

T.C.
MARMARA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

BELİREN YETİŞKİNLİK DÖNEMİNDEKİ BİREYLERİN
ROMANTİK İLİŞKİ İNANÇLARININ KARŞILIKLI BAĞIMLILIK
VE BENLİĞİN AYRIMLAŞMASI BAĞLAMINDA İNCELENMESİ

Esra TOPÇU
(Yüksek Lisans Tezi)

İstanbul, 2023

T.C.
MARMARA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

BELİREN YETİŞKİNLİK DÖNEMİNDEKİ BİREYLERİN
ROMANTİK İLİŞKİ İNANÇLARININ KARŞILIKLI BAĞIMLILIK
VE BENLİĞİN AYRIMLAŞMASI BAĞLAMINDA İNCELENMESİ

AN EXAMINATION OF ROMANTIC RELATIONSHIP BELIEFS IN THE CONTEXT
OF CODEPENDENCY AND SELF-DIFFERENTIATION AMONG EMERGING
ADULTS

Esra TOPÇU
(Yüksek Lisans Tezi)

Danışman
Doç. Dr. Müge AKBAĞ

İstanbul, 2023

**Tüm kullanım hakları
M.Ü. Eğitim Bilimleri Enstitüsü'ne aittir.**

© 2023

ONAY

Esra TOPÇU tarafından hazırlanan “Beliren Yetişkinlik Dönemindeki Bireylerin Romantik İlişki İnançlarının Karşılıklı Bağımlılık ve Benliğin Ayrışması Bağlamında İncelenmesi” konulu bu çalışma, 18/10/2023 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda; Marmara ve Medipol üniversitelerinde görevli tez danışmanı ve öğretim üyelerinden oluşan jüri tarafından başarılı bulunmuş ve Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Marmara Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Enstitüsü

ETİK BEYANI

Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü Lisansüstü Tez Yazım Kılavuzuna uygun olarak hazırladığım çalışmamda;

- Sunduğum bilgileri, dokümanları ve verileri akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Çalışmamda yararlandığım eserlerin tamamına atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
- Elde ettiğim verilerde ve sonuçlarda herhangi bir değişiklik yapmadığımı bildirir, aksi bir durumda aleyhimde doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

18/01/2023

Esra TOPÇU

ÖZGEÇMİŞ

2011-2015	Kastamonu 15 Temmuz Şehitler Anadolu Lisesi
2015-2019	Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı Lisans Programı
2019-	Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı Yüksek Lisans Programı
2022-	Zafer Sarıyer İlkokulu- Okul Psikolojik Danışmanı

ÖNSÖZ

Bana her zaman destek ve katkı sunan, süreç boyunca desteğini esirgemeyen, değerli bilgi ve tecrübelerini her fırsatta paylaşmaktan çekinmeyen değerli tez danışmanım Doç. Dr. Müge AKBAĞ'a tüm desteği ve katkılarından ötürü teşekkür ederim. Ayrıca savunma jürisinde yer alan ve çalışmama önemli katkılarını sunan değerli Prof. Dr. Ayşin SATAN hocama ve Doç. Dr. Ülkü TOSUN hocama destek ve önerileri için teşekkürlerimi sunuyorum.

Eğitim yaşantımı geçirdiğim Marmara Üniversitesi'nde eğitimim boyunca kişisel ve mesleki gelişimime katkı sağlayan bütün akademisyen hocalarıma ve araştırmama destek veren tüm katılımcılara katkılarından ötürü teşekkür ederim.

Eğitim hayatım boyunca maddi ve manevi desteğini esirgemeyen aileme; her zaman bana inanan ve destekleyen kardeşim Betül TOPÇU'ya; tez sürecime ve yaşamıma kattıklarından dolayı kuzenlerim Feyza KAÇAR ve Buse AYDIN'a; hayatım boyunca her zaman her konuda en büyük destekçilerim kıymetli arkadaşlarım Aysun, Tuğçe ve Sevim'e; desteklerinden ötürü Zafer Sarıyer İlkokulu çalışma arkadaşlarıma; yaşam deneni bu zorlu yolculukta bana eşlik ettikleri ve hayatıma kattıklarıyla mutlu olmayı öğrettikleri için teşekkürler ederim.

ÖZET

Bu araştırmanın temel amacı, beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerde benliğin ayrımlaşması ve romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişkide karşılıklı bağımlılığın alt boyutlarının (*duyguları bastırma, kendini feda etme ve kişilerarası kontrol*) aracı rolünün incelenmesidir. Araştırmada benliğin ayrımlaşması, karşılıklı bağımlılık ve romantik ilişkide akılcı olmayan inançların cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığı da incelenmiştir. Bu araştırmanın çalışma grubu, halihazırda romantik bir ilişkisi olan ya da daha önce romantik ilişki deneyimi yaşamış 18-25 yaş arası 310 beliren yetişkinden oluşmaktadır. Katılımcıların 270'si (%87,10) kadın, 40'ı (%12,90) erkektir.

Araştırmanın veri toplama aşamasında; Benliğin Ayrımlaşması Ölçeği, Bileşik Karşılıklı Bağımlılık Ölçeği, İlişki İnançları Ölçeği ve katılımcıların sosyodemografik bilgilerini elde etmek için araştırmacı tarafından oluşturulan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Benliğin ayrımlaşması, romantik ilişkide akılcı olmayan inançlar ve karşılıklı bağımlılık arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon tekniği, aracılık analizleri için PROCESS Macro (Model 4) aracılığıyla regresyon temelli Bootstrap tekniği uygulanmıştır. Ayrıca gruplararası karşılaştırmalarda Bağımsız Gruplar t-testinden yararlanılmıştır.

Araştırmada yapılan korelasyon analizleri sonucunda benliğin ayrımlaşması, karşılıklı bağımlılık ve romantik ilişki inançları arasında anlamlı ilişkilerin olduğu bulunmuştur. Çoklu aracılık analizi sonucunda karşılıklı bağımlılığın alt boyutlarından *kendini feda etme* ve *kişilerarası kontrol* boyutunun benliğin ayrımlaşması ile romantik ilişki inançları arasındaki ilişkide tam aracı rolünün olduğu tespit edilmiştir. Benliğin ayrımlaşması ve romantik ilişki inançlarının alt boyutları arasındaki ilişkide karşılıklı bağımlılık alt boyutlarının aracı rolünü sınamak üzere regresyon temelli bootstrap analizleri yinelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre, benliğin ayrımlaşması ile romantik ilişki inançlarının alt boyutları olan *Birbirimizin Zihnini Okuyabilmeliyiz*, *Her Şeyi Birlikte Yapmalıyız*, *Birbirimizin Bütün İhtiyaçlarını Karşılmalıyız* boyutları arasındaki ilişkide karşılıklı bağımlılığın *kendini feda etme* ve *kişilerarası kontrol* alt boyutlarının tam aracı rolünün olduğu sonucuna varılmıştır. Diğer taraftan benliğin ayrımlaşması ile romantik ilişki inançlarının alt boyutu olan *Birbirimizi Değiştirebilmeliyiz* alt boyutu arasındaki ilişkide de karşılıklı bağımlılığın *duyguları bastırma, kendini feda etme* ve *kişilerarası kontrol* alt boyutlarının tam aracılık etkisinin olduğu bulunmuştur. Benliğin ayrımlaşması ile romantik

ilişki inançlarının bir diğer alt boyutu olan *Romantik İdealizm* alt boyutu arasındaki ilişkide karşılıklı bağımlılığın sadece *kendini feda etme* alt boyutunun tam aracılık rolüne sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca karşılıklı bağımlılık ve romantik ilişki inançları cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterirken; benliğin ayrımlaşmasının cinsiyet değişkenine göre farklılaşmadığı sonucuna varılmıştır. Araştırmadan elde edilen bu bulgular ilgili alan yazın ışığında tartışılmış; araştırmacılara ve uygulamacılara yönelik önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Benliğin ayrımlaşması, karşılıklı bağımlılık, romantik ilişki inançları, beliren yetişkinlik.



ABSTRACT

The main purpose of this study is to examine the mediating role of codependency and its sub-dimensions in the relationship between self-differentiation and irrational beliefs in romantic relationships among emerging adults. Besides, it was also examined whether self-differentiation, codependency and irrational beliefs in romantic relationships differ according to gender. The research is based on the relational survey model. The study group of research consists of 310 emerging adults aged 18-25 who are currently in a romantic relationship or have experienced romantic relationships before. Of the participants, 270 (87,10%) were female and 40 (12,90%) were male.

In the data collection process; Personal Information Form created by the researcher to obtain the sociodemographic information of the participants, Differentiation of Self Inventory, Composite Codependency Scale and Relationship Beliefs Questionnaire were applied. Pearson Product-Moment Correlation technique was performed to examine the relationships among differentiation of self, codependency and irrational beliefs in romantic relationships, and regression-based Bootstrap technique was applied through PROCESS Macro (Model 4) for mediation analysis. In addition, the Independent Groups t-test was used for intergroup comparisons.

As a result of the correlation analyzes conducted in the study, it was found that there were significant relationships among differentiation of self, codependency and romantic relationship beliefs. On the other hand, as a result of the multiple mediation analysis, it was determined that the sub-dimensions of codependency, *self-sacrifice* and *interpersonal control*, had a full mediator role in the relationship between differentiation of self and romantic relationship beliefs. Regression-based bootstrap analyzes were repeated to test the mediating role of codependency sub-dimensions in the relationship between differentiation of self and sub-dimensions of romantic relationship beliefs. According to the findings, it was concluded that *self-sacrifice* and *interpersonal control*, which are sub-dimensions of codependency, played a full mediator role in the relationship between self-differentiation and romantic relationship beliefs such as *We Should Be Able to Read Each Other's Minds*, *We Should Do Everything Together*, and *We Should Be Able to Meet All of Each Other's Needs*. On the other hand, it was found that *suppression of emotions*, *self-sacrifice* and *interpersonal control* as sub-dimensions of codependency had a full mediation effect in the relationship between the differentiation of the self and *We Should Be Willing and Able to*

Change for Each Other, as the another sub-dimension of romantic relationship beliefs. It was concluded that only the *self-sacrifice* as a sub-dimension of codependency has a full mediating role in the relationship between the differentiation of the self and the *Romantic Idealism*, which is another sub-dimension of romantic relationship beliefs. In addition, while codependency and romantic relationship beliefs show a significant difference according to gender, it was concluded that the differentiation of self did not differ according to the gender variable. These findings obtained from the study were discussed in the light of the related literature. Suggestions were made for researchers and practitioners.

Keywords: Differentiation of self, codependency, romantic relationship beliefs, emerging adulthood.



İÇİNDEKİLER

ONAY	i
ETİK BEYANI.....	iii
ÖZGEÇMİŞ	iv
ÖNSÖZ	v
ÖZET	vi
ABSTRACT	viii
İÇİNDEKİLER.....	x
TABLolar LİSTESİ	xiii
ŞEKİLLER LİSTESİ	xv
KISALTMALAR VE SEMBOLLER	xvi
BÖLÜM I: GİRİŞ.....	1
1.1. Problem Durumu	1
1.2. Araştırmanın Amacı	4
1.3. Araştırmanın Önemi	5
1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları	6
1.5. Araştırmanın Varsayımları (Sayıtlar).....	6
1.6. Araştırmanın Tanımları ve Kısaltmalar	6
BÖLÜM II: KAVRAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	7
2.1. Beliren Yetişkinlik.....	7
2.2. Benliğin Ayrışması	10
2.2.1. Bowen Kuşaklararası Aile Kuramı.....	10
2.2.2. Benliğin Ayrışması ile İlgili Yapılan Çalışmalar	20
2.3. Karşılıklı Bağımlılık.....	22
2.3.1. Karşılıklı Bağımlılığın Tanımı ve Tarihçesi.....	22
2.3.2. Karşılıklı Bağımlılık Etiyolojisi ve Kuramsal Yaklaşımlar	26

2.3.3. Karşılıklı Bağımlılık İle İlgili Yapılan Çalışmalar	28
2.4. Romantik İlişki İnançları	29
2.4.1. Romantik İlişki	29
2.4.2. Kuramsal Perspektif	30
2.4.3. Romantik İlişkide Akılcı Olmayan İnançlar.....	42
2.4.4. Romantik İlişki İnançları İle İlgili Çalışmalar.....	44
BÖLÜM III: YÖNTEM	48
3.1. Araştırma Modeli.....	48
3.2. Çalışma Grubu.....	48
3.3. Veri Toplama Araçları.....	51
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu	51
3.3.2. Benliğin Ayrışması Ölçeği	51
3.3.3. Bileşik Karşılıklı Bağımlılık Ölçeği.....	52
3.3.4. İlişki İnançları Ölçeği	52
3.4. Verilerin Toplanması.....	53
3.5. Verilerin Analizi	53
BÖLÜM IV: BULGULAR VE YORUMLAR	56
4.1. Araştırmanın Değişkenlerine Ait Betimsel İstatistiklere İlişkin Bulgular.....	56
4.2. Araştırmanın Temel Değişkenleri Arasındaki İlişkilere Ait Bulgular.....	57
4.3. Beliren Yetişkinlik Dönemindeki Bireylerde Benliğin Ayrışması ile Romantik İlişki İnançları Arasındaki İlişkide Karşılıklı Bağımlılığın Aracı Rolüne İlişkin Bulgular	60
4.4. Beliren Yetişkinlik Dönemindeki Bireylerde Benliğin Ayrışması ile Romantik İlişki İnançları Alt Boyutları Arasındaki İlişkide Karşılıklı Bağımlılığın Aracı Rolüne İlişkin Bulgular	63
4.4.1. Beliren Yetişkinlik Dönemindeki Bireylerde Benliğin Ayrışması İle Romantik İlişki İnançları Alt Boyutlarından Birbirimizin Zihnini Okuyabilmeliyiz Boyuttu Arasındaki İlişkide Karşılıklı Bağımlılığın Aracı Rolüne İlişkin Bulgular.....	63

