adına toksik ilişkideki acı deneyimleri inkâr etme söz konusudur (Lancer, 2015). Son aşamada ise bağımlı bireyin ilişkiyi kaybetme korkusu, terk edilme korkusu, yalnız kalma korkusu, pişmanlık duymaktan kaçma, yoksunluk ve öğrenilmiş çaresizlik gibi nedenlerle ilişkide kalma eğilimi artmaktadır (Ançel, 2012; Akbeniz, 2023).

Genel olarak bağımlılığın sonraki aşamalarında, partneri olan kişiye ya da ilişkinin kendisine karşı bağımlılığı bulunan bir birey, uyuşuk, umutsuz hissedebilmekte, depresyonda hissedebilmekte, ilişkinin içinde kapana kısılmış gibi içine kapanık ve izole edilmiş olabilmektedir. Günlük rutin ve yapı tamamen kaybolabilmektedir. Birey çocuklarını ve diğer sorumluluklarını istismar edebilmekte veya ihmal edebilmektedir. Yeme bozukluğu yaşamak (aşırı veya az yeme), alkol veya diğer uyuşturuculara bağımlı olmak gibi semptomlar açığa çıkabilmektedir. Kısacası bağımlılık halinde olan bireyin özellikle bağımlılığın sonraki aşamalarında bulunması halinde duygusal, zihinsel veya fiziksel olarak ciddi şekilde hastalanması söz konusu olabilmektedir (Beattie, 1987; Elliott, 2002: 80).

1.1.5. İlişki Bağımlılığında Risk Faktörleri

İlişki bağımlılığı genel olarak belirli ve öngörülebilir bir davranışsal işlev bozukluğu olarak nitelendirilmektedir ve bu kavramın psikolojik, pedagojik ve patolojik yönlerden ele alınması önemli görülmektedir (Toffoli vd., 1997; Carvalho ve Negreiros, 2011: 140).

Konu ne olursa olsun, kesin bir bağıllığın olduğu ilişkilerde bağımlı kişi, hayatta kalmak için bağımlı olduğu insana ihtiyaç duyduğunu, huzurunun, neşesinin bu kişiye bağlı olduğunu ve bu nedenle o kişinin vazgeçilmez olduğunu düşünmektedir. Bu durum, duygularla çok yakından ilişkili olan psikolojik bir bağımlılığı ifade etmektedir (Altun, 2021: 89). İlişki bağımlılığında da durum böyledir.

İlişki bağımlılığının literatürde tanımlama kriterlerinin net olmadığı ifade edilebilmekle birlikte, DSM-IV, bu bağımlılığı “Bağımlı Kişilik Bozukluğu” başlığı altında beş kriterle tanımlamaktadır. Bu kriterler arasında günlük hayatta başkalarına danışmadan karar verme zorluğu, tek başına sorumluluk almada zorlanma, başkalarına aşırı derecede bakım sağlama, her alanda başkalarına ihtiyaç duyma, kabul görmeme endişesi nedeniyle karşıt fikri savunmama, romantik veya sosyal bir ilişkinin sona ermesinin hemen ardından yeni bir ilişki arayışına girme ve sürekli yalnız kalma düşüncesi bulunmaktadır (American Psychiatric Association, 1994). İlişki bağımlılığında, kişinin partnerini kaybetme veya partnerini hoşnut edememe endişesi taşıdığı ve partnerin de bu durumu kullanarak kişiyi kontrol ettiği bir düzen oluşmaktadır (Cengiz, 2019). Bağımlı bireylerin, karşısındaki kişinin duyguları, düşünceleri ve ihtiyaçlarından kendilerini sorumlu tutarak yardım etmesi gerektiğini düşündükleri belirtilmiştir (Beattie, 1996). Bu nedenle, bireyin kendiyile ilgilenmek yerine karşısındakine odaklandığı ifade edilmiştir (Septien, 1997). “Başkaları tarafından ihtiyaç duyuluyorsan, asla terkedilmezsin” düşüncesiyle hareket eden bağımlı bireyler, karşısındakini nankör, umursamaz ve kötü olmakla suçlama eğilimindedir (Bulwer, 2006). İlişki bağımlılığı olan bireylerin terk edilme ve yalnız kalma kaygısı nedeniyle aşırı yardım etme ve mutlu etme çabaları, ilişkinin alma-verme dengesini bozarak ilişkiyi olduğundan daha sağlıksız hale getirebilmektedir (Kılıç, 2023: 13).

İlişki bağımlılığı konusunda saygın araştırmacılardan biri olduğu kabul edilen ve bu bağımlılığın çeşitli yaygın semptomlarını yayınlamış olan Beatty’e (1987) göre ilişki bağımlılığı olan bireyler çeşitli risklerle karşı karşıya olabilmektedir ve bunlar belirli sınıflar altında ele alınabilmektedir. Buna ilişkin bilgiler Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1

Beatty'nin (1987) İlişki Bağımlılığı Sınıflandırmasına Göre Bazı Semptomlardan Örnekler

Beşerî İlişkiler
<ul style="list-style-type: none">• İnsanların duyguları, düşünceleri, eylemleri, seçimleri, istekleri, ihtiyaçları, refahı, refah eksikliği ve nihai kaderi için fazlasıyla düşünebilir ve kendilerini sorumlu hissedebilirler.• Başkalarının bir sorunu olduğunda endişe, acıma ve suçluluk hissederler.• Hayır demek istediklerinde evet dediklerini, aslında yapmak istemedikleri şeyleri yaptıklarını, işin kendi payına düşenden fazlasını yaptığını ve diğer insanların kendileri için yapabilecekleri şeyleri yaptıklarını fark ederler.• Kendilerinin yerine başkalarını memnun etmeye çalışırlar.• Kendilerine yapılan haksızlıklardan ziyade, başkalarına yapılan adaletsizlikler karşısında öfkeyi hissetmeyi ve ifade etmeyi daha kolay bulurlar.• Başkası onlara bir şey verdiğinde kendilerini güvensiz ve suçlu hissederler.• Hayatlarında bir çözülmesi gereken bir kriz, sorun yoksa sıkılmış, boş ve değersiz hissederler.• Aceleci ve baskı altında hissederler.• İçten içe diğer insanların kendilerinden bir şekilde sorumlu olduğuna inanırlar.
Düşük Öz Değer
<ul style="list-style-type: none">• Sorunlu, bastırılmış ailelerden gelseler de bunu inkâr ederler.• Hemen her şey için kendilerini suçlarlar.• Düşünme, hissetme, görünme, hareket etme ve davranış biçimleri de dahil olmak üzere her şey için kendilerini kontrol altında tutma eğilimi gösterirler.• Kızgın, savunmacı ve öfkeli kişilerdir.• İltifatları veya övgüleri reddetme eğiliminde olurlar.• Yeterince iyi olmadıklarını düşünürler.• Kendilerine para harcamaktan ya da kendileri için gereksiz ya da eğlenceli şeyler yapmaktan suçluluk duyarlar.• Reddedilmekten korkarlar.• Olayları kişisel olarak algırlarlar.• Kendilerine hiçbir şeyi doğru yapamayacaklarını söylerler.• Karar vermekte zorlanırlar.• Başkalarının onları sevmesini ve sevmesini dilerler, ancak sevemeyeceğine inanırlar.• Başkaları için yeterince iyi olmadıklarını düşünürler.
Baskı
<ul style="list-style-type: none">• Korku ve suçluluk nedeniyle düşüncelerini ve duygularını farkındalıklarının dışına iterler.• Kendilerinin oldukları gibi olmasına izin vermekten korkarlar.• Katı ve kontrollü davranırlar.
Takıntı
<ul style="list-style-type: none">• Sorunlar ve insanlar hakkında son derece kaygılı olurlar.• En basit şeyler hakkında bile endişelenirler.• Tüm enerjilerini insanlara ve sorunlara odaklarlar.
Kontrol
<ul style="list-style-type: none">• Diğer insanların oldukları gibi olmasına izin vermekten korkarlar.• İnsanları kaybetmekten korkarlar, bu yüzden suçlama, zorlama, tehdit, tavsiye, manipülasyon veya tahakküm yoluyla kontrol altına almaya çalışırlar.• Çabuk hayal kırıklığına uğrar ve sinirlenirler.

İnkâr
<ul style="list-style-type: none"> • Sorunları görmezden gelir veya yokmuş gibi davranırlar. • Koşullar eskisi kadar kötü değilmiş gibi davranırlar. • Kendilerine yarın her şeyin daha iyi olacağını söylerler. • Bir şeyler hakkında düşünmek zorunda kalmamak için meşguliyet yaratırlar. • Kendilerine yalan söyler ve kendi yalanlarına inanırlar.
Bağımlılık
<ul style="list-style-type: none"> • Kendileriyle ilgili olarak mutlu, memnun veya huzurlu hissetmezler. • Mutluluğu kendilerinin dışında ararlar. • Mutluluk sağlayabileceğini düşündükleri kişiye veya her şeye sıkıca tutunurlar. • Mutluluklarını sağladığını düşündükleri herhangi bir şeyin veya kişinin kaybindan dolayı korkunç bir tehdit hissederler. • Umutsuzca sevgi ve onay ararlar. • Diğer insanların asla onların yanında olmadığına inanırlar. • İnsanların kendisini sevip sevmediğinden endişe ederler. • Diğer insanların onları terk edeceğinden endişe ederler. • Kendi başlarının çaresine bakabileceklerine inanmazlar. • İnsanların kendilerini sevmesini sağlamak için istismara tolerans gösterirler.
Zayıf İletişim
<ul style="list-style-type: none"> • Suçlama, tehdit etme ve insanlara bir şeyleri dikte etme eğilimi gösterirler. • Asıl konuya gelmekte zorluk çekerler. • İstenilen etkiyi elde etmek için sözlerini dikkatle ölçerler. • İnsanları memnun edeceğini düşündükleri şeyleri söylemeye çalışırlar. • İnsanları kıskırtacağını düşündükleri şeyleri söylemeye çalışırlar. • Sorunları, duyguları ve düşünceleri hakkında konuşmaktan kaçınırlar. • Başkalarının fikirlerini öğrenene kadar fikirlerini açıklamayı bekletirler. • Sevdikleri insanları korumak ve örtbas etmek için yalan söylerler. • Kendilerini korumak için yalan söylerler. • Duygularını dürüst, açık ve uygun bir şekilde ifade etmekte zorlanırlar.
Zayıf Sınırlar
<ul style="list-style-type: none"> • Başkalarının belirli davranışlarına tolerans göstermezler. • Asla yapmayacağım dedikleri şeyleri yaparlar. • Başkalarının onları incitmesine izin verirler. • Tamamen hoşgörüsüzleşirler.
Güven Eksikliği
<ul style="list-style-type: none"> • Duygularına ve kararlarına güvenmezler. • Güvenilmez insanlara güvenmeye çalışırlar.
Öfke
<ul style="list-style-type: none"> • Korkmuş, incinmiş ve öfkeli hissetme eğilimde olurlar. • Kendisini kızdırdıkları için diğer insanları cezalandırma eğiliminde olurlar. • Duygularından çok öfkeleriyle kendilerini daha güvende hissederler.

Kaynak: Elliott, W. (2002). Codependency: A review of the feminist critique and other voices [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. University of Stellenbosch.

Romantik ilişkilerde ilişki bağımlılığı, kişinin geçmişteki ve mevcut acılarını hafifletmek, güç duygusu, aidiyet, kimlik ve hayatın anlamındaki eksiklikleri gidermek için sağlıksız ve bilinçsiz bir şekilde bir ilişkiye dahil olmasını ifade eden psikolojik ve davranışsal bir bozukluk olarak kabul edilmektedir. Bu durum, sağlıklı bağlanma yerine psikolojik bir tutsaklık oluşturmaktadır ve bağımlı kişi biyolojik ve duygusal olarak ilişki nesnesine bağımlı hale gelmektedir. Bu bireyler romantik ilişkilerde hoş olmayan duygulardan kaçınmakta ve kimlik, bağlanma, güç, anlam ve aidiyetle ilgili hoş duyguların peşinden gitmektedir (Mohammadkhani vd., 2019). Bağımlılığı bulunan kişi, sorunlara yol açsa da saplantı nesnesi olan kişiyi takip etmektedir ve ilişkinin veya partnerin kendi hayatında yarattığı olumsuz sonuçları fark edememektedir (Redcay ve Simonetti 2018, Redcay ve McMahon 2021). Olumsuz sonuçlarına rağmen devam eden, zorunlu bir ilişki ihtiyacı söz konusudur (Reynaud vd., 2010). İlişkinin olumsuz sonuçlarına rağmen, kişiyi zorunlu olarak takip etmenin zararlı olduğu ve bu durumun genellikle madde bağımlılıkları, zihinsel sağlık sorunları ve kişilik bozuklukları ile birlikte ortaya çıktığı konusunda fikir birliği bulunmaktadır (Redcay ve Simonetti 2018, Redcay ve McMahon 2021; Yörük, 2023: 17-18).

İlişki bağımlılığı bulunan kişiler, kendi dışında kalan olaylara ve kişilere aşırı odaklanma, duyguları açık bir biçimde ifade etmek noktasında zorluk yaşama ve ilişkiler vasıtasıyla bir amaç duygusu elde etme girişimleriyle karakterize edilmektedir (Fischer ve Spann, 1991). Bu görüşle bağlantılı olarak Spann ve Fischer, bu konuda yaygın olarak kabul edilmiş ve geçerliliğini kanıtlanmış olan İlişki Bağımlılığı Ölçeğini oluştururken bazı bağımlılık davranışlarını esas almıştır. Bu davranışlar “diğerine aşırı odaklanma”, “duygularını ifade etmekte zorlanma”, “düşük benlik saygısı” ve “diğer insanlarla olan ilişkilerinde bir amaca odaklanma” olarak sınıflandırılmaktadır. Literatürde ilişki bağımlılığının, benlik saygısı (Martsolf vd., 2000; Stafford, 2001) ve kişiler arası kontrol (Springer vd., 1998) ile olumsuz ve gizli narsisizm gibi çeşitli psikopatolojik durumlar ile (Wells vd., 2006), sınırdan ve bağımlı kişilik bozukluklar (Hoenigmann-Lion ve Whitehead, 2007; Knappek vd., 2017) ve ayrıca depresyon (Hughes-Hammer vd., 1998) gibi durumlarla anlamlı şekilde ilişkili olduğuna yönelik araştırma bulguları bulunduğu görülebilmektedir (Happ vd., 2023; Kaya, 2024: 14-15).

Romantik ilişkiler açısından bir ilişki bağımlılığı ele alındığında, ilişki bağımlısı olarak addedilebilecek olan kişilerin “ben onsuz yapamam”, “onsuz yaşayamam”, “onsuz karar veremem”, “mutlaka benimle olmalı” gibi düşünce ve inançlara sahip oldukları görülmektedir. Bu kişiler, sadece o ilgilendikleri bu kişi ile vakit geçirmek isteyerek, sosyal durumlardan uzaklaşmaya başlamaktadır. Aile ve arkadaşlarıyla eskisi gibi görüşmemeye başlayarak,

yalnızca o kişiyle zaman geçirmeye odaklandıkları gözlemlenmektedir. Bu kişiler, bağımlı olduğu kişi ile birlikte olamadıklarında üzgün, mutsuz, öfkeli ve eksik hissetmektedir. Bu kişiler, bir ilişki içerisinde kendilerini adeta feda edercesine yok sayacak, benliklerini göz ardı edecek, ödünler verecek, fedakarlıklar yapacak biçimde, karşı taraf ne isterse yapmak zorunda oldukları gibi bir düşünce tarzı içerisinde olmaktadır (Şahnaoğlu, 2021: 8).

İlişki bağımlısı olan kişilerin benlik saygısı düşük düzeyde olduğu için partnerlerine saplantı haline gelmiş bir biçimde bağlanmaları söz konusudur. Devamlı olarak partnerini mutlu ve memnun etme gayreti bulunmaktadır. İlişkiyi kontrolünde tutmak ve sürdürebilmek adına yoğun bir çaba gösterilmektedir. Savunma mekanizması olarak genellikle inkâr kullanılmaktadır. Bu bireyler partnerini korumak adına sosyal çevrede bulunan kişilere yalan söyleyebilmektedir. Benlik saygılarının düşük olmasından dolayı kararsızlık söz konusudur ve bu bireyler karar almakta zorlandığı gibi aldığı kararlara da güvenememektedir. Partnerinin istekleri ve ihtiyaçları eğilimli bir yaşam süren bu bireylerin kendisi ihmal ettiği, sürekli fedakârlık gösterme eğiliminde olduğu gözlemlenebilmektedir. Diğer taraftan bu bireyler sürekli olarak onaylanma gereksinimi içerisinde ve bilhassa partnerin onaylaması onun için çok önem arz etmektedir (Spann, 1989; Kaya, 2024: 14).

Bağımlı kişiler giderek ve sağlıksız bir şekilde birine karşı takıntılı hale gelmektedir. Sorunlu davranışlar reddedilmekte veya rasyonelleştirilmektedir. Memnun etme arzusunda kaybolan eş, giderek bağımlı hale gelebilmektedir. Bağımlı kişi ilişkiye giderek daha fazla yatırım yaptıkça ancak karşılığında çok az şey aldıkça, özgüvenleri hızla düşmekte; hayal kırıklığı, kırgınlık ve hüsrân artmaktadır. Bağımlı ve kompulsif eğilimlerde de artış görülmekte; madde kullanımı, aşırı içki içme, sağlıksız beslenme, kumar veya aşırı alışveriş gibi riskli bağımlılık yapıcı davranışlara katılma olasılığı artmaktadır. Dolayısıyla ilişki bağımlılığı belirtilerinin hem zihinsel hem de fiziksel sağlık üzerinde birtakım olumsuz etkileri vardır (Akila vd., 2024: 6973).

Sonuç olarak olumlu ilerleyen romantik ilişkilerin bireyin özgüveni ve benlik gelişimine katkı sağladığı belirtilirken (Larson ve Richards, 1991), olumsuz ilerleyen romantik ilişkilerin ise bireylerde strese, çatışmalara ve duygularla başa çıkmada zorluklara yol açtığı ifade edilmektedir (Gizir, 2013). Sağlıklı ilişkiler, bireylerin fiziksel ve psikolojik sağlıklarında önemli bir rol oynamaktadır. Bu ilişkiler, depresyon ve anksiyete gibi sorunların daha az yaşanmasını sağlamakta ve daha uzun bir yaşam süresine katkıda bulunmaktadır (Barden vd., 2021). Dolayısıyla olumlu davranışların geliştirilmesi çalışmaları yanında, olumsuz

davranışların ortadan kaldırılmasına yönelik yapılan çalışmalar da sürecin daha hızlı ilerlemesine katkı sağlamaktadır (Kaya, 2018). İlişkiler özelinde olumlu davranışların geliştirilmesi, gelecekte ilişkiye zarar verebilecek olumsuz davranışlarla başa çıkmayı kolaylaştırmakta ve bu, sorun çözme sürecinin daha verimli olmasını sağlamaktadır. Olumsuz davranışların ortadan kaldırılması ise önleyici bir rol oynamaktadır. Bu nedenle bu tür çalışmalar, ilişkinin ilerleyişinde ilişki bağımlılığı gibi olumsuz davranışların ortaya çıkma olasılığını azaltırken, mevcut olumsuz davranışları da ortadan kaldırarak ilişkinin zarar görmesini veya sona ermesini önlemek adına önemli bir adımdır. Bu anlamda psikolojik müdahaleler önem arz etmektedir (Lee, 2013; Karataş, 2024: 10-12).

1.2. Romantik İlişkilerde Öz-Anlayış

Öz-anlayış terimi, genel anlamda “anlayışlı olmak” tanımından farklı değildir. Anlayışlı olmak, diğer insanların üzüntülerine karşı açık ve duyarlı olmayı içermektedir. Ayrıca, başkalarına karşı sabırlı, nazik ve yargılayıcı olmayan bir tutum sergilemeyi ve insanların kusursuz olmadıklarının, hata yapabileceklerinin bilincinde olmayı kapsamaktadır (Özyeşil, 2011a; Deniz vd., 2012: 428-429). Tıpkı buna benzer şekilde kişinin kendisine yönelik anlayışını ifade eden öz-anlayış kavramı, bireyin acı, keder veya başarısızlık durumlarında yargılayıcı bir biçimde özeleştiri yapmaktansa kendine karşı nazik ve anlayışlı olmasını içeren bir kavramdır (Özdemir ve Çetinceli, 2023: 417). Romantik ilişkiler bağlamında öz-anlayış, kişinin kendine karşı nazik ve hoşgörülü olması yoluyla, ilişkide daha empatik, anlayışlı ve sağlıklı bir dinamiğin kurulmasını sağlayabileceğinden önem arz eden bir konudur. Çalışmanın bu kısmında, romantik ilişkilerde öz-anlayış konusuna odaklanılarak, alt başlıklar halinde öz-anlayış kavramının tanımları, öz-anlayışa ilişkin kuramsal yaklaşımlar, öz-anlayışın bileşenleri, öz-anlayışı etkileyen faktörlere ilişkin bilgiler verilmiş ve son olarak romantik ilişkiler bağlamında öz-anlayış ve bağımlılık ilişkisi irdelenmiştir.

1.2.1. Öz-Anlayış Kavramı

İnsanın en belirgin özelliklerinden biri, çevresine ve mevcut durumuna hızla uyum sağlama yeteneğidir. Bu özellik, insanları diğer canlılardan ayıran temel niteliklerden biri olarak kabul edilmektedir. Dolayısıyla, karşılaşılan zorluklarla başa çıkabilme eğilimi, değişen koşullara uyum sağlama yeteneğini yansıtmaktadır. Yaşanan olaylar ne kadar ani, acı verici ya da zorlu olursa olsun, insan, bu zorluklarla mücadele etme ve baş etme kapasitesine sahiptir. Her bireyin, karşılaştığı problemleri çözme yeteneği bulunmaktadır; asıl mesele, güçlüklerle yüzleştğinde bu yeteneği gösterebilecek inancı ve anlayışı kendinde görebilme becerisi veya gücüdür. Bir

kişinin psikolojik iyi olma durumuna geri dönmesi ya da kendini hızla toparlayabilmesi için, kendisiyle sağlıklı bir iletişim içinde olması gereklidir. Bu ilişki, bazı psikologlar tarafından özsaygı, öz yeterlilik, gerçek öz güven veya kişisel karakter gibi kavramlarla tanımlanmakta iken, psikolojik iyilik haliyle ilişkilendirilen bu durum, öz-anlayış kavramı ile açıklanmaktadır (Durmuş, 2022: 20-21).

“Öz-anlayış” kavramı İngilizcedeki “self-compassion” teriminin karşılığıdır. Merhamet, şefkat, sevecenlik gibi anlamlar da taşıyabilen “compassion” sözcüğünün İngilizcedeki kökenine bakıldığı zaman genel olarak “acı çeken birisi için anlayış veya ona acıma” gibi anlamlar taşıdığı görülmektedir (Oxford Dictionary, 2000: 133). Türkiye’de “self-compassion” kavramı ile alakalı erken çalışmalardan birini yürüten Deniz vd. (2008) kavramın Türkçe karşılığı olarak “öz-anlayış” terimini kullanmayı tercih etmiş ve ulusal olarak yapılan diğer çalışmalarda da kavramın bu kullanılışı genel olarak kabul görmüştür. Diğer taraftan bu kavramı Türkçeye “öz-şefkat” ya da “öz-duyarlık” biçiminde çevrildiği de görülmektedir (Alkın, 2024: 28).

Neff’e (2003a) göre öz-anlayış, bir kişinin hata yapma olasılığını kabul ederek, bu hatalara karşı yargılayıcı olmadan ve anlayışla yaklaşabilme yetisini içermektedir. Aynı zamanda, yapılan veya yapılabilecek hataları kişiyi geliştiren ve olgunlaştıran bir yaşam deneyimi olarak görebilmeyi ifade etmektedir. Bununla birlikte, bu tür deneyimlerin diğer insanlar tarafından da yaşanabileceğinin ve hayatın hem yanlışlar hem de doğrularla bir bütün olduğunun farkında olma bilincini içermektedir (Neff, 2003a; Elmas, 2022: 22).

Anlayış, şefkat kavramları çok yönlüdür ve kişinin kendisini ve başkalarını da içermektedir. Bu nedenle, öz-anlayışın ne olduğunu anlamak için, şefkat deneyiminde daha genel olarak nelerin meydana geldiğini düşünmek yardımcı olabilmektedir (Neff, 2023: 195). Goetz vd. (2010: 351) şefkati “başkasının acısına tanıklık edildiğinde ortaya çıkan ve daha sonra yardım etme arzusunu motive eden his” olarak tanımlamıştır. Bu his, soğuk ve yargılayıcı olmaktan ziyade sıcak ve şefkatlidir, zarar vermektense ziyade yardım etmek istemektedir. Birey şefkati deneyimlemek için, ne kadar rahatsız edici olursa olsun, acıya yönelmeye istekli olmalıdır. Bu, rahatsızlıktan kaçınmak veya direnmek yerine onunla birlikte olabilmemiz için farkındalık gerektirmektedir. Ayrıca şefkatin merkezinde, onlardan izole olma duygusu yerine, acı çeken başkalarıyla bağlantı hissi vardır. Aslında şefkati, acıma duygusundan veya kendimizden ayrı biri için üzülmeyle ayıran şey budur. Şefkat deneyimi, başarısızlıktan, kişisel yetersizlik duygularından veya daha genel olarak yaşam zorluklarından kaynaklansa da kendi acımıza uygulandığında benzerdir. Kendi acımızla birlikte olmayı, acı çeken başkalarıyla bağlantı

kurmayı ve zor anlarda kendimizi anlayıp desteklemeyi içermektedir. Öz-anlayış, özellikle kendini kabul etmeyi veya sıkıntılı duyguları yatıştırmayı amaçladığında hassas, besleyici bir biçim alabilmektedir; ancak özellikle kendini korumayı, önemli ihtiyaçlarımızı karşılamayı veya değişimi motive etmeyi amaçladığında şiddetli, güçlü, etken bir biçim de alabilmektedir (Neff, 2021; Neff, 2023: 195).