4.4.2. Beliren Yetişkinlik Dönemindeki Bireylerde Benliğin Ayrışması İle Romantik İlişki İnançları Alt Boyutlarından Her Şeyi Birlikte Yapmalıyız Boyutu Arasındaki İlişkide Karşılıklı Bağımlılığın Aracı Rolüne İlişkin Bulgular	66
4.4.3. Beliren Yetişkinlik Dönemindeki Bireylerde Benliğin Ayrışması İle Romantik İlişki İnançları Alt Boyutlarından Birbirimizin Bütün İhtiyaçlarını Karşılmalıyız Boyutu Arasındaki İlişkide Karşılıklı Bağımlılığın Aracı Rolüne İlişkin Bulgular	68
4.4.4. Beliren Yetişkinlik Dönemindeki Bireylerde Benliğin Ayrışması İle Romantik İlişki İnançları Alt Boyutlarından Birbirimizi Değiştirebilmeliyiz Boyutu Arasındaki İlişkide Karşılıklı Bağımlılığın Aracı Rolüne İlişkin Bulgular	71
4.4.5. Beliren Yetişkinlik Dönemindeki Bireylerde Benliğin Ayrışması İle Romantik İlişki İnançları Alt Boyutlarından Romantik İdealizm Boyutu Arasındaki İlişkide Karşılıklı Bağımlılığın Aracı Rolüne İlişkin Bulgular	73
4.5. Beliren Yetişkinlik Dönemindeki Bireylerde Benliğin Ayrışması, Karşılıklı Bağımlılık ve Romantik İlişki İnançlarının Cinsiyete Göre Anlamlı Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Bulgular	75
BÖLÜM V: SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER	78
5.1. Sonuçlar ve Tartışma	78
5.1.1. Beliren Yetişkinlerde Benliğin Ayrışması ile Romantik İlişki İnançları Arasındaki İlişkide Karşılıklı Bağımlılığın Aracı Rolüne İlişkin Bulguların Tartışılması	78
5.1.2. Beliren Yetişkinlerde Benliğin Ayrışması ile Romantik İlişki İnançları Alt Boyutları Arasındaki İlişkide Karşılıklı Bağımlılığın Aracı Rolüne İlişkin Bulguların Tartışılması	80
5.1.3. Beliren Yetişkinlerde Benliğin Ayrışması, Karşılıklı Bağımlılık ve Romantik İlişki İnançlarının Cinsiyet Değişkenine Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması	83
5.2. Öneriler	86
Kaynakça	88
EKLER	101

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 2. 1. Temel İnançların Sınıflandırılması	41
Tablo 3.1. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Dağılımları.....	49
Tablo 3.2. Katılımcıların Yaşlarına Ait Ortalama ve Standart Sapma Değerleri	49
Tablo 3.3. Katılımcıların Eğitim Durumlarına Göre Dağılımları.....	50
Tablo 3.4. Katılımcıların İlişki Deneyimine Sahip Olma Durumlarına Göre Dağılımları..	50
Tablo 3.5. Halihazırda Romantik İlişkisi Olan Katılımcıların İlişki Türlerine Göre Dağılımları.....	50
Tablo 3.6. Katılımcıların En Uzun İlişki Sürelerine Göre Dağılımları	51
Tablo 3.7. Araştırmada Kullanılan Ölçme Araçlarından Elde Edilen Puanların Çarpıklık ve Basıklık Katsayıları	54
Tablo 4.1. Benliğin Ayrışması, Karşılıklı Bağımlılık ve Romantik İlişki İnançları Değişkenlerine Ait Betimsel İstatistik Değerleri (N=310).....	56
Tablo 4.2. Benliğin Ayrışması, Karşılıklı Bağımlılık ve Romantik İlişki İnançları Arasındaki İlişkileri Test Etmek Üzere Yapılan Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu Analizi Sonuçları.....	58
Tablo 4.3. Benliğin Ayrışması ile Romantik İlişki İnançları Arasındaki İlişkide Karşılıklı Bağımlılığın Aracı Rolüne İlişkin Bootstrap Analizi Sonuçları	62
Tablo 4.4.1. Benliğin Ayrışması ile Romantik İlişki İnançlarının Birbirimizin Zihnini Okuyabilmeliyiz Alt Boyutu Arasındaki İlişkide Karşılıklı Bağımlılığın Aracı Rolüne İlişkin Bootstrap Analizi Sonuçları	65
Tablo 4.4.2. Benliğin Ayrışması ile Romantik İlişki İnançlarının Her Şeyi Birlikte Yapmalıyız Alt Boyutu Arasındaki İlişkide Karşılıklı Bağımlılığın Aracı Rolüne İlişkin Bootstrap Analizi Sonuçları	67
Tablo 4.4.3. Benliğin Ayrışması ile Romantik İlişki İnançları Alt Boyutlarından Birbirimizin Bütün İhtiyaçlarını Karşılmalıyız Alt Boyutu Arasındaki İlişkide Karşılıklı Bağımlılığın Aracı Rolüne İlişkin Bootstrap Analizi Sonuçları	70
Tablo 4.4.4. Benliğin Ayrışması ile Romantik İlişki İnançları Alt Boyutlarından Birbirimizi Değiştirebilmeliyiz Alt Boyutu Arasındaki İlişkide Karşılıklı Bağımlılığın Aracı Rolüne İlişkin Bootstrap Analizi Sonuçları.....	72

Tablo 4.4.5. Benliğin Ayrımlaşması ile Romantik İlişki İnançları Alt Boyutlarından Romantik İdealizm Alt Boyutu Arasındaki İlişkide Karşılıklı Bağımlılığın Aracı Rolüne İlişkin Bootstrap Analizi Sonuçları.....	74
Tablo 4.5. Benliğin Ayrımlaşması, Karşılıklı Bağımlılık ve Romantik İlişki İnançlarının Cinsiyete Göre Farklılık Gösterip Göstermediğini Sınamak Üzere Yapılan Bağımsız Gruplar t-Testi Sonuçları	76



ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 2. 1. Benliğin Ayrışma Düzeyleri	17
Şekil 2.2. Bilişsel Yapıların Sınıflandırılması	39
Şekil 4.1. Benliğin Ayrışması ve Romantik İlişki İnançları Arasındaki İlişkide Karşılıklı Bağımlılık Alt Boyutlarının Aracı Rolü	61
Şekil 4.2. Benliğin Ayrışması ile Romantik İlişki İnançları Alt Boyutlarından Birbirimizin Zihnini Okuyabilmeliyiz Boyutu Arasındaki İlişkide Karşılıklı Bağımlılık Alt Boyutlarının Aracı Rolü	64
Şekil 4.3. Benliğin Ayrışması ile Romantik İlişki İnançları Alt Boyutlarından Her Şeyi Birlikte Yapmalıyız Alt Boyutu Arasındaki İlişkide Karşılıklı Bağımlılığın Alt Boyutlarının Aracı Rolü	66
Şekil 4.4. Benliğin Ayrışması ile Romantik İlişki İnançları Alt Boyutlarından Birbirimizin Bütün İhtiyaçlarını Karşılmalıyız Alt Boyutu Arasındaki İlişkide Karşılıklı Bağımlılığın Alt Boyutlarının Aracı Rolü	69
Şekil 4.5. Benliğin Ayrışması ile Romantik İlişki İnançları Alt Boyutlarından Birbirimizi Değiştirebilmeliyiz Alt Boyutu Arasındaki İlişkide Karşılıklı Bağımlılığın Alt Boyutlarının Aracı Rolü	71
Şekil 4.6. Benliğin Ayrışması ile Romantik İlişki İnançları Alt Boyutlarından Romantik İdealizm Alt Boyutu Arasındaki İlişkide Karşılıklı Bağımlılığın Alt Boyutlarının Aracı Rolü	73

KISALTMALAR VE SEMBOLLER

BAÖ: Benliğin Ayrışması Ölçeği

BKBÖ: Bileşik Karşılıklı Bağımlılık Ölçeği

İİÖ: İlişki İnançları Ölçeği

ADDT: Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi

BDT: Bilişsel Davranışçı Terapi



BÖLÜM I: GİRİŞ

1.1. Problem Durumu

Son yıllarda yapılan çalışmalar özellikle Batı'daki toplumsal değişime bağlı olarak yeni bir gelişim döneminin var olduğunu ortaya koymuştur (Arnett, 2000; Arnett vd., 2014; Hochberg ve Konner, 2020; Willioughby vd., 2021; Wood vd., 2018). Bu gelişim dönemi *beliren yetişkinlik dönemi (emerging adulthood)* olarak ifade edilmiştir. Beliren yetişkinlik dönemi, ergenlik döneminden çıkan ve bağımsızlığını kazanmaya yönelik adımlar atan bireyin, yetişkinlik döneminin sorumluluklarını üstlenmeden önceki bir keşif süreci olarak tanımlanmıştır (Arnett, 2000; 2004). Yaş dönemi olarak genç yetişkinliği tanımlamada 20'li yaşların sonları ve 30'lu yaşların başının daha uygun olduğu ifade edilmektedir. Beliren yetişkinlik dönemi ise, 18-25 yaş aralığını niteleyen bir dönem olarak değerlendirilmektedir. Bireyler bu dönemde kendilerini ne tam bir yetişkin ne de ergen olarak algılamakta ve her iki döneme de ait hissetmediklerini ifade etmektedirler (Hochberg ve Konner, 2020). Ergenlik döneminde daha çok ebeveyn kontrolünde olan birey, beliren yetişkinlikle birlikte bireysel ve finansal bağımsızlığını kazanmak yolunda adımlar atmaktadır. Bu adımlar aynı zamanda sorumluluk alabilmeyi ve kendi kendine yetebilmeyi ifade etmektedir. Bunun yanında ergenlik dönemindeki ve beliren yetişkinlik dönemindeki aşk algıları da birbirinden farklıdır. Aşk yaşamı ergenlikte ilk aşk deneyimleri ve cinsel ilgiyi içeren bir eğlence-flört dönemi olarak görülür. Ergenlik döneminde ilişkiler genellikle kısa sürelidir ve nadir olarak gelecekte evlilikle sonuçlanır. Beliren yetişkinlikte birey için aşk daha samimi, uzun soluklu ve ciddi bir hal alır. Ergenlikte flört arayışında olan birey, beliren yetişkinlikte gelecekteki eş adayını arayışa girer (Wooden vd., 2018). Genç yetişkinlik dönemine bakıldığında; bu dönem aslında yetişkinliğe erişmeyi içermektedir. Beliren yetişkinlikte birey aşk ve iş yaşamıyla ilgili keşifler yapar. Bu durumdan farklı olarak genç yetişkinlik dönemindeki birey, evliliğe adım atmış ya da yeni bir işe girmiş olabilir. Bu da yetişkin olmaya başlamanın bir ibaresi sayılır (Arnett, 2000).

Geçmişten bu yana zamana bağlı olarak aşk, evlilik ve cinsellik algısının değiştiği görülmektedir. Geçmişte kısa süreli tanışma ve ilişkiler yaygınken şu anda bireyler daha uzun süreli ve kapsamlı bir flört dönemi yaşamaktadırlar. Buna bağlı olarak bireyler; partnerinden beklentilerinin neler olduğuna, bir ilişkide kendisinin nasıl bir konum üstleneceğine dair pek çok fikir ve inanç geliştirmektedir (Arnett, 2000; 2004). Beliren yetişkinlik döneminde romantik ilişkilerin önemli bir yere sahip olmasına bağlı olarak

romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar önemli bir çalışma alanını oluşturmaktadır. Yakın ilişkilerde özellikle bilişlerin rolü, ilişkiye ilişkin yapılan çeşitli yüklemeler çeşitli ilişki problemlerine sebebiyet vermektedir (Baucom vd., 1989). Partnerler, doğuştan itibaren dünya ve ilişkiler hakkında pek çok şema ve ilişkiye yönelik pek çok beklenti geliştirmektedir. Bu inançlar gerçekçi olmayan bir boyuta ulaştığında ilişki kalitesini ve doyumunu olumsuz olarak etkilemektedir (Epstein, 1986). Bireyler romantik ilişkilere dair belli standartlar veya beklentiler oluşturabilir, fakat bu beklentiler gerçekçi olmayan sınırlar içerdiğinde ilişki ile ilgili büyük hayal kırıklığı ve temel ilişki sorunları ortaya çıkabilmektedir. İlişkide beklenen onay ihtiyacı, zihin okuma gibi rasyonel olmayan inançlar akılcı olmayan beklentilerin temelini oluşturmaktadır. Bu da ilişkinin kalitesini doğrudan etkilemektedir (Epstein ve Eidelson, 1981). Literatür gözden geçirildiğinde; romantik ilişki inançlarının yoğunluklu olarak bağlanma (Sarı ve Owen, 2016; Deveci Şirin ve Soyer, 2018), ilişki doyumunu (Sarı ve Owen, 2016; Kaya ve Yüceol, 2018), benlik kavramı (Kurt, 2019; Tuncer, 2019), kişilerarası bağımlılık (Avcı Çayır ve Kalkan, 2018) gibi değişkenlerle birlikte ele alınıp incelendiği görülmektedir.

Beliren yetişkinlik ve romantik ilişki inançları bağlamında ele alınan önemli kavramlardan biri de benliğin ayrımlaşması kavramıdır. Kurt (2019) tarafından yapılan bir çalışmada akılcı olmayan ilişki inançları ve benliğin ayrımlaşması arasındaki ilişki incelenmiş; romantik ilişki inançları ile benliğin ayrımlaşması arasında negatif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Aynı zamanda benliğin ayrımlaşmasının romantik ilişki inançlarını yordayıcı bir güce sahip olduğu da belirtilmiştir. Benliğin ayrımlaşması, bireyin doğmuş olduğu aileden bilişsel ve duygusal olarak ayrımlaşması olarak tanımlanır. Aynı zamanda benliğin psikik ve kişilerarası boyutlarını dengelemeyi ifade etmektedir (Gladding, 2015). Benliğin ayrımlaşması 1966'da Bowen tarafından ortaya atılmış bir kavramdır. Kavram ile ilgili 1975'te yaptığı düzenlemelerle hemen hemen bugünkü halini almıştır (Bowen, 1976). Bowen, ayrımlaşma kavramını bir doğru üzerinden açıklamaktadır. Bu kavramın iki ucu olduğu varsayılmaktadır. Bunlardan birinin özerklik (ilişkilerinde ve düşüncelerinde net bir ayrımı ifade eder), diğer ucunun ise ayrımlaşmama (aileye ya da ilişkilerinde duygusal olarak bağımlı olmayı gösterir) olduğu ifade edilmiştir (Gladding, 2015). Ayrıca benliğin ayrımlaşmasında etkili olan 4 temel faktörün var olduğu dile getirilmiştir. Bu faktörlerden biri duygusal tepkiselliktir. Duygusal tepkisellik, bireyin duygularının düşüncelerinin önüne geçmesi sebebiyle ayrımlaşmamasıdır. İkinci faktör ise ben pozisyonu alma olarak bilinmektedir. Ben pozisyonu alabilme bireyin duygu ve

düşüncelerini net bir şekilde ifade edebilmesidir. Üçüncü faktör olan duyguyu kesme, aile üyelerinin çözülmemiş problemleri olması nedeniyle psikolojik ya da fiziksel olarak birbirlerinden kaçınmasıdır. Son faktör olan iç içe geçme ise ailede sınırların net olarak oluşmamasına bağlı olarak kişinin kendi sınırlarında keskin bir algıya sahip olmamasıdır (Gladding, 2015).

Romantik ilişki inançları ile bağlantılı olduğu düşünülen bir diğer kavram *karşılıklı bağımlılıktır*. Karşılıklı bağımlılık kavramı, 1950’lerde ortaya atılmış ve alkolik kişilerin diğer aile üyeleri üzerindeki etkisini ifade etmek amacıyla kullanılmıştır (Haaken, 1993). Daha geniş kapsamlı tanımlama ise 1970’lerde ifade edilmiş, bu durumun yalnızca alkolik aileler kapsamında değil de daha geniş kapsamlı olarak ele alınması gerektiği dile getirilmiştir (Ançel, 2012). Karşılıklı bağımlılık kavramının literatürde net bir tanımı bulunmamakta, farklı tanımlamalarla ele alınmaktadır. Cermak (1986), karşılıklı bağımlılığı bir kişilik bozukluğu olarak tanımlamış ve DSM tanı kriterlerine eklenmesi gerektiğini dile getirmiştir. Friel ve Friel (1988) ise, karşılıklı bağımlılığı kişinin köken ailesinden ve bulunduğu kültürden kaynaklanan, sağlıklı kimlik oluşumuna sebep olan bir yaşam modeli olarak ifade etmektedir (Akt. Stafford, 2001). Aynı şekilde Mellody, Miller ve Miller (1989), karşılıklı bağımlılığı çocukluk döneminde yaşanan olumsuz deneyimlere ya da işlevsel olmayan aile tutumlarına bağlı bir hastalık olarak tanımlamıştır. Diğer taraftan İngilizcesi *codependency* olan kavramın Türkçe’ye çevirisinde de farklı kavramlar kullanılmıştır. Literatür incelendiğinde; *codependency* kavramının *eş bağımlılık*, *karşılıklı bağımlılık* ya da *ilişki bağımlılığı* olmak üzere birkaç farklı şekilde ifade edildiği görülmektedir. Bu tez çalışmasında *karşılıklı bağımlılık* kavramının kullanılması daha uygun görülmüştür. Bunun temel sebeplerinden biri; karşılıklı bağımlı kişilerin sağlıklı bir şekilde işlevselliğini göstermeyen ya da partnerinin ihtiyaçlarını karşılamayan kişilere karşı bağımlı olmasıdır. Aslında bu kişiler bağımlı olan kişiye bağımlı olurlar. Bunun temelinde de güvenlik, onay ve öz değer arayışı yatar. Karşılıklı bağımlı kişi bağımlının ihtiyaçlarını giderdiğinde ya da kontrolü sağlamaya başladığında kendini güvende, onaylanmış ve güçlü hisseder (Frank ve Golden, 1992). Bu patolojik ilişkide her iki birey de birbirlerine bağımlılığını artırır ve sağlıklı bir ilişki biçimine dönüştürür (Ançel, 2012).

Karşılıklı bağımlılık ve romantik ilişki inançları ile ilgili literatür incelendiğinde; bu iki değişken arasındaki ilişkilerin araştırıldığı çalışmalara da rastlanmaktadır. Bu çalışmalardan birinde Avcı Çayır ve Kalkan (2018) tarafından kişilerarası bağımlılık ve akılcı olmayan

düşünceler arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmada kişilerarası bağımlılık ve bilişsel çarpıtmalar arasında anlamlı ilişki bulunmuş, aynı şekilde kişilerarası bağımlılığın anlamlı yordayıcılarından birinin bilişsel çarpıtmalar olduğu sonucuna varılmıştır.

Diğer taraftan, literatürde romantik ilişki inançları üzerinde etkili olduğu düşünülen benliğin ayrışması ve karşılıklı bağımlılık değişkenleri arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmaların da var olduğu görülmektedir. Lampis ve diğerleri (2017) tarafından yapılan bir çalışmada benliğin ayrışmasının karşılıklı bağımlılığın anlamlı bir yordayıcısı olup olmadığı incelenmiştir. Bulgular, iki değişken arasında negatif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğunu ve benliğin ayrışmasının karşılıklı bağımlılığı yordadığını ortaya konmuştur. Yine Chang (2018) tarafından Tayvan’da yapılan bir başka çalışmada da benzer sonuçlar elde edilmiştir. Bu çalışmada, işlevsel olmayan aile fonksiyonları ile karşılıklı bağımlılık ilişkisinde benliğin ayrışmasının önemli bir aracı rolünün olduğu da tespit edilmiştir. Hillborg (1995) tarafından hemşireler üzerinde yapılan bir başka çalışmada da benliğin ayrışması ile karşılıklı bağımlılık arasında negatif ilişki olduğu sonucu elde edilmiştir.

Literatürdeki çalışmalardan elde edilen bulgular ve mevcut bilgiler ışığında benliğin ayrışması, karşılıklı bağımlılık ve romantik ilişki inançları arasındaki ilişkilerin varlığına ilişkin kanıtlar bulunmakla birlikte bu değişkenler arasındaki ilişki örüntüsünün incelendiği bir çalışmaya rastlanmaması, bu konunun beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerde incelenmeye değer olduğunu düşündürmüştür. Bu noktadan hareketle, “Beliren yetişkinlerde benliğin ayrışması ve romantik ilişki inançları arasındaki ilişkide karşılıklı bağımlılığın aracı rolü var mıdır?” sorusu araştırmanın problem cümlesini oluşturmuştur.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı, beliren yetişkinlerde benliğin ayrışması ve romantik ilişki inançları arasındaki ilişkide karşılıklı bağımlılığın alt boyutlarının aracı rolünün olup olmadığının incelenmesidir. Bunun yanında benliğin ayrışması, karşılıklı bağımlılık ve romantik ilişki inançlarının cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığı da test edilmiştir. Bu amaçla aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır:

1. Beliren yetişkinlerde benliğin ayrışması, karşılıklı bağımlılık ve romantik ilişki inançları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

2. Beliren yetişkinlerde benliğin ayrımlaşması ve romantik ilişki inançları alt boyutları (*Birbirimize Karşı Tamamen Açık ve Dürüst Olmalıyız, Birbirimizin Zihnini Okuyabilmeliyiz, Her Şeyi Birlikte Yapmalıyız, Birbirimizin Bütün İhtiyaçlarını Karşılmalıyız, Birbirimizi Değiştirebilmeliyiz ve Romantik İdealizm*) arasındaki ilişkide karşılıklı bağımlılığın ve alt boyutlarının (*duyguları bastırma, kendini feda etme ve kişilerarası kontrol*) aracı rolü var mıdır?
3. Beliren yetişkinlerde benliğin ayrımlaşması cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
4. Beliren yetişkinlerde karşılıklı bağımlılık cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
5. Beliren yetişkinlerde romantik ilişki inançları cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

1.3. Araştırmanın Önemi

Literatürden elde edilen bilgiler ve yapılan araştırmaların sonuçları benliğin ayrımlaşması, karşılıklı bağımlılık ve romantik ilişki inançlarının birbirleri ile ilişkili olduğuna dair kanıtlar sunmaktadır. Her ne kadar söz konusu değişkenlerin ikili olarak ilişkileri çalışmalara konu olmuşsa da (Kurt, 2019; Chang, 2018; Lampis vd., 2017; Avcı Çayır ve Kalkan, 2018) bu üç değişkenin birlikte ele alındığı ve aracılık etkisinin sınındığı bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu çalışmada beklenen sonuçlar elde edildiğinde; romantik ilişkilere dair sağlıklı bir inanç sisteminin oluşmasını sağlamak adına bireyin diğerlerinden ayrımlaşarak kendi otantik değerlerini oluşturması yoluyla sağlıklı bir ilişki biçimi halini alan karşılıklı bağımlılığı azaltması beklenmektedir. Bu doğrultuda karşılıklı bağımlı kişinin hayatında kendine yer açmasına, olması gerektiği kadar sorumluluk alarak da güvenli ve güçlü hissedebileceğinin farkındalığının oluşmasına yardımcı olunabilir. Böylece de ilişkilerinde daha rasyonel beklentiler içine giren birey hayal kırıklığına uğramayacak ve bir ilişkideki temel rollerini, sorumluluklarını ve beklentilerini net bir şekilde ifade edebilecektir. Buna bağlı olarak daha sağlıklı ve doyumu yüksek bir romantik ilişkinin varlığından söz edilebilir. Tüm bunlar düşünüldüğünde, bu çalışmanın romantik ilişki literatürüne ve özellikle ülkemizde yeni yeni araştırılmaya başlanan bir kavram olan karşılıklı bağımlılığın öncüllerinin ve etkilerinin anlaşılmasına önemli katkı sağlayacağı

düşünülmektedir. Ayrıca elde edilen bu bilgi birikiminin uygulamadaki alan uzmanlarına yeni bir bakış sunacak olması da çalışmanın özgün değeri olarak değerlendirilebilir.

1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

- ✓ Bu araştırma 18-25 yaş arası bireylerle sınırlıdır.
- ✓ Araştırmadan elde edilen veriler ölçeklerin ölçtüğü özellikle sınırlıdır.

1.5. Araştırmanın Varsayımları (Sayıtlar)

- ✓ Katılımcılar ölçme araçlarına içten ve samimi cevap vermişlerdir.

1.6. Araştırmanın Tanımları ve Kısaltmalar

Beliren Yetişkinlik: Ergenlik döneminden çıkan ve bağımsızlığını kazanmaya yönelik adımlar atan bireyin, yetişkinlik döneminin sorumluluklarını üstlenmeden önceki bir keşif sürecidir (Arnett, 2000; 2004).

Benliğin Ayrışması: Bireyin doğmuş olduğu aileden bilişsel ve duygusal olarak ayrışması olarak tanımlanmaktadır. Aynı zamanda benliğin psikik ve kişilerarası boyutlarını dengelemeyi ifade etmektedir (Gladding, 2015).

Karşılıklı Bağımlılık: Amerikan Ulusal Karşılıklı Bağımlılar Birliği'nin (National Council on Codependence) (1990) tanımına göre karşılıklı bağımlılık, nesne ya da insanlara bağımlı olmayı ifade eden benliği küçümseme, kendine yabancılaşma, madde bağımlılığı ile karakterize edilmiş ve öğrenilmiş bir davranıştır (Akt. Ançel, 2012).

Romantik İlişki İnançları: Yakın ilişkiye yönelik oluşturulan algı ve beklentilerdir (Eidelson ve Epstein, 1982).

BAÖ: Benliğin Ayrışması Ölçeği

BKBÖ: Bileşik Karşılıklı Bağımlılık Ölçeği

İİÖ: İlişki İnançları Ölçeği

ADDT: Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi

BDT: Bilişsel Davranışçı Terapi

BÖLÜM II: KAVRAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Beliren Yetişkinlik

Beliren yetişkinlik dönemi, ergenlik döneminden çıkan ve bağımsızlığını kazanmaya yönelik adımlar atan bireyin, yetişkinlik döneminin sorumluluklarını üstlenmeden önceki bir keşif süreci olarak tanımlanmaktadır (Arnett, 2000; 2004). Beliren yetişkinlik dönemi Batı toplumlarında evlilik ve ebeveynlik yaşlarının artmasıyla, başka bir deyişle bireylerin daha geç evlenmesi ve çocuk sahibi olmasıyla ortaya çıkmıştır. Bu durumun ortaya çıkmasında ise artık bireylerin evlenmeden cinsel deneyim yaşamaya başlaması ve eğitim düzeyindeki yükseliş gibi durumların etkili olduğu düşünülmektedir. Tarihi ve kültürel pek çok değişime bağlı olarak gençler artık 20'li yaşların başını evlilik ve çocuk için erken bir zaman olarak görmektedir (Wood vd., 2018). Özellikle kadınların toplumdaki rollerinin değişimi de bu durum üzerinde etkiye sahiptir. 21. yüzyılda kadınların nihai amaçları arasında çocuk ve evliliğin yanı sıra eğitim ve çalışma yaşamı da önemli bir hal almaya başlamıştır. Kadının yaşadığı bu değişim toplumsal olarak erken yaşta evlenme ve çocuk yapma baskısını azaltmış ve toplumsal cinsiyet algısında kadının rollerinde değişimler meydana getirmiştir. Bunun sonucunda kadın daha özgürce, daha uzun süreli deneyimler elde ederek eş seçimi ve ebeveyn olma kararını vermeye başlamıştır (Arnett, 2000).

Tüm bu durumlara dayanarak bu dönemin evrensel olmaktan ziyade kültürel bir dönem olduğu düşünülmektedir. Beliren yetişkinlik dönemi daha çok evlilik, ebeveynlik ve eğitim yaşının yüksek olduğu gelişmiş ülkelerde rastlanan bir gelişim dönemidir. Bu ülkelerde birey psikososyal moratoryum yaşamak için daha çok fırsata ve daha uzun zamana sahiptir. Ancak beliren yetişkinlik gelişmiş ülkelerde var olan farklı geleneklere, inanışlara ya da etnik kökene sahip bireylerden de etkilenmektedir. Bu dönem bir ülkenin büyük bir kısımda görülse bile belli bir azınlıkta ya da dini inanışı farklı olan bir kişide görülmeyebilir. Yani tamamen kültüre dayalı olarak ortaya çıkmaktadır. Evlenme yaşı ve eğitim düzeyinin düşük olduğu ülkelerde ise bu dönemle nadir olarak karşılaşmaktadır. Bu ülkelerde böyle bir keşif ve deneyim ya çok kısa sürmekte ya da böyle bir imkana sahip olunamamaktadır (Arnett, 2000; 2004).