Öz-anlayış, kontrol edilemeyen yaşam olaylarından veya kişisel kusurlardan ve başarısızlıklardan kaynaklanan acı duyguları mevcut olduğunda kendine karşı nazik, şefkatli ve anlayışlı olmayı içermektedir. Bu kavram, kişinin genel yaşam zorlukları nedeniyle kendini yargılamak veya suçlamak yerine sıkıntılı zamanlarda kendini aktif olarak sakinleştirmeyi ve rahatlatmayı içeren özeleştirel yaklaşımın tersidir (Gilbert vd., 2006). Dahası, bu kavramı salt kendini kabulden ayırmaya yardımcı olan nokta, bu kavramın, paylaşılan insan deneyiminin tanınmasını gerektirmesidir. Buradaki söz konusu merhamet duygusu, kişinin ayrı, bireysel benliğine odaklanmak yerine, tüm insanların başarısız olduğunu ve hata yaptığını, tüm yaşam deneyimlerinin zorunlu olarak kusurlu ve kusurlu olduğunu kabul etmeyi içermektedir. İşler ters gittiğinde başkalarından kopmuş ve izole edilmiş hissetmek yerine, başarısızlık veya zorluk zamanlarında başkalarıyla bağlantı kurma duygusunu kolaylaştırmaktadır (Neff, 2003a; Neff, vd., 2007). Acıya karşı ne zor duyguları bastıran ne de onlar üzerinde derin derin düşünen dengeli, dikkatli bir tepkiyi gerektirmektedir (Tirch, 2010). Kişinin sorunlarının ve eksikliklerinin hikayesinden aşırı dramatik bir şekilde kaçmak yerine, acı veren yaşam deneyimlerine ilişkin dengeli farkındalığı sürdürmeyi ve onları şu anda oldukları gibi kabul etmeyi içermektedir (Neff ve Beretvas, 2013: 79-80).

Öz-anlayış, acı veren ve stres oluşturan durumlarda bireyin kendi duygularından kaçınmak yerine, duygularına anlayış ve şefkatle yaklaşabilmesi ve ortak deneyimleri değerlendirebilmesi için kullanılan bir duygusal düzenleme stratejisidir (Leary vd., 2007). Bu sayede birey, olumsuz duyguları daha olumlu duygulara dönüştürebilmektedir. Öz-anlayışlı kişiler, yaşadıkları olumsuz duygulardan kaçınmamaktadır. Bu kişiler, yaşanan olaylarla mücadele etmeksizin, esnek ve şefkatli bir şekilde ilgilenmektedir (Germer, 2009). Böylece birey, duygularını oldukça kalıcı bir şekilde düzenlemiş olmaktadır. Bireyler, acı, başarısızlık ve yetersizlikle karşılaştıkları durumlarda öz-anlayışlı davranabiliyorlarsa, bu onların kendi acılarını küçümsemediği veya öz-eleştiri yaparak kendilerini hırpalamadıkları, kendilerine yargılayıcı olmaktan uzak bir yakınlık ve anlayışla yaklaştıkları anlamına gelmektedir (Özyeşil, 2011b). Ayrıca, öz-anlayış bireyi, düşebileceği zor durumlara karşı önceden önlem alarak korumayı da içermektedir. Neff'e (2003a) göre, bireyin iyi olmasına yardımcı olacak önleyici davranışlar

vardır ve bu davranışların artırılması öncelikli olmalıdır. Ancak öz-anlayış, bireyin kendini korumak adına önleyici davranması, bencil ya da ben-merkezci olması ve kendi gereksinimlerinin diğer bireylerin gereksinimlerinden öncelikli olduğunu düşünmesi demek değildir. Çünkü öz-anlayış doğrudan şefkat ve başkaları için endişe etmekle de ilişkilidir. Öz-anlayış, bireyin bencil ya da ben-merkezci davranması yerine, başarısızlık, yetersizlik ve acı çekmenin insanlığa dair olduğunu ve bireyin kendisi dahil herkesin şefkatli davranılmaya değer olduğunu anlamasıdır (Neff, 2003a; Ocak, 2023: 34).

Öz-anlayış, başkalarına karşı da şefkat göstermeyi içermektedir. Bireyin olumsuz deneyimleri (örneğin acı çekme, başarısızlık ve yetersizlikler) insan doğasının bir parçası olarak kabul etmesini gerektirmektedir ve dolayısıyla kendisi de dahil olmak üzere tüm bireyler sadece insan oldukları için şefkati hak etmektedir. İnsanlığın bir parçası olmak, bağlılığı ve eşitliği sağlamaktadır (Neff, 2003b). Bu anlamda, öz-anlayış, benlik ve başkaları arasında sosyal karşılaştırmadan yoksundur, dolayısıyla kendine daha az yargılayıcı bir şekilde davranmak, başkalarına da aynı şekilde davranmayı mümkün kılmaktadır (Neff, 2003b). Kişinin, güvenli ve yargılayıcı olmayan bir alan sağlayarak olumsuz özelliklerini kabul etmesini sağlamak ve insanların kendilerini gerçekçi olmayan bir şekilde görmelerini gerektirmemektedir (Breines ve Chen, 2012; Solmazer, 2018: 14).

Diğer taraftan, öz-anlayış kavramı, anlayış, şefkat duygusu ve başkalarına duyulan endişe ile doğrudan ilişkili olduğu için, bencil veya benmerkezci olmayı gerektirmemekte ya da kişisel ihtiyaçları başkalarınıninkine göre önceliklendirmek anlamına gelmemektedir. Aksine, öz-anlayış, acı çekmenin, başarısızlığın ve yetersizliklerin insan olmanın bir parçası olduğunu ve kendisi de dahil olmak üzere tüm insanların şefkate layık olduğunu kabul etmeyi gerektirmektedir (Goldstein ve Kornfield, 1987; Neff, 2003). Ayrıca, öz-anlayışın kendine acımak kavramından da çok farklı olduğu belirtilmelidir. Bireyler başkalarına acıdıklarında genellikle kendilerini onlardan ayrı ve kopuk hissederken, şefkatli ve anlayışlı bir durumda, başkalarına bağlı hissederek ve ıstırapın tüm insanların deneyimlediği bir şey olduğunun farkında olmaktadır. Benzer şekilde, bireyler kendilerine acıdıklarında, kendi sorunlarında boğulabilmektedir ve başkalarının da benzer problemler yaşadığını unutarak, dünyada acı çekenin sadece kendileri olduğunu düşünebilmektedir. Bu bağlamda kendine acıma, benmerkezci ayrılık duygularını vurgulama eğiliminde olup kişisel ıstırapın boyutunu büyütmektedir. Öte yandan, öz-anlayış, kişinin kendisiyle ve başkalarıyla ilgili deneyimlerini bu tür bir deneyim olmadan görmesini sağlamaktadır (Neff, 2003a). Öz-anlayışın kendine acımadan farklı olduğu bir diğer durum, bireylerin kendi acı ve ıstıraplarıyla ne ölçüde

özdeşleştirildiği ile ilgilidir. Kendine acıma sürecinde bireyler, genellikle duygularına kapılarak tamamen bu duygular tarafından absorbe edilmekte, yani içine çekilmektedir. Bu süreç “aşırı özdeşleşme” olarak adlandırılmaktadır. Bireyler, mevcut durumlarına o kadar dalmış bir haldedir ki, diğer yönlere ve alternatif olabilecek duygusal tepkilere, zihinsel düşünce, yorum ve bakış açılarına erişememektedir (Bennett-Goleman, 2001; Neff, 2003a). Çünkü kişinin farkındalığı tamamen öznel tepkiler tarafından tüketildiği için kişi mevcut durumdan geri adım atamamakta ve daha nesnel bir bakış açısı benimseyememektedir. Buna karşılık, öz-anlayış, bireylerin genişletebilecekleri bir “zihinsel alan” oluşturarak üstbilişsel faaliyetlerde bulunmasını gerektirmektedir. Bu süreç, kendini kaptırma ve aşırı özdeşleşme döngüsünü kırma eğilimindedir. Öz-anlayış, böylece bağıllık duygularını artırmakta, benmerkezciliği ve ayrılık duygularını azaltmaktadır. Aynı zamanda, öz-anlayış, bireylerin acı verici durumlardan kaçınmamasını veya bu durumu bastırmamasını gerektirmektedir. Bu nedenle, kendine karşı anlayışlı bir tutum, bilinçli farkındalık olarak bilinen dengeli bir zihinsel bakış açısını gerektiren bir husustur ve bu anlamda ele alınan bu kavramlardan farklılık arz etmektedir (Neff, 2003a; Özdemir ve Çetinceli, 2023: 418).

1.2.2. Öz-Anlayışa İlişkin Kuramsal Yaklaşımlar

Doğu kültüründe yaygın bir geçmişi olan öz-anlayış kavramının bilimsel anlamda ilk ele alınışı Neff (2003b) tarafından yapılmıştır ve Budist felsefesinde geniş bir şekilde kavramsallaştırıldığı şekliyle başkalarına karşı şefkate dayanmaktadır (Brach, 2003; Neff, 2023: 195).

Budizm ve Stoacılık gibi erken felsefi ve dini gelenekler, acı karşısında kendine karşı anlayışı, şefkati vurgulayarak öz-anlayışın unsurlarını içermiştir. Bu gelenekler bir temel sağlasa da kavram açıkça psikolojik bir yapı olarak tanımlanmamış veya incelenmemiştir. Öz-anlayış teorik bir yapı olarak gelişimi, genel psikolojik ve felsefi bağlamlarda anlayışın, şefkatin araştırılmasıyla başlamıştır. Genel olarak başkalarının acısıyla empati kurma yeteneği ve bunu hafifletme arzusu olarak anlaşılan anlayış kavramı, geleneksel olarak insan ilişkileri ve ahlaki felsefe alanında incelenmiştir. Ancak, öz-anlayışa veya benzer empati ve nezaketi kendine uygulama yeteneğine odaklanma, çağdaş psikolojide öne çıkmıştır. Bu gelişimde önemli bir figür, öz-anlayış kavramının resmileştirilmesinde etkili olan çalışmaları olan Kristin Neff'tir. Kavramın geliştiricisi olarak kabul edilen Neff'in (2003a) yaklaşımına göre öz-anlayış, “kişinin kendi acısına açık olması ve bundan etkilenmesi, kendine karşı şefkat ve nezaket duyguları deneyimlemesi, yetersizliklerine ve başarısızlıklarına karşı anlayışlı ve yargılayıcı olmayan bir

tavır takınması ve kendi deneyiminin ortak insan deneyiminin bir parçası olduğunu kabul etmesi” olarak işlevselleştirilmiştir (Neff, 2003a: 224). Öz-anlayışın bileşenleri başlığında daha geniş bir şekilde yer verildiği üzere, Neff (2003a; 2003b) bu kavramı üç boyutlu olarak kavramsallaştırmıştır ve bunları öz-anlayış, ortak insanlık ve farkındalık olarak ele almıştır. Öz-anlayış perspektifi, bu boyutların bütünleştirilmesi ve etkileşimi ile oluşmaktadır (Neff, 2009). Öz-anlayış, öze karşı acımasız yargılamalar ve eleştiriler yerine, öze karşı nazik ve anlayışlı bir şekilde yaklaşmayı içermektedir. Ortak insanlık, olumsuz deneyimlerini, insan doğası gereği herhangi bir bireyin karşılaşılabileceği ortak deneyimin bir parçası olarak düşünmek yerine, bu deneyimi izole bir şekilde algılamak anlamına gelmektedir. Son olarak, farkındalık, acı verici duygulara ve düşüncelere, kişinin kendisi ile bu duygular ve düşünceler arasında sağlıklı bir şekilde değerlendirmek için yeterli zihinsel alan sağlayan dengeli bir zihinsel bakış açısıyla yaklaşmayı temsil etmektedir (Neff, 2003a; Neff, 2003b; Neff ve Davidson, 2016; Solmazer, 2018: 11-12).

Daha sonraları, bağlanma teorisini öz-anlayışa uygulayan araştırmacılar, erken çocukluk döneminde bakıcılarla yaşanan deneyimlerin kişinin öz-anlayışlı olma yeteneğini şekillendirdiğini öne sürmüşlerdir. Güvenli bağlanma daha yüksek öz-anlayış ile ilişkilendirilirken, kaçınma ve kaygı gibi güvensiz bağlanma stilleri daha düşük öz-anlayış ile ilişkilendirilmiştir (Keleş vd., 2023). Evrimsel bir bakış açısından, öz-anlayış hayatta kalmayı ve refahı destekleyen bir adaptasyon olarak görülmektedir (Stuntzner, 2017). Öz-anlayış, insan güçlerine ve refahına odaklanan daha geniş pozitif psikoloji alanına da entegre edilmiştir. Pozitif psikolojide önde gelen bir isim olan Martin Seligman, genel mutluluk ve yaşam memnuniyeti için şefkat de dahil olmak üzere pozitif duyguların geliştirilmesinin önemini vurgulamıştır (Seligman, 2011).

Öz-anlayışa ilişkin literatürde yer alan teorik anlayış, psikolojik refah ve dayanıklılıktaki öneminin giderek daha fazla kabul görmesini yansıtarak yıllar içinde önemli ölçüde evrimleşmiştir. Başlangıçta şefkat ve öz-anlayış üzerine daha geniş tartışmalardan türetilen bu kavram, önemli ampirik desteğe sahip ayrı bir çalışma alanı haline gelmiştir. Öz-anlayışı açıklamaya yönelik olarak geliştirilen modeller ve kavramın dayandırıldığı yapılar farklılıklar arz etmektedir. Örneğin, bazı modeller hedeflere (Kruglanski vd., 2002; Locke ve Latham, 2006) ve irade gücüne (Baumeister ve Vohs, 2007) odaklanırken, bazı araştırmacılar kişiliğe ve özelliklere odaklanmıştır (Whiteside ve Lynam, 2001; Roberts vd., 2014). Bazı yaklaşımlar öz-anlayış bir öz izleme sürecine bağlı olarak görürken (Carver ve Scheier, 1998), bazı araştırmacılar bu kavramı öğrenilebilir stratejiler açısından yorumlamıştır (Duckworth vd.,

2016). Öz-anlayışın nasıl işlediğini yorumlamak için en yaygın kullanılan çerçevelerden biri öz düzenleme teorilerinde bulunabilmektedir (Baumeister ve Heatherton, 1996). Bu görüş genellikle en uygun şekilde açık olmasa da öz-anlayış üzerine yapılan çalışmalar, öz-anlayışın kişinin alışılmış düşüncelerini (örneğin, özeleştirel düşünceler) geçersiz kıldığı düşünüldüğünden, bir tür öz düzenleme gerektirmesi gerektiğini öne sürmektedir. Öz düzenlemenin çok sayıda tanımı mevcut olsa da (Carver ve Scheier, 1998; Baumeister ve Vohs, 2007), en yaygın olarak bir bireyin hedefler doğrultusunda düşüncelerini, davranışlarını ve duygularını geçersiz kılma veya kontrol etme yeteneği veya kapasitesi olarak nitelendirilmektedir (Baumeister ve Vohs, 2007; DeWall vd., 2010). Öz düzenleme ile sonuçlar arasındaki bağlantılar, fiziksel ve ruhsal sağlık, kişilerarası ilişkiler, suç işleme sonuçları ve madde bağımlılığı gibi bir dizi temel alanı kapsamaktadır (Moffitt vd., 2011; Robson vd., 2020). Çeşitli öz-düzenleyici çerçeveler ve modeller içerisinde, öz-kontrolün genel kaynak modeli (Bratslavsky vd., 1998; Baumeister vd., 2018) öz-anlayış araştırmaları açısından etkili bir model olarak kabul edilmektedir. Baumeister vd. (1998) tarafından ilk kez geliştirilen öz düzenlemenin genel kaynak veya güç modeli, öz-anlayış ile ilgili iki geniş iddia sunmaktadır. İlk olarak, tüm öz düzenleme biçimlerinin, kontrol eylemleri gerektiren tüm davranışları kapasitelendiren genel, merkezi bir kaynağa dayandığını öne sürmektedir. İkincisi, bu genel kaynak sınırlıdır ve bir egzersizden sonra yorulan bir kas gibi, kullanımla tükenmektedir (Inzlicht vd., 2021). Bu model öz-anlayış araştırmalarında geniş bir biçimde test edilmemiş olsa da özellikle sağlık davranışları ve sonuçları ile ilişkili olarak öz-anlayışın faydaları yorumlanırken yaygın olarak başvurulmaktadır (Terry ve Leary, 2011; Sirois, 2015; Biber ve Ellis, 2019). Örneğin, çalışmalar öz-şefkatli bireylerin sağlık planlarını takip etmedikleri zaman (örneğin, bir günlük egzersizi atlamak veya bir yemek planına uymamak) daha az özeleştiri yaptıkları için, olumsuz öz değerlendirme yapma olasılıklarının daha düşük olduğunu göstermektedir (Biber ve Ellis, 2019). Benzer şekilde, bugüne kadarki öz düzenleme araştırmalarının çoğu, öz-anlayışın eleştiriden kendini koruma ihtiyacındaki azalmalar nedeniyle talepleri azalttığı veya kaynakları serbest bıraktığı (örneğin, stres veya olumsuz duygulanımda azalmalarla birlikte) kavramından yararlanmaktadır. Örneğin, öz düzenleme kaynak modeli (Sirois, 2015) gibi bu doğrultudaki yaklaşımlar, öz-anlayışın, sağlıklı öz düzenlemeyi desteklemek ve iyi sağlığı teşvik etmek için olumlu etki yaratırken olumsuz etkiyle etkileşimi azaltarak kişinin genel kaynak kapasitesini serbest bırakabileceğini öne sürmektedir. Teoride, başarısızlıkları yönetmek, daha etkili davranışsal öz düzenleme için gereken kaynakları serbest bırakarak fiziksel sağlığı iyileştirebilmektedir (Sirois, 2015). Bu tür

yaklaşımlar, öz-anlayış geliştikçe, artık kendini olumsuz ruh halinden ve/veya öz eleştiriden korumak için tüketilmeyen öz düzenleme kaynaklarının daha iyi sonuçları teşvik etmek üzere serbest bırakıldığını öne sürdüğü şeklinde görülmektedir (Cha vd., 2023: 2659-2663).

Özetle, öz-anlayış kavramına ilişkin olarak araştırmalarının çoğunda baskın yaklaşım, bu kavramın açıklanmasında Neff'in (2003a; 2003b) kavramsallaştırmasına dayanmış olduğudur (Cha vd., 2023: 2660). Bilhassa son yıllarda öz-anlayış araştırmalarında bir genişleme yaşanmış ve birçok akademik çalışmalar ve hemen hemen yaşamın her alanında öz-anlayışın muhtelif faydalarını destekleyen meta-analizler yapılmıştır (Deniz vd., 2012; Marshall vd., 2015; Kirby vd., 2017; Inwood ve Ferrari, 2018; Ferrari vd., 2019; Bacanlı ve Çarkıt, 2020; Gökmen ve Deniz, 2020; Türk ve Waller, 2020; Phillips ve Hine, 2021; Suh ve Jeong, 2021; Ciarrochi vd., 2022). Kavram, çeşitli yönleriyle gelişmeye devam etmekte ve araştırmacılar tarafından birçok farklı yapıda, farklı değişkenlerle ele alınmayı ve incelenmeyi sürdürmektedir.

Bugün öz-anlayış kavramı genellikle müdahale ve eğitimle bir dereceye kadar geliştirilebilen bir özellik olarak kavramsallaştırıldığından (Neff ve Germer, 2013), çalışmaların çoğunluğu öz-anlayış özelliğini ölçmek için tasarlanmış olan ve alt boyutlu (bileşenli) ya da tek faktörlü (tek boyutlu) olarak Öz-Anlayış Ölçeği'ni (Neff, 2003a) ve varyasyonlarını kullanmaya devam etmektedir (Solmazer, 2018: 15).

1.2.3. Öz-Anlayışın Bileşenleri

Öz-anlayış birtakım alt bileşenleri olan bir yapı şeklinde kavramsallaştırılmıştır. Neff (2003b) öz-şefkati üç ana bileşenden oluşan bir kavram olarak tanımlamıştır. Bunlar öz-anlayışa, ortak insanlık ve farkındalık olarak ele alınmaktadır (Neff ve Beretvas, 2013: 79). Bunları şu şekilde açıklamak mümkündür (Alkın, 2024: 31):

- **Öz-şefkat (nezaket):** Çoğumuz arkadaşlarımıza ve sevdiklerimize kendilerini kötü hissettiklerinde veya yaşam zorlukları yaşadıklarında onlara karşı nazik ve destekleyici olmaya çalışırız. Onlara önemsemiğimizi hissettirmek için sıcaklık ve anlayış dolu sözler söyleyebiliriz; hatta belki de omzuna elimizi koymak gibi fiziksel bir sevgi hareketi bile yapabiliriz. Ancak kendimize karşı genellikle çok daha sert oluruz ve bir arkadaşımıza asla söylemeyeceğimiz kaba ve yargılayıcı şeyler söyleriz. Ancak öz-anlayışla kendimizi soğuk bir şekilde kınamak yerine iyiliksever ve destekleyici bir tavır alırız. Kendimize özen gösterirken eksikliklerimizi kabul ederiz (Neff, 2023: 195). İşte öz-şefkat (kendine karşı nezaket), bir bireyin kendisini katı bir şekilde eleştirmek yerine, kendine karşı nazik ve anlayışlı olmasını içermektedir (Neff, 2003b). Bu bağlamda birey, kişisel eksikliklerinden

dolayı kendisini sert bir şekilde yargılamamakta ve kendisini koşulsuz kabul etmektedir. Ayrıca, zor zamanlarda kendini aktif bir şekilde teselli etmeyi ve sakinleştirmeyi de kapsamaktadır (Neff, 2016).

- **Ortak insanlık:** Öz-anlayışın doğasında bulunan ortak insanlık duygusu, başkalarından ayrı olmaktan ziyade onlara bağlı hissetmemize yardımcı olmaktadır (Neff, 2023: 196). Bireyin, yaşadığı deneyimleri yalnızca kendine özgü ve izole edici olarak görmektense, daha geniş insan deneyiminin bir parçası olarak değerlendirmesini ifade etmektedir. Acı çekmek, başarısızlık ve yetersizlik gibi olumsuz durumların herkes tarafından yaşanabileceğini kabul etmektedir. Bu nedenle, bireyin kendi deneyimini evrensel insan deneyimi bağlamında değerlendirerek, kendisi de dahil olmak üzere tüm insanların anlayışa layık olduğunu benimsemesi gerekmektedir (Neff, 2003a). Bireyin hataları nedeniyle kendini soyutlanmış hissetmesi (başarısız veya acı çeken tek kişi olduğunu düşünmesi) yerine, bireysel eksiklikler ve zorluklara dair daha geniş ve bağlı bir perspektif geliştirmesini içermektedir (Neff, 2016).
- **Farkındalık:** Bireyin acı verici duygu ve düşüncelerini bu duygularla aşırı özdeşleşmek yerine dengeli bir farkındalıkla tutmasını ifade etmektedir (Neff, 2003b). Birey, kendisi veya yaşam deneyiminin olumsuz yönleri hakkında abartılı bir hikâyeye kapılmadan, mevcut acı çekme deneyiminin farkında olarak netlik ve denge ile yaklaşmaktadır (Neff, 2016). Farkındalıkla, olumsuz düşüncelerimizin ve hislerimizin sadece düşünceler ve hisler olduğunu fark etmemiz mümkün hale gelmektedir. Bu da onlara daha az kapılmamıza ve onlarla daha az özdeşleşmemize yardımcı olmaktadır. Böylelikle zorluklara karşı şefkat göstermek için gerekli bakış açısına sahip olmak mümkündür. Bu nedenle farkındalık bileşeni, öz-anlayışın dayandığı temel bileşenlerden biri olarak kabul edilmektedir (Neff, 2023: 196).

Öz-anlayışın bu yönleri, kavramsal olarak farklı ve fenomenolojik düzeyde farklı deneyimleniyor olsa da birbirlerini geliştirmek ve desteklemek için etkileşim içindedirler. Farkındalığın, diğer iki bileşene olan katkısı daha doğrudandır. Ayrıca, öz-anlayış ve bağlantılılık duyguları, bireyin farkındalık seviyesini artırabilmektedir. Örneğin, birey kendisine kızmayı ve kendini yargılamayı, kendini kabul edebilecek kadar bir süreliğine bırakabilirse, duygusal deneyimin olumsuz etkisi azalacak ve bu da bireyin düşünce ve duygularıyla ilgili dengeli farkındalığını sürdürmesini kolaylaştıracaktır (Fredrickson, 2001). Benzer şekilde, her insanın ıstırap yaşayabileceğini ve başarısızlığın tüm insanların başına

gelebileceğini hatırlamak, bireyin deneyimlerini perspektife oturtmasına yardımcı olurken, bireyin düşünce ve duygularına dikkat etme ve onlarla aşırı özdeşleşmeme yeteneğini de geliştirmektedir. Son olarak, öz-anlayış ve ortak insanlık duyguları birbirini geliştirmektedir. Benlik sert bir şekilde yargılandığında, öz-bilinç katılaşmakta ve artan bu benlik duygusu, izolasyon hislerini artırmaktadır (Brown, 1999). Bununla birlikte, kendine karşı şefkat, bu öz-bilinci yumuşatmakta ve daha fazla karşılıklı bağlantı duygusuna izin vermektedir (Fromm, 1963). İstirabın ve kişisel başarısızlıkların başkaları tarafından da yaşandığının farkına varılmasıyla, bireyin olumsuz deneyimi kişiliksizleşmektedir ve böylece, kendisi de dahil olmak üzere, acı çeken herkes için nezaket ve anlayış duygularının oluşması sağlanarak, bireyin kendini suçlama ve yargılama düzeyi azalmaktadır (Rubin, 1975; Alkın, 2024: 32). Dolayısıyla öz-anlayışı oluşturan unsurlar, birbirinden ayrı kavramlar olmalarına rağmen, birbirlerinin ortaya çıkmasında ve gelişiminde etkileşim halindedir, birbirlerini desteklemektedir ve bir araya gelerek öz-anlayışı oluşturmaktadır (Özkılıç, 2023: 20).