Son yıllarda gelişmekte olan ülkeler içerisine girerken Avrupa ve Amerika'da yaşanan toplumsal değişimlerin pek çoğunun Türkiye'de de yaşandığı gözlenmektedir. Türk

kültüründe genç nüfus toplam nüfusun önemli bir yüzdesini oluşturmaktadır. Aynı zamanda Türk kültürü hem kolektif hem de bireysel kültür özelliklerini harmanlanmış biçimde bünyesinde bulundurmaktadır. Bununla birlikte Türkiye'de evlilik, çocuk sahibi olma, eğitim gibi durumlarda değişimlerin yaşanması, beliren yetişkinlik döneminin Türkiye'de de yaşanıyor olabileceği konusuna dikkat çekmektedir (Atak, 2005). Beliren yetişkinliğin önemli ölçütlerinin bağımsız olabilme ve kendi sorumluluklarını üstlenebilme olduğu düşünülmektedir. Buna bağlı olarak özellikle 18 yaşından sonra aileden ayrılma oranlarının gözlenmesi bu durum için önemli bir bulgudur. Bunun yanında eğitim yaşındaki artış, kadınların eğitime katılım oranının artması, evlilik ve anne-baba olma yaşlarındaki artışlar beliren yetişkinliğin Türkiye'de de var olduğunu gösteren önemli kanıtlardır (Doğan ve Cebioğlu, 2011). Özellikle evlilik yaşının yükselmesi, eğitim yaşının artması ya da kadınların eğitime katılımı bireylerin bu bağlamdaki rol ve sorumluluklarını erteleme ve keşfetmeye imkan tanımaktadır. Her ülke ya da kültürde farklı uzunluklara sahip olduğu düşünülen bu dönemin Türkiye'de 19-26 yaş aralığını kapsadığı düşünülmektedir (Atak, 2005; Atak ve Çok, 2010). Beliren yetişkinlik dönemi sınırları net ve kesin bir dönem değildir, bir geçiş dönemi olarak kabul edilir. Bu sebeple, Türkiye'de bu dönemi yaşama durumu kırsal-kentsel yaşam, eğitim alıp almama gibi pek çok faktöre bağlı olarak değişmektedir (Atak, 2005).

Beliren yetişkinliğin temel özelliklerine bakıldığında; Arnett (2000) bu dönemi kimlik keşiflerinin yapıldığı, dünya görüşlerinin gözden geçirildiği ve yeniden inşa edildiği, aşk ve iş yaşamında pek çok keşfin yaşandığı bir dönem olarak ifade eder. Bu dönem beş özellikle açıklanmaktadır (Arnett, 2004; Atak, 2005; Lanz ve Tagliabue, 2007):

1. Ne ergenliği ne de yetişkinliği ifade eden, arada kalmış bir geçiş dönemidir. Beliren yetişkinlik arada kalmış, ergenliğin kısıtlamaları ve yetişkinlik sorumlulukları arasında sıkışmış bir dönemdir. Birey bu dönemde kendini ne tam bir yetişkin ne de tam bir ergen olarak algılar (Arnett, 2004).
2. Kararsızlık, belirsizlik çağıdır. Bu dönemde bireyler pek çok plan yapar ve bu planları pek çok kez gözden geçirir. Bunun temel sebebi bireyin pek çok farklı yolu deneyip kendine en uygun yolu bulmasıdır. Bu dönemde birey zaman zaman bu belirsizliklerden sıkılsa da bunlar yetişkin yaşamı için birer dayanak oluşturur. Bu sebeple bu dönemde keşif ve belirsizlik el ele yürür (Arnett vd., 2014).

3. Yaşamda bireyin en çok kendine odaklandığı yaştır. Ergenlik döneminde ebeveyninin kontrolünde olan birey yetişkinlik yaşamının sorumluluklarıyla eşine ve çocuklarına odaklanmaya başlar. Beliren yetişkinlik döneminde birey kısmen de olsa ebeveyn kontrolünden çıkmıştır ve evlilik çocuk gibi sorumlulukları almamıştır. Bu sebeple kendi hayatının sorumluluk ve kararlarıyla oldukça meşgul olur. Bu dönem sağlıklı bir dönemdir. Birey kendi yaşamının sorumluluğunu almayı ve temel görevlerini yerine getirmeyi öğrenir (Doğan ve Cebioğlu, 2011).
4. Kimlik araştırmalarının yapıldığı özellikle aşk ve iş hayatında çeşitli durumların denendiği dönemdir. Beliren yetişkinlik kimlik keşiflerinin yapıldığı, özellikle aşk ve iş hayatında çeşitli durumların denendiği, bireyin yaşamını çeşitli alanlarda keşfettiği bir dönemdir. Özellikle aşk ve iş yaşamında birey kendini keşfederken bir yandan da kimliğini netleştirmeye başlar. Aslında birey yavaş yavaş kim olduğu, hayattan beklentisinin ne olduğu yönünde fikir sahibi olur. Bu dönem, bireylerin çoğunun bağımsız olmaya başladığı fakat net olarak bir iş ya da evlilik ilişkisine yerleşemediği bir dönem olarak bilinir. Yani aslında birey yarı bağımsızdır. Ne tam olarak bir ebeveyn bağımlılığındadır, ne de tam bir yetişkin konumuna erişmiştir. Her ne kadar kimlik karmaşası ergenlik döneminin özelliği gibi görünse de beliren yetişkinlikte de psikososyal moratoryum devam eder ve birey kimlik kazanımını genellikle bu dönemde oluşturur. Diğer taraftan ergenlik döneminde bireyler genellikle para kazanmak ve getiri sağlamak için herhangi bir işte çalışmak isteyebilir, fakat beliren yetişkinlikte birey meslek edineceği iş sahasını keşfetmek ister. Hangi alanda çalışabileceğine, ömür boyu yapmaktan hoşlanacağı mesleğin ne olduğuna ya da ne olmadığına karar verir. Bu dönemde birey yetişkin sorumluluklarını birer parça üstlenmeye başlar (Arnett, 2004).
5. Umutların yeşerdiği, yaşamda insanların dönüşüm için imkanlara sahip olduğu dönemdir. Aşk her ne kadar ergenlik döneminde başlasa da bu dönemde daha çok ön plandadır. Ergen bir birey için aşk haz duygusunu tatmin eder ve birey için önemli olan şu anda kiminle olmaktan zevk aldığıdır. Beliren yetişkinlikte ise önemli olan bu hayatta nasıl bir yol arkadaşı olması gerektiğini, bireyin nasıl özelliklere sahip olduğunu düşünmesini ve partnerinin nasıl özellikleri olması gerektiğini fark etmesini içerir. Aşk bu dönemde sadece olumlu durumları değil hayal kırıklığını da içerebilir, fakat bu hayal kırıklığı üzerinde düşünüldüğünde beliren yetişkin için yol

gösterici olur. Aşk ve cinsel yaşam için yetişkinliğe geçmeden önce, ebeveyn baskısının ve evlilik için toplumsal baskının daha az olduğu bir dönemdir. Bireyler bu dönemde çeşitli ilişkiler yaşayarak nasıl bir insanla birlikte olmak istediğine ya da istemediğine karar verir. Bunun yanında herhangi bir deneyim yaşamadan ya da çok kısıtlı bir deneyimle hızlı bir şekilde karar vermek aşk ve evlilik ilişkisinin zaman zaman sağlıklı olmasına sebep olabilmektedir (Arnett vd., 2014).

2.2. Benliğin Ayrışması

Araştırmanın ana değişkenlerinden biri olan benliğin ayrışması, Bowen'ın aile kuramındaki temel kavramlardan biri olup kuramdaki diğer kavramlarla da ilişkili olduğundan kuramı bütün olarak ele almak suretiyle açıklanmaya çalışılmıştır.

2.2.1. Bowen Kuşaklararası Aile Kuramı

Bowen'ın aile terapisi sistemik yaklaşımın ilk modellerinden biri olarak bilinmektedir (Gladding, 2015). Bowen'ın kuramı psikanalitik kuramla benzerlik göstermektedir ve psikanalitik kuramdan evrilerek ortaya atılmıştır. Bu kuramı diğer aile kuramlarından ayıran önemli noktalar; ailenin duygusal sistemine değinmesi ve aileyi birkaç kuşaktan itibaren incelemenin önemli olduğunu, bunun şimdiki aile dinamiklerini etkileyeceğini ifade etmesidir. Kurama göre, bir aileyi anlamak için en iyi yöntem o ailenin üç kuşak öncesinin incelenmesidir (Acar ve Voltan Acar, 2013).

Bowen aile ile ilgili çalışmaları ilk olarak şizofreni aileler üzerinde yapmıştır. Kuramda odak noktası olarak anne ile şizofreni hastası arasındaki sembiyotik ilişki ele alınmıştır. Başlarda klinik gözlemler sonucu elde edilen ilişki örüntülerinin şizofreniye özgü olduğu düşünülmüş, fakat daha sonra aynı kalıpların nevrotik düzeyde sorunları olan ailelerde ve normal ailelerde de mevcut olduğu keşfedilmiştir (Bowen, 1976). Şizofreni bireyler ve normal bireylerin aile dinamikleri ve yapıları arasındaki benzerliğine dikkat çektikten sonra normal bireylerin aile dinamiklerini incelemek ve temel problemleri ortadan kaldırmak amaçlanmıştır (Bowen, 1978).

Bowen bu kuramda temel olarak, geçmiş kuşaklardan getirilen örüntülerin fark edilip düzeltilmediği sürece kuşaklar boyu aktarılacağını savunmaktadır. Eğer kuşaklar öncesinde aile üyeleri birbiriyle iç içe geçmiş ya da kopuk ilişkilere sahipse bu örüntülerin kişilerarası ilişkilerde de tekrar etmesinin olası olduğu düşünülmektedir (Gladding, 2015).

Bowen'ın kuramı iki ana değişkeni içermektedir. Biri kaygı derecesi, diğeri ise benliğin bütünleşme derecesidir. Tüm organizmalar akut kaygıya makul ölçüde sahiptir. Başka bir deyişle kaygı, Bowen tarafından yaşıyor olmanın verdiği bir getiri olarak ifade edilmiştir. Organizma, kısa süreli kaygı patlamalarıyla başa çıkmak için belli mekanizmalara sahiptir. Ancak anksiyete arttığında, organizma ya kendi içinde ya da ilişki sisteminde gerilim geliştirir ve bu gerilim semptomlara ya da işlev bozukluğuna neden olur. Gerilim, fizyolojik semptomlara, duygusal işlev bozukluğuna veya sosyal anlamda yanlış davranışlara neden olabilmektedir. Ayrıca, kaygının aile veya toplum aracılığıyla hızla yayılabileceği ve bulaşıcı olduğu düşünülmektedir (Bowen, 1976; Gladding, 2015).

1966'da Bowen tarafından sunulan kuram, bazı uzantılar ve iyileştirmelerle hemen hemen bugünkü kuramın temel taşlarını içermektedir. Kuramda önemli bir yere sahip olan altı kavram 1966'da ortaya atılırken 1975'te iki yeni kavram daha eklenmiştir. Buna bağlı olarak Bowen önemli ve gerekli olduğunu düşündüğü sekiz kavram tanımlamıştır (Bowen, 1976):

1. Benliğin ayrımlaşması
2. Çekirdek ailenin duygusal süreci
3. Çok kuşaklı aktarım süreci
4. Aile Yansıtma Süreci
5. Üçgenler
6. Duygusal ilişkiyi kesme
7. Kardeş konumu(pozisyonu)
8. Toplumsal duygusal süreç

2.2.1.1. Üçgenler (Triangles / Triangulation)

Üç kişilik bir duygusal yapılanımı ifade eden üçgen, ailede ya da başka bir grupta herhangi bir duygusal sistemin en küçük yapı birimi olarak ifade edilmektedir. Üçgen, en küçük ve kararlı ilişki sistemidir. Bir ilişkinin ya da duygusal sistemin temel yapı taşıdır. Bazı üçgenler sağlıklı olabilirken bazıları değildir (Bowen, 1978; Kerr ve Bowen, 1988). Sağlıklı olmayan durumda çiftler ya da aile kaygı ya da gerginliği bir diğer nesneye ya da kişiye yansıtma eğilimi gösterir. İki kişilik bir system, kaygı arttığında en savunmasız diğer kişiyi hemen bir üçgen haline getirir. Bu sebeple ilk üçgen çocuk ve ebeveynler arasında gelişmektedir. Stres ya da kaygı durumlarında aile içindeki bir üçgen aile dışında var olan

sosyal sistemler, iş hayatı gibi diğer üçgenlere yansıtılmaktadır (Gladding, 2015). Mevcut aile üçgenleri tükendiğinde, aile sistemi polis ve sosyal kurumlar gibi aile dışından kişilerde üçgen oluşturur (Bowen, 1976).

Bir ilişki, bir üçgenleme süreci aracılığıyla diğerleriyle iç içe geçer ve böylece aileler ve diğer gruplardaki ilişki süreci birbirine kenetlenen bir üçgenler sisteminden oluşur. Üçgen, üç kişilik bir sistemin değişken dengesini tanımlar. Bir üçgenin etkinliği üzerindeki en büyük etki kaygıdır. Kaygı düşük olduğunda, iki kişi arasında daha sakin ve rahat bir ilişkiden söz edilebilir. Kaygı arttığında, ikilinin gerilimine üçüncü bir kişi dahil olur ve bir üçgen oluşturulur. Üçüncü bir kişinin bu katılımı, ikilideki kaygıyı üçlü bir ilişkiye yayarak azaltır (Kerr ve Bowen, 1988).

Üçgenlerin temel doğası ve dört temel çıktısı şunlardır (Kerr ve Bowen, 1988):

1. Uyumlu bir çift, üçüncü bir kişinin dahil olmasıyla dengesiz bir hal alabilmektedir. Örneğin; uyumlu bir evlilik, bir çocuğun doğumundan sonra çelişkili hale gelebilir.
2. Uyumlu bir çift, üçüncü bir kişinin ayrılmasıyla değişken ve dengesiz bir hal alabilmektedir. Örneğin, bir çocuk evden ayrıldıktan sonra evlilik uyumsuzluğu artabilir.
3. Uyumsuz bir çift, üçüncü bir kişinin eklenmesiyle dengelenebilir. Örneğin, çatışmalı bir evlilik, bir çocuğun doğumundan sonra daha uyumlu hale gelebilir.
4. Uyumsuz bir çift, üçüncü bir kişinin çıkarılmasıyla dengelenebilir. Örneğin, iki kişi ilişkilerinde sürekli olarak taraf tutan üçüncü bir kişiden kaçınırsa uyumlu hale gelebilmektedir.