Strauss vd. (2016), literatürde farklı şekillerde kavramsallaştırılan öz-anlayış kavramını kapsamlı bir şekilde inceleyerek, öz-anlayışın hem bireyin kendisi hem de başkaları için beş temel unsuru içerdiğini ileri sürmüşlerdir. Bunlar (a) acıyı tanımak; (b) acı çekenin evrenselliğini, ortak insanlık deneyimi bağlamında anlamak; (c) acı çeken kişiye empati duymak; (d) acıya tepki olarak ortaya çıkan rahatsız edici duygulara tahammül edebilmek ve (e) acıyı hafifletme motivasyonuna sahip olmaktır. Bu yaklaşım, öz-anlayışın acıya karşı yaklaşımını daha geniş bir perspektifle ele alarak, bireyin yaşadığı acıya karşı duyarlı olabilme, tahammül gösterebilme, evrenselliğini algılayabilme ve eyleme geçebilme yeteneğini içermektedir. Neff (2023) tarafından yakın dönemde yapılan öz-anlayış tanımı da Strauss'un bu tanımını destekler niteliktedir. Neff'e (2023) göre, öz-anlayış, kendi acımızla var olmayı, benzer şekilde acı çeken diğer insanlarla bağlantı kurmayı ve zor anlarda kendimizi anlamayı ve desteklemeyi içermektedir. Kendine şefkat, özellikle kendini kabul etmeye veya rahatsız edici duyguları yatıştırmaya yönelik olduğunda, şefkatli ve besleyici bir biçim alabilmektedir. Bununla birlikte, özellikle kendini korumayı, önemli birtakım ihtiyaçları karşılamayı veya değişimi motive etmeyi amaçladığında ise daha güçlü bir biçim kazanabilmektedir (Naçar, 2023: 74).

1.2.4. Öz-Anlayışı Etkileyen Faktörler

Neff (2003a) çalışmasında, bireysel ve toplumsal faktörlerin öz-anlayışı ne derece etkileyebileceğini de incelemiştir. Bireysel psikolojik özellikler, sosyal ve çevresel etkiler ve

kültürel bağlamlar dahil olmak üzere çeşitli faktörler öz-anlayışı etkileyebilmektedir. Neff bu faktörleri, bireysel faktörler ve toplumsal faktörler olarak ikiye ayırmıştır. Çocukluk döneminde yaşanan çevre, büyüme ortamı, yetiştirilme tarzı ve çocuğa yaklaşım biçimi, çocuğun kişilik yapısını etkilemektedir. Tüm bu faktörler, öz-anlayışın gelişimi ve seviyesini etkileyebilmektedir. Örneğin, bir çocuğun erken dönemde olgun yetiştirilme tarzı, o çocuğun kendine karşı şefkatli birisi olup olamayacağını belirleyebilmektedir. Stolorow ve Brandchaft (1987), bireylerde içsel duygu durumlarının ve içsel duyguları tanıma ve dikkat etme becerilerinin, çocukların erken dönemde bakımından sorumlu olan kişilerden aldığı empati içerikli tutumlar ile bağlantılı olduğunu savunmuştur. Çocukluk döneminde ebeveynlerinden sıcak ve destekleyici bir ilişki gören ve ebeveynlerini şefkatli ve anlayışlı bireyler olarak gören çocukların, yetişkinlik döneminde daha fazla öz-anlayışlı bireyler olmaları beklenmektedir. Buna karşılık, ebeveynleri soğuk ve eleştirel olan ve daha da kötüsü fiziksel, cinsel veya psikolojik olarak istismara uğrayan çocukların, yetişkinlik dönemlerinde daha az öz-anlayışlı olma eğiliminde oldukları gözlemlenmiştir (Brown, 1999). Bir başka önemli nokta ise, yaş, cinsiyet ve kültür gibi faktörlerin öz-anlayış seviyesini etkileyip etkilemediğidir. Kadınların, birbirine daha bağımlı bir benlik duygusuna sahip oldukları ve empati duygusunun daha gelişmiş olduğu belirtilmektedir. Bu nedenle, kadınların erkeklere oranla daha öz-anlayışlı olmaları beklenebilmektedir. Ancak, öz-anlayışla ilgili yapılan çalışmalarda, öz-anlayışın bir boyutu olan öz-şefkatin, öz-yargılamaya karşı etkili olduğu görülmüştür. Bu nedenle, öz-eleştirenin öz-anlayış seviyesini olumsuz yönde etkileyebileceği düşünülebilmektedir. Yani eleştirel bakış açısı ile öz-anlayış ters düşebilmektedir. Araştırmalar, kadınların erkeklere göre daha fazla öz-eleştiri yapma eğiliminde olduklarını göstermektedir. Öz-anlayışın kültürel yapılarla ilişkisi de benzer bir çelişki barındırmaktadır. Asya gibi kolektivist kültürlerde, bireyler birbirine daha bağımlı bir benlik duygusuna sahiptir. Ancak, aynı şekilde Asya toplumları, Batı toplumlarına göre kendilerini daha fazla eleştirme, duygularını kontrol etme ve kendilerini cezalandırma eğilimindedirler. Bu nedenle, daha bağımlı bir benlik duygusuna sahip olmaları nedeniyle daha öz-anlayışlı olmaları beklenirken, daha fazla öz-eleştiri yapmaları nedeniyle daha az öz-anlayışlı olmaları da mümkündür. Öz-anlayışın yaş ile olan ilişkisine bakıldığında ise ergenlik döneminin, öz-anlayış seviyesinin en düşük olduğu yaşam dönemi olduğu görülmektedir. Ergenlik döneminde hem fiziksel hem bilişsel değişiklikler ve gelişmeler yaşanmaktadır. Bu dönemde, çocuklarda iç gözlemde bir artış, sosyal bakış açısı alma isteği gibi bilişsel ilerlemeler görülmektedir. Bu yeni keşfedilen yetenekler, ergenlerin kimliklerini ve sosyal hiyerarşideki yerlerini oluşturmaya çalışırken sürekli olarak kendilerini

değerlendirdikleri ve başkalarıyla karşılaştırdıkları anlamına gelmektedir (Keating, 1990; Küçük, 2020: 10; Özdemir, 2023: 13-14).

Öz-anlayışı etkileyen önemli faktörlerden biri de bireyin psikolojik refah düzeyidir. Araştırmalar, daha yüksek öz-anlayış düzeylerinin daha düşük kaygı ve depresyon düzeyleriyle ilişkili olduğunu göstermektedir (Neff, 2003b). Yüksek düzeyde farkındalık ve duygusal düzenleme becerileri gibi olumlu psikolojik özelliklere sahip bireyler daha fazla öz-anlayış gösterme eğilimindedir (Barnard ve Curry, 2011). Kişilik özellikleri de öz-anlayış düzeylerini belirlemede önemli bir rol oynamaktadır. Duygusal dengesizlik ve olumsuz duygularla karakterize edilen nevrozizm, öz-anlayış ile ters orantılıdır. Nevrozizmi yüksek olan bireyler, daha düşük seviyelerde öz-anlayış gösterme eğilimindedir (Leary vd., 2007). Buna karşılık, uyumluluk ve vicdanlılık gibi özellikler öz-anlayış ile pozitif ilişkilidir (Neff ve Vonk, 2009). Ayrıca, güçlü sosyal bağlantılar ve destekleyici ilişkiler daha yüksek öz-anlayış seviyeleriyle ilişkilidir. Başkaları tarafından anlaşılma, değer verildiğini ve önemsendiğini hissetmek, öz-anlayış için gerekli olan aidiyet ve değerlilik duygusunu teşvik edebilmektedir. Öte yandan sosyal izolasyon gibi durumlar, bireyde öz eleştiriye ve yalnızlığa karşı olan hassasiyetin düzeyini artırabilmektedir (Neff vd., 2007b).

İlgili literatürde öz-anlayışın genel olarak birey psikolojisi açısından faydalı çıktılar sağladığı genel kabul görmüş bir husustur. Çalışmalar öz-anlayışın mutlu hissetme yeteneği, duygusal zekâ, iyimserlik, merak ve sosyal bağlılık gibi olumlu psikolojik güçler sağlayabileceğini ve ayrıca kaygı, kendini eleştirme, depresyon ve başarısızlık korkusunun azaldığını göstermiştir (Neff vd., 2007a; Neff, 2009; Werner vd., 2012). Öz-anlayışa sahip olan insanlar hatalarını kabul etme ve onlarla başa çıkma, etkisiz davranışları değiştirme ve zorlukları üstlenme eğilimindedir. Başarısız olduklarında kendilerini tipik olarak suçlamamaktadır (Neff, 2009). Öz-anlayış insanları öğrenmeye ve büyümeye motive edebilmektedir (Breines ve Chen, 2012) ve insanların öz değerlerini korumalarına yardımcı olabilmektedir (Qin, 2014: 6).

Tüm bunların yanı sıra, Neff'e (2023: 204) göre öz-anlayışın önündeki en yaygın engel, bunun gelişme motivasyonunu baltalayacağına olan inançtır. Aslında öz-anlayış, yetersizlik korkusundan ziyade özen ve kendinin iyiliği için duyulan arzudan kaynaklanan önemli bir motivasyon kaynağıdır. Sert öz eleştiri yerine, öz-anlayış kişisel hedeflere doğru çalışmak için samimiyet, cesaretlendirme ve yapıcı geri bildirim kullanmaktadır. Öz-anlayış, uyumsuz mükemmeliyetçilikle (hatalar konusunda aşırı endişe) olumsuz ilişkilidir, ancak yüksek performans standartları ve kişisel inisiyatifle olumlu ilişkilidir (Dundas vd. 2017, Suh ve Chong

2022). Öz-anlayışlı insanlar yükseği hedeflemekte ve çok çalışmaktadır, ancak hedeflerine her zaman ulaşamayacaklarını da kabul etmektedir. Öz-anlayışlı insanlar başarmak için motive olmaktadır, ancak sosyal onay kazanmak istedikleri için değil, içsel nedenlerle bunu yapmaktadır. Bu destekleyici duruş, başarılı motivasyonun temel bir bileşeni olan daha fazla öz güvenle de bağlantılıdır. Liao vd. (2021) tarafından yürütülen bir meta-analiz, öz-anlayış ile öz yeterlilik arasında orta düzeyde pozitif bir ilişki bulmuştur. Öz-anlayış aynı zamanda bir gelişme zihniyetiyle, yani kişinin çabayla daha zeki olabileceği inancıyla da bağlantılıdır. Ayrıca öz-anlayışı yüksek düzeyde olan kişiler daha az kaygılıdır ve erteleme gibi öz engelleme davranışlarında daha az bulunmaktadır (Sirois vd., 2019). Bu nedenle, öz-anlayış, bireylerin hedeflerle akıllıca ilişki kurmasına ve sonuçlara daha az bağlanmalarına yardımcı oluyor gibi görünmektedir. Öz-anlayış sadece sabit bir kişilik özelliği değil, öğrenilebilen ve uygulanabilen bir beceridir. Bu hem klinik hem de klinik olmayan popülasyonlardaki bireyler için geçerlidir. Öz-anlayış müdahalesinin en yaygın biçimlerinden biri terapidir. Danışanların acılarına karşı daha nazik ve daha az yargılayıcı bir yaklaşım benimsemelerine yardımcı olmak, teorik yönelimden bağımsız olarak psikoterapinin temel hedeflerinden biridir ve terapötik eylemin temel mekanizması gibi görünmektedir (Galili-Weinstock vd. 2018; Neff, 2023: 204-205). Öz-anlayış kavramı, kişinin kendisine karşı gösterdiği şefkatin ve anlayışın, öğrenilebilir ve geliştirilebilir olduğunu vurgulamaktadır. Bireylerin içsel dünyalarındaki çatışmaları çözmelerine ve duygusal iyilik hallerini artırmalarına yardımcı olabilecektir. Bununla birlikte, öz-anlayışın geliştirilmesi ve uygulanması, bireylerin daha sağlıklı ve daha tatmin edici ilişkiler kurmalarına da katkıda bulunabilecektir. Bu bakımdan öz-anlayış, romantik ilişkiler bağlamında da büyük önem taşıyabilecektir. Romantik ilişkiler bağlamında öz-anlayış ve bağımlılık ilişkisi izleyen başlıkta ele alınmıştır.

1.2.5. Romantik İlişkiler Bağlamında Öz-Anlayış ve Bağımlılık İlişkisi

Öz-anlayış düzeyi yüksek olan kişiler, bir problemle karşılaştıklarında sıkıntı veren duygular yerine, bu sıkıntıdan kurtulmaya yardımcı olabilecek duygulara odaklanmaktadır (Öveç, 2007). Bu yaklaşım, kişinin sıkıntılı durumdan daha hızlı bir şekilde çözüme ulaşmasını sağlamaktadır (Neff, 2003). Bireylerin kendilerine, hatalarına ve başkalarına karşı kabullenici bir tutum sergilemesi, yaşantılar içinde oluşabilecek sıkıntılardan kaçmak yerine onlara anlayışla yaklaşmaları, ruhsal açıdan olumlu yönde gelişimlerini desteklemektedir (Çetinkaya, 2022; Elmas, 2022: 22). Bu yaklaşım, bireylerin ilişkilerinde sorunlarla karşılaştıklarında acı veren duygulara kapılmak yerine, sıkıntıyı gidermeye yardımcı olabilecek yapıcı duygulara odaklanmasını sağlayabilecektir (Öveç, 2007). Öz-anlayışı yüksek olan bireyler, ilişkiyi strese

sokan etkenlere karşı duygusal tepkilerini düzenlemede, olumsuz iletişim kalıplarının ve artan çatışmaların olasılığını azaltmada daha iyi olabilecektir. Ayrıca kendilerine ve başkalarına karşı kabullenici tutumları her iki partner için de daha destekleyici ve anlayışlı bir ortam yaratabilecektir. Yapıcı duygulara odaklanarak ve dengeli bir bakış açısını koruyarak, öz-anlayışlı bireylerin ilişki sorunlarına çözüm bulma ve zaman içinde olumlu ilişki sonuçlarını sürdürme olasılıkları daha yüksek olabilecektir (Neff, 2003a; Neff ve Beretvas, 2013; Kaya vd., 2022).

Öz-anlayışın sağlıklı kişilerarası ilişkileri kolaylaştırmasının çeşitli nedenleri vardır. Birincisi, öz-anlayışın sağladığı duygusal esneklik ve denge, ilişkideki çatışma ve sorunlara daha yapıcı yanıtlar verilmesine olanak tanıyarak ilişkilerdeki psikolojik sağlığın iyileştirilmesine olanak sağlamaktadır. Diğer taraftan öz-anlayış, birbirine bağımlı bir varoluş biçimi olduğundan, kendine şefkatli bireylerin ilişkilerinde özerklik ve bağımlılık ihtiyaçlarını daha iyi dengeleyebilmeleri muhtemeldir; bu, sağlıklı ve üretken ilişki etkileşimlerinin önemli bir anahtarıdır (Guisinger ve Blatt, 1994; Rankin-Esquer vd., 1997, Deci ve Ryan, 2000; Neff ve Beretvas, 2013).

Kendilerine nezaket ve anlayışla davranan bireylerin daha güçlü bir öz değer ve özerklik duygusuna sahip olma olasılıkları daha yüksektir. Bu durum, bu bireylerin doğrulama veya yerine getirme için bir partnere aşırı derecede güvenmelerini ve bağımlı olmalarını engelleyebilecektir. Acevedo ve Aron (2009) tarafından yapılan araştırma gibi literatürde yer alan ve ilişki bağımlılığı üzerine yapılmış olan çalışmalar, ilişki bağımlılığına yatkın bireylerin sıklıkla düşük özsaygı veya terk edilme korkusu gibi altta yatan sorunlara sahip olduğunu göstermektedir. Bu açıdan, öz-anlayışın yüksek olması ile bağımlılık arz eden bir durum ters yönlü hareket içerisinde olabilecektir. Zor zamanlarda kendine nezaket ve anlayışla davranmayı içeren öz-anlayışın, psikolojik iyi oluşu arttırdığı ve ilişki kalitesini iyileştirdiği gösterilmiştir (Neff, 2003a; 2003b; Körner vd., 2024).

Araştırmalar, öz-anlayış düzeyi yüksek bireylerin daha sağlıklı duygusal düzenlemeye ve kişilerarası ilişkilere sahip olma eğiliminde olduklarını göstermektedir. Örneğin, öz-anlayış yüksek olan bireylerin kıskançlık veya sahiplenme gibi ilişki bağımlılığına katkıda bulunabilecek uyumsuz davranışlara girme olasılıkları daha düşük olabilmektedir (Sbarra vd., 2012). Öz-anlayış yüksek olan bireyler, sevgiyi ve güveni ifade etme konusunda daha yeteneklidirler, bu da güvenli bir bağlanma stilini teşvik edebilmekte ve daha fazla ilişki tatminini beraberinde getirebilmektedir (Neff ve Beretvas, 2013). Tersine, öz-anlayış ile

mücadele eden, özellikle de yüksek düzeyde terk edilme kaygısı yaşayan bireylerde ilişki bağımlılığı ortaya çıkabilecektir. Örneğin öz-anlayışın aracı rolünü inceleyen bir araştırmada, terk edilme kaygısının öz-anlayış ile negatif yönde, ilişki bağımlılığıyla ise pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur (Kim, 2021). Bu bağlamda, öz-anlayıştan yoksun olan ya da düşük düzeyde bireyler, onaylanma ve duygusal destek konusunda partnerlerine aşırı bağımlı hale gelebilecek ve bu da sağlıksız bağımlılığa yol açabilecektir.

Yarnell ve Neff (2013) tarafından yapılan bir araştırma, öz-anlayış düzeyi yüksek olan kişilerin romantik partnerleriyle olan ilişki çatışmalarını, kendilerinin ve başkalarının ihtiyaçlarını dengeleyen uzlaşma çözümleri kullanarak çözme olasılıklarının daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca, kargaşa yaşama olasılıkları daha düşük ve çatışmaları çözerken daha gerçekçi olma olasılıkları daha yüksektir; bu da öz-anlayışı romantik ilişki içerisindeki bireylerin yapıcı ilişki davranışlarının hem kişisel hem de kişilerarası faydalar sağlayabileceğini ortaya koymaktadır. Öz-anlayışı yüksek olan bireyler kendi rahatlık, nezaket ve ait olma ihtiyaçlarını büyük ölçüde karşılayabildikleri için, partnerlerine ilişkilerinde aşırı kontrolcü olmadan daha fazla özgürlük verebilmektedir. Aynı zamanda öz-anlayışın bu özelliği, bireylerin ilişki içerisindeki partnerlerine karşı şefkatli eylemlerin sergilenmesini kolaylaştırmaktadır. Kusurlu insan deneyiminin şefkatle kabul edilmesi, savunma eğilimlerini de yumuşatmakta ve romantik ilişkilerde daha fazla karşılıklı kabule olanak sağlamaktadır. İnsanların kendilerine karşı ne kadar şefkatli olduklarıyla bağlantılı olabilecek faktörlerden biri de romantik ilişkilerinde kendilerini ne kadar güvende hissettikleri olabilecektir. Güvenli bağlanma, kendini güvende hissetmeyi, desteklenmeyi, sevmeyi ve ilişki partnerleri tarafından kabul edilmeyi içermektedir (Mikulincer ve Shaver, 2003) ve kişinin özerklik ve yakınlık kaygılarını dengeleyen, kişinin kendisi ve ilişkisi hakkındaki olumlu görüşleri ile ilişkilidir (Collins ve Read, 1990; Feeney ve Noller, 1990; Kirkpatrick ve Hazan, 1994; Hazan ve Shaver, 2017). Bu nedenle, ilişkilerdeki güvenli bağlanma teorik olarak insanlara kendilerini daha fazla kabul etme ve sıkıntı zamanlarında duygusal olarak daha dayanıklı olma (yani, daha fazla kendine şefkatli olma) yeteneği sağlamaktadır. Diğer taraftan saplantılı bir biçimde bağlanma ise, kendinden şüphe duymayı ve duygusal aşırı tepkileri içermektedir; korkulu bağlanma, olumsuz öz görüşleri ve ilişki partnerleriyle azalan yakınlık duygularını kapsamaktadır; partnerlere karşı olumsuz olmasına rağmen kendine karşı olumlu olan savunmacı öz görüşleri içermektedir (Pietromonaco ve Barrett, 2000). Benmerkezciliğe ve duygusal işlev bozukluğuna yol açtığı göz önüne alındığında, bu tür bir bağlanmanın öz-anlayış ile olumsuz bir ilişkisi olmalıdır. Bunun yanı sıra, öz-anlayışın romantik ilişki içerisinde olan

bireyler arasında bağlanmayla aynı şekilde ilişkili olup olmadığı konusunda literatürde henüz sınırlı bir bilgi birikimi bulunmaktadır (Neff ve Beretvas, 2013: 81). Ancak genel olarak öz-anlayış, çok çeşitli yakın kişilerarası ilişki faydalarıyla ilişkilendirilmektedir. Bu ilişkiler karmaşık ve iki yönlü olabilmektedir, böylece olumlu sosyal ilişkiler öz-anlayışı teşvik ederken, öz-anlayış ilişkisel ve duygusal refahı teşvik edebilmektedir. Öz-anlayışı yüksek kişiler ayrıca başkalarına karşı daha az aşırı bağımlılık bildirmektedir (Denckla vd., 2017) ve başkalarından eleştirel geri bildirim aldıklarında daha az olumsuz etkilenmiş görünmektedirler (Leary vd., 2007; Lathren vd., 2021).

Bu kavramsal arka plan ışığında, bu çalışmanın temel amacı romantik ilişki içerisinde bulunan reşit bireyler bağlamında öz-anlayış ve ilişki bağımlılığı arasındaki ilişkilere yönelik istatistiksel çıkarımlar ve içgörüler sağlamaktır. Gerçekleştirilen çalışmanın yöntemine ilişkin detaylar bir sonraki bölümde sunulmuştur.

BÖLÜM 2: YÖNTEM

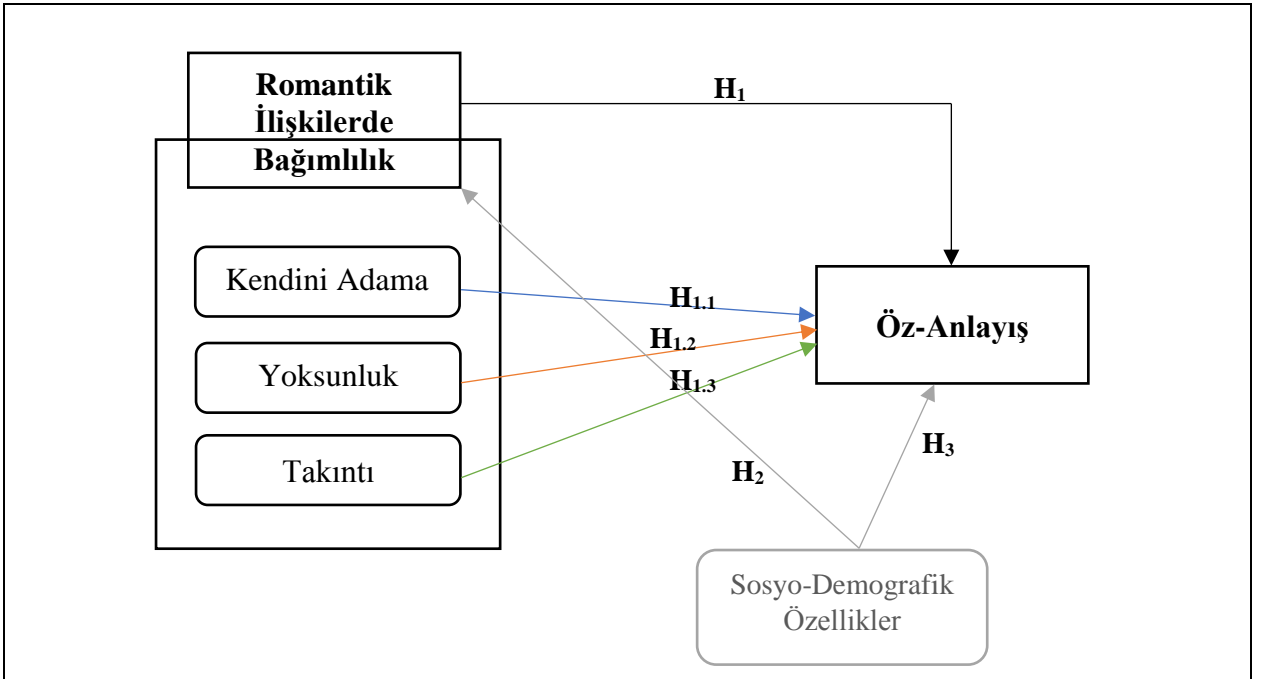
Çalışmanın bu bölümünde araştırma değişkenleri, modeli ve hipotezleri hakkında detaylı bilgi sunulmuştur. Devamında, veri toplama yöntemleri ve kullanılan araçlar üzerinde durulmuştur. Bu kapsamda, Sosyo-Demografik Bilgi Formu, Romantik İlişkilerde Bağımlılık Ölçeği (RİBO) ve Öz-Anlayış Ölçeği olmak üzere veri toplama araçları açıklanmıştır. Araştırmanın evren ve örnekleme başlığında, çalışmanın hedef kitlesi ve örnekleme süreci ele alınmıştır. Veri analizi bölümünde ise toplanan verilerin analizinde kullanılan istatistiksel yöntemler ve teknikler ayrıntılı olarak incelenmiştir. Son olarak araştırmanın etik yönüne ilişkin olarak alınan izin bilgileri paylaşılmıştır.

2.1. Araştırma Değişkenleri, Modeli ve Hipotezleri

Araştırmada romantik ilişkilerde bağımlılık ve öz-anlayış olmak üzere iki temel değişken bulunmaktadır. Burada romantik ilişkilerde bağımlılık bir bağımsız değişken, öz-anlayış ise bağımlı değişken olarak ele alınmıştır. Romantik ilişkilerde bağımlılık değişkeninde kendini adama, yoksunluk ve takıntı olmak üzere üç alt boyut yer almaktadır. Bu değişken alt boyutları ile birlikte değerlendirilmektedir. Öz-anlayış değişkeni tek boyutlu bir yapıdadır. Buna göre araştırmada, romantik ilişkilerde bağımlılık ve alt boyutları ile öz-anlayış ilişkilendirilmektedir. Bu çerçevede araştırmanın değişkenleri, değişkenler arasındaki ilişkileri gösteren araştırma modeli Şekil 1’de verilmiştir.

Şekil 1

Araştırmanın Modeli



Araştırmada geliştirilen temel hipotezleri ve alt hipotezleri ise şu şekilde sıralamak mümkündür:

H₁. Romantik ilişkilerde bağımlılık ve öz-anlayış arasında ters yönlü anlamlı ilişki bulunmaktadır.

H_{1.1}. Romantik ilişkilerde bağımlılığın kendini adama boyutu ile öz-anlayış arasında ters yönlü anlamlı ilişki bulunmaktadır.

H_{1.2}. Romantik ilişkilerde bağımlılığın yoksunluk boyutu ile öz-anlayış arasında ters yönlü anlamlı ilişki bulunmaktadır.

H_{1.3}. Romantik ilişkilerde bağımlılığın takıntı boyutu ile öz-anlayış arasında ters yönlü anlamlı ilişki bulunmaktadır.

H₂. Sosyo-demografik özellikler bakımından romantik ilişkilerde bağımlılık anlamlı şekilde farklılaşmaktadır.

H₃. Sosyo-demografik özellikler bakımından öz-anlayış anlamlı şekilde farklılaşmaktadır.

2.2. Veri Toplama Yöntemi ve Araçları

Nicel araştırma yöntemine dayalı olarak yürütülen ve ilişkisel tarama metoduna dayalı olan bu araştırmanın veri toplama yöntemi yüz yüze ankettir. Bilimsel araştırmalarda, hedef grubunda yer alan bireylerden bilgi toplamak amacıyla çeşitli yöntemler kullanılmaktadır. Bu yöntemler arasında en yaygın olanlardan biri anket (soru formu) uygulamasıdır. Anketler, bireylerden çeşitli konular hakkında planlı ve standart bir şekilde bilgi toplamak için geliştirilmiş olup, özellikle epidemiyolojik ve sosyolojik araştırmalarda sıkça başvurulan bir yöntemdir (Oğur ve Tekbaş, 2003). Bu yöntem içerisinde yer alan yüz yüze anket yöntemi, anketlerin katılımcılarla karşılıklı etkileşim içinde uygulanmasını içermektedir. Burada araştırmacı, uygulamanın amacını açıklayarak katılımcıları araştırmaya dahil olmaya davet etmekte, katılımcılar gönüllü olduklarını bildirdikleri takdirde anket formlarını doldurabilmektedir. Bu noktada araştırmacının gerekli açıklamalar dışında müdahalesi olmamaktadır. Yanıtlar elden toplanmaktadır (Büyüköztürk, 2005). Bu amaçla bir anket formu oluşturulmuştur. Bu form üç temel kısımdan oluşmaktadır. Birinci kısımda katılımcıların sosyo-demografik özelliklerini ölçmeyi amaçlayan Sosyo-Demografik Bilgi Formu bulunmaktadır. İkinci ve üçüncü kısımlarda ise araştırma değişkenlerini ölçümlemeyi hedefleyen Likert esasına dayalı psikometrik ölçeklerin ifadeleri yer almaktadır. Ankette yer alan bu kısımlara ilişkin detaylar aşağıda açıklanmıştır.

2.2.1. Sosyo-Demografik Bilgi Formu

Sosyo-demografik bilgi formu, araştırmacı tarafından geliştirilmiş olan ve katılımcıların cinsiyet, yaş, mevcut eğitim, çalışma durumu, mevcut ilişki durumu, mevcut romantik ilişkinin süresi olmak üzere toplam 6 soruda sosyo-demografik durumlarını tespit etmeyi amaçlayan sorulardan oluşmaktadır. Sorular sınıf aralıklı olarak verilmiş olup, katılımcıların özelliklerine göre uygun düşen seçeneği yanıtlamaları talep edilmiştir. Açık uçlu ya da çok yanıtlı soru yer almamaktadır.

2.2.2. Romantik İlişkilerde Bağımlılık Ölçeği (RİBO)

Öz bildirim türünde olan ve Likert esasına dayalı bir psikometrik ölçüm aracı olan bu ölçek Atlam vd. (2023) tarafından bireylerin romantik ilişkilerdeki bağımlılık düzeylerini ölçümlemek amacıyla geliştirilmiştir. 18 yaş ve üzeri bireylere uygulanması uygundur. Ölçek 3 faktörlü (alt boyutlu) ve 13 ifadeli bir yapıdan teşekkül etmektedir. Ölçeğin faktör yapıları kendini adama (6, 7, 8, 9, 10), yoksunluk (1, 2, 11, 12, 13) ve takıntı (3, 4, 5) olarak tanımlanmıştır. Ölçek 4'lü Likert (1=Hibir zaman, 2=Bazen, 3=Sıklıkla, 4=Her zaman) değerlendirmesine dayanmaktadır. Ölçekten alınan puan 4-52 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan puan arttıça ilişki bağımlılığı artmaktadır. Ölçekte ters madde bulunmamaktadır. Ölçeğin güvenilirlik analizi sonuçları incelendiğinde ölçeğin Cronbach's Alfa değerinin .87 olarak bulunmuştur. Alt boyutlar için kendini adama .82, yoksunluk .83, takıntı .74 olarak tespit edilmiştir. Ölçeğin yüksek düzeyde iç tutarlılık gösterdiği ve güvenilir olduğu sonucuna varılmıştır (Atlam vd., 2023).

2.2.3. Öz-Anlayış Ölçeği

Öz-anlayış yapısının özelliklerini değerlendirmek üzere Neff (2003b) tarafından geliştirilen ve Deniz vd. (2018) tarafından Türkçe diline uyarlanarak geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yürütölmüş olan, Likert esasına dayalı psikometrik ölçektir. Katılımcıların her bir ifadede belirtilen şekilde ne sıklıkta hareket ettiklerini değerlendirmek için yanıtlar 1 = hemen hemen hiçbir zaman ile 5 = hemen hemen her zaman (1-5) arasında değişen 5 puanlık bir ölçekte verilmektedir. Kendine karşı nezaket, kendini yargılama, ortak insanlık, izolasyon, farkındalık ve aşırı özdeşleşme olmak üzere altı alt boyuttan oluşan 26 maddelik bir ölçektir. Ancak ölçeğin Türkçe versiyonu tek faktörlü yapıda 24 madde içermektedir ve alt boyutlara ayrılmamaktadır. Ölçekte yer alan 1, 3, 5, 7, 10, 12, 15, 17, 19, 22, 23 numaralı ifadeler ters kodludur (tersten puanlama). Ölçeğin güvenilirliğine ilişkin olarak Cronbach Alfa katsayısı .92 olarak bulunmuştur ve ölçeğin yüksek düzeyde güvenilir olduğu tespit edilmiştir (Deniz vd., 2008).

2.3. Evren ve Örneklem

Bir bilimsel araştırma sürecinde, araştırma problemine uygun yöntem belirlendikten sonra, araştırma evreninin tanımlanması ve bu evrenden örneklem seçilmesi aşamasına geçilmektedir. Evren (anakütle), araştırılan konuyu oluşturan tüm elemanları kapsayan yapıdır (Arık, 1992). Evrenin tanımlanmasının ardından, uygun bir yöntemle örneklem seçilmelidir. Örneklem, evreni temsil etmek amacıyla çeşitli tekniklerle seçilen ve üzerinde inceleme yapılan gruptur. Örnekleme ise, bir çalışmada evreni temsil edecek bireylerin belirlenmesi sürecidir. Bu yöntemler arasında yer alan “uygun örnekleme” yöntemi, araştırmanın amacı doğrultusunda, araştırma amacına uygun düşen, dahil edilme kriterlerini karşılayan, araştırmacının ulaşmasının olanaklı olduğu hedef kitleye erişerek örneklem elemanlarını araştırmaya dahil etmesini içermektedir. Bu yöntem genel olarak evren elemanlarının tümünü belirlemek imkânsız olduğunda kullanılmaktadır (Özen ve Gül, 2007).

Bu araştırmanın evrenini Türkiye’de ikamet eden, 18 yaş ve üzerinde bulunan, mevcut olarak bir ilişki içerisinde yer alan (partner, nişanlı ya da evli) tüm bireyler oluşturmaktadır. Bu bireylerin tam bir popülasyon verisine erişmek olanaksız olduğu gibi, araştırma bakımından gerekli değildir. Bu nedenle, yukarıda bilgisi verilen uygun örnekleme yöntemine göre bireylere erişmek amaçlanmıştır. Ancak bu kapsamda örneklemin büyüklüğünün belirlenmesi gerekmektedir.

Örneklem büyüklüğünü belirlemek için çeşitli istatistiksel formüller bulunmaktadır. Kategorik veriler için örneklem büyüklüğünü hesaplarken birçok yaklaşım kullanılabilir. Aşağıdaki formül yaygın olarak kullanılmaktadır (Kahraman Kılbaş ve Cevahir, 2023):

$$n = \frac{p(100 - p)z^2}{E^2}$$

Burada n örneklem hacmini, p bir durum veya koşulun meydana gelme yüzdesini E maksimum hata yüzdesini ve z güven seviyesini göstermektedir. E, hata payı veya araştırmacının kabul ettiği risk seviyesidir. Sosyal araştırmalarda genellikle %5 hata payı kabul edilmektedir. Z, anket bulgularının doğruluğuna dair güven düzeyidir ve gerekli güven düzeyine karşılık gelen istatistiksel değeri ifade etmektedir. Bir popülasyon tekrar tekrar örneklendiğinde, elde edilen bir değişkenin ortalama değerinin gerçek popülasyon değerine eşit olma olasılığını temsil etmektedir. Araştırmalarda kullanılan tipik güven seviyeleri %95 (0,05: z=1,96) olarak kabul edilmektedir. %95’lik bir güven düzeyi, 100 örnekten 95’inin belirtilen hata payı (E) dahilinde gerçek popülasyon değerine sahip olacağı anlamına gelmektedir (Kahraman Kılbaş ve Cevahir,

2023). Bir araştırmacının güvenilirlik (Alfa) düzeyini a priori olarak .05 belirlediği, orantılı bir değişken kullanmayı planladığı, kabul edilebilir hata düzeyini %5 olarak belirlediği ve ölçeğin standart sapmasını .5 olarak tahmin ettiği varsayıldığında, buna karşılık gelen t değeri 1,96 olacaktır. Bu varsayımlar ile, popülasyonun tam olarak tespit edilemediği, ancak büyük olduğunun bulunduğu evrenler için örnekleme belirlemeye ilişkin bu hesaplama sonucunda, araştırmacının örnekleme büyüklüğü 384 olacaktır (Sekaran, 2003). Bu bağlamda, sosyal bilimler alanında %95 güven ve %5 hata toleransı ile 384 kişilik bir örnekleme büyüklüğünün bir milyon gibi büyük popülasyonlar için dahi evreni temsil edebilme kapasitesine sahip olduğu kabul edilmektedir (Krejcie ve Morgan, 1970; Baştürk ve Taştepe, 2013; Rahi, 2017). Bu bağlamda, araştırmada en az 384 yanıtlayıcının anket formlarına erişmek hedeflenmiş, toplamda 390 katılımcının sağlıklı verileri araştırmanın veri setini oluşturmuştur.

2.4. Veri Analizi

Bu tez çalışmasında, iki ölçek kullanılarak iki değişken arasındaki ilişkilerin tespit edilmesi ve fark testlerinin yapılması amaçlandığı için, bu doğrultuda, nicel araştırma yöntemleri çerçevesinde SPSS yazılımlarında çeşitli istatistiksel veri analiz tekniklerinden yararlanılmıştır. En başta, ölçekler kapsamında toplanan verilerin güvenilirliğini ortaya koymak amaçıyla Cronbach Alfa katsayıları hesaplanmıştır. Ayrıca, verilerin normal dağılıma uygun olup olmadığını değerlendirmek amaçıyla arpıklık ve basıklık katsayılarının değerlendirildiği normallik testleri uygulanmıştır. Verilerin normalliği sağlandığında fark testlerinden parametrik testlerden iki bağımsız grup arasında belirli bir değişkene ilişkin ortalama farkını değerlendirmek için kullanılan t-testi ve  veya daha fazla grup arasında ortalama farklarını değerlendirmek amaçıyla kullanılan ANOVA (Tek Yönlü Varyans Analizi) testinden yararlanılması gerekmektedir. Normal dağılım sağlanamadığında, parametrik olmayan (non-parametrik) testlerden Mann-Whitney U testi ve Kruskal-Wallis testi kullanılması gerekmektedir. Buna göre testler gerçekleştirilerek istatistiksel farklar analiz edilmiştir. Değişkenler arasındaki ilişkilerin belirlenmesi ve araştırma sorularına yanıt vermek ve hipotezleri test etmek amaçıyla korelasyon analizi yapılmıştır. Pearson korelasyon katsayısı kullanılarak değişkenler arasındaki ilişkinin yönü ve gücü tespit edilmiştir. Son olarak bağımsız değişkenlerin bağımlı değişken üzerindeki değişimi açıklama gücünü ortaya koyan doğrusal regresyon analizinden yararlanılmıştır.

2.5. Araştırmanın Etik Yönu

Araştırmanın uygulanması, ölçekler çerçevesinde verilerin toplanmasına ilişkin etik hususları değerlendirmek üzere İstanbul Kent Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'na başvurulmuştur. Kurulun 2024/7 sayılı 10.05.2024 tarihinde gerçekleştirilen toplantısında yapılan değerlendirme sonucunda kurul tarafından araştırmanın yürütülmesi ve anket sorularının uygulanmasının etik olarak uygun olduğuna karar verilmiştir. Bu karar tezin ekler kısmında sunulmuştur (Ek 2).

Araştırma etik kurallara uygun bir şekilde yürütölmüş, katılımcıların gizlilik haklarına saygı gösterilmiş, anket formlarında ad soyad, telefon gibi kişisel bilgiler yer almamış ve veriler anonim olarak toplanmıştır. Katılımcılar anket formlarını doldururken herhangi bir yönlendirme ve baskı altında bulunmamış ya da araştırmacının yanıtlama sürecine müdahalesi olmamıştır.

BÖLÜM 3: BULGULAR

3.1. Araştırma Verilerinin Güvenilirliği ve Dağılımına İlişkin Bulgular

Veriler SPSS yazılımına aktarıldıktan sonra kayıp değer taraması yapılmış ve kayıp değere rastlanmamıştır. Orijinal öz-anlayış ölçeğinin bazı ifadeleri ters kodlu olarak verildiğinden dolayı, yazılımda bu ifadeler için ters kodlama işlemi gerçekleştirilmiş, ölçekler ve boyutlar bazında ortalama değerler hesaplanmış ve bu surette öz analizlere geçilerek ilk olarak güvenilirlik testleri gerçekleştirilmiştir.

Araştırmalarda iç tutarlılığı test etmek için kullanılan en yaygın yöntemin Cronbach alfa (α) katsayısının belirlenmesi olarak kabul edildiğinden, araştırmada kullanılan ölçekler ve bu ölçekler çerçevesinde elde edilen veriler ışığında gerçekleştirilen güvenilirlik analizi neticesinde ortaya çıkan Cronbach alfa katsayıları incelenmiş ve katsayı +1'e yaklaştıkça iç tutarlılığın yüksek olduğu kabul edilmiştir (Sürücü ve Maslakçı, 2020: 2707-2714). Buna göre elde edilen sonuçlar Tablo 2'de gösterilmiştir.

Tablo 2
Araştırma Ölçeklerinin Güvenilirlik Değerleri (Cronbach Alfa)

Ölçek/Boyut	İfade	Cronbach Alfa Değeri (α)
Kendini Adama	5	0,842
Yoksunluk	5	0,899
Takıntı	3	0,736
Romantik İlişkilerde Bağımlılık Ölçek Toplamı	13	0,914
Öz-Anlayış Ölçek Toplamı	24	0,928

Romantik İlişkilerde Bağımlılık ölçeğinin kendini adama boyutunda Cronbach Alfa değeri $\alpha=0,842$ 'dir, bu da bu boyutun güvenilir olduğunu göstermektedir. Yoksunluk boyutunun Cronbach Alfa değeri ise $\alpha=0,899$ olarak bulunmuştur, bu da oldukça yüksek bir güvenilirliğe işaret etmektedir. Takıntı boyutunda Cronbach Alfa değeri $\alpha=0,736$ 'dır, bu da yeterli bir iç tutarlılığa sahip olduğunu göstermektedir. Romantik İlişkilerde Bağımlılık Ölçeği toplam Cronbach Alfa değeri $\alpha=0,914$ olarak ölçülmüştür, bu değer ölçeğin genel olarak çok yüksek bir güvenilirliğe sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Son olarak, Öz-Anlayış Ölçeği toplamının Cronbach Alfa değeri $\alpha=0,928$ olarak tespit edilmiştir, bu da ölçeğin yüksek güvenilirliğe sahip olduğuna işaret etmektedir.

Cronbach alfa için kabul edilebilir bir güvenilirlik puanı genellikle, 0,7 ve üzeri olan puandır (Heale ve Twycross, 2015: 67). Bu itibarla, bu araştırmada kullanılan ölçekler için elde edilmiş olan alfa değerleri ele alındığında, ölçüm araçlarının güvenilirliğe sahip olduğunu söylemek mümkündür. Bu itibarla, güvenilir olduğu tespit edilen ölçekler için dağılımın normalliğine bakılmıştır. Yapılan analizler ışığında yapılan normal dağılım analizinde ortaya çıkan katsayılar Tablo 3'te sunulmuştur.

Tablo 3
Araştırma Ölçeklerinin Betimsel İstatistikleri ve Normal Dağılım Değerleri

Ölçek/Boyut	Ortalama	Standart Sapma	Çarpıklık	Basıklık
Kendini Adama	2,07	0,60171	0,744	1,066
Yoksunluk	2,18	0,74368	0,700	-0,112
Takıntı	2,33	0,71364	0,283	-0,345
Romantik İlişkilerde Bağımlılık Ölçek Toplamı	2,20	0,63515	0,988	1,993
Öz-Anlayış Ölçek Toplamı	3,30	0,71217	-0,249	1,152

(Romantik İlişkilerde Bağımlılık Puan Ortalaması: 28,25/52; Öz-Anlayış Puan Ortalaması: 79,22/120)

Tablo 3'te araştırma ölçekleri ve boyutlarının ortalama, standart sapma, çarpıklık ve basıklık değerleri yer almaktadır. Kendini adama boyutunda ortalama 2,07 ve standart sapma 0,60171 olarak tespit edilmiştir. Ortalama, katılımcıların kendini adama konusunda düşük ila orta düzeyde bir eğilim gösterdiğine işaret etmektedir. Yoksunluk boyutunda ortalama 2,18 ve standart sapma 0,74368'dir. Bu durum, katılımcıların yoksunluk duygusunun yine düşük ila orta düzeyde olduğunu göstermektedir. Takıntı boyutunda ortalama 2,33, standart sapma 0,71364 olarak tespit edilmiştir. Katılımcıların ilişkide takıntı düzeyinin düşük ila orta düzeyde olduğunu, ancak önceki boyutlara göre biraz daha yüksek olduğunu söyleyebilmek mümkündür. Romantik İlişkilerde Bağımlılık Ölçeği'nde katılımcıların aldıkları toplam ortalama puan 28,25 olarak hesaplanmıştır. Bu ölçekten alınabilecek olan puanlar 4-52 arasında değişmekte ve Ölçekten alınan puan arttığı ölçüde ilişki bağımlılığının da arttığı anlamına gelmektedir (Atlam vd., 2023). Bu bakımdan örnekleme ortaya çıkan 28,25 ortalama puanın, tam bir kesme noktası belirtilmemekle birlikte, orta düzeyde olduğunu söylemek mümkün görünmektedir. Öz-Anlayış Ölçeği bakımından araştırma örnekleminde ortalama 79,22 düzeyinde gerçekleşmiştir. Orijinal ölçekte kesme noktası ya da puan hesaplaması

aktarılmamakla birlikte, 5'li Likert üzerinden 24 ifadeden en yüksek 120 puan alınabilmektedir. Bu açıdan örneklemin orta düzeyde öz-anlayış puanına sahip olduğu söylenebilecektir. Diğer taraftan, normal dağılım açısından çarpıklık ve basıklık katsayıları değerlendirildiğinde, her bir ölçek ve boyut bazında normal dağılım varsayımına uygun (Guzik ve Wiğckowska, 2023: 92) bir dağılımın gerçekleştiğini söylemek mümkündür. Bu açıdan veriler güvenilir ve normal dağılıma uygun olduğu için parametrik analizlerin kullanılması uygundur. Bu itibarla araştırma hipotezlerinin test edilmesi ve katılımcı özelliklerine göre araştırma değişkenlerinin durumunu inceleyen fark testlerine geçilmiştir.

3.2. Katılımcıların Sosyo-Demografik Özelliklerinin Dağılımına İlişkin Bulgular

Toplanan veriler ışığında, araştırmanın örneklemini oluşturan katılımcıların sosyo-demografik özelliklerini, bunların frekans ve yüzdeler dağılımlarını belirleyerek örneklemin karakteristik profilini ortaya koymak üzere frekans analizi gerçekleştirilmiştir. Yapılan analizin sonucu Tablo 4'te sunulmuştur.

Tablo 4
Araştırma Örnekleminin Özellikleri (n=390)

Sosyo-Demografik Özellikler	Sınıflar	f	%
Cinsiyet	Kadın	223	57,2
	Erkek	167	42,8
Yaş	18-23	55	14,1
	24-29	112	28,7
	30-39	109	27,9
	40 ve üzeri	114	29,2
Eğitim Durumu	İlkokul-Ortaokul	50	12,8
	Lise	89	22,8
	Üniversite	201	51,5
	Yükseköğrenim (Lisansüstü)	50	12,8
Çalışma Durumu	Çalışıyor	281	72,1
	Çalışmıyor	109	27,9
Mevcut İlişki Durumu	Flört/ İlişkisi var	169	43,3
	Nişanlı	21	5,4
	Evli	200	51,3
Mevcut İlişkinin Süresi	1 yıl veya daha az	103	26,4
	1-2 yıl	65	16,7
	3-4 yıl	40	10,3
	5 yıl ve üzeri	182	46,7

Tablo 4’te araştırma örnekleminin sosyo-demografik özellikleri detaylı olarak verilmiştir. Cinsiyet dağılımına bakıldığında, kadın katılımcılar toplam örneklemin %57,2’sini (223 kişi) oluştururken, erkek katılımcılar %42,8’lik (167 kişi) bir paya sahiptir. Yaş grupları incelendiğinde, 18-23 yaş aralığındaki katılımcılar %14,1 (55 kişi) ile en küçük grubu oluştururken, en büyük yaş grubu %29,2 (114 kişi) oranıyla 40 ve üzeri yaştaki bireylerden oluşmaktadır. 24-29 yaş arasındaki katılımcılar %28,7 (112 kişi), 30-39 yaş aralığındaki katılımcılar ise %27,9 (109 kişi) oranındadır. Eğitim durumu açısından bakıldığında, katılımcıların %51,5’i (201 kişi) üniversite mezunu iken, lise mezunları %22,8 (89 kişi) oranındadır. İlkokul veya ortaokul mezunu olanların oranı %12,8 (50 kişi), yükseköğrenim (lisansüstü) yapmış olanlar ise %12,8 (50 kişi) ile temsil edilmektedir. Çalışma durumu verilerine göre, katılımcıların %72,1’i (281 kişi) çalışmakta olup, %27,9’u (109 kişi) çalışmamaktadır. Mevcut ilişki durumu incelendiğinde, katılımcıların %43,3’ü (169 kişi) bir ilişkiye sahipken, %5,4’ü (21 kişi) nişanlı, %51,3’ü (200 kişi) ise evlidir. Mevcut ilişkinin süresiyle ilgili olarak, katılımcıların %46,7’si (182 kişi) 5 yıl ve üzeri süren bir ilişkiye sahiptir. 1 yıl veya daha kısa süreli ilişkilerde olanlar %26,4 (103 kişi), 1-2 yıl süren ilişkilerde olanlar %16,7 (65 kişi), 3-4 yıl süren ilişkilerde olanlar ise %10,3 (40 kişi) oranındadır.