2.2.1.2. Çekirdek Ailenin Duygusal Süreci (Nuclear Family Emotional System)

Bowen'ın aile terapisi ailenin duygusal sistemine oldukça önem vermektedir ve ailenin geçmişiyle ilgilendiği kadar duygusal sistemiyle de ilgilenmektedir. Baba, anne ve çocuklar arasındaki bazı temel kalıplar geçmiş kuşakların birer kopyalarıdır ve sonraki nesillerde tekrarlanacaktır. Çekirdek bir ailenin başlangıcı ortalama durumda bir evliliktir. İki eş, köken ailelerinde gelişen yaşam tarzı kalıpları ve ayrımlaşma düzeyleri ile bir evliliğe başlar (Bowen, 1976). Her birey geçmişinden ve ailesinden bir duygu örüntüsüne sahip olmaktadır.

Şimdiki sorunların giderilebilmesi için bireyin öncelikle ilk ailesiyle olan sorunlarının çözülmesi gerekmektedir (Acar ve Voltan Acar, 2013).

Evlilikten ve aile kurulduktan sonra benlik ayrımlaşması düşük olan çiftler kaygıdan kurtulmak için duygusal mesafe koyarlar, fakat kaygı yükselişe geçtiğinde dört temel durum ortaya çıkarır. Çekirdek ailenin duygusal sistemi kaygıyla baş ederken açığa çıkan dört temel durum (Gladding, 2015; Bowen, 1976);

1. Evlilik çatışmaları
2. Eşlerden birinde duygusal veya fiziksel bir durumun baş göstermesi
3. Sorunun çocuklara yansıtılması
4. Bunların ortak bir birleşimi olarak sıralanabilir.

Bir ilişki sisteminde (hangi aile üyesi veya hangi aile ilişkisinde) bir semptomun ortaya çıkışı, o aile sisteminde baskın olan belirli duygusal işlevsellik örüntüleri veya kalıpları tarafından belirlenir. Baskın örüntü, kaygılarını evlilik ilişkilerine dışsallaştıran ebeveynlerse yüksek kaygı dönemleri evlilik çatışması ile karakterize edilir. Baskın örüntü, bir eşte veya bir çocukta işlev bozukluğunu teşvik ediyorsa, yüksek kaygı dönemleri bir eşte veya bir çocukta gelişen davranış bozukluğu ya da psikolojik bozukluk olarak karakterize edilir (Kerr ve Bowen, 1988).

2.2.1.2.1. Evlilik Çatışması

Çatışmalı evliliklerdeki temel örüntü, hiçbirinin diğerine boyun eğmediği ya da uyum sağlayıcı bir ilişkiye sahip olmadığı durumlarda ortaya çıkmaktadır. Evlilikte ya da eşlerden birinde kaygı arttıkça eşler arasında çatışma görülmektedir. Aynı zamanda eşlerden birinin diğerine yönelik duygusal anlamdaki bağımlılığı da çatışmaya sebep olabilmektedir. Evlilik içi çatışmalar çocuklara zarar vermektedir. Bunun yanı sıra ayrımlaşmanın az olması ya da olmaması da evlilik çatışmasına neden olabilmekte ve çocuğa zarar verebilmektedir. Eşlerin birbirlerine aşırı bağlanması sonucunda da çocuklar duygusal sürecin dışında kalabilmektedir (Bowen, 1976).

2.2.1.2.2. Ešte Fonksiyon Bozukluđu

Bir eşin diğetine yaptığı baskı ve diğere eşin buna boyun eğmesi durumunda boyun eğen eş belli sorumluluklar ve kaygılar üstlenmektedir. Bu durum sonucunda bazı semptomlar ve bozukluklar ortaya çıkabilmektedir. Kronik semptomların düşük düzeyde ayrılmış ilişkilerin bir özelliği olması daha olasıdır (Kerr ve Bowen, 1988).

2.2.1.2.3. Çocukta Fonksiyon Bozukluğu

Eşlerin anksiyetelerini çocuklarından bir veya daha fazlasına yönlendirdikleri durumu ifade etmektedir. Genellikle ayrılmışma düzeyi en düşük olan çocukların bu durum için en savunmasız çocuklar olduğu ifade edilmektedir (Kerr ve Bowen, 1988).

2.2.1.3. Çok Kuşaklı Aktarım Süreci (Multigeneraitonal Transmission Process)

Bowen belli sorunlara sahip olan bireylerin problemlerinin kendinden sonraki kuşaklara da aktarılabilirliğini ifade etmiştir (Bowen, 1976). Bir nesildeki duygusal kalıpların yoğunluğu ve özellikleri, önceki nesildeki duygusal kalıpların yoğunluğu ve özelliklerinden önemli ölçüde etkilenmektedir. Aktarım süreci duygusal sistem içerisinde gerçekleşmektedir. Buna bağlı olarak tutum, değer, inanç, duygu ve hisleri de içermektedir (Kerr ve Bowen, 1988). Ailedeki problemler ve stresle baş etme stratejileri de bir diğere kuşağa aktarılmaktadır. Dolayısıyla bireylerin psikolojik problemleri yalnızca kendi koşullarından etkilenmekle kalmayıp üst kuşaklardan da etkilenmektedir (Acar ve Voltan Acar, 2013).

2.2.1.4. Aile Yansıtma Süreci (Family Projection Process)

Ebeveyn sorunlarının ve duygusal problemlerinin çocuğa yansıtıldığı duygusal bir üçgenleşmeyi ifade etmektedir (Bowen, 1976). Aile yansıtma sürecinin yapıldığı çocuklar genel olarak psikolojik anlamda korumasız ve çaresiz çocuklar olmaktadır (Acar ve Voltan Acar, 2013).

En yaygın model, bir çocuğun yansıtmanın büyük bir bölümünün alıcısı olduğu, diğere çocukların ise nispeten daha az dahil olduğu modeldir. Yansıtmanın nesnesi olan çocuk, ebeveynine duygusal olarak en bağlı olan ve daha düşük düzeyde benlik ayrılmışmasına sahip olan çocuktur (Bowen, 1978).

2.2.1.5. Duygusal İlişkiyi Kesme (Emotional Cutoff)

Birey ebeveyni, ailesi ya da partneriyle yaşadığı kaygı ve problemi bertaraf edemediğinde kendini ailesinden fiziksel veya psikolojik olarak uzaklaştırmayı tercih edebilmektedir. Bu durum duygusal ilişkiyi kesme olarak ifade edilmektedir. Bir diğer deyişle, gerilim ve sembiyotik ilişkilerle başa çıkmanın bir yolu olarak kişinin kendini izole etmesi ve ilişkilerini kesme eğilimidir (Peleg ve Zoabi, 2014). Bu durum ilk başta bireye iyi gelebilir ve sorunlarının çözüldüğüne yönelik bir algı gelişebilir. Ancak olayları hasıraltı etmiş olur ve sorun tam anlamıyla çözülmüş olmaz. Aileleriyle duygusal ilişkiyi kesen bireyler duygusal ihtiyaçlarını karşılayamadıklarında bu ihtiyacı partnerleri ya da arkadaşlarıyla kurdukları ilişkide karşılamak isterler. Bu süreçte ilişkilerinde farklı beklentiler içine girerler ve diğerlerine farklı sorumluluklar yüklerler. Bu sebeple bu durum diğer ilişkilerinin kalitesini de etkiler (Gladding, 2015).

2.2.1.6. Kardeş Konumu (Sibling Position)

Bireyler ailelerinde dünyaya geldikleri sıraya bağlı olarak bazı kişilik özellikleri geliştirebilmektedir. Doğum sırası, kardeş sayısı ve cinsiyet kişilik özelliklerinin yanı sıra aile ilişkilerini de etkilemektedir (Acar ve Voltan Acar, 2013). Doğum sırasına bağlı olarak evde edindiği konum bireylerin evlilik tercihlerini ve evlilik süreçlerini de etkileyebilmektedir (Gladding, 2015). Örneğin; ailede ilk ve son doğan çocuklardan oluşan bir evlilik ilişkisi sembiyotik bir ilişki olduğu için tutarlı olarak görülmektedir (Bowen, 1978).

2.2.1.7. Toplumsal Duygusal Süreç (Societal Regression)

Bu kurama göre, ailenin toplumsal süreçlerle ilgili farkındalık kazanmasının önemli olduğu düşünülmektedir. Toplamlar zaman zaman ilerleyebilir ya da gerileyebilir. Aynı zamanda zaman zaman stres altında da kalabilmektedir. Böyle durumlarda insanlar uzun vadeli öngörülerden ziyade halihazırda var olan endişelerini azaltma yönünde tutumlar seğileyebilmektedir. Toplumsal gerilemenin belirtileri suç ve çatışmalarda artış, ırklar arası kutuplaşmalar, toplumsal ahlaki değerlerde düşüş olarak görülebilmektedir (Gladding, 2015).

Entelektüel anlamda sahip olduğu ilkeleriyle hareket etme yetisini kaybettiğinde ailenin o anın kaygısını yatıştırmak için giderek daha fazla duygusal anlamda kararlar alma yoluna

gittiği görülmektedir. Sürecin sonunda da semptomlar ve düşük bir işlevsellik düzeyine gerileme açığa çıkmaktadır. Toplumsal duygusal süreç, aynı sürecin toplumda geliştiğini varsayar. Toplumda toplumsal kaygının arttığı bir dönem olduğunda o anın kaygısını yatıştırmak için duygusal kararlar verilebilmekte, bu durum fonksiyonel olmayan semptomlara yol açmakta ve döngü sürekli tekrar etmektedir (Bowen, 1978). Toplumlar da aileler gibi bireyselleşmeye karşı tepki oluşturabilmektedir. Bowen'ın kuramında toplumun bütün olarak bireyselleştirilmesi yönünde aileye farkındalık kazandırılmasının önemli olduğu ifade edilmektedir (Acar ve Voltan Acar, 2013).

2.2.1.8. Benliğin Ayrışması

Her insan, başkalarına bağımlı olarak dünyaya gelir. Çoğu durumda bu bağımlılık, anneye ya da bakım veren kişiye yönelik olarak meydana gelmektedir. Bebek, annesiyle tam bir duygusal kaynaşma veya sembiyoz halinde hayata başlar. Hem anne hem de bebeğin birbirlerine verdikleri bu tepkinin otomatik bir tepki ya da insanın evrimsel mirasının bir ürünü olduğu varsayılmaktadır. Çocuğun fiziksel ve bilişsel gelişimine bağlı olarak kendisinden sorumlu olma kapasitesi gittikçe artmaktadır. Yıllar geçtikçe gelişmekte olan çocuk kendi başına bir birey olma görevi üstlenmektedir. Ebeveynlerin görevi ise, bu bireyselliğin ortaya çıkmasına izin verecek şekilde çocuğu desteklemektir. Aile sistemleri teorisi, her insanda içgüdüsel olarak kök salmış bir yaşam gücünün (ayrışma veya bireysellik) olduğunu varsaymaktadır. Bu güç, gelişmekte olan çocuğu duygusal olarak ayrı bir kişi ve kendi amaçları için düşünme, hissetme ve hareket etme yeteneğine sahip bir birey olmaya yönlendirir (Kerr ve Bowen, 1988).

Benliğin ayrışması, benliğin psikik ve kişilerarası boyutlarını dengelemeyi ifade ettiği gibi bireyin ailesinden duygusal ve bilişsel olarak ayrışmasını da içermektedir. Duygusal anlamda sağlıklı mesafeyi koruyabilmeye ve duyguları düşüncelerden ayırbilmeye işaret eder (Gladding, 2015; Bowen, 1976). İntrapsikik anlamda ayrışma, duyguları entelektüel süreçlerden ayırma ve belirli bir durumda iki süreçten hangisinin önemli ve öncelikli olduğuna karar verme yeteneği anlamına gelir. Kişilerarası anlamda ayrışma ise, sosyal ilişkilerde hem yakınlığı hem de özerkliği deneyimleme ve bunları uygun şekilde dengeleme yeteneğini ifade eder (Tausan ve Friedlander, 2000).

Benliğin ayrışması, bireyin güçlü ve net bir benliğe sahip olmasını ve kendi davranışlarının sorumluluğunu alabilmesini içermektedir. Ayrışma, bireyin

diğerlerinden kendini ayırıştırmasını, aile bağları ve bireysellik arasında dengeyi kurabilmeyi de kapsamaktadır (Acar ve Voltan Acar, 2013). Bireylerin kaygı ve stres yaratan durumlarla baş ederken diğerleriyle ilişkilerinde yakınlık ve özerklik arasında denge kurarken aynı zamanda entelektüel ve duygusal sistemleri arasında da bir denge oluşturma yeteneğidir (Peleg ve Zoabi, 2014).

Bowen ayrışma kavramını bir doğru üzerinden açıklamaktadır. Bir uçta bireyin ebeveyninden ayrışamamasını, onunla iç içe geçmesini ifade eden ayrışmama kavramının, diğer uçta ise bireyin sınırlarını net bir şekilde oluşturmamasını ve kendi sorumluluğunu alabilmesini ifade eden yüksek düzeyde ayrışmanın bulunduğu belirtilmektedir (Kerr ve Bowen, 1988).



Şekil 2. 1. Benliğin Ayrışma Düzeyleri (Kaynak: Gladding, 2015)

2.1.1.8.1. Düşük Düzeyde Ayrışma: Bu tür insanlar yüksek düzeyde kronik kaygıya sahiptir. Aynı zamanda bu kişiler duygu ve düşüncelerinin ayırma varmakta güçlük yaşamaktadır ve genellikle duygularıyla hareket etme eğilimi göstermektedir (Kerr ve Bowen, 1988). Düşük düzeyde ayrışmaya sahip bireyler, sevgi ve onay aramak ve ilişkiyi bir tür uyum içinde tutmak için diğerinin duygularını ve düşüncelerini barındırır. Mantıklı düşünme yerine diğerinin düşüncelerini kabul etme ve onaylama hakimdir, kendilerinin bir fikri yoktur. Ebeveynlerinin bağımlı uzantıları olarak büyürler ve gelecekte de bağımlı başka ilişkiler ararlar (Bowen, 1976).

2.1.1.8.2 Orta Düzeyde Ayrışma: Bu aralıktaki insanlar zayıf sayılabilecek benliklere sahiptir, ancak ayrışmak için biraz da olsa bir kapasite barındırmaktadır. Düşük düzeydeki ayrışmaya sahip bireyler gibi genellikle diğerlerinden sevgi görmek için uymayı tercih ederler, fakat düşük düzeydeki bireylerden temel farkları ayrışmak

için çaba sarf etmeleridir. Bu çaba genellikle olumsuz sonuçlansa da bu grubu diğer gruptan ayıran temel etmendir (Kerr ve Bowen, 1988).

2.1.1.8.3 Orta Yüksek Düzeyde Ayrışma: Bu düzeydeki bireyler duygu ve düşüncelerini ayırt edip ifade edebilmektedirler. Orta düzeydeki bireylerden farklı olarak duygu ve düşüncelerini ifade etmekten çekinmezler. Diğerlerine nazaran daha az kaygılıdır ve fiziksel, duygusal ve sosyal semptomlar geliştirebilirler. Ancak bu semptomlar daha hızlı iyileşme eğilimi göstermektedir (Kerr ve Bowen, 1988).

2.1.1.8.4 Yüksek Düzeyde Ayrışma: Bu düzeydeki bireyler, duygularını ve mantığını birbirinden ayırabilmekte ve diğerlerinin gölgesinde kalmanın aksine kendi fikirleri ve mantığıyla hareket edebilmektedirler. Başkalarının inançlarına saldırmadan veya kendilerini savunmak zorunda kalmadan kendi inançlarını daha sakin bir tutumla ifade edebilirler. Gelecekte de ayrışmayı sağlamış bir eş ve ilişki ararlar (Bowen, 1976).

Yüksek ve düşük ayrışmaya sahip bireyler karşılaştırıldığında; yüksek düzeyde benlik ayrışmasına sahip bireylerin çeşitli durumlarla daha etkili bir şekilde başa çıkma eğiliminde oldukları, düşük düzeyde benlik ayrışmasına sahip kişilerin ise daha yüksek düzeyde kronik kaygı yaşadıkları ve stresli durumlarda daha az etkin bir şekilde işlev gördükleri düşünülmektedir. Aynı zamanda psikolojik ve fizyolojik semptomlardan daha fazla şikayet etmektedirler (Peleg ve Zoabi, 2014). Düşük düzeyde ayrışmaya sahip bireyler, köken ailelerinde var oldukları pozisyonda duygusal olarak sıkışmış bir durumdadırlar. Çok az inanç ve düşünceleri vardır ve dogmatik veya itaatkardırlar. Daima kabul ve onay ararlar. Yüksek düzeyde ayrışmış bireylerin ise daha iyi psikolojik uyum gösterdikleri düşünülmektedir. Bu bireylerin köken aileleriyle tatmin edici bir ilişki içinde kalmaları, daha tatmin edici evlilikler kurmaları ve etkili problem çözme becerilerinin gelişmiş olması beklenmektedir (Skowron ve Friedlander, 1998).

Bireylerin ayrışma düzeyleriyle ilgili olarak Bowen iki benlik tanımlamıştır. Sahte benlik ve tutarlı benlik. Tutarlı benlik, bireyin kendi kararıyla oluşan ve belirli bir istikrar sağladığı yönüdür. Tutarlı bene sahip bireyler; kendi sorumluluğunu alabilen, dış etkenlere karşı sağlam duran ve yaşam ilkeleri tutarlı bireylerdir (Fenell ve Weinfeld, 2003'den akt. Acar ve Voltan Acar, 2013). Tutarlı benlik açıkça tanımlanmış inançlardan, fikirlerden ve yaşam ilkelerinden oluşur. Kişinin kendi yaşam deneyimlerinden entelektüel bir akıl yürütme süreci ve seçimde yer alan alternatiflerin dikkatli bir şekilde değerlendirilmesi ile

oluşmaktadır. Bireyin sahip olduğu inanç ve yaşam ilkeleri diğerleriyle tutarlıdır. Benlik, yüksek kaygı ve baskı durumlarında bile ilkelere göre hareket etmektedir. Tutarlı benliğe sahip birey yaptığı seçimlerden ve kendisinden sorumlu olmaktadır (Bowen, 1976).

Sahte ben ya da sahte benlik taklitçi benliktir. Duygusal baskı sonucu oluşur ve duygusal baskı ile değiştirilebilir. İster aile ister toplumun tamamı olsun her duygusal birim, grup üyelerine grubun ideallerine ve ilkelerine uymaları için baskı uygular. İlkeler baskı altında elde edildiğinden, birey farkında olmaksızın rastgele ve birbirleriyle tutarsızdırlar. Sahte benlik, grup tarafından gerekli olduğu veya haklı görüldüğü için edinilen çok çeşitli ilkeler, inançlar, felsefeler ve bilgiden oluşur (Bowen, 1976). Sahte benlikte bireyin duygu ve düşüncelerinde başkalarının izlerinin ve etkisinin görüldüğü düşünülmektedir. Sahte ben çevre tarafından yönlendirilir ve dış etkenlere karşı dayanıksızdır (Acar ve Voltan Acar, 2013).

Bireyin ayrımlaşma düzeyini açıklayan dört faktör bulunmaktadır. Bunlar şu şekilde açıklanabilir (Skowron ve Friedlander, 1998):

Duygusal Tepkisellik: Duyguların düşüncenin önüne geçmesi sebebiyle ayrımlaşmanın bastırılması durumudur (Gladding, 2015). Düşük düzeyde ayrımlaşmış insanların duygusal olarak tepkisel oldukları söylenir. Enerjilerinin çoğunu duygularının yoğunluğuna, ifadesine ve etkilerine harcamaktadırlar. Yüksek düzeyde ayrımlaşmış bireyler ise güçlü duygular yaşarlar, ancak onlar tarafından kendilerini tüketmezler. Gerektiğinde alternatif düşünme ve var olma biçimleri üretebilirler (Tausan ve Friedlander, 2000).

Duygusal İlişkiyi Kesme: Aile üyelerinin fiziksel veya psikolojik olarak birbirlerinden kaçınmaları durumudur (Gladding, 2015). Düşük düzeyde ayrımlaşmış bireyler, içsel deneyimler veya kişilerarası etkileşimler çok yoğun olduğunda kendilerini duygularından olduğu kadar diğerlerinden de uzaklaşmaya yönelik davranışlar sergilmektedirler. Yüksek düzeyde ayrımlaşmış bireyler ise, kendilerini duygusal olarak kesme ihtiyacı hissetmezler, ebeveynlerine olan duygusal bağlılıklarında çözüme ulaşmış olduklarından ilişkilerde kimliklerini kaybetmekten korkmazlar (Tausan ve Friedlander, 2000).

İç İçe Geçme: Bilişsel ve duygusal durumların karışması sebebiyle bireyin kendisine ve diğerleriyle olan sınırına ilişkin net bir algıya sahip olmaması durumudur (Gladding, 2015). Düşük düzeyde ayrımlaşmış bireyler yakın ilişkilerin tamamında olmasa da çoğunda

başkalarıyla aşırı derecede ilgili olup kaynaşabilmektedirler. Yüksek düzeyde ayrımlaşmaya sahip bireyler ise iyi tanımlanmış benlik yapılarını koruyabilmekte ve sınırlarını net bir şekilde belirleyebilmektedirler (Tausan ve Friedlander, 2000).

Ben Pozisyonu Alabilme: Bireyin duygu ve düşüncelerinin sorumluluğunu alabilmesi ve kendini net bir şekilde ifade edebilmesidir (Gladding, 2015). Düşük düzeyde ayrımlaşmış bireyler, duygusal olarak başkalarına bağımlı olduklarından kendi olarak çok az düşünebilir, hissedebilir ve hareket edebilirler. Yüksek düzeyde ayrımlaşmış bireyler, içsel süreçlerine önem verdikleri için düşünce ve duygularına sahip olma yeteneği barındırmaktadırlar ve başkalarının beklentilerine uyma gibi bir gereksinim hissetmezler (Tausan ve Friedlander, 2000).

2.2.2. Benliğin Ayrımlaşması ile İlgili Yapılan Çalışmalar

Benliğin ayrımlaşması kavramının literatürde yeni yeni yerini almaya başlayan önemli bir kavram olduğu düşünülmektedir. Benliğin ayrımlaşması ağırlıklı olarak evlilik ve ilişki kalitesi (Kalkan ve Aydoğan, 2019), çift uyumu (Lampis vd., 2017), eş seçimi tutumları (Çömlekçiler, 2019) romantik ilişkiler (Yılmaz ve Gündüz, 2021) ve karşılıklı bağımlılık (Lampis vd., 2017) gibi kavramlarla ele alınmıştır.

Yılmaz ve Gündüz (2021) tarafından yürütülen araştırmanın amacı, beliren yetişkinlik döneminde benliğin ayrımlaşması ile romantik ilişki doyumu, otantiklik ve depresyon arasındaki ilişkiyi incelemek olarak ifade edilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, benliğin ayrımlaşması ve otantiklik ile romantik ilişki doyumu arasında pozitif yönlü, ilişki doyumu ve depresyon arasında negatif yönlü korelasyon olduğu tespit edilmiştir.

Tönbul (2020) tarafından yapılan araştırmanın amacı ise benliğin ayrımlaşmasının ve erken dönem uyumsuz şemaların evliliğe yönelik akılcı olmayan inançları yordama düzeyini incelemek olarak ifade edilmiştir. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, erken dönem uyumsuz şemalar ve benliğin ayrımlaşması arasında negatif yönlü korelasyon olduğu ve erken dönem uyumsuz şemaların benliğin ayrımlaşmasını anlamlı bir şekilde yordadığı görülmektedir. Ayrıca erken dönem uyumsuz şema alanları ve benlik ayrımlaşması alt boyutlarının birlikte evlilik ilişkisi inançlarını anlamlı şekilde yordadığı sonucuna varılmıştır.

Kalkan ve Aydoğan (2019) tarafından yapılan çalışmada araştırmanın amacı, benliğin ayrımlaşması ve ilişkisel özgünlük değişkenlerinin evlilik ilişki kalitesini nasıl açıkladığını ortaya koymak olarak ifade edilmiştir. Araştırma bulgularına göre, benliğin ayrımlaşması evlilik ilişki kalitesini olumlu etkilemektedir. Araştırmada ayrıca benliğin ayrımlaşması ve evlilik ilişki kalitesi üzerindeki etkileri ve katkıları kültürel bağlamda da tartışılmıştır.

Çömlekçiler (2019) tarafından yapılan araştırmanın temel amacı, benliğin ayrımlaşması ve eş seçim tutumları arasındaki ilişkiyi incelemek olarak ifade edilmiştir. Elde edilen bulgulara göre, benlik ayrımlaşmasının eş seçimi tutumlarının anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmüştür. Bu bulgu, ayrımlaşma düzeyindeki yükselişle birlikte kısıtlayıcı inançların azaldığı ve böylece bireylerin daha rasyonel eş ve partner tercihleri yapabildikleri şeklinde yorumlanmıştır.

Türk (2019), beliren yetişkinlikte benlik kurgularının, toplumsal cinsiyet rollerine yönelik tutumun ve benliğin ayrımlaşmasının eş seçme stratejilerini yordama düzeyini belirlemeyi amaçlamıştır. Çalışma sonucunda benliğin ayrımlaşması, toplumsal cinsiyet rollerine yönelik eşitlikçi tutum ve benlik kurgularının bazı alt boyutlarının eş seçme stratejilerinin anlamlı bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur.

Doğru Çabuker ve Balcı Çelik (2019) tarafından yapılan bir çalışmada üniversite öğrencilerinin bireyleşme, ayrımlaşma ve kimlik algıları arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, kısıtlanma kaygısı ile olumsuz kimlik algısı arasında düşük düzeyde ve pozitif yönde ilişki bulunurken, kısıtlanma kaygısı ile olumlu kimlik algısı arasında düşük düzeyde ve negatif yönde bir ilişki olduğu görülmüştür. Ayrılık kaygısı ile olumsuz kimlik algısı arasında orta düzeyde ve pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunurken, ayrılık kaygısı ile olumlu kimlik algısı arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Ayrıca reddedilme beklentisi ile olumsuz kimlik algısı arasında yüksek düzeyde ve pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Reddedilme beklentisi ile olumlu kimlik algısı arasında ise düşük düzeyde ve negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Ayrışma bireyleşme ve kimlik algıları cinsiyete, öğrenim görülen fakülteye, doğum sırasına, aile tutumlarına ve mevcut ilişki durumuna göre anlamlı farklılık göstermiştir.

Messina ve diğerleri (2018) tarafından yapılan araştırmanın amacı, danışma almanın benliğin ayrımlaşması üzerindeki etkisini incelemektir. Elde edilen bulgulara göre, benliğin ayrımlaşmasının ben pozisyonu ve duygusal tepkisellik alt boyutlarında anlamlı farklılık

olduğu tespit edilirken, duygusal kopma ve başkalarına bağımlılık alt boyutlarında bir değişme gözlenmemiştir.

Mert ve Çetiner (2018), üniversite yaşamına uyum düzeyi ile benlik ayrımlaşma düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmadan elde edilen bulguya göre, değişkenler arası anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Benliğin ayrımlaşma düzeyi arttıkça üniversite yaşamına uyum düzeyi de artmaktadır. Ayrıca benlik ayrımlaşmasının üniversite yaşamına uyum düzeyini anlamlı bir şekilde yordadığı da belirtilmektedir.

Mert ve Gülmez (2018) tarafından yürütülen araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin benlik ayrımlaşması ile özgeciliği düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek olarak ifade edilmiştir. Araştırma sonucunda, öğrencilerin benlik ayrımlaşması ile özgeciliği düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Lampis ve diğerleri (2017) tarafından yürütülen araştırmanın amacı, benliğin ayrımlaşması ve çift uyumunun karşılıklı bağımlılığı yordama düzeylerini incelemektir. Yapılan analizler sonucunda benliğin ayrımlaşması ve karşılıklı bağımlılık arasında anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen bulgulara göre, benliğin ayrımlaşmasının karşılıklı bağımlılığı yordayan önemli bir değişken olduğu sonucuna varılmıştır.

Peleg ve Zoabi (2014) tarafından yapılan başka bir araştırmanın amacı, İsrail'de yaşayan Araplar (Müslümanlar, Hristiyanlar ve Dürziler) ve Yahudiler olmak üzere iki etnik grupta üniversite öğrencileri arasında sosyal kaygı ve benlik ayrımlaşma düzeylerindeki farklılıkları incelemektir. Araştırmanın sonucunda, Musevi öğrencilerin Müslüman öğrencilere göre daha yüksek düzeyde benlik ayrımlaşmasına sahip olduğu ifade edilmiştir. Ayrıca iki kültürden gelen katılımcılarda sosyal kaygı ve benliğin ayrımlaşması arasında negatif ilişki olduğu tespit edilmiştir.