3.3. Araştırma Hipotezlerinin Testine İlişkin Bulgular

Araştırma hipotezlerinin test edilmesinde korelasyon ve regresyon analizlerinden yararlanılmıştır. Ele alınan değişkenler arasındaki ilişkinin derecesini, yani yönünü ve gücünü belirlemek üzere korelasyon analizi yapılmıştır.

Normal dağılım analizinde elde edilen bulgular doğrultusunda verilerin normal dağılım sergilediğinin anlaşılmasından dolayı, araştırma değişkenleri arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla Pearson korelasyon katsayısının baz alındığı çift kuyruk testler çerçevesinde korelasyon analizi gerçekleştirilmiştir. Erişilen bulgular Tablo 5’te yansıtılmıştır.

Tablo 5
Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkilerin Korelasyon Analizi

	1	2	3	4	5
1 Kendini Adama	1				
2 Yoksunluk	0,539**	1			
3 Takıntı	0,493**	0,636**	1		
4 Romantik İlişkilerde Bağımlılık	0,722**	0,787**	0,693**	1	
5 Öz-Anlayış	-0,305**	-0,209**	-0,150**	-0,347 **	1

** Pearson korelasyon katsayısı 0.01 düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı (çift kuyruk)

Tablo 5'te görüldüğü üzere, araştırma değişkenleri bakımından tüm korelasyonlar 0.01 düzeyinde istatistiksel olarak anlamlıdır.

Kendini adama ile öz-anlayış arasındaki korelasyon -0,305'tir. Bu negatif korelasyon, kendini adama düzeyi arttıkça öz-anlayışın azaldığını göstermektedir. İki değişken arasındaki ilişki negatif yönlüdür ve zayıf ila orta kuvvette bir ilişki söz konusudur.

Yoksunluk ile öz-anlayış arasında -0,209 düzeyinde zayıf negatif bir korelasyon vardır. Yoksunluk arttıkça öz-anlayışın hafif bir şekilde azaldığı anlaşılmaktadır. İki değişken arasındaki ilişki zayıf ve negatif yönlüdür.

Takıntı ile öz-anlayış arasındaki korelasyon -0,150'dir ve negatif yönlüdür. Bu korelasyon oldukça zayıftır, ancak istatistiksel olarak anlamlıdır. Bu bulgu, takıntı arttıkça öz-anlayışın hafif bir düşüş gösterdiğine işaret etmektedir.

Araştırmanın temel değişkenleri olan romantik ilişkilerde bağımlılık ile öz-anlayış arasında -0,347 düzeyinde negatif bir korelasyon bulunmuştur. Romantik ilişkilerde bağımlılık arttıkça öz-anlayışın azaldığına işaret eden bu ilişki negatif yönlüdür ve zayıf ila orta düzeyde bir kuvvetle ortaya çıkmaktadır.

Genel olarak, öz-anlayış ile bu değişkenler arasında negatif ve istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler olduğu gözlemlenmiştir. Değişkenler arası ilişkilerin tespit edilmesini takiben regresyon analizleri gerçekleştirilmiştir.

Regresyon analizi, araştırmada ele alınan değişkenler arasındaki ilişkilerin bağımlı ve bağımsız değişken ilişkisi gözetilerek araştırılması için istatistiksel bir araçtır. Bu analizin temel amacı, bir sonuç değişkeninin (yani bağımlı değişkenin) bağımsız değişken veya değişkenler (yani açıklayıcı) ile ilişkisini belirlemektir. Bağımsız değişkenin, bağımlı değişken üzerindeki bir değişimin ne kadarlık kısmını yordayabildiğini/ açıklayabildiğini ortaya koymaktadır (Liang ve Zeger, 1993: 43).

Bu çerçevede araştırma değişkenlerinden romantik ilişkilerde bağımlılık değişkeni ve boyutları birer bağımlı değişken, öz-anlayış ise bağımsız değişken olarak ele alınmış ve bu ilişkilere dönük regresyon modelleri kurulmuştur. Öncelikle romantik ilişkilerde bağımlılık ile öz-anlayış arasında model kurulmuş, daha sonra kendini adama, yoksunluk ve takıntı boyutları ile birer regresyon modeli oluşturulmuştur. Kurulan bu modellere göre doğrusal regresyon analizleri gerçekleştirilmiş olup, analizler sonucunda elde edilen bulgular Tablo 6'da gösterilmiştir.

Tablo 6
Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkilerin Regresyon Analizi

Regresyon Modeli						
1	Beta	Standart Hata	Standart Beta	t	R²	p
(Sabit)	3,217	0,143		22,420	0,120	0,000
Öz-Anlayış	-0,309	0,042	-0,347	-7,281		0,000
Bağımlı Değişken: Romantik İlişkilerde Bağımlılık						
Regresyon Modeli						
2	Beta	Standart Hata	Standart Beta	t	R²	p
(Sabit)	2,919	0,138		21,156	0,093	0,000
Öz-Anlayış	-0,258	0,041	-0,305	-6,318		0,000
Bağımlı Değişken: Kendini Adama						
Regresyon Modeli						
3	Beta	Standart Hata	Standart Beta	t	R²	p
(Sabit)	2,906	0,175		16,592	0,044	0,000
Öz-Anlayış	-0,219	0,052	-0,209	-4,216		0,000
Bağımlı Değişken: Yoksunluk						
Regresyon Modeli						
4	Beta	Standart Hata	Standart Beta	t	R²	p
(Sabit)	2,827	0,170		16,636	0,020	0,000
Öz-Anlayış	-0,150	0,050	-0,150	-2,987		0,000
Bağımlı Değişken: Takıntı						

Regresyon analizi sonuçlarının değerlendirilmesinde, p değeri ve R² etki büyüklükleri baz alınmıştır (Lewis, 2007: 259; Kılıç, 2013: 90). Buna göre, Tablo 6'da romantik ilişkilerde bağımlılık ve boyutları olan kendini adama, yoksunluk ve takıntı ile öz-anlayış arasındaki ilişkileri inceleyen dört regresyon modeli çerçevesinde yapılan hesaplamalar sonucunda tüm regresyon modellerinin anlamlı olduğu (p=0,000) sonucuna erişilmiştir.

Birinci modelde, öz-anlayış ile romantik ilişkilerde genel bağımlılık arasındaki ilişki ele alınmıştır. Elde edilen bulgulara göre, öz-anlayışın romantik ilişkilerdeki bağımlılığı anlamlı şekilde negatif yönde yordadığı görülmektedir. Regresyon katsayısı (Beta) -0,309'dur ve bu, öz-anlayış düzeyi arttıkça romantik ilişkilerdeki bağımlılık düzeyinin azaldığını

göstermektedir. Ayrıca bu modelde standart hata 0,042 ve t değeri -7,281 olarak bulunmuştur, p değeri ise 0,000'dir. R² değeri 0,120 olarak hesaplanmıştır, yani öz-anlayış romantik ilişkilerde bağımlılığın %12'sini açıklamaktadır.

İkinci modelde, öz-anlayış ile romantik ilişkilerde kendini adama arasındaki ilişki incelenmiştir. Burada da öz-anlayış ile kendini adama arasında negatif bir ilişki olduğu görülmektedir. Beta katsayısı -0,258 olup, standart hata 0,041, t değeri ise -6,318'dir. Yine p değeri 0,000'dir ve anlamlıdır. Model öz-anlayışın kendini adama davranışındaki varyansın %9,3'ünü açıkladığını göstermektedir.

Üçüncü modelde, öz-anlayış ile yoksunluk arasındaki ilişki analiz edilmiştir. Öz-anlayışın yoksunluk boyutunu anlamlı şekilde negatif yönde yordadığı bulunmuştur. Beta değeri -0,219'dur ve standart hata ,052 olarak hesaplanmıştır. T değeri ise -4,216'dır ve bu modelde de p değeri 0,000 olarak görülmektedir. Bu, öz-anlayış arttıkça yoksunluk hissinin azaldığını göstermektedir. R² değeri 0,044 olup, öz-anlayış yoksunluğun yaklaşık %4,4'ünü açıklamaktadır. Bu modeldeki açıklayıcılık gücü, önceki modellere göre daha düşüktür.

Dördüncü modelde ise öz-anlayış ile takıntı boyutu arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu modelde de öz-anlayış ile takıntı arasında negatif yönde bir ilişki tespit edilmiştir. Beta katsayısı -0,150 olarak bulunmuş ve standart hata 0,050'dir. T değeri -2,987 olarak hesaplanmıştır ve p değeri bu modelde de 0,000'dir. R² değeri ise 0,020 olarak bulunmuştur, yani öz-anlayış takıntının yalnızca %2'sini açıklamaktadır. Bu modelde açıklayıcılık oranı düşük düzeydedir.

Elde edilen bu bulgular ışığında, araştırma değişkenleri arasındaki ters yönlü ilişkiye dair olarak geliştirilmiş olan temel hipotez "H₁. Romantik ilişkilerde bağımlılık ve öz-anlayış arasında ters yönlü anlamlı ilişki bulunmaktadır." kabul edilmiştir.

Bununla beraber "H_{1.1}. Romantik ilişkilerde bağımlılığın kendini adama boyutu ile öz-anlayış arasında ters yönlü anlamlı ilişki bulunmaktadır.", "H_{1.2}. Romantik ilişkilerde bağımlılığın yoksunluk boyutu ile öz-anlayış arasında ters yönlü anlamlı ilişki bulunmaktadır." ve "H_{1.3}. Romantik ilişkilerde bağımlılığın takıntı boyutu ile öz-anlayış arasında ters yönlü anlamlı ilişki bulunmaktadır." hipotezleri kabul görmüştür.

3.4. Karşılaştırma Analizleri Bulguları

Araştırmada örneklemden elde edilen veriler ışığında, örnekleme oluşturan katılımcıların sosyo-demografik özellikleri araştırma değişkenleri bakımından karşılaştırmalı fark testlerinde ele alınmıştır. Veriler normal dağılım varsayımını karşıladığından dolayı parametrik fark

analizlerinden yararlanılmıştır. Parametrik testler kapsamında t-testi ikili gruplar, ANOVA ise ikiden fazla grupların karşılaştırması için kullanılmıştır. Bu testlerde yapılan tüm karşılaştırmalar için %95 güvenle %5 tolerans ile p düzeyi $\leq 0,05$ olarak baz alınmıştır. Ortaya çıkan anlamlı farkların hangi gruplardan ileri geldiğini tespit etmek noktasında çoklu karşılaştırmalar (post-hoc testleri) kullanılmıştır. Bu kapsamda yapılan analizler sonucunda ulaşılan bulgular aşağıda sunulmuştur.

Tablo 7

Cinsiyet Faktörünün Fark Analizi (t-testi)

Ölçek/Boyut	Cinsiyet	n	Ort.	S.S	t	p
Kendini Adama	Kadın	223	1,9426	,54353	-4,860	0,000*
	Erkek	167	2,2335	,63612	-4,752	
Yoksunluk	Kadın	223	2,0332	,67020	-4,758	0,000*
	Erkek	167	2,3856	,78987	-4,648	
Takıntı	Kadın	223	2,2033	,67006	-4,161	0,000*
	Erkek	167	2,5010	,73621	-4,105	
Romantik İlişkilerde Bağımlılık	Kadın	223	2,0728	,58445	-4,524	0,000*
	Erkek	167	2,3597	,66421	-4,442	
Öz-Anlayış	Kadın	223	3,2874	,69879	-,0497	0,000*
	Erkek	167	3,3236	,73126	-0,493	

Cinsiyet bazında yapılan fark analizine göre, tüm ölçekler (kendini adama, yoksunluk, takıntı, romantik ilişkilerde bağımlılık ve öz-anlayış) açısından kadınlar ve erkekler arasında anlamlı farklar bulunmuştur ($p < 0,001$). T-testi sonuçlarına göre, kendini adama, yoksunluk, takıntı ve genel bağımlılık puanlarında erkeklerin ortalamalarının kadınlardan daha yüksek olduğu görülmektedir. Örneğin, kendini adama boyutunda erkeklerin ortalaması (2,2335) kadınların ortalamasından (1,9426) daha yüksek bulunmuştur ve bu fark anlamlıdır ($t = -4,860$, $p < 0,001$). Benzer şekilde, yoksunluk ($t = -4,758$, $p < 0,001$), takıntı ($t = -4,161$, $p < 0,001$) ve romantik ilişkilerde bağımlılık ($t = -4,524$, $p < 0,001$) boyutlarında da erkeklerin puanları kadınlara göre daha yüksektir. Öz-anlayış boyutunda ise çok küçük bir fark gözlemlenmiş, erkeklerin ortalaması (3,3236) kadınlardan (3,2874) biraz yüksek olsa da, bu fark anlamlıdır ($t = -0,497$, $p < 0,001$). Bu bulgulardan hareketle, genel olarak erkeklerin romantik ilişkilerde daha yüksek ilişki bağımlılığı düzeylerine sahip oldukları ve kadınların ise genel olarak öz-anlayış düzeylerinin daha düşük olduğu söylenebilecektir.

Tablo 8
Yaş Faktörünün Fark Analizi (ANOVA)

Ölçek/Boyut	Yaş	n	Ort.	S.S	F	p
Kendini Adama	18-23	55	2,0909*	,74219	2,896	0,035*
	24-29	112	1,9500*	,55117		
	30-39	109	2,0550	,58807		
Yoksunluk	40 ve üzeri	114	2,1825	,57164	0,252	0,860
	18-23	55	2,1273	,82495		
	24-29	112	2,1982	,71760		
Takıntı	30-39	109	2,1596	,74921	0,205	0,893
	40 ve üzeri	114	2,2211	,72983		
	18-23	55	2,3879	,84319		
Romantik	24-29	112	2,3274	,71026	0,891	0,446
İlişkilerde	30-39	109	2,2966	,68993		
Bağımlılık	40 ve üzeri	114	2,3392	,67834		
Öz-Anlayış	18-23	55	2,1734	,68821	0,956	0,414
	24-29	112	2,1326	,51959		
	30-39	109	2,1955	,65586		

Katılımcıların verdikleri yanıtlar ışığında yaş grupları arasında yapılan ANOVA sonuçlarına göre, yalnızca kendini adama boyutunda anlamlı bir fark bulunmuştur ($F = 2,896$, $p = 0,035$). Yaş grupları arasında farkın kaynağı incelendiğinde, 18-23 yaş grubunun ortalaması (2,0909) diğer yaş gruplarına göre daha yüksek bulunmuş, 24-29 yaş grubunda (1,95) bir düşüş gözlemlenmiştir. 30-39 yaş grubu ve 40 yaş ve üzerindeki gruplarda ise kendini adama puanlarının tekrar artış gösterdiği görülmüştür. Diğer boyutlar (yoksunluk, takıntı, romantik ilişkilerde bağımlılık ve öz-anlayış) açısından ise yaş grupları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Burada p anlamlılık düzeyleri istatistiksel anlamlılık düzeyi olarak kabul edilen düzeyin üzerinde yer almıştır ($p > 0,05$).

Tablo 9
Eğitim Durumu Faktörünün Fark Analizi (ANOVA)

Ölçek/Boyut	Eğitim Durumu	n	Ort.	S.S	F	p
Kendini Adama	İlkokul-Ortaokul	50	2,2920	,68477	4,564	0,004*
	Lise	89	2,1596	,61362		
	Üniversite	201	1,9950	,56690		
	Lisansüstü	50	1,9680	,56476		
Yoksunluk	İlkokul-Ortaokul	50	2,2200	,87155	0,790	0,500
	Lise	89	2,2787	,80657		
	Üniversite	201	2,1373	,66502		
	Lisansüstü	50	2,1680	,79422		
Takıntı	İlkokul-Ortaokul	50	2,2800	,78350	0,861	0,461
	Lise	89	2,4345	,77101		
	Üniversite	201	2,2968	,66816		
	Lisansüstü	50	2,3333	,71587		
Romantik İlişkilerde Bağımlılık	İlkokul-Ortaokul	50	2,4785	,93275	4,776	0,003*
	Lise	89	2,2463	,68677		
	Üniversite	201	2,1194	,50052		
	Lisansüstü	50	2,1292	,59023		
Öz-Anlayış	İlkokul-Ortaokul	50	2,9808	1,03061	4,143	0,007*
	Lise	89	3,3890	,58697		
	Üniversite	201	3,3414	,66636		
	Lisansüstü	50	3,3167	,63838		

Eğitim durumu açısından yapılan fark analizine göre, kendini adama boyutu, romantik ilişkilerde bağımlılık ve öz-anlayış değişkenlerinde istatistiksel olarak anlamlı farklar bulunmuştur. Kendini adama boyutunda, ilkokul-ortaokul mezunlarının (ort. = 2,2920) diğer eğitim seviyelerine göre daha yüksek puan aldığı görülmektedir ve bu fark anlamlıdır (F = 4,564, p = 0,004). Üniversite ve lisansüstü mezunları ise kendini adama açısından daha düşük puanlar almışlardır.

Romantik ilişkilerde bağımlılık boyutunda da ilkokul-ortaokul mezunlarının puanları (ort. = 2,4785) diğer gruplara göre daha yüksektir (F = 4,776, p = 0,003). Öz-anlayış açısından ise

ilkokul-ortaokul mezunlarının (ort. = 2,9808) öz-anlayış puanlarının anlamlı şekilde diğer gruplardan daha düşük olduğu görülmektedir ($F = 4,143$, $p = 0,007$). Yoksunluk ve takıntı boyutlarında ise eğitim durumu grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmemiştir.

Tablo 10
Mevcut İlişki Durumu Faktörünün Fark Analizi (ANOVA)

Ölçek/Boyut	İlişki Durumu	n	Ort.	S.S	F	p
Kendini Adama	Flört/ İlişkisi var	169	2,0414	,58508	0,682	0,506
	Nişanlı	21	2,2000	,81240		
	Evli	200	2,0750	,59154		
Yoksunluk	Flört/ İlişkisi var	169	2,0982	,70377	2,000	0,137
	Nişanlı	21	2,2571	,87211		
	Evli	200	2,2490	,75860		
Takıntı	Flört/ İlişkisi var	169	2,3136	,70963	0,117	0,890
	Nişanlı	21	2,3810	,82520		
	Evli	200	2,3400	,70806		
Romantik İlişkilerde Bağımlılık	Flört/ İlişkisi var	169	2,1320	,56109	1,513	0,222
	Nişanlı	21	2,2637	,71773		
	Evli	200	2,2423	,68185		
Öz-Anlayış	Flört/ İlişkisi var	169	3,3074	,65279	0,035	0,965
	Nişanlı	21	3,3353	,94946		
	Evli	200	3,2956	,73547		

Katılımcıların ilişki durumu (flört/ilişkisi var, nişanlı, evli) açısından yapılan ANOVA analizlerinde hiçbir boyut için anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > 0,05$). Bu analiz neticesinde elde edilen bu bulgular, araştırmanın örneklemini oluşturan katılımcıların mevcut romantik ilişki durumlarının, romantik ilişkilerde bağımlılık değişkeninin kendini adama, yoksunluk ve takıntı boyutlarında ve ayrıca romantik ilişkilerde bağımlılık değişkeni ve öz-anlayış değişkeninde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde kabul edilebilecek bir etkisi olmadığını göstermektedir.

Tablo 11
Mevcut İlişki Süresi Faktörünün Fark Analizi (ANOVA)

Ölçek/Boyut	İlişki Süresi	n	Ort.	S.S	F	p
Kendini Adama	1 yıl veya daha az	103	2,0388	,59479	1,298	0,275
	1-2 yıl	65	2,0308	,64443		
	3-4 yıl	40	1,9400	,59777		
	5 yıl ve üzeri	182	2,1242	,58919		
Yoksunluk	1 yıl veya daha az	103	2,0583	,75958	3,085	0,027*
	1-2 yıl	65	2,1077	,66340		
	3-4 yıl	40	2,0850	,66701		
	5 yıl ve üzeri	182	2,3044	,76432		
Takıntı	1 yıl veya daha az	103	2,3236	,76192	0,683	0,563
	1-2 yıl	65	2,2410	,72291		
	3-4 yıl	40	2,4417	,68931		
	5 yıl ve üzeri	182	2,3425	,68880		
Romantik İlişkilerde Bağımlılık	1 yıl veya daha az	103	2,1120	,58838	2,382	0,069
	1-2 yıl	65	2,1243	,54929		
	3-4 yıl	40	2,1115	,53463		
	5 yıl ve üzeri	182	2,2870	,69849		
Öz-Anlayış	1 yıl veya daha az	103	3,3964	,66277	1,028	0,380
	1-2 yıl	65	3,2712	,64365		
	3-4 yıl	40	3,3521	,66405		
	5 yıl ve üzeri	182	3,2505	,76964		

İlişki süresi faktörü açısından yapılan ANOVA analizinde, yalnızca yoksunluk boyutunda anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($F = 3,085$, $p = 0,027$). Burada 5 yıl ve üzeri süredir ilişkisi olan katılımcılar (ort. = 2,3044) yoksunluk boyutunda diğer gruplara göre daha yüksek puan almışlardır. Bunun dışında, diğer ölçek ve boyutlar (kendini adama, takıntı, romantik ilişkilerde bağımlılık ve öz-anlayış) için ilişki süresi açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > 0,05$).

Tablo 12**Çalışma Durumu Faktörünün Fark Analizi (t-testi)**

Ölçek/Boyut	Çalışma Durumu	n	Ort.	S.S	t	p
Kendini Adama	Çalışıyor	281	2,0712	,58900	0,210	0,834
	Çalışmıyor	109	2,0569	,63601	0,203	
Yoksunluk	Çalışıyor	281	2,2036	,71163	0,829	0,407
	Çalışmıyor	109	2,1339	,82195	0,778	
Takıntı	Çalışıyor	281	2,3677	,71326	1,646	0,101
	Çalışmıyor	109	2,2355	,70900	1,650	
Romantik İlişkilerde Bağımlılık	Çalışıyor	281	2,1976	,60630	0,099	0,921
	Çalışmıyor	109	2,1905	,70708	0,093	
Öz-Anlayış	Çalışıyor	281	3,3397	,67722	1,643	0,101
	Çalışmıyor	109	3,2080	,79066	1,535	

Katılımcıların çalışma durumu açısından yapılan fark analizinde, kendini adama, yoksunluk, takıntı boyutlarında ve romantik ilişkilerde bağımlılık ve öz-anlayış değişkenlerinde çalışanlar ve çalışmayanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > 0,05$). Bu bulgular, katılımcı bireylerin çalışma durumlarının romantik ilişkilerde bağımlılık veya öz-anlayış üzerinde etkili olmadığını göstermektedir.

Yapılan bu analizler sonucunda elde edilen tüm bu bulgular ışığında “H₂. Sosyo-demografik özellikler bakımından romantik ilişkilerde bağımlılık anlamlı şekilde farklılaşmaktadır.” ve “H₃. Sosyo-demografik özellikler bakımından öz-anlayış anlamlı şekilde farklılaşmaktadır.” hipotezlerinin kısmen desteklendiğini söylemek mümkündür.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışmada temel olarak romantik ilişkiler üzerine odaklanılmış; bu kapsamda bireyler arasındaki ilişki bağımlılığı ve öz-anlayış olmak üzere iki temel değişken ele alınmıştır. Ele alınan bu değişkenler arasındaki ilişkilerin yönü ve gücünün tespit edilmesi amaçlanmıştır. Burada romantik ilişki bağımlılığı bir bağımsız değişken, öz-anlayış ise bağımlı değişken olarak ele alınmıştır. Ayrıca araştırmada katılımcıların sosyo-demografik özelliklerinin ilişki bağımlılığı ve öz-anlayış değişkenleri bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklar gösterip göstermediğinin belirlenmesi de amaç edinilmiştir. Bu amaçlara yönelik olarak anket yöntemi vasıtasıyla katılımcılardan birincil veriler elde edilmiştir. Elde edilen veriler SPSS istatistik programında analiz edilmiş ve analizler çerçevesinde birtakım önemli bulgulara erişilmiştir. Yapılan analizler sonucunda açığa çıkan bu bulguları aşağıdaki gibi özetlemek mümkündür.

Katılımcıların sosyo-demografik özelliklerinin araştırma değişkenleri bakımından ele alındığı karşılaştırmalı fark analizlerinde (t-testi ve ANOVA) bazı faktörlerde istatistiksel olarak anlamlı bulgular elde edilmiş, ancak bazılarında anlamlı farklılıklar doğmamıştır. Elde edilen bulgulara göre cinsiyet ve eğitim durumu faktörlerinin romantik ilişkilerde bağımlılık ve öz-anlayış boyutları üzerinde anlamlı etkileri olduğu görülürken, ilişki süresi ve yaş faktörlerinin yalnızca bazı boyutlar üzerinde etkili olduğu tespit edilmiştir. Çalışma durumu ve ilişki durumu faktörleri açısından ise anlamlı bir fark bulunmamıştır. Anlamlı farkların bulunduğu yerlerde ise genellikle erkeklerin, daha düşük eğitim seviyesine sahip bireylerin ve daha uzun süreli ilişkisi olanların daha yüksek bağımlılık ve yoksunluk düzeylerine sahip oldukları gözlemlenmiştir.