2.3. Karşılıklı Bağımlılık

2.3.1. Karşılıklı Bağımlılığın Tanımı ve Tarihçesi

Karşılıklı bağımlılık bir kavram olarak, 1940 ve 1950'lerde ortaya atılmış ve daha çok alkolik bireylerin diğer aile üyeleri üzerindeki etkisini ifade etmek amacıyla kullanılmaya başlanmıştır. Adsız Alkolikler (Alcoholics Anonymous) grubu, alkol bağımlılığı kapsamında destek alan bireylerin aile üyelerinin hayatında meydana gelen değişim ve bağımlılık süreçlerini ele almak amacıyla oluşturulmuş bir gruptur. Bu grupta elde edilenler paylaşımlar

sonucunda alkol bağımlısı bir aile üyesinin patolojik bir aile sistemi oluşturduğu sonucuna ulaşılmıştır (Haaken, 1993). Başlangıçta alkol bağımlısı bireyin aile üyelerini nitelemek için kullanılan karşılıklı bağımlılık kavramının asıl tanımı 1970'lerden sonra yapılmış ve yalnızca alkolik bireylerin aile üyelerini değil tüm işlevi bozuk (disfonksiyonel) ailelerin ilişki biçimini ifade etmek amacıyla kullanılmaya başlanmıştır (Ançel, 2012; Morgan, 1991). Zaman geçtikçe karşılıklı bağımlılık tanımı; kronik hastalarla ilişki kuran insanları, davranış sorunları olan çocukların ebeveynlerini, sorumsuz bireylerle ilişkilerde olan insanları, profesyonelleri, hemşireleri, sosyal hizmet uzmanlarını ve yardım eden konumundaki diğer meslek elemanlarını da kapsamaya başlamıştır (Beattie, 1992).

Karşılıklı bağımlılığın net ve kesin bir tanımı olmamakla birlikte literatürde farklı tanımlara rastlanmaktadır. Karşılıklı bağımlılığın en çok kabul gören tanımlarından biri Amerikan Ulusal Karşılıklı Bağımlılar Birliği'nin (National Council on Codependence) (1990) yaptığı tanımdır. Bu tanıma göre karşılıklı bağımlılık; nesne ya da insanlara bağımlı olmayı ifade eden benliği küçümseme, kendine yabancılaşma, madde bağımlılığı ile karakterize edilmiş ve öğrenilmiş bir davranıştır (Akt. Ançel, 2012).

Mellody ve diğerleri (1989), karşılıklı bağımlılığı çocukluk döneminde yaşanan olumsuz deneyimlere ya da işlevsel olmayan aile tutumlarına bağlı olarak açığa çıkan bir hastalık olarak tanımlamıştır. Karşılıklı bağımlılığın kökeni incelendiğinde işlevsel olmayan, yetersiz, istismarcı aile sistemlerinin birbirine bağımlı yetişkinler haline gelen çocuklar yarattığı düşünülmektedir. Mellody ve diğerleri (1989) karşılıklı bağımlılığı açıklamada önemli gördükleri beş semptomdan bahseder. Bunlar:

1. Benlik Saygısını Uygun Düzeyde Deneyimlemede Zorluk

Benlik saygısı kişinin kendilik değerinin içsel olarak deneyimlenmesini ve fark edilmesini içermektedir. Genellikle kişinin içsel olarak oluşturduğu bu yapı kişilerarası ilişkilerini etkilemektedir. Benlik saygısı yüksek bireyler yenilgi, kayıp, başarısızlık ya da reddedilme durumlarında bile değerli olduklarını bilmekte ve kendilerini değerli hissetmektedirler. Benlik saygısı yüksek bireyler bu durumlarda suçluluk, korku, öfke ve acı gibi başka duygular da hissedebilmekte ve benlik saygısını olumsuz etkilemeden bu duyguları tolere edilebilmektedirler. Karşılıklı bağımlı bireylere bakıldığında benlik saygılarının aşırı uç durumlarda olduğu görülmektedir. İlk durumda benlik saygısının düşük olmasına bağlı olarak kişi kendini değersiz hissetmekte ve diğerlerinden çok daha az değerli

olduğunu düşünmektedir. İkinci durumda ise kibir ve büyüklenme durumu görülmektedir. Kişi diğer insanlardan ayrı ve üstün biri olduğu düşünmektedir.

2. İşlevsel Sınırları Belirleme Zorluğu

Sınırlarımız bizim için görünmez birer kalkan gibidir ve üç temel işlevi bulunmaktadır. İlk olarak insanların bizim alanımıza girip bizi taciz etmesini engellemek, ikinci olarak bizi başkalarının alanına girip onları kötüye kullanmaktan alıkoymak ve son olarak her birimize kim olduğumuzu somutlaştırmanın bir yolunu göstermektir. Sınır sisteminin iki kısmı vardır: İç ve dış kısım. İç sınırlarımız düşüncemizi, duygularımızı ve davranışlarımızı korumakta ve onları işlevsel tutmaktadır. Dış sınırlarımız ise diğer kişilerle olan fiziksel mesafemizi ve temasımızı ifade etmektedir. Karşılıklı bağımlı bireylere bakıldığında; genellikle sınırları belirlemede zorluk yaşadıkları ve iç içe geçmiş bir ilişki sistemine sahip oldukları ya da tam tersine çok katı ayrıma sahip bir sınır sistemi oluşturdukları görülmektedir.

3. Kendi Gerçekliğimizi Belirlemede Zorluk

Karşılıklı bağımlı bireyler genellikle kim olduğunu tanımlayamamaktan ve kendi gerçekliğini bilmemekten yakınmaktadır. Bireyin kendini tanıyabilmesi için gerçekliğinin farkında olması ve kabul etmesi gerekmektedir. Gerçeklik dört terimden oluşmaktadır. İlk olarak nasıl görüldüğümüz ve organlarımızın nasıl çalıştığını ifade eden vücut; ikinci olarak gelen verileri anlamlandırma biçimimiz olan düşünme; üçüncü olarak yaşamımıza ve olaylara verdiğimiz tepkiler olan duygu ve son olarak ne yaptığımızı ya da yapmadığımızı ifade eden davranış, gerçekliği oluşturan dört kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu bileşenler her insanı benzersiz yapan şeylerdir ve bunlar yaşayan kişinin gerçekliğidir. Karşılıklı bağımlı bireyler tüm bu öğeleriyle bir gerçekliğe sahip olmakta zorluk yaşamaktadır. Görünüşü hakkında sahip olduğu çarpıtılmış durum, düşüncelerinin ne olduğunu bilme ve ifade etmede güçlük, ne hissettiğini ifade etmede güçlük ya da benliği olumsuz duygularla ilişkilendirme, davranışlarımıza ve bunun başkaları üzerindeki etkisine sahip çıkmakta zorlanma genellikle karşılıklı bağımlı bireylerin sahip olduğu durumlardır ve bu da gerçeklik algısını olumsuz etkilemektedir.

4. İhtiyaç ve İstekleri Kabul Etmede ve Karşılama Zorluk

İhtiyaçlar, hayatta kalmak için sahip olmamız gerekenleri ifade etmek amacıyla kullanılan bir terimdir. Karşılıklı bağımlı bireyler ihtiyaçları veya istekleri olmasına rağmen,

bunların farkında değildir. Diğer bireyin ihtiyaç ve isteklerine o kadar odaklanmıştır ki kendi istek ve ihtiyaçlarını ihmal etmektedir.

5. Gerçekleri Orta Yolu Bularak Deneyimlemek ve İfade Etmek

Karşılıklı bağımlı bireyler orta yolu bulmak yerine daha çok uçlarda olmayı tercih etmektedir. Genellikle ya tamamen ilgili ya da tamamen bağımsız olmayı, tamamen mutlu ya da tamamen mutsuz olmayı tercih etmektedirler.

Friel ve Friel (1988) karşılıklı bağımlılığı, kişinin köken ailesinden ve bulunduğu kültürden kaynaklanan sağlıklı kimlik oluşumuna sebep olan bir yaşam modeli olarak tanımlamıştır (Akt. Stafford, 2001). Whitfield (1989) ise, karşılıklı bağımlılığı dışarıya çok odaklanarak içsel yaşamın gereksiz yere acı çekecek kadar ihmal edilmesine bağlı bir işlev bozukluğu olarak tanımlar. Wright ve Wright (1991) da, karşılıklı bağımlılığın bir kişilik bozukluğu olduğunu ifade etmektedir. Cermak (1986) da benzer bir şekilde karşılıklı bağımlılığı bir kişilik bozukluğu olarak tanımlamış, DSM tanı kriterlerine eklenmesi gerektiğini dile getirmiş ve tanı kriterlerinin şunları içerdiğini ifade etmiştir:

- A. Kendinde ve diğerlerindeki duygu ve davranışları kontrol etme çabası sonucunda yaşanan olumsuz sonuçlar karşısında olumsuz benlik algısı geliştirme.
- B. Kendi ihtiyaçları dışında, başkalarının ihtiyaçlarını karşılama sorumluluğunu üstlenme.
- C. Yakınlık ve ayrılık durumlarında kaygı hissetme ve sınır çarpıklıkları
- D. Kişilik bozukluğu olan, uyuşturucu bağımlısı ve dürtü bozukluğu olan bireylerle ilişkilerde iç içe geçme
- E. Aşağıdakilerden üç veya daha fazlası:

- 1. Aşırı inkar
- 2. Duyguların kısıtlanması
- 3. Depresyon
- 4. Dikkat artımı (Hypervigilance)
- 5. Kompulsiyonlar
- 6. Kaygı
- 7. Madde kullanımı

8. Tekrarlayan fiziksel veya cinsel istismar

9. Strese bağılı tıbbi hastalıklar

10. En az 2 yıl bir yardım arayışına girmeyen, aktif madde kullanımı olan bireyle yakın ilişkide bulunma

Codependency kavramının tanımlanmasındaki karmaşanın yanında Türkçe'ye çevrilerinde de farklı kavramlar kullanılmıştır. Codependency; *eş bağımlılık*, *karşılıklı bağımlılık* ya da *ilişki bağımlılığı* olmak üzere birkaç farklı şekilde ifade edilmektedir. Bu çalışmada karşılıklı bağımlılık kavramının kullanılması daha uygun görülmüştür. Bunun temel sebeplerinden biri; karşılıklı bağımlı kişilerin, sağlıklı bir şekilde işlevsellik göstermeyen ya da partnerinin ihtiyaçlarını karşılamayan kişilere bağımlı olmasıdır. Aslında bu kişiler bağımlı olan kişiye bağımlı olurlar. Bunun temelinde de güvenlik, onay ve öz değer arayışı yatar. Karşılıklı bağımlı kişi bağımlının ihtiyaçlarını giderdiğinde ya da kontrolü sağlamaya başladığında kendini güvende, onaylanmış ve güçlü hisseder (Frank ve Golden, 1992). Bu patolojik ilişkide her iki birey de birbirlerine bağımlılığını artırır ve sağlıklı bir ilişki biçimine dönüştürür (Ançel, 2012). Bu sebeple, bağımlı kişiye bağımlı olma anlamını taşıyan *karşılıklı bağımlılık* kavramının kullanılması uygun görülmüştür.

2.3.2. Karşılıklı Bağımlılık Etiyolojisi ve Kuramsal Yaklaşımlar

Karşılıklı bağımlılık etiyolojisi biyolojik, psikolojik ve sosyal unsurları içeren çok yönlü bir yapıdır. Bakıma yatkınlık, prefrontal korteksin empatik tepkileri engelleyememesi, işlevsel olmayan bir ailede olumsuz yaşantılar (örneğin, ebeveyn çatışmaları, duygusal istismar, ihmal ve ebeveynleştirme), kadının rolüne ilişkin algıdaki değişiklikler ve ailede madde kullanımının ortaya çıkması karşılıklı bağımlılık için önemli etmenler olabilmektedir (Knappek ve Kuritárné, 2014). Aynı şekilde karşılıklı bağımlılığın farklı kuramlar tarafından farklı şekillerde ele alınan bir kavram olduğu da görülmektedir.

Öğrenme kuramlarına göre karşılıklı bağımlılık, kök ailede ortaya çıkan fonksiyonel olmayan ilişki biçimlerine yönelik öğrenilmiş bir davranış biçimidir. Aile üyeleriyle fonksiyonel olmayan etkileşimlerin karşılıklı bağımlı kişinin beklentilerini, duygusal tepkilerini ve sonraki yetişkin ilişkilerindeki rollerini şekillendirdiğine inanılmaktadır. Fonksiyonel olmayan bir ailede ebeveyn tarafından verilen duygusal ödüller, çocuğu kalıcı ödül aramaya itmektedir. Buna bağılı olarak çocuk ailede olumsuz durumları önleyici bir rol üstlendiğinde iyi hissetmektedir. Bu durum ona diğerlerinin sorununu çözmenin kendilik

değeri ile ilişkili olacağını düşündürmektedir. Böylece yetişkin yaşamında da öğrendiği bu davranış örüntüsünü uygulamaya devam edecektir. Öğrenme kuramlarına göre çocuklar, ebeveynlerini model alarak da karşılıklı bağımlı olmayı öğrenebilmektedir (Burris, 1999).

Karşılıklı bağımlılığı nesne ilişkileri kuramı çerçevesinde inceleyen Carson ve Baker'a (1994) göre, ebeveynleri tarafından sürekli olarak görmezden gelinen veya fiziksel istismara uğrayan çocuklar fark edilmeye layık olmadıklarını ve ebeveynlerinin onlara kötü davranmasına neden olacak bir şeyden suçlu olmaları gerektiğini düşünmektedir. Buna bağlı olarak ebeveynin onayını ve sevgisini güvence altına almak için daha çok çaba gösterme eğiliminde olmaktadır. Onlara göre daha az endişeli hissetmelerinin tek yolu, daha fazla kontrol sahibi olmak; diğerlerinin düşüncelerini, duygularını ve ihtiyaçlarını önceden tahmin etmek ve kendi duygu ve düşüncelerinin farkındalığını bastırmaktır. Bunun sonucunda karşılıklı bağımlı kişi sahte bir benlik geliştirmekte ve kendine yabancılaşmaktadır. Kendini güvensiz ve içine kapanık hissederek ayrılık ve kayıp konusunda yoğun endişeler taşımaktadır.