Araştırmada öz-anlayış ile romantik ilişkilerde bağımlılık ve bağımlılığın alt boyutları olan kendini adama, yoksunluk ve takıntı arasındaki ilişkiler istatistiksel olarak incelenmiştir. Yapılan korelasyon analizleri, öz-anlayış ile tüm bağımlılık boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönde ilişkiler olduğunu ortaya koymuştur. Öz-anlayışın artması, romantik ilişkilerde bağımlılık ve alt boyutlarının azalması ile ilişkilendirilmiştir. Özellikle, romantik ilişkilerde genel bağımlılık ile öz-anlayış arasında zayıf-orta düzeyde negatif bir korelasyon (-0,347) tespit edilmiştir. Kendini adama (-0,305), yoksunluk (-0,209) ve takıntı (-0,150) boyutları ile öz-anlayış arasındaki ilişkiler de zayıf negatif korelasyonlar olarak bulunmuştur.

Bu korelasyonların ardından yapılan regresyon analizleri de benzer sonuçlar ortaya koymuştur. Kurulan tüm regresyon modellerinde öz-anlayışın romantik ilişkilerde bağımlılık ve alt

boyutlarını negatif yönde yordadığı gözlemlenmiştir. Öz-anlayış arttıkça, romantik ilişkilerdeki bağımlılık, kendini adama, yoksunluk ve takıntı düzeylerinin azaldığı anlaşılmıştır. Ancak, bu etkilerin gücü farklılık göstermektedir. En yüksek açıklayıcılık genel bağımlılıkta görülürken, takıntı boyutunda açıklayıcılık oranı oldukça düşük çıkmıştır.

Sonuç olarak, öz-anlayışın düşük olması, romantik ilişkilerde daha yüksek bağımlılık, kendini adama, yoksunluk ve takıntı seviyeleri ile ilişkilendirilmiştir. Araştırmada öz-anlayışın, romantik ilişkilerde bağımlılığı ve alt boyutlarını negatif yönde etkileyen önemli bir faktör olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen bu bulgular, romantik ilişkilerde sağlıklı bir bağımsızlık geliştirebilmek adına öz-anlayış düzeyinin artırılmasının önemli olabileceğini ortaya koymaktadır. Diğer bir ifade ile araştırmada ortaya çıkan bu sonuçlar, öz-anlayışın romantik ilişkilerde sağlıklı bir bireysel duruş geliştirmede, sağlıklı ilişkiler kurmada bireyler için kilit bir rol oynayabileceğini vurgulamaktadır.

Öz-anlayış düzeyinin artmasıyla romantik ilişkilerde bağımlılığın azalması, kişilerin ilişkilerinde daha sağlıklı sınırlar koyabileceğini ve duygusal bağımsızlıklarını koruyabileceğini göstermektedir. Bu da öz-anlayışın bireylerin hem kendilerine hem de partnerlerine daha fazla saygı duyduğu, duygusal ihtiyaçlarını daha iyi yönetebildiği ve ilişkilerini daha dengeli bir şekilde sürdürebildiği anlamına gelebilecektir. Yüksek düzeyde öz-anlayış, bireylerin ilişkilerinde kendilerini daha yeterli ve güvende hissetmelerine olanak sağlayabilecektir. Elbette bu da daha sağlıklı ve tatmin edici ilişkilerin gelişimine katkı sağlayabilecektir. Sonuç olarak, öz-anlayışın geliştirilmesi, bireylerin romantik ilişkilerini daha sağlıklı ve dengeli bir şekilde yürütmeleri, duygusal bağımsızlık kazanmaları ve ilişkilerdeki zorluklarla daha iyi başa çıkmaları noktasında katkı sağlayabilecektir.

Literatürde çeşitli bağımlılık türleri ile öz-anlayışı ele almış olan çalışmaların pek çoğu, öz-anlayışın gelişimi ile bağımlılık türleri arasında ters yönlü bir ilişki bulunduğunu ortaya koymuştur. Acı, keder veya başarısızlık gibi durumlarda kendine şefkatle yaklaşma, olumlu davranma yeteneği olarak tanımlanan öz-anlayışın, bağımlılıkla ilgili sorunları hafifletmede önemli bir rol oynadığı gösterilmiştir. Örneğin Neff ve Germer (2013), öz-anlayışın, kişinin kendisine karşı yargılayıcı olmayan bir tutum geliştirmesini sağlayarak bağımlılık tedavi programlarının etkinliğini artırabileceğini ve bunun özellikle iyileşme sürecinde faydalı olabileceğini vurgulamıştır. Phelps vd. (2018) Alkol, Sigara ve Madde Katılımı Tarama Testi'ni kullanarak yaptıkları araştırmada bağımlılık riskinin öz-anlayış ile ters orantılı olduğunu göstermiştir. Daha yüksek öz-anlayış puanlarına sahip bireylerin madde kullanma olasılığının

daha düşük olduğu bulunmuştur. Çalışmada öz-anlayışı artırmanın, madde kullanım bozukluğunun önlenmesi ve tedavi müdahalelerine yararlı bir katkı olabileceğine dikkat çekilmiştir. Benzer şekilde, Brooks vd. (2012) tarafından yapılan başka bir çalışma, öz-anlayışın üniversite öğrencileri arasında alkol kötüye kullanımıyla negatif korelasyon gösterdiğini belirtmiştir. Araştırmacılar, öz-anlayışın bireylerin stres ve olumsuz duygularla daha sağlıklı yollarla başa çıkmalarına yardımcı olduğunu ve böylece bir başa çıkma mekanizması olarak alkole yönelme olasılığını azalttığını öne sürmüşlerdir. Warner vd. (2022), Bağımlılıkla İlgili Kişilik Özelliği Endeksi'ni kullanarak yaptıkları araştırmada öz-anlayış ile bağımlı kişilik özellikleri arasında negatif korelasyonlar bulunduğunu tespit etmişlerdir.

Literatürde davranışsal bağımlılıklar bağlamında, öz-anlayışın hafifletici bir etkiye sahip olduğu da gösterilmiştir. Örneğin, Reid vd. (2014) tarafından yapılan bir çalışma, öz-anlayış ile sorunlu internet kullanımı arasındaki ilişkiyi araştırmış ve elde edilen bulgular daha yüksek öz-anlayış seviyelerine sahip bireylerin, uyumsuz davranışlara başvurmadan duygusal sıkıntılarını, zor durumlarını daha iyi yönetebildikleri için aşırı internet kullanımına daha az eğilimli olduklarını göstermiştir.

Liu vd. (2020), cep telefonu bağımlılığı arasındaki ilişkiyi ve öz-anlayış ile birlikte incelemiş ve öz-anlayışın düzenleyici rolünde, bağımlılık ile ters yöndeki hareketini doğrulamıştır. Yaman vd. (2022) öz-anlayış puan ortalamalarının artışıyla sosyal medya bağımlılığı puan ortalamalarının düştüğünü tespit etmiştir. Bu doğrultuda çalışmada, bağımlılığın azaltılmasına yönelik müdahale çalışmalarında öz-anlayışı arttıracak yönde uygulamaların kullanılması önerilmiştir. Wei (2024) öz-anlayış ile sosyal medya bağımlılığını incelemiş ve daha yüksek öz-anlayış düzeylerinin daha düşük bağımlılık düzeyleriyle ilişkili olduğunu bulmuştur. Çalışmada olumlu öz-anlayışın koruyucu bir faktör olarak hareket edebileceği, sosyal medya bağımlılığı geliştirme olasılığını azaltabileceği vurgulanmıştır. Olumsuz öz-anlayışın ise bu tür bağımlılığa karşı artan duyarlılıkla ilişkili olduğu belirtilmiştir.

Daha spesifik olarak romantik ilişkiler üzerine literatürden elde edilen bulgular öz-anlayış ile ilişki sağlığının çok çeşitli belirteçleri arasındaki ilişkiyi desteklemektedir. Öz-anlayış kavramının kökenlerini inceleyen muhtelif araştırmalar, genel olarak öz-anlayış gösterme yeteneğinin bireyler arasındaki ilişkilerde ortaya çıkan bağlanma deneyimleri ile ilişkili olduğunu öne sürmektedir (Gillath vd., 2005; Neff ve McGehee, 2010; Shaver vd., 2017; Brophy vd., 2020).

Örneğin Lathren vd. (2021) tarafından elde edilen bulgular, öz-anlayışın, çok çeşitli yakın kişilerarası ilişki faydalarıyla ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Bu ilişkiler karmaşık ve iki yönlü olabilmektedir, böylece olumlu sosyal ilişkiler öz-anlayışı teşvik ederken, öz-anlayış romantik ilişkilerde ilişkisel ve duygusal refahı teşvik etmektedir. Öz-anlayışın zorlu yaşam olaylarına yanıt olarak uyarlanabilir öz-yönetimli bilişlerle bağlantılı olduğu göz önüne alındığında (Leary vd., 2007), öz-anlayışın ilişkileri olumlu yönde etkileyebileceği makul görünmektedir. Bu bulgular, sağlıklı bağlanma ilişkilerinin kendini kabul etme, duygu düzenlemesi ve öz-değer gibi psikolojik faktörler için bir temel oluşturduğu teorisine ek destek sağlamaktadır (Shaver vd. 2016).

Genellikle tek taraflı veya duygusal olarak yıkıcı ilişkilerde, bir partnere aşırı duygusal veya psikolojik bağımlılıkla karakterize edilen ilişki bağımlılığı, kendi refahlarına zarar verecek şekilde başkalarının ihtiyaçlarını kendi ihtiyaçlarından daha öncelikli hale getirdiği bir davranış örüntüsünü içermektedir. Duygusal destek için başkalarına aşırı güvenmekle karakterize edilmekte ve genellikle sağlıklı ilişkisel kalıplara yol açmaktadır. Öte yandan öz-anlayış, kişinin kendine nezaketle, anlayışla davranmasını, paylaşılan insanlığını fark etmesini ve bunalıma girmeden, psikolojik sıkıntıya düşmeden kendi acısının, sorunun, sıkıntılı durumunun farkında olmasını gerektirmektedir. Dolayısıyla bu anlamda bu iki değişken de diğer bağımlılık türlerinde literatürde ortaya konulduğu üzere, ters yönlü bir ilişkide olmalıdır. Zira araştırmalar, öz-anlayışın ilişki bağımlılığına karşı koruyucu bir faktör olarak hareket edebileceğini öne sürmektedir. Örneğin, Neff ve McGehee (2010), daha yüksek düzeyde öz-anlayışa sahip olan bireylerin ilişki bağımlılığı ile ilişkili davranışlar sergileme olasılığının daha düşük olduğunu bulmuşlardır. Çalışma, öz-anlayışın, bireylerin ilişkilerinde sağlıklı sınırlar korumasına yardımcı olabilecek bir öz değer ve duygusal dayanıklılık duygusunu beslediğini savunmuştur. Bireylerin kendilerine karşı daha nazik olmaları, ilişki bağımlılığın karakteristiği olan özverili davranışlarda bulunma olasılıklarını azaltmaktadır. Denckla vd. (2017), öz-anlayışın bağımlılığın depresif semptomlar üzerindeki etkilerine aracılık ettiğini göstererek, bir biçimde öz-anlayışı teşvik etmenin bağımlılık üzerindeki olumsuz etkileri hafifletebileceğini öne sürmüştür.

Yakın zamanda yapılan bir meta-analiz, öz-anlayışın çok çeşitli müdahalelerle artırılabilirliğini göstermektedir (Ferrari vd., 2019). Bu müdahaleler esas olarak bireysel düzeydeki sonuçlar (depresyon, anksiyete, yaşam doyumu gibi) üzerindeki etkiyi değerlendirmiştir. Ancak bu inceleme ilişkisel sonuçların önemini vurgulamaktadır ve öz-anlayışın romantik ilişki sağlığının ve bireysel psikolojik sağlığı etkilediği önemli bir mekanizma olabileceğini öne

sürmektedir. Bu anlamda, zorlu, problemlı veya stresli yakın ilişkilerdeki bireyleri hedef alan öz-anlayış müdahaleleri özellikle umut vaat etmektedir (Lathren vd., 2021). Bu bulgular, düşük öz-anlayışın genellikle bağımlı davranışlarla ilgili olanlar da dahil olmak üzere çeşitli psikopatolojilerle ilişkili olduğu klinik popölasyonlarda öz-anlayışın önemini vurgulayan Athanasakou vd. (2020) bulgularıyla örtüşmektedir. Bu bağlamda öz-anlayışı arttırmak, ilişkilerde bağımlılık olgusunun olası zararlı etkilerine karşı koruyucu bir faktör olarak hizmet edebilecektir.

Bu alandaki en temel çalışmalardan biri, öz-şefkatin romantik ilişki davranışlarını nasıl etkilediğini anlamak için 104 çifti inceleyen Neff ve Beretvas (2013) tarafından yürütülmüştür. Araştırmacıların elde ettiği bulgular, öz-şefkatin duygusal dayanıklılığı teşvik ederek ve sağlıksız bağımlılık örüntülerini azaltarak romantik ilişkilerde koruyucu bir faktör olarak hizmet ettiğini ortaya koymuştur. Araştırma bulguları, öz-şefkati yüksek bireylerin takıntılı davranışlar sergileme veya partnerlerine duygusal olarak aşırı bağımlı olma olasılıklarının daha düşük olduğunu göstermiştir. Öz-şefkatli bireylerin, eşlerinin özerkliğine karşı daha şefkatli, kabul edici ve destekleyici olmak gibi önemli ölçüde daha olumlu ilişki davranışları sergilediğini ve aynı zamanda daha az kontrolcü, baskıcı ve sözlü olarak saldırgan davranışlar sergilediğini ortaya koymuştur. Ancak daha da önemlisi, bu çalışma öz şefkatin, kişilik özelliği öz saygısı veya bağlanma stilinden daha sağlıklı ilişki davranışının daha güçlü bir belirleyicisi olduğunu bulmuştur; bu da kişinin kendine nezaket ve anlayışla davranma yeteneğinin doğrudan daha yapıcı kişilerarası davranışlara dönüştüğüne işaret etmektedir.

Literatürde yer alan güncel çalışmalarda da benzer bulgulara erişmek mümkündür. Örneğın Wu vd. (2022) daha yüksek öz-anlayışa sahip bireylerin, duygularını yönetme ve ilişkilerde daha sağlıklı sınırlar koruma konusunda daha donanımlı oldukları için bağımlı eğilimler sergileme olasılıklarının daha düşük olduğunu ortaya koymuştur. Matraji (2023), psikoloji öğrencileri arasında öz-anlayışın bağımlılıkla ters orantılı olduğunu tespit etmiş ve sağlıksız ilişkisel örüntüleri azaltmadaki potansiyel rolünü vurgulamıştır. Diğer taraftan Teoh vd. (2024) tarafından yapılan bir çalışma, öz-anlayışın psikolojik iyi oluş ve bağımlılıkla nasıl ilişkili olduğunu incelemiş ve araştırmacılar, yüksek öz-anlayışa sahip bireylerin duygusal onay için partnerlerine bağımlı olma olasılıklarının daha düşük ve ilişkilerinde daha olumlu süreçler deneyimleme olasılıklarının daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Etxaburu ve Herrero (2024), öz-şefkatin bağlanma stillerinin duygusal bağımlılık, kaygı ve depresif semptomlar üzerindeki etkisini yumuşattığını göstermiştir. Çalışmada öz-şefkati geliştirmenin, özellikle yoksunluk ve takıntılı ilişki dinamikleri bağlamında, güvensiz bağlanmanın zararlı etkilerini azaltabileceği

sonucuna erişilmiştir. McNeil ve Purdon (2025) şefkat korkusunu (öz-şefkatin ters bir yapısı) ve bunun takıntılı-zorlantılı davranışlar ve bağımlılıkla ilişkisini inceleyerek, öz-şefkatten daha fazla korku duyan bireylerin genellikle daha güçlü bağımlılık özellikleri ve ilişkisel güvensizlik sergilediğini ve öz-şefkatin duygusal özerkliği desteklediği fikrini pekiştirdiğini bulmuşlardır. Shriya ve Bhuyan (2025) aşırı bağımlılığa sahip bireylerin, ilişki memnuniyetinin azalması ve duygusal gerginliğin artmasıyla karakterize dengesiz ilişkiler yaşama eğiliminde olduğunu göstermiştir. Bu bulgular, aşırı bağımlılığın olumsuz sonuçlarını ve duygusal düzenleme ve öz destek noktasında içsel kaynaklar geliştirmenin önemini vurgulamaktadır. Elde edilmiş olan bu ampirik bulgular, kişilerarası bağlamlarda ilişkisel ve duygusal refahı teşvik etmede, ilişki bağımlılığını azaltmada ya da ortaya çıkması ihtimalini zayıflatmak noktasında öz-anlayışın önemini vurgulamakta ve bu araştırmada elde edilmiş olan bulgular ile paralellik arz etmektedir.

Özetle mevcut literatür öz-şefkatin bağımlılık ile ters yönde hareket ettiği sonucunu destekler yöndedir. Literatürde yapılmış olan bu çalışmalar ve elde etmiş oldukları bulgular, öz-şefkatin romantik ilişkilerde bağımlılığa karşı kritik bir tampon olduğunu doğrulamakta; sağlıksız bağımlılık kalıplarına, takıntılı davranışlara ve ilişki tatminsizliğine karşı koruyucu bir faktör olduğu fikrini desteklemektedir. Çalışmalar bireylerde öz-şefkati artırmanın romantik ilişkilerdeki sağlıksız bağımlılığı azaltmak, sağlıklı psikolojik altyapı ve ilişkiler geliştirmek için güçlü bir terapötik strateji olabileceğini göstermektedir. Zira literatürde yer alan çeşitli meta analizler, öz-anlayış kapsamında yetişkinlerde iyi olma hali ile güçlü pozitif ilişkiler (Zessin vd., 2015) ve yetişkin ve ergen örneklemelerinde kaygı, depresyon ve stres ile ters ilişkiler olduğunu göstermektedir (MacBeth ve Gumley, 2012; Marsh vd., 2018). Bireysel refahla olan bağlantılara ek olarak, artan kanıtlar öz-anlayışın kişilerarası refahın çeşitli yönleriyle bağlantılı olduğunu göstermektedir. Öz-anlayış, başkalarının zorluklarına yanıt olarak daha düşük seviyelerde kişisel psikolojik sıkıntı ile bağlantılıdır (Welp ve Brown, 2014). Bu araştırmanın konusu bağlamında daha spesifik olarak, öz-anlayışı yüksek olan kişilerin ayrıca başkalarına karşı daha az aşırı bağımlılık bildirdiklerine ilişkin bulgular yer almaktadır (Denckla vd., 2017). Bu kişiler, başkalarından eleştirel geri bildirim aldıklarında daha az olumsuz etkilenmektedir (Leary vd., 2007). Bu nedenle, kişinin kendi duygusal ihtiyaçlarına şefkatle ve paylaşılan insanlık perspektifinden yaklaşarak, başkalarının ihtiyaçlarını tanıma ve bunlara beceriyle yanıt verme konusunda daha donanımlı olması ve daha olumlu, daha sağlıklı ilişkiler geliştirmesi olasıdır. Literatürde yer alan bulgular, öz-anlayışın güvenli bağlanma ile kalıcı duygusal bağ ile birlikte gelişebileceğini göstermektedir (Cassidy, 2018). Kanıtlar,

güvenli bağlanmanın sağlıklı bir öz ilişki kurma ve yaşam boyu yakın ilişkiler kurma kapasitesi için bir temel sağladığını tutarlı bir şekilde göstermektedir (Shaver vd., 2016). Dolayısıyla bireysel psikolojik refahı teşvik etmede yakın ilişkilerin önemi ve öz-anlayışın müdahaleler yoluyla geliştirilebileceğine dair önemli bulgular da göz önüne alındığında (Ferrari vd., 2019), öz-anlayış ve romantik ilişkilerin birbirini nasıl etkileyebileceğine dair daha iyi bir anlayış hem bireysel hem de ilişkisel refahı optimize etmek için potansiyel hedefler sunma potansiyeli taşımaktadır (Lathren vd., 2021).

Öz-anlayış ile davranışsal bağımlılıklar arasındaki ilişkiye ve daha spesifik olarak ilişki bağımlılığına dair literatüre ve ampirik bulgulara dayanarak, özellikle ilişki bağımlılığı bağlamında çeşitli önerilerde bulunmak mümkün görülmektedir.

İlişki bağımlılığının en belirgin işaretleri, kişinin kendi ihtiyaçlarını ve duygularını ihmal ederek, ilişkide olduğu partnerinin isteklerini, ihtiyaçlarını ve duygularını ön planda tutmasıdır. Bu durum, bireyin kendine olan güvenini ve bağımsızlığını zedeleyebilmektedir. Ancak, farkındalık kazanarak ve profesyonel destek alarak, bireyler bu davranış kalıplarını değiştirebilecek ve kendi kimliklerini yeniden inşa edebilecektir. Bu süreçte, bireyler terapi, destek grupları veya kişisel gelişim çalışmaları gibi kaynaklardan faydalanabilecektir.

Öz-şefkat becerilerinin geliştirilmesi, bireylerin uygun karşılıklı bağımlılığa ve karşılıklı desteğe izin verirken romantik ilişkilerde sağlıklı bir biçimde özerkliklerini sürdürmelerine yardımcı olabilir. Bu anlamda bilhassa öz-anlayışın geliştirilmesi noktasında bireylerin bilgilendirilmesi ve farkındalık kazandırılması önemli görülmektedir. Bireyler, ilişki bağımlılığının belirtilerini ve ardında yatan nedenleri tanıdıklarında, uygun destek ve müdahalelerden yararlanarak kendilerini keşfetme, iyileşme ve daha sağlıklı, daha tatmin edici ilişkiler kurma sürecine girebilecektir.

Terapistler ve danışmanlar, özellikle ilişki bağımlılığı ile mücadele eden danışmanlarla ilgilenirken, öz-anlayış fenomenini terapötik uygulamalarına entegre etmeyi düşünmelidir. Psikoloji uygulamaları için, öz-anlayış eğitimini davranışsal bağımlılıklarla mücadele eden bireyleri hedefleyen terapötik müdahalelere entegre etmek esastır. Öz-anlayış gelişmiş duygusal düzenlemeyle yakından bağlantılı olduğundan, terapistler bu becerileri bağımlılık sorunlarıyla uğraşan kişiler için tedavinin temel bir bileşeni olarak ele alabilecektir. İlişki danışmanları ve aile danışmanları, çiftlerin ilişkilerinde sağlıklı sınırlar oluşturmasına ve bunu sürdürmesine yardımcı olmak için öz-anlayışı bir araç olarak kullanabilecek, süreçlerine entegre ederek olumlu bakış açılarını ve ilişkileri geliştirmeye teşvik edebilecektir.

Tüm bunların yanında, bu araştırmanın birkaç sınırlamasına dikkat etmek önemlidir. Araştırma, Türkiye’de ikamet eden 18-65 yaş aralığında bulunan ve ilişkisi içerisinde olan yetişkin bireylerden elde edilen veriler ile sınırlıdır. Araştırma çerçevesinde elde edilen bulgular, araştırma ölçekleri kapsamında erişilmiş olan ve katılımcıların verdikleri öz-bildirimli yanıtlar sonucunda oluşan veri seti ile sınırlıdır. Araştırmanın bulguları, Türkiye’deki belirli bir yaş aralığındaki ve ilişkisi olan bireyler için geçerli olup, farklı yaş gruplarındaki, ilişkisi olmayan veya farklı kültürel bağlamlardaki bireylere genellenmesi uygun olmayabilecektir. Dolayısıyla araştırmada elde edilmiş olan bulguları ve bu bulgulardan hareketle yapılan değerlendirmeleri bu sınırlılık çerçevesinde ele almak doğru olacaktır.

Gerçekleştirilen bu araştırma kesitsel bir nitelik taşımaktadır ve belirli bir zaman noktasındaki ilişkileri gözlemleyebilmiştir; boylamsal bir yön içermemektedir. Dolayısıyla veriler ve sonuçlar, kesitsel bir nitelik taşımak yönünden belirli bir zaman dilimindeki yapıyı göstermesi çerçevesinde belirli bir sınırlılık arz etmektedir. Bu nedenle, elde edilen bulgular belirli bir zaman dilimine özgüdür ve zaman içinde değişebilecek dinamikleri yansıtmayabilecektir. Bundan ötürü, öz-anlayışın romantik ilişkiler konusunda bireylerin psikolojik iyi oluşlarını, sağlıklarını zaman içerisinde artan şekilde destekleyip desteklemediği, diğer taraftan sağlıklı ilişkilerin öz-anlayış eğilimlerini destekleyip desteklemediği belirsizdir.

Tüm bu sınırlılıklar çerçevesinde gelecekteki araştırmalar ve araştırmacılar için birkaç öneri sunmak mümkündür.

Bu araştırma konusunu oluşturan değişkenleri daha iyi anlamak, açıklamak ve içgörüler sağlamak noktasında, daha çeşitli, daha büyük örneklem boyutlarına sahip gözlemsel çalışmaların yapılması önerilebilecektir.

Belirli bir zaman dilimi boyunca aynı bireyler üzerinde tekrar eden ölçümler yaparak, değişkenler arasındaki nedensel ilişkileri ve zaman içindeki değişimleri incelemeye olanak tanıyan boylamsal çalışmaların yapılması önemli olabilecektir. Bu türde çalışmalar, romantik ilişkiler içerisindeki bireylerin öz-anlayış düzeylerinin zamanla nasıl değiştiğini ve bu değişimlerin bireylerin genel psikolojik durumlarıyla nasıl ilişkili olduğunu ortaya çıkarabilecektir. Bu tür dinamik süreçleri ve nüansları daha derin bir biçimde anlamak ve sürece dayalı nedensel bağlantılar kurmak, bireylerin öz-anlayış ve romantik ilişkiler bağlamında zaman içinde nasıl geliştiğini ve bu süreçlerin uzun vadede psikolojik sağlık ve iyi oluş üzerindeki etkilerini keşfetmek açısından önemli olabilecektir.

Son olarak, kişisel özellikler, normlar, yaşam biçimi, çevre, kültür gibi unsurlar öz-anlayış ve ilişki bağımlılığı konularında önemli bir rol oynayabilecektir ve bu unsurların etkilerini incelemek, gelecekteki araştırmalar için değerli olabilecektir.

Her toplumun kültürel normları, bireylerin ilişkilere ve kendilik anlayışlarına yönelik tutumlarını şekillendirebildiğinden ve romantik ilişkilerin doğası, kültürel normlar tarafından büyük ölçüde şekillendirildiğinden, öz-anlayış ve ilişki bağımlılığı arasındaki ilişkiyi daha iyi anlamak için bu kültürel ve demografik faktörlerin dikkate alınması gereklidir.



KAYNAKÇA

- Abraham, K. (1928). The influence of oral eroticism on character formation. *The Psychoanalytic Review (1913-1957)*, 15, 465.
- Akbeniz, A. (2023). Psikiyatri hemşireliği perspektifinden ilişki bağımlılığı. 2. *Bilsel International Truva Scientific Researches and Innovation Congress* içinde (ss. 90-96). 16-17 Aralık, 2023, Çanakkale.
- Akila, N., Jeyalakshmi, S., ve Therese, P. (2024). Co-dependency: An introduction. *International Journal of Science Academic Research*, 5(2), 6972-6975.
- Alhusen, J. L., Hayat, M. J., ve Gross, D. (2013). A longitudinal study of maternal attachment and infant developmental outcomes. *Archives of Women's Mental Health*, 16, 521-529.
- Alkın, S. (2024). *Genç yetişkinlerin huzur ve öz anlayış düzeyleri arasındaki ilişkide aile uyumu ve gelecek vizyonlarının aracılık rolü* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Ondokuz Mayıs Üniversitesi.
- Altun, M. (2021). İlişki bağımlılığı. *Sosyal Hizmet*, 1, 89-90.
- American Psychiatric Association (1980). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (3rd Ed.)*, Washington: Author.
- American Psychiatric Association (1994). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (4th Ed.)*. American Psychiatric Publishing, Inc.
- Ançel, G. (2012). Karşılıklı bağımlılık kavramı: hemşirelikle ilişkisi ve karşılıklı bağımlılığı belirleme araçları. *Hemşirelikte Araştırma Geliştirme Dergisi*, 14(1), 70-78.
- Arık, L. A. (1992). *Psikolojide bilimsel yöntem*. İstanbul: İstanbul Üniversitesi Yayınları.
- Aron, A., Fisher, H., Mashek, D. J., Strong, G., Li, H., ve Brown, L. L. (2005). Reward, motivation, and emotion systems associated with early-stage intense romantic love. *Journal of Neurophysiology*, 94(1), 327-337.
- Atak, H., ve Taştan, N. (2012). Romantik ilişkiler ve aşk. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(4), 520-546.
- Atalay, Z. (2019). *Şefkat*. İstanbul: İnkılap Yayınevi.

- Athanasakou, D., Karakasidou, E., Pezirkianidis, C., Lakioti, A., ve Stalikas, A. (2020). Self-compassion in clinical samples: A systematic literature review. *Psychology*, 11(2), 217-244.
- Atlam, D., Akyel-Göven, B., ve Yüncü, Z. (2023). Addiction in Romantic Relationships Scale development: Validity and reliability study. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 10(1), 52-58.
- Acevedo, B. P., ve Aron, A. (2009). Does a long-term relationship kill romantic love?. *Review of General Psychology*, 13(1), 59-65.
- Bacanlı, F., ve Çarkıt, E. (2020). Öz şefkatin cinsiyete göre incelenmesi: Meta analiz çalışması. *Ege Eğitim Dergisi*, 21(2), 1-15.
- Barden, S. M., Taylor, D. D., Silverio, N., Carlson, R. G., Whitbeck, M., Carroll, N., ve Velez, M. (2021). Motivations to enroll and engage in relationship education programs: A qualitative investigation of key process factors. *Journal of Couple ve Relationship Therapy*, 20(4), 365-383.
- Barnard, L. K., ve Curry, J. F. (2011). Self-compassion: Conceptualizations, correlates, ve interventions. *Review of General Psychology*, 15(4), 289-303.
- Bartholomew, K. (1990). Avoidance of intimacy: An attachment perspective. *Journal of Social and Personal Relationships*, 7(2), 147-178.
- Baştürk, S., ve Taştepe, M. (2013). Evren ve örneklem. *Bilimsel araştırma yöntemleri içinde* (ss. 129-159). Ankara: Vize Yayıncılık.
- Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Muraven, M., ve Tice, D. M. (1998). Ego depletion: Is the active self a limited resource? *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(5), 1252-1265.
- Baumeister, R. F., ve Heatherton, T. F. (1996). Self-regulation failure: An overview. *Psychological Inquiry*, 7(1), 1-15.
- Baumeister, R. F., Tice, D. M., ve Vohs, K. D. (2018). The strength model of self-regulation: Conclusions from the second decade of willpower research. *Perspectives on Psychological Science*, 13(2), 141-145.
- Baumeister, R. F., ve Vohs, K. D. (2007). Self-Regulation, ego depletion, and motivation. *Social and Personality Psychology Compass*, 1(1), 115-128.

- Beattie, M. (1987). *Codependent no more*. MN: Hazelden Foundation.
- Beattie, M. (1992). *İlişki bağımlılığına son*. (Çev. Öztürk, F. Nagehan Öztürk). İstanbul: Ovvo.
- Beattie, M. (1996). *Journey to the heart*. New York: Harper.
- Bennett-Goleman, T. (2001). *Emotional alchemy: How the mind can heal the heart*. New York: Three Rivers Press.
- Biber, D. D., ve Ellis, R. (2019). The effect of self-compassion on the self-regulation of health behaviors: A systematic review. *Journal of Health Psychology*, 24(14), 2060-2071.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Vol. 1-Attachment*. New York: Basic Books.
- Brach T. (2003). *Radical acceptance: Embracing your life with the heart of a buddha*. New York: Bantam Books.
- Bratslavsky, E., Muraven, M., ve Tice, D. M. (1998). Ego depletion: Is the active self a limited resource? *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(5), 1252-1265.
- Breines, J. G., ve Chen, S. (2012). Self-compassion increases self-improvement motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(9), 1133-1143.
- Brophy, K., Brähler, E., Hinz, A., Schmidt, S., ve Körner, A. (2020). The role of self-compassion in the relationship between attachment, depression, and quality of life. *Journal of Affective Disorders*, 260, 45-52.
- Brooks, M., Kay-Lambkin, F., Bowman, J., ve Childs, S. (2012). Self-compassion amongst clients with problematic alcohol use. *Mindfulness*, 3(4), 308-317.
- Brown, B. (1999). *Soul without shame: A guide to liberating yourself from the judge within*. Boston: Shambhala Publications, Inc.
- Bulwer, M. (2006). *Treatment development in problem and pathological gambling* [Yayımlanmamış doktora tezi]. University of South Africa.
- Burleson, B. R. (1995). Personal relationships as a skilled accomplishment. *Journal of Social and Personal Relationships*, 12, 575-581.
- Büyüköztürk, Ş. (2005). Anket geliştirme. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 3(2), 133-151.
- Carvalho, L. D. S., ve Negreiros, F. (2011). Codependency in the perspective of those who suffer. *Boletim de Psicologia*, 61(135), 139-148.

- Carver, C. S., ve Scheier, M. F. (1998). *On the self-regulation of behavior*. New York: Cambridge University Press.
- Cassidy, J. (2008). The nature of the child's ties. In J. Cassidy ve P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (pp. 3-22). The Guilford Press.
- Cengiz, N. (2019). *Üniversite öğrencilerinde ilişki bağımlılığının bağlanma stilleri açısından incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Okan Üniversitesi
- Cere, D. (2001). Courtship today: The view from academia. *Public Interest*, 143, 53.
- Cermak, T. L. (1986). *Diagnosing and treating co-dependence: A guide for professionals who work with chemical dependents, their spouses and children*. Johnson Institute Books.
- Cermak, T. L. (1991). Co-addiction as a disease. *Psychiatric Annals*, 21(5), 266-272.
- Cha, J. E., Serlachius, A. S., Kirby, J. N., ve Consedine, N. S. (2023). What do (and don't) we know about self-compassion? Trends and issues in theory, mechanisms, and outcomes. *Mindfulness*, 14(11), 2657-2669.
- Ciarrochi, J., Ferrari, M., Guo, J., ve Hayes, S. C. (2022). What is self-compassion? A process-based examination of the self-compassion psychometric wars. *Process-Based Self-Compassion*, 1, 1-19.
- Collins, N. L., ve Read, S. J. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(4), 644-663.
- Collins, W. A., Welsh, D. P., ve Furman, W. (2009). Adolescent romantic relationships. *Annual Review of Psychology*, 60(1), 631-652.
- Condon, J. T., ve Corkindale, C. J. (1998). The assessment of parent-to-infant attachment: Development of a self-report questionnaire instrument. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, 16(1), 57-76.
- Cranley, M. S. (1981). Development of a tool for the measurement of maternal attachment during pregnancy. *Nursing Research*, 30(5), 281-284.
- Çetinkaya, E. (2022). *Psikolojik esneklik, öz şefkat, algılanan stres ve evlilik kalitesinin bazı demografik değişkenler ve aralarındaki ilişki açısından incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Ufuk Üniversitesi.

- Deci, E. L., ve Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
- Deci, E. L., ve Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 49(3), 182-185.
- Denckla, C. A., Consedine, N. S., ve Bornstein, R. F. (2017). Self-compassion mediates the link between dependency and depressive symptomatology in college students. *Self and Identity*, 16(4), 373-383.
- Deniz, M. E., Arslan, C., Özyeşil, Z., ve İzmirli, M. (2012). Öz-anlayış, yaşam doyumu, negatif ve pozitif duygu: Türk ve diğer ülke üniversite öğrencileri arasında bir karşılaştırma. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(23), 428-446.
- Deniz, M. E., Kesici Ş., ve Sümer A. S. (2008) The validity and reliability study of the Turkish version of Self-Compassion Scale. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 36(9), 1151-1160.
- DeWall, C. N., Baumeister, R. F., Schurtz, D. R., ve Gailliot, M. T. (2010). Acting on limited resources: The interactive effects of self-regulatory depletion and individual differences. In R. H. Hoyle (Ed.), *Handbook of personality and self-regulation* (pp. 243-262). Blackwell Publishing.
- Dindia, K., ve Timmerman, L. (2003). Accomplishing romantic relationships. In Greene, J. O., ve Burleson, B. R. (Eds.), *Handbook of communication and social interaction skills* (pp. 685-721). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Dineen, J., ve Dinc, L. (2024). Love addiction: Trait impulsivity, emotional dysregulation and attachment style. *The European Journal of Psychiatry*, 38(3), 100255.
- Duckworth, A. L., Gendler, T. S., ve Gross, J. J. (2016). Situational strategies for self-control. *Perspectives on Psychological Science*, 11(1), 35-55.
- Dundas, I., Binder, P. E., Hansen, T. G., ve Stige, S. H. (2017). Does a short self-compassion intervention for students increase healthy self-regulation? A randomized control trial. *Scandinavian Journal of Psychology*, 58(5), 443-450.

- Durmuş, E. (2022). *Okul psikolojik danışmanlarının psikolojik sağlamlık ve öz anlayışları arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Aydın Üniversitesi.
- Elliott, W. (2002). *Codependency: A review of the feminist critique and other voices* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. University of Stellenbosch.
- Elmas, C. (2022). *Romantik ilişki yaşayan bireylerde akılcı olmayan inançlar, öz-şefkat ve ilişki doyumunun incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Yakın Doğu Üniversitesi.
- Etxaburu, N., Herrero, M., ve Estévez, A. (2024). Self-compassion as a moderating variable between attachment, emotional dependence, stress, anxiety, and depression in Spanish adolescents. *Behavioral Psychology, Psicología Conductual*, 32(2), 269-288.
- Feeney, J. A., ve Noller, P. (1990). Attachment style as a predictor of adult romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(2), 281-291.
- Ferrari, M., Hunt, C., Harrysunker, A., Abbott, M. J., Beath, A. P., ve Einstein, D. A. (2019). Self-compassion interventions and psychosocial outcomes: A meta-analysis of RCTs. *Mindfulness*, 10, 1455-1473.
- Fischer, J. L., ve Spann, L. (1991). Measuring codependency. *Alcoholism Treatment Quarterly*, 8(1), 87-100.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology. *American Psychologist*, 56, 218-226.
- Friel, J., ve Friel, L. (1988). *Adult children: The secrets of dysfunctional families*. Deereld Beach, FL: Health Communications
- Fromm, E. (1947). *Man for himself*. New York: Rinehart.
- Fromm, E. (1963). *The art of loving*. New York: Bantam Books.
- Furman, W., Hand, L. S. (2006). The slippery nature of romantic relationships: issues in definition and differentiation. In A Crouter, A Booth (Eds.), *Romance and sex in adolescence and emerging adulthood: Risks and opportunities* (pp. 171-178). Mahwah, NJ: Erlbaum.

- Galili-Weinstock, L., Chen, R., Atzil-Slonim, D., Bar-Kalifa, E., Peri, T., ve Rafaeli, E. (2018). The association between self-compassion and treatment outcomes: Session-level and treatment-level effects. *Journal of Clinical Psychology*, 74(6), 849-866.
- Gayol, G. N. (2004). Codependence: A transgenerational script. *Transactional Analysis Journal*, 34(4), 312-322.
- Germer, C. K. (2009). *The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. Hove: Routledge.
- Gilbert, P., Baldwin, M. W., Irons, C., Baccus, J. R., ve Palmer, M. (2006). Self-criticism and self-warmth: An imagery study exploring their relation to depression. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 20(2), 183.
- Gillath, O., Shaver, P. R., ve Mikulincer, M. (2005). An attachment-theoretical approach to compassion and altruism. In *Compassion* (pp. 121-147). Routledge.
- Gizir, C. A. (2013). Üniversite öğrencilerinin ilişki inançlarının cinsiyet ve romantik ilişki yaşama durumlarına göre incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 38(170), 372-383.
- Goetz, J. L., Keltner, D., ve Simon-Thomas, E. (2010). Compassion: An evolutionary analysis and empirical review. *Psychological Bulletin*, 136(3), 351-374.
- Goldstein, J., ve Kornfield, J. (1987). *Seeking the heart of wisdom: The path of insight meditation*. Boston: Shambhala.
- Gori, A., Russo, S., ve Topino, E. (2023). Love addiction, adult attachment patterns and self-esteem: Testing for mediation using path analysis. *Journal of Personalized Medicine*, 13(2), 247.
- Gökmen, G., ve Deniz, M. E. (2020). Travma sonrası büyümenin yordayıcıları olarak öz-anlayış ve affetme. *Uluslararası Türk Kültür Coğrafyasında Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(2), 72-93.
- Guisinger, S., ve Blatt, S. J. (1994). Individuality and relatedness: Evolution of a fundamental dialectic. *American Psychologist*, 49(2), 104-111.
- Gürek, M. (2022). *Romantik ilişkilerde psikolojik şiddetin ilişki bağımlılığı ve nesne ilişkileri çerçevesinde incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Aydın Üniversitesi.

- Happ, Z., Bodó-Varga, Z., Bandi, S. A., Kiss, E. C., Nagy, L., ve Csókási, K. (2023). How codependency affects dyadic coping, relationship perception and life satisfaction. *Current Psychology*, 42(18), 15688-15695.
- Hazan, C., ve Shaver, P. (2017). Romantic love conceptualized as an attachment process. In *Interpersonal development* (pp. 283-296). Routledge.
- Heale, R., ve Twycross, A. (2015). Validity and reliability in quantitative studies. *Evidence-Based Nursing*, 18(3), 66-67.
- Hendrick, S. S., ve Hendrick, C. (2006). Measuring respect in close relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 23(6), 881-899.
- Hinde, R. (2015). *Relationships: A dialectical perspective*. Psychology Press.
- Hoenigmann-Lion, N. M., ve Whitehead, G. I. (2007). The relationship between codependency and borderline and dependent personality traits. *Alcoholism Treatment Quarterly*, 24(4), 55-77.
- Honari, B., ve Saremi, A. A. (2015). The study of relationship between attachment styles and obsessive love style. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 165, 152-159.
- Horney, K. (1950). *Neurosis in human growth*. New York: Norton.
- Hughes-Hammer, C., Martsof, D. S., ve Zeller, R. A. (1998). Development and testing of the codependency assessment tool. *Archives of Psychiatric Nursing*, 12(5), 264-272.
- Inwood, E., ve Ferrari, M. (2018). Mechanisms of change in the relationship between self-compassion, emotion regulation, and mental health: A systematic review. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 10(2), 215-235.
- Inzlicht, M., Werner, K. M., Briskin, J. L., ve Roberts, B. W. (2021). Integrating models of self-regulation. *Annual Review of Psychology*, 72, 319-345.
- Jeremiah, D. ve Joan, M., G. (1993). Use of Bowen theory. *Journal of Addictions and Offender Counseling*, 14 (1), 25-35.
- Johnson, B. (1998). The mechanism of codependence in the prescription of benzodiazepines to patients with addiction. *Psychiatric Annals*, 28(3), 166-171.
- Kahraman Kılbaş, E. P., ve Cevahir, F. (2023). Bilimsel araştırmalarda örneklem seçimi ve güç analizi. *Journal of Biotechnology and Strategic Health Research*, 7(1), 1-8.

- Kalkan, M. (2008). The Relationship of psychological birth order to irrational relationship beliefs. *Social and Behavior and Personality*, 36(4), 455-466.
- Kapçı, E. G., ve Küçüker, S. (2006). Ana babaya bağlanma ölçeği: Türk üniversite öğrencilerinde psikometrik özelliklerinin değerlendirilmesi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 17(4), 286-295.
- Kara, E. (1996). *Öğretmenlerin statü düzeyleri* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Karataş, Y. C. (2024). *Romantik ilişkilerde güven oluşturma psiko-eğitim programının etkililiğinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi.
- Kaya, F., Uluman, O. T., Sukut, O., ve Balık, C. H. (2022). The predictive effect of self-compassion on relationship satisfaction and conflict resolution styles in romantic relationships in nursing students. *Nursing Forum*, 57(4), 608-614.
- Kaya, F. F. (2024). *Beliren yetişkinlerde beş faktör kişilik özellikleri, duygu düzenleme ve psikolojik belirtilerin ilişki bağımlılığını yordamadaki katkıları* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Mersin Üniversitesi.
- Kaya, Ö. S. (2018). Romantik ilişkilerde problem çözme becerilerinin empati ve mental iyi oluş açısından incelenmesi. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 1, 62-72.
- Keating, D. (1990). Adolescent thinking, In S. Feldman ve G. Elliot (Eds.), *At the threshold: The developing adolescent* (pp. 54-89). Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Keleş, F. B., Ak, M., ve Kesici, Ş. (2023). Analysis of the novel of my sweet orange tree in the context of self-compassion. *Research on Education and Psychology*, 7(1), 72-92.
- Kelley, H. H., Berscheid, E., Christensen, A., Harvey, J. H, ve Huston, T. L. (2002). *Close relationships*. Clinton Corners, NY: Percheron.
- Kılıç, S. (2013). Doğrusal regresyon analizi. *Journal of Mood Disorders*, 3(2), 90-92.
- Kılıç, S. (2023). *İlişki bağımlılığı ile reddedilme duyarlılığı ve depresyon arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Sakarya Üniversitesi.
- Kim, S. R. (2021). The mediating effect of self-compassion in the relationship between abandonment anxiety and relationship addiction in early adulthood. *The Journal of the Korea Contents Association*, 21(1), 579-589.

- Kirby, J. N., Tellegen, C. L., ve Steindl, S. R. (2017). A meta-analysis of compassion-based interventions: Current state of knowledge and future directions. *Behavior Therapy*, 48(6), 778-792.
- Kirkpatrick, L. A., ve Hazan, C. (1994). Attachment styles and close relationships: A four-year prospective study. *Personal Relationships*, 1(2), 123-142.
- Knappek, É., Balázs, K., ve Szabó, I. K. (2017). The substance abuser's partner: Do codependent individuals have borderline and dependent personality disorder?. Addiction is a treatable disease. *Heroin Addiction and Related Clinical Problems*, 19(5), 55-62.
- Körner, R., Tandler, N., Petersen, L. E., ve Schütz, A. (2024). *Is caring for oneself relevant to happy relationship functioning? Exploring associations between self-compassion and romantic relationship satisfaction in actors and partners*. Oxford: Wiley.
- Kraepelin, E. (1913). *Lectures on clinical psychiatry*. William Wood.
- Krejcie, R. V., ve Morgan, D. W. (1970). Determining sample size for research activities. *Educational and Psychological Measurement*, 30(3), 607-610.
- Kruglanski, A. W., Shah, J. Y., Fishbach, A., Friedman, R., Chun, W. Y., ve Sleeth-Keppler, D. (2002). A theory of goal systems. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (pp. 331-378). Academic Press.
- Küçük, M. (2020). *Yetişkinlerin öz şefkat, bağlanma stilleri ve psikolojik iyi oluş özelliklerinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Küçükyıldız, A. (2022). *Yetişkinlerde çocukluk çağı travması ve benlik saygısının ilişki bağımlılığı üzerindeki yordayıcı rolü* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Işık Üniversitesi.
- Lancer, D. (2015). *Codependency for dummies*. John Wiley ve Sons.
- Lancer, D. (2017). Codependency addiction: Stages of disease and recovery. *Global Journal of Addiction ve Rehabilitation Medicine*, 2(2), 21-22.
- Larsen, E. (1987). *Stage II relationships: Love beyond addiction*. San Francisco: Harper ve Row.
- Larson, R., ve Richards, M. H. (1991). Daily companionship in late childhood and early adolescence: Changing developmental contexts. *Child Development*, 62(2), 284-300.

- Lathren, C. R., Rao, S. S., Park, J., ve Bluth, K. (2021). Self-compassion and current close interpersonal relationships: A scoping literature review. *Mindfulness*, 12(5), 1078–1093.
- Laursen, B., ve Bukowski, W. M. (1997). A developmental guide to the organisation of close relationships. *International Journal of Behavioral Development*, 21(4), 747-770.
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Batts Allen, A., ve Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(5), 887-904.
- Lee, H. J. (2013). The relationship between emotional intelligence and altruism among South Korean central government officials. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 41(10), 1667-1679.
- Liang, K. Y., ve Zeger, S. L. (1993). Regression analysis for correlated data. *Annual Review of Public Health*, 14(1), 43-68.
- Liao, K. Y. H., Stead, G. B., ve Liao, C. Y. (2021). A meta-analysis of the relation between self-compassion and self-efficacy. *Mindfulness*, 12, 1878-1891.
- Liu, Q. Q., Yang, X. J., Hu, Y. T., ve Zhang, C. Y. (2020). Peer victimization, self-compassion, gender and adolescent mobile phone addiction: Unique and interactive effects. *Children and Youth Services Review*, 118, 105397.
- Locke, E. A., ve Latham, G. P. (2006). New directions in goal-setting theory. *Current Directions in Psychological Science*, 15(5), 265-268.
- Loughead, T. A. (1991). Addictions as a process: Commonalties or copendence. *Contemporary Family Therapy*, 13, 455-470.
- MacBeth, A., ve Gumley, A. (2012). Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 32(6), 545-552.
- Marsh, I. C., Chan, S. W., ve MacBeth, A. (2018). Self-compassion and psychological distress in adolescents—a meta-analysis. *Mindfulness*, 9, 1011-1027.
- Marshall, S. L., Ciarrochi, J., Parker, P. D., ve Sahdra, B. K. (2020). Is self-compassion selfish? The development of self-compassion, empathy, and prosocial behavior in adolescence. *Journal of Research on Adolescence*, 30, 472-484.

- Matraji, N. (2023). *Self-compassion and its relationship to narcissism and codependence in psychology students* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Haigazian University.
- Martsoff, D. S., Sedlak, C. A., ve Doheny, M. O. (2000). Codependency and related health variables. *Archives of Psychiatric Nursing*, 14(3), 150-158.
- McNeil, A., ve Purdon, C. (2025). A preliminary investigation of the relationships between attachment insecurity, fear of compassion, and OCD severity. *British Journal of Clinical Psychology*, 1, 1-19.
- Mellody, P. (1989). *Facing codependence*. San Francisco: Harper ve Row.
- Mikulincer, M., ve Shaver, P. R. (2003). The attachment behavioral system in adulthood: Activation, psychodynamics, and interpersonal processes. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 35, pp. 53–152). New York, NY: Academic Press.
- Millon, T. (1981). *Disorders of personality: DSM-ZZZ Axis ZI*. New York: Wiley-Interscience.
- Millon, T. (1984). On the renaissance of personality assessment and personality theory. *Journal of Personality Assessment*, 48(5), 450-466.
- Moffitt, T. E., Arseneault, L., Belsky, D., Dickson, N., Hancox, R. J., Harrington, H., Houts, R., Poulton, R., Roberts, B. W., ve Ross, S. (2011). A gradient of childhood self-control predicts health, wealth, and public safety. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 108(7), 2693-2698.
- Mohammadkhani, S., Rasouli, S. S., Hasani, J., ve Akbari, M. (2019). Conceptualization of addiction to romantic relationships: A conceptual model. *International Journal of Applied Behavioral Sciences* 6(4), 29-38.
- Morgan, J. P. (1991). What is codependency? *Journal of Clinical Psychology*, 47(5), 720-729.
- Muz, E. (2022). *Evli bireylerde erken dönem uyum bozucu şemaların ilişki bağımlılığı ve aldatma eğilimi ile ilişkisinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Arel Üniversitesi.
- Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101.
- Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250.

- Neff, K. D. (2009). The role of self-compassion in development: A healthier way to relate to oneself. *Human Development*, 52(4), 211-214.
- Neff, K. D. (2021). *Fierce self-compassion: How women can harness kindness to speak up, claim their power, and thrive*. New York: Harper Wave.
- Neff, K. D. (2023). Self-compassion: Theory, method, research, and intervention. *The Annual Review of Psychology*, 74, 193-218.
- Neff, K. D., ve Beretvas, S. N. (2013). The role of self-compassion in romantic relationships. *Self and Identity*, 12(1), 78-98.
- Neff, K. D., ve Davidson, O. (2016). Self-compassion: Embracing suffering with kindness. In *Mindfulness in positive psychology* (pp. 37-50). Routledge.
- Neff, K. D., ve Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of Clinical Psychology*, 69(1), 28-44.
- Neff, K. D., ve McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9(3), 225-240.
- Neff, K. D., Rude, S. S., ve Kirkpatrick, K. L. (2007a). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality*, 41(4), 908-916.
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., ve Rude, S. S. (2007b). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41(1), 139-154.
- Neff, K. D., ve McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9(3), 225-240.
- Neff, K. D., ve Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77(1), 23-50.
- Ocak, A. (2023). *Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ve olumsuz değerlendirilme korkuları arasındaki ilişkide psikolojik iyi oluşların ve öz-anlayışın aracılık etkisinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Aydın Üniversitesi.
- Oğur, R., ve Tekbaş, Ö. F. (2003). Anket nasıl hazırlanır?. *Sted*, 12(9), 336-340.
- Oxford Dictionary (2000). *Oxford wordpower dictionary*. New York: Oxford University Press.

- Öveç, Ü. (2007). *Öz-duyarlık ile öz-bilinç, depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkilerin yapısal eşitlik modeliyle incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Sakarya Üniversitesi.
- Özdemir, M. (2023). *Öz-anlayış ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki: sosyal çalışmacılar üzerine bir araştırma* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Süleyman Demirel Üniversitesi.
- Özdemir, M., ve Çetinceli, K. (2023). Psikolojik iyi oluş ve öz-anlayış: Sosyal çalışmacı örnekleminde bir araştırma. *The Journal of International Scientific Researches*, 8(3), 416-435.
- Özen, Y., ve Gül, A. (2007). Sosyal ve eğitim bilimleri araştırmalarında evren-örneklem sorunu. *Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15, 394-422.
- Özkılıç, I. (2023). *Üniversite öğrencilerinin öz-anlayışını yordamada zaman perspektifinin rolü* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi.
- Özyeşil, Z. (2011). *Öz anlayış ve bilinçli farkındalık*. Maya Akademi.
- Özyeşil, Z. (2011). *Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerinin bilinçli farkındalık, kişilik özellikleri ve bazı değişkenler açısından incelenmesi* [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. Selçuk Üniversitesi.
- Peele, S., Brodsky, A., ve Arnold, M. (1992). *Truth about addiction and recovery*. Simon and Schuster.
- Phelps, C. L., Paniagua, S. M., Willcockson, I. U., ve Potter, J. S. (2018). The relationship between self-compassion and the risk for substance use disorder. *Drug and Alcohol Dependence*, 183, 78-81.
- Phillips, W. J., ve Hine, D. W. (2021). Self-compassion, physical health, and health behaviour: A meta-analysis. *Health Psychology Review*, 15(1), 113-139.
- Phinney, V. G., Jensen, L. C., Olsen, J. A., ve Cundick, B. (1990). The relationship between early development and psychosexual behaviors in adolescent females. *Adolescence*, 25(98), 321.
- Pietromonaco, P. R., ve Barrett, L. F. (2000). The internal working models concept: What do we really know about the self in relation to others?. *Review of General Psychology*, 4(2), 155-175.

- Pollack, D. L. (1992). *A study of developmental precursors to codependency and cross-generational correlations of psychological functioning in mothers and adult daughters*. California: California School of Professional Psychology-San Diego.
- Qin, S. (2014). *Self-compassion paradox: A theoretical exploration of many compassionate people's lack of self-compassion* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Smith College.
- Rahi, S. (2017). Research design and methods: A systematic review of research paradigms, sampling issues and instruments development. *International Journal of Economics ve Management Sciences*, 6(2), 1-5.
- Rankin-Esquer, L. A., Burnett, C. K., Baucom, D. H., ve Epstein, N. (1997). Autonomy and relatedness in marital functioning. *Journal of Marital and Family Therapy*, 23(2), 175-190.
- Redcay, A. ve McMahon S. (2021). Assessment of relationship addiction. *Sexual and Relationship Therapy*, 36(1), 116-125.
- Redcay, A. ve Simonetti, C. (2018). Criteria for love and relationship addiction: Distinguishing love addiction from other substance and behavioral addictions. *73 Sexual Addiction ve Compulsivity: The Journal of Treatment ve Prevention*, 25(1), 80-95.
- Reid, R. C., Bramen, J. E., Anderson, A., ve Cohen, M. S. (2014). Mindfulness, emotional dysregulation, impulsivity, and stress proneness among hypersexual patients. *Journal of Clinical Psychology*, 70(4), 313-321.
- Reynaud, M., Karila, L., Blecha, L., ve Benyamina, A. (2010). Is love passion an addictive disorder? *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 36(5), 261-267.
- Roberts, B. W., Lejuez, C., Krueger, R. F., Richards, J. M., ve Hill, P. L. (2014). What is conscientiousness and how can it be assessed? *Developmental Psychology*, 50(5), 1315-1330.
- Robson, D. A., Allen, M. S., ve Howard, S. J. (2020). Self-regulation in childhood as a predictor of future outcomes: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 146(4), 324-354.
- Rubin, T. I. (1975). *Compassion and self-hate: An alternative to despair*. New York: D. McKay.

- Sbarra, D. A., Smith, H. L., ve Mehl, M. R. (2012). When leaving your ex, love yourself: Observational ratings of self-compassion predict the course of emotional recovery following marital separation. *Psychological Science*, 23(3), 261-269.
- Schaeff, A. W. (1986). *Co-dependence: Misunderstood-mistreated*. HarperOne.
- Schaeffer, B. (2011). *Sevgi mi? bağımlılık mı?* G. Akyüz (Çev.). İstanbul: Yakamoz Kitap.
- Sekaran, U. (2003). *Research methods for business: A skill-building approach*. New York: Wiley.
- Seligman, M. E. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Simon ve Schuster.
- Septien, A. (1997). *Everything you need to know about codependency*. Rosen Publishing Group.
- Shaver, P. R., Mikulincer, M., Sahdra, B. K., ve Gross, J. T. (2017). Attachment security as a foundation for kindness toward self and others. In K. W. Brown ve M. R. Leary (Eds.), *The Oxford handbook of hypo-egoic phenomena* (pp. 223-242). Oxford University Press.
- Shriya, M., ve Bhuyan, B. (2025). Role of dependent personality disorder in romantic relationship. *International Journal of Indian Psychology*, 13(1), 305-312.
- Siddiqui, A., ve Hägglöf, B. (2000). Does maternal prenatal attachment predict postnatal mother–infant interaction?. *Early Human Development*, 59(1), 13-25.
- Sirois, F. M. (2015). A self-regulation resource model of self-compassion and health behavior intentions in emerging adults. *Preventive Medicine Reports*, 2, 218-222.
- Sirois, F. M., Nauts, S., ve Molnar, D. S. (2019). Self-compassion and bedtime procrastination: An emotion regulation perspective. *Mindfulness*, 10(3), 434-445.
- Solmazer, G. (2018). *Self-compassion and construal level theory: The role of self-compassion in decreasing the effect of social distance* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Middle East Technical University.
- Spann, L. A. (1989). *Developing a scale to measure codependency* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Texas Tech University.
- Springer, C. A., Britt, T. W., ve Schlenker, B. R. (1998). Codependency: Clarifying the construct. *Journal of Mental Health Counseling*, 20(2), 141.

- Stafford, L. L. (2001). Is codependency a meaningful concept? *Issues in Mental Health Nursing*, 22(3), 273-286.
- Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review*, 93(2), 119.
- Stolorow, R. D., ve Brandchaft, B. (1987). Developmental failure and psychic conflict. *Psychoanalytic Psychology*, 4(3), 241-253.
- Strauss, C., Taylor, B. L., Gu, J., Kuyken, W., Baer, R., Jones, F., ve Cavanagh, K. (2016). What is compassion and how can we measure it? A review of definitions and measures. *Clinical Psychology Review*, 47, 15-27.
- Stuntzner, S. (2017). Compassion and self-compassion: Conceptualization of and application to adjustment to disability. *Journal of Applied Rehabilitation Counseling*, 48(2), 14-24.
- Suh, H., ve Chong, S. S. (2022). What predicts meaning in life? The role of perfectionistic personality and self-compassion. *Journal of Constructivist Psychology*, 35(2), 719-733.
- Suh, H., ve Jeong, J. (2021). Association of self-compassion with suicidal thoughts and behaviors and non-suicidal self injury: A meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 12, 633482.
- Surra, C. A., ve Huston, T. L. (1987). Mate selection as a social transition. In D. Perlman ve S. Duck (Eds.), *Intimate relationships: Development, dynamics, and deterioration* (pp. 88-120). Newbury Park, CA: Sage.
- Sürücü, L., ve Maslakçı, A. (2020). Validity and reliability in quantitative research. *Business ve Management Studies: An International Journal*, 8(3), 2694-2726.
- Sussman, S. (2010). Love addiction: Definition, etiology, treatment. *Sexual Addiction ve Compulsivity*, 17, 3145.
- Şahnaoğlu, H. (2021). *Çocukluk travmalarıyla ilişki bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Tanhan, F., ve Mukba, G. (2014). Spann-Fischer İlişki Bağımlılığı Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlama çalışmasına ilişkin psikometrik bir analiz. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 36(36), 179-190.
- Teoh, H. P., Hashim, I. H., ve Bono, S. A. (2024). Self-compassion, psychological well-being, and the quality of romantic relationships: A study with Malaysian emerging adults. *Interpersona: An International Journal on Personal Relationships*, 18(1), 55-78.

- Terry, M. L., ve Leary, M. R. (2011). Self-compassion, self-regulation, and health. *Self and Identity*, 10(3), 352-362.
- Terzi, S., ve Özbay, Y. (2016). Romantik ilişkilerde bağlanma yaralanmaları ölçeğinin geliştirilmesi. *21. Yüzyılda Eğitim ve Toplum*, 5(13), 169-185.
- Tirch, D. D. (2010). Mindfulness as a context for the cultivation of compassion. *International Journal of Cognitive Therapy*, 3(2), 113-123.
- Toffoli, A., Wanjstock, A., Mantel, M. M. B., Biscaia, M. D. F. C., ve Biscaia, M. J. S. (1997). Co-dependence: critical reflection of the diagnostic criteria and an analogy with the myth of Narcissus and Echo. *Informação Psiquiátrica*, 16, 92-97.
- Trompetter, H. R., De Kleine, E., ve Bohlmeijer, E. T. (2017). Why does positive mental health buffer against psychopathology? An exploratory study on self-compassion as a resilience mechanism and adaptive emotion regulation strategy. *Cognitive Therapy and Research*, 41, 459-468.
- Turgut, T., ve Yücel, S. (2020). Beliren ve genç yetişkinlerde koşulsuz kendini kabul ve ilişki bağımlılığı arasındaki ilişkide olumsuz değerlendirilme korkusunun aracı rolünün incelenmesi. *Humanistic Perspective*, 2(3), 316-334.
- Türk, F., ve Waller, G. (2020). Is self-compassion relevant to the pathology and treatment of eating and body image concerns? A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 79, 101856.
- Warner, R. C., McDonald, J. E., Grau, P. P., ve Wetterneck, C. T. (2022). The relationships between addiction-related personality traits, self-compassion, and PTSD treatment target variables in a clinical sample. *Traumatology*, 28(1), 31-39.
- Wegscheider-Cruse, S. (1985). *Choicemaking*. Pompano Beach, FL: Health Communications.
- Wei, P. (2024). The effect of self-compassion on social media addiction among college students—The mediating role of gratitude: An observational study. *Medicine*, 103(21), e37775.
- Welp, L. R., ve Brown, C. M. (2014). Self-compassion, empathy, and helping intentions. *The Journal of Positive Psychology*, 9(1), 54-65.
- Werner, K. H., Jazaieri, H., Goldin, P. R., Ziv, M., Heimberg, R. G., ve Gross, J. J. (2012). Self-compassion and social anxiety disorder. *Anxiety, Stress ve Coping*, 25(5), 543-558.

- Whiteside, S. P., ve Lynam, D. R. (2001). The five factor model and impulsivity: Using a structural model of personality to understand impulsivity. *Personality and Individual Differences*, 30(4), 669-689.
- Whitfield, C. L. (1987). *Healing the child within*. Deerfield Beach, FL: Health Communications.
- Wright, P. H., ve Wright, K. D. (1991). Codependency: Addictive love, adjustive relating, or both?. *Contemporary Family Therapy*, 13(5), 435-454.
- Wu, Q., Cao, H., Lin, X., Zhou, N., ve Chi, P. (2022). Child maltreatment and subjective well-being in Chinese emerging adults: A process model involving self-esteem and self-compassion. *Journal of Interpersonal Violence*, 37(15-16), 1-22.
- Yaman, Z., Boğahan, M., Türkleş, S., Ak, E., Ekti, H., ve Özalp, D. (2022). Hemşirelik öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ile bilinçli farkındalık ve öz şefkat düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi. *YOBÜ Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 3(2), 219-229.
- Yarnell, L. M., ve Neff, K. D. (2013). Self-compassion, interpersonal conflict resolutions, and well-being. *Self and Identity*, 12(2), 146-159.
- Yates, J. G., ve McDaniel, J. L. (1994). Are you losing yourself in codependency?. *The American Journal of Nursing*, 94(4), 32-36.
- Yörük, D. (2023). *Üniversitede öğrenim gören kadın öğrencilerin ilişki bağımlılığı düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Manisa Celal Bayar Üniversitesi.
- Zeigler-Hill, V., Britton, M., Holden, C. J., ve Besser, A. (2015). How will I love you? Self-esteem instability moderates the association between self-esteem level and romantic love styles. *Self and Identity*, 14(1), 118-134.
- Zessin, U., Dickhäuser, O., ve Garbade, S. (2015). The relationship between self-compassion and well-being: A meta-analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 7(3), 340-364.
- Zimmer-Gembeck, M. J. (2002). The development of romantic relationships and adaptations in the system of peer relationships. *Journal of Adolescent Health*, 31(6), 216-225.

EKLER

Ek 1: Anket Formu

ANKET FORMU

Değerli Katılımcı,

Bu çalışma İstanbul Kent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı kapsamında Prof. Dr. Kültegin ÖGEL danışmanlığında Psikolog Fatma TÜRK tarafından yürütülmektedir. Çalışmaya katılım gönüllülük esasına dayanmaktadır. Formun doldurulması okuma hızına bağlı olarak yaklaşık 10 dakika sürmektedir. Sorulara vereceğiniz gerçekçi ve içten cevaplar çalışmanın güvenilirliği açısından son derece önemlidir. Soruların doğru veya yanlış cevabı yoktur. Bu nedenle lütfen soruları eksiksiz ve size en uygun olan şekilde cevaplayınız. Verilen cevaplar gizli tutulacak olup kesinlikle bilimsel araştırma dışında kullanılmayacaktır.

Katılımınız ve zamanınız için teşekkür ederiz.

*Bu araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul ediyorsanız lütfen aşağıdaki kutucuğu işaretleyiniz.

Araştırmaya katılmayı kabul ediyorum.

Psikolog Fatma TÜRK

İstanbul Kent Üniversitesi Yüksek Lisans Öğrencisi

GENEL BİLGİLER

Aşağıda kişisel bilgilerinize dair sorular bulunmaktadır. Lütfen size uygun olan seçeneği işaretleyiniz. Lütfen soruları boş bırakmayınız.

Atanmış Cinsiyetiniz	<input type="checkbox"/> Kadın <input type="checkbox"/> Erkek
Yaşınız	<input type="checkbox"/> 18-23 <input type="checkbox"/> 24-29 <input type="checkbox"/> 30-39 <input type="checkbox"/> 40 ve üzeri
Mevcut Eğitiminiz	<input type="checkbox"/> İlkokul-Ortaokul <input type="checkbox"/> Lise <input type="checkbox"/> Üniversite <input type="checkbox"/> Yükseköğrenim (Lisansüstü)
Çalışma Durumunuz	<input type="checkbox"/> Çalışıyor <input type="checkbox"/> Çalışmıyor
Şu Anki İlişki Durumunuz	<input type="checkbox"/> Flört/ İlişkisi var <input type="checkbox"/> Nişanlı <input type="checkbox"/> Evli
Mevcut Romantik İlişkinizin Süresi	<input type="checkbox"/> 1 yıl veya daha az <input type="checkbox"/> 1-2 yıl <input type="checkbox"/> 3-4 yıl <input type="checkbox"/> 5 yıl ve üzeri

ROMANTİK İLİŞKİLERDE BAĞIMLILIK ÖLÇEĞİ (RİBÖ)	Hiçbir Zaman	Bazen	Sıklıkla	Her Zaman
	1	2	3	4
Aşağıda verilen ifadelerin DOĞRU ya da YANLIŞ cevapları bulunmamaktadır. Lütfen her bir ifadeyi ayrı ayrı dikkatle okuyup, yandaki cevap bölümünde size uygun olan seçeneği işaretleyin. Eğer mevcut durumda bir ilişkiniz ya da partneriniz yoksa geçmişteki ilişkilerinizde kendi tutum ve davranışlarınızı gözleterek ya da okuduğunuz cümle doğrultusunda nasıl davranabileceğinizle ilgili tahmin yürüterek cevaplayınız.				
Ona aşırı derecede ihtiyaç duyuyorum.				
Ona ulaşamadığım zamanlar mutsuz ve huzursuz oluyorum.				
Onu kiskanıyorum.				
Onun yalnızca bana ait olmasını istiyorum.				
Onun her hareketini kontrol ediyorum.				
Onu memnun etmek için kendi değerlerimi önemsemiyorum.				
İlişkilerimde problem yaşamamak için partnerimin istediklerini yapıyorum.				
İlişkilerimde problem yaşamamak için hayır demek istememe rağmen evet diyorum.				
İlişkilerimde fedakâr olanın ben olduğunu düşünüyorum.				
İlişkilerimde yüzde elliden fazlasını veriyorum.				
Ondan ayrı kalmaya dayanamıyorum.				
Onsuz yaşayamayacağıma inanıyorum.				
Ona bağımlı olduğumu düşünüyorum.				

ÖZ-ANLAYIŞ ÖLÇEĞİ	Hiçbir Zaman	Nadiren	Ara Sıra	Çoğu Zaman	Her Zaman
	1	2	3	4	5
Zorluklar Karşısında Kendime Genel Olarak Nasıl Davranıyorum?					
Lütfen yanıtlamadan önce her bir ifadeyi dikkatle okuyunuz. Her bir maddenin sağında takip eden ölçeği kullanarak, belirtilen durumda ne kadar sıklıkla hareket ettiğinizi belirtiniz.					
Kendimi kötü hissettiğimde, kötü olan her şeye takılma eğilimim vardır.					
İşler benim için kötü gittiğinde zorlukların yaşamın bir parçası olduğunu ve herkesin bu zorlukları yaşadığını görebilirim.					
Yetersizliklerimi düşünmek kendimi daha yalnız ve dünyadan kopuk hissetmeme neden olur.					
Duygusal olarak acı yaşadığım durumlarda kendime sevgiyle yaklaşmaya çalışırım.					
Benim için önemli bir şeyde başarısız olduğumda, yetersizlik hisleriyle tükenirim.					
Kötü hissettiğimde, dünyada benim gibi kötü hisseden pek çok kişi olduğunu kendi kendime hatırlatırım.					
Zor zamanlar geçirdiğimde kendime daha katı (acımasız) olma eğilimindeyim.					
Herhangi bir şey beni üzdüğünde hislerimi dengede tutmaya çalışırım.					
Kendimi bir şekilde yetersiz hissettiğimde kendi kendime birçok insanın aynı şekilde kendi hakkında yetersizlik duyguları yaşadığını hatırlatmaya çalışırım.					
Kişiliğimin sevmediğim yanlarına karşı hoşgörüsüz ve sabırsızım.					
Çok sıkıntılıysam, kendime ihtiyacım olan ilgi ve şefkati Gösteririm.					
Kendimi kötü hissettiğimde diğer insanların çoğunun benden mutlu olduğunu düşünme eğilimindeyim.					
Acı veren bir şey olduğunda, durumu dengeli bir bakış açısıyla görmeye çalışırım.					
Başarısızlıklarımı insan olmanın bir parçası olarak görmeye çalışırım.					
Sevmediğim yanlarımı gördüğümde kendi kendimi üzerim.					
Benim için önemli bir şeyde başarısız olduğumda, işleri belli bir bakış açısı içerisinde tutmaya çalışırım.					
Ben mücadele halindeyken diğer herkesin işlerinin benimkinden kolay gittiğini hissetme eğilimim vardır.					
Acı çektiğim zamanlarda, kendime karşı iyiyimdir.					
Bir şey beni üzdüğünde, duygusal olarak bunu abartırım.					
Acı çektiğim durumlarda kendime karşı bir parça daha soğukkanlı olabilirim.					
Kendi kusur ve yetersizliklerime karşı hoşgörülüymdür.					
Acı veren bir şey olduğunda, olayı büyütme eğilimim vardır.					
Benim için önemli bir şeyde başarısız olduğumda, başarısızlığın yalnız benim başıma geldiği duygusunu hissetme eğiliminde olurum.					
Kişiliğimin sevmediğim yönlerine karşı anlayışlı ve sabırlı olmaya çalışırım.					

Anket tamamlanmıştır. Verdiğiniz yanıtlar tamamen bilimsel amaçla, anonim olarak değerlendirilecek, üçüncü kişilerle paylaşılmayacaktır. Yanıtlar tek tek değil, bir veri havuzunda değerlendirilecektir. Araştırma sürecinin tamamlanmasından sonra etik kurallara uygun olarak imha edilecektir. Yanıtlarınız ve katkınız için çok teşekkür ederiz.

Ek 2: Etik Kurul Onayı

Toplantı Sayısı : 2024/7
Toplantı Tarihi : 10.05.2024
Toplantı Saati : 13:00

T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER
ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİĞİ KURULU

Toplantıya Katılanlar

Doç. Dr. Bülent DEMİR	Başkan / Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü
Doç. Dr. Fazilet Ahu ÖZMEN AKALIN	Üye / İktisadi, İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi
Doç. Dr. Ahmet İlkay CEYHAN	Üye / İktisadi, İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi
Dr. Öğr. Üyesi Mesut ÖZEL	Üye / İktisadi, İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi
Dr. Öğr. Üyesi Rukiye KOROĞLU	Üye / İktisadi, İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi
Dr. Öğr. Üyesi Tanju ÖZDENİZ	Üye / İktisadi, İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi
Dr. Öğr. Üyesi İknur SAYAN	Üye / Sağlık Bilimleri Fakültesi
Hüseyin DOĞAN	Raportör / Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Sekreteri

GÜNDEM

1-Etik kurul başvuru formu bırakan öğretim üyesinin durumunun görüşülmesi.

2-Etik kurul başvuru formu bırakan Tezli Yüksek Lisans programı öğrencilerinin durumlarının görüşülmesi.

- III. Lisansüstü Eğitim Enstitüsü 235041017 numaralı Klinik Psikoloji (Tezli) Yüksek Lisans programı öğrencilerinden Fatma TÜRK'ün, "Romantik İlişkilerde Bağımlılık ve Öz Anlayış Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" adlı tez çalışması gereği araştırmanın yöntemine dair anket sorularının uygulanmasının etik olarak uygun olduğuna oy birliği ile karar verilmiştir.

ÖZ GEÇMİŞ

FATMA TÜRK, 2010-2014 yılları arasında Oğuz Can Polat Anadolu Lisesi'nde eğitim aldı. 2015-2019 yılları arasında Nişantaşı Üniversitesi Psikoloji ve Anadolu Üniversitesi, Açıköğretim Fakültesi Sosyoloji bölümlerinde lisans eğitimini tamamladı. Lisans eğitimini tamamlayana kadar tam zamanlı olarak Rami Engelliler Merkezi, Kariyer İstihdam Merkezi vb. birçok iş kurumunda stajyer olarak çalıştı. Lisans mezunu olduktan sonra 2019 yılında İBB Sosyal Hizmetler Müdürlüğü'nde ihtiyaç sahibi olan aile ve bireylere sosyal hizmet kapsamında destek ve yardım sağlayan görüşmeler gerçekleştirdi. Buradaki çalışma hayatı sona erdikten sonra Kasım 2019 tarihinde İBB Engelliler Müdürlüğü'nde işe başladı. Halen Özel gereksinimli bireyler ve ailelerine yönelik psikolojik destek vermekte ve seminerler düzenlenmekte olup psiko-sosyal ihtiyaçları dahilinde hizmetler vermeye devam etmektedir. Birçok terapi ve test eğitiminin uygulayıcı sertifika programına katılmıştır.