Feminist kuramlar ise karşılıklı bağımlılığın kadına atfedilen rollerle ilişkisini açıklamışlardır. Hands ve Dear'a (1994) göre; kadınlar, başkalarının ihtiyaçlarını karşılamak ve enerjilerini diğerlerine bakım verme gibi fedakarlıkla ilintili durumlar için toplumsal normlar aracılığıyla eğitilmektedir. Bu nedenle, bir kadın alkol bağımlısı eşine sadık kalmaya, fedakar davranmaya kısaca karşılıklı bağımlı olmaya toplum tarafından ona atfedilen rollerle zorlanmaktadır. Aynı zamanda kültür tarafından bağımlı olmak kadınlar için idealleştirilmektedir. Geleneksel görüş, kadınların ekonomik ve duygusal olarak bağımlı olmasının doğal, normal ve hatta övgüye değer olduğunu düşündürmektedir.

Aile kuramları kapsamında Wegscheider-Cruse (1990) karşılıklı bağımlılığı, işlevsel olmayan bir aile sisteminde alkol bağımlısı bireyin uyumunu kolaylaştıran hastalık olarak ifade etmektedir. Araştırmacı fonksiyonel olmayan ailelerde, aile birimi içinde farklı işlevler sağlayan bazı roller tanımlamıştır. Ailenin kahramanı rolü, ailenin ihtiyaç duyduğu gururu yaşatır. Kahraman rol dış dünyada harika görünür, ancak içerde mutsuz hisseder. Yetersizlik, yalnızlık ve yorgunluk, değersizlik ve bunalmışlık duyguları yoğundur. Günah keçisi rolü, dikkat çekmek amacıyla olumsuz davranışlar sergileyen, riskli davranışlarda bulunabilen kişidir. Bu kişiler eve ait olmadıkları için aidiyet açlığı hissederler. Bu ait olma ihtiyacı ve öfkenin acısı genellikle günah keçisini işlevsiz akran gruplarına ve kimyasal bağımlılıklara yönlendirmektedir. Kayıp çocuk rolü, aile kaosunun ortasında kendi içine

çekilen çocuktur. Bu çocuk genellikle aile tarafından ihmal edilmektedir. Bu çocuklar izolasyon duvarları örmekte ve yoğun bir yalnızlık yaşamaktadırlar. Maskotlar ortama dahil olmaya çalışmak ve dikkatleri üzerine çekmek için alay etme, şaka yapma gibi gerginliği dağıtan, rahatlatıcı davranışlara başvurmaktadırlar. Son olarak kolaylaştırıcı rol ise daha çok karşılıklı bağımlı kişinin rolünü ifade etmektedir. İşlevsiz bir ailede sorunları ört bas etme, diğer aile üyelerinin davranışlarını kontrol etme ve sorumluluk alma gibi roller üstlenmektedir.

Wegscheider-Cruse (1990) ayrıca karşılıklı bağımlılığın üç temel özelliğinden bahsetmektedir: Zorlantı, delüzyon ve bastırma. Delüzyon, düşüncede meydana gelen çarpıklığı; bastırma duyguda meydana gelen çarpıklığı, zorlantı ise fonksiyonel olmayan davranış örüntüsünü ifade etmektedir. Duygu, düşünce ve davranışta meydana gelen bu çarpık durum ilişki problemleri, düşük benlik saygısı ve medikal sorunlar olmak üzere üç temel alanda problem yaratmaktadır.

2.3.3. Karşılıklı Bağımlılık İle İlgili Yapılan Çalışmalar

Karşılıklı bağımlılık kavramı çalışmalarda yeni yeni ele alınmaya başlanmış bir kavramdır. Literatürde karşılıklı bağımlılıkla ilgili çalışmalara bakıldığında, bağlanma (Sezen, 2019), kök aile ilişkileri (Ölçüm ve Büyükkaya Duman, 2017), aile işlevselliği (Ulusoy ve İnceoğlu, 2021) gibi değişkenlerle birlikte ele alınıp incelendiği görülmektedir. Yapılan çalışmalar incelendiğinde özellikle hemşireler, psikologlar gibi yardım veren meslek grubundaki bireylerin ve ev kadınlarının çalışma grubu olarak tercih edildiği görülmektedir.

Ulusoy ve İnceoğlu (2021) tarafından yapılan araştırmanın amacı aile işlevselliği, aile rolleri ve karşılıklı bağımlılık arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, aile rolleri hem genel işlevselliği hem de karşılıklı bağımlılığı pozitif yönde anlamlı düzeyde yordamaktadır.

Büyük (2020) tarafından yapılan bir çalışmada karşılıklı (eş) bağımlılık ile ebeveynleşme arasındaki ilişkinin çeşitli sosyo-demografik değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Elde edilen bulgular, karşılıklı bağımlılık ile ebeveyn odaklı ebeveynleşme ve kardeş odaklı ebeveynleşme arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler olduğunu göstermiştir. Ayrıca karşılıklı bağımlılığı sadece ebeveyn odaklı ebeveynleşmenin yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Tekin (2020) tarafından yürütülen bir araştırmada ev kadınlarında psikolojik iyi oluşun yordayıcısı olarak karşılıklı bağımlılık ve toplumsal cinsiyet eşitliği düzeyinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada her iki değişkenin psikolojik iyi oluş puanlarındaki toplam varyansın yaklaşık %39'unu açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır.

Şimşek ve diğerleri (2020) tarafından alkol-madde kullanım bozukluğu olan bireylerin yakınlarında eş (karşılıklı) bağımlılığı değerlendiren bir ölçek geliştirme çalışması yürütülmüştür. Geliştirilen ölçek “Bağımlılıkta Eş Bağımlılık Faktörü Ölçeği” olarak adlandırılmıştır. Yapılan geçerlik ve güvenirlik analizleri sonucunda *diğerkâmlık*, *kaygı*, *ses çıkarmama*, *kaçınma* ve *suçluluk* olarak adlandırılan beş faktörlü 14 maddeli bir ölçek elde edilmiştir.

Sezen (2019) tarafından yürütülen başka bir araştırmada ise, psikoloji öğrencilerinin ve klinik psikologların karşılıklı bağımlılık düzeylerinin incelenmesi ve karşılıklı bağımlılık düzeyleri ile yetişkin bağlanma boyutları arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada karşılıklı bağımlılığın kaygılı ve kaçınan bağlanma boyutu ile anlamlı bir ilişkisinin olduğu bulunmuştur. Karşılıklı bağımlılığın, yardım personeli olarak çalışan diğer uzmanlar gibi psikoloji öğrencileri ve klinik psikologlar arasında da var olduğu sonucuna varılmıştır.

Ölçüm ve Büyükkaya Duman (2017) tarafından yapılan başka bir araştırmanın amacı ise hemşirelerde kök aile ilişkilerinin karşılıklı bağımlılığa etkisini incelemektir. Elde edilen bulgular, kök aile ilişkileri ile karşılıklı bağımlılık arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir. Kök aileyle ilişkilerin sağlıklı olmasının karşılıklı bağımlılık düzeyini arttırdığı sonucuna ulaşılmıştır.

2.4. Romantik İlişki İnançları

2.4.1. Romantik İlişki

Bireyin mutlu bir yaşam sürmesinde, güvene dayalı ilişkiler geliştirmesinde ve yaşamdan doyum sağlamasında yakın ilişkiler önemli bir yere sahiptir (Gizir, 2012). Sullivan'a (1947) göre, ilişki kurma eğilimi bireyin doğuştan getirdiği bir yanıdır ve kişilik asla yakın ilişkilerden soyutlanamaz. Birey diğerleriyle kurduğu yakın ilişkiler münasebetiyle dünyada var olmaktadır (Akt. İnanç ve Yerlikaya, 2017). Arnett (2000), ergenlikten yetişkinliğe geçiş dönemi olarak tanımladığı beliren yetişkinlikte aşk ve yakın

ilişkilerin öneminden bahsetmiştir. Ergenlikte flört arayışında olan birey, beliren yetişkinlikte gelecekteki eş adayını arayışa girmektedir.

Yakın ilişkiler bağlamında önemli bir yere sahip olan romantik ilişkiler, Sternberg (1986) tarafından partnere karşı hissedilen anlayış ve iletişim bağlamında kurulan duygusal bağ olarak tanımlanmaktadır. Romantik aşk, samimiyet ve tutkunun kombinasyonunu içeren bir yapıya sahiptir ve fiziksel ve cinsel bir çekimin yanında duygusal çekimi de içermektedir. Collins (2003) ise romantik ilişkilerin karmaşık, çok yönlü deneyimler olduğunu ifade etmekte ve romantik ilişkilerin beş farklı kavram içerdiğini ve bu yönü ile diğer ilişkilerden ayrıldığını belirtmektedir. Bunlardan biri olan katılım; kişinin flört edip etmemesi, flörtün başladığı yaş, flörtün sıklığı ve tutarlılığı ve bir ilişkinin süresini ifade ederken; partner seçimi, kişinin partnerini neden ve nasıl tercih ettiğini açıklar. İçerik çiftlerin birlikte ne yaptıklarını, zamanlarını nasıl geçirdiklerini, ortak etkinliklerinin çeşitliliğini ve birlikteyken kaçındıkları etkinlikleri ve durumları anlatan terimdir. Romantik ilişkinin kalitesi, ilişkinin genel olarak faydalı deneyimler sağlama derecesini ifade eder. Bilişsel ve duygusal süreçler ise, partnere ve ilişkiye dair farklı duygusal tepkileri, algıları, beklentileri, şemaları ve yüklemeleri dikkate almayı gerektirir.

Romantik ilişki yaşamının bireyin yaşamında olumlu ya da olumsuz pek çok etkiye sahip olduğu düşünülmektedir. Romantik ilişkilerin kimliğin gelişimine, aile ilişkilerinin dönüşümüne, akranlarla yakın ilişkilerin gelişmesine, cinselliğin gelişimine ve kariyer planlamasına katkıda bulunduğu belirtilmektedir. Aynı zamanda ilk yetişkinlik döneminde kurulan romantik ilişkiler, yetişkin yaşamın rollerini geliştirmeye de katkı sağlamaktadır. Buna bağlı olarak ilk yetişkinlik dönemindeki ilişkilerin eş seçimi gibi süreçleri etkilediği öngörülmektedir (Furman, 2002).

2.4.2. Kuramsal Perspektif

2.4.2.1. Akılcı Duygusal Davranışçı Kuram

Albert Ellis, 1955 yılında *Akılcı Terapi* adıyla kuramını ortaya atmış, 1961'de *Akılcı Duygusal Terapi* olarak yeniden adlandırmıştır (Murdock, 2012). Son olarak 1990'lı yılların başında *Akılcı Duygusal Davranış Terapisi* olarak tekrar değiştirilmiştir (Froggat, 2005). Ellis, kuramını ortaya atmadan önce aile ve çiftlerle çalışan psikanalitik eğitim almış bir terapisttir. 1940-1950 yılları arasında klasik psikanaliz ve psikanalitik yönelimli terapilerin etkili ve yeterli olmadığı düşüncesine sahip olmaya başlamış, psikanalitik sürecin etkililiği

konusunda şüpheleri olduğunu ifade etmiş ve terapinin çok uzun bir sürece yayılmasını eleştirmiştir. Buna bağlı olarak daha sonraları Karen Horney'in çalışmalarına katılmış ve eğitim almıştır. Ancak onun da tabanda Freud ile benzer teknik ve görüşlere sahip olduğunu fark etmiş ve bu çalışmalarda da istediğini bulamamıştır (Ellis, 1994). Tüm bunlara bağlı olarak, kendine özgü bir terapi modeli olan Akılcı Duygusal Davranışçı Kuram'ı geliştirmiştir. Ona göre, psikolojik rahatsızlıkların kökeninin çocuklukta yaşanan bilinçdışı yaşantılarla ve çatışmalarla ilgili olduğu yönündeki görüş yeterli değildir. Serbest çağrışım gibi tekniklerin uygulandığı terapilerin de yetersiz kaldığını düşünmektedir. Ona göre mantıkdışı inançlar insanlara aşılanan pek çok öğretiyi içermektedir (Karahan ve Sardoğan, 1994).

Akılcı Duygusal Davranışçı Kuram temellerini daha çok Yunan ve Roma felsefesi ile taoist ve budist bazı düşünürlerden almaktadır. Ellis, bu felsefeyi ortaya atarken yeni bir şey keşfetmediğini, birbirinden bağımsız olarak var olan şeyleri birleştirdiğini ifade eder. Akılcı Duygusal Davranışçı Kuram'a göre; duygusal veya psikolojik rahatsızlıklar, büyük ölçüde mantıksız veya akılcı olmayan inançların bir sonucudur ve mantıksal düşüncüyü en üst düzeye çıkarıp akılcı olmayan düşüncüyü en aza indirmeyi öğrenenler, duygusal veya zihinsel mutsuzluktan kendini kurtarabilir. Buna bağlı olarak psikoterapistin temel görevi, zorluklarının büyük ölçüde çarpık algı ve akılcı olmayan düşünceden kaynaklandığını farkettiler, danışanların algılarını ve zorluklarının temel nedenini ortadan kaldıracak şekilde düşüncelerini yeniden düzenlemeyi öğrenmelerini sağlamaktır. (Ellis, 1994). Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi (ADDT)'nin temel felsefesine göre, bizi sorunlu yapan şey yaşanan olaylar değil, bizim onu algılayış biçimimizdir. Algılanan gerçeklik öznedir, insan kendi gerçekliğini kendisi yaratır (Murdock, 2012).

Akılcı Duygusal Davranışçı Kuram, duygu ve düşünce süreçlerine oldukça önem vermektedir. Akılcı Duygusal Davranışçı Kuram'ın önemli varsayımlarından biri duygu ve düşüncenin birbirinden ayrı düşünülemez birer yapı olmasıdır. Temelde insan duygusu ve düşüncesi ayrı süreçleri içermez, bunun yanında algılama ve hareket etme de bütünsel olarak ilişkilidir. Yani aslında tüm bu durumlar eş zamanlıdır. Bir kişi bir şeyi düşünürken aynı zamanda onunla ilgili duygu sahibi olmaya ve harekete geçmeye başlar (Ellis, 1994). Buna bağlı olarak duygu, düşünce ve davranışın herhangi birinde meydana gelen değişim diğerlerini de etkilemektedir (Doğan, 1995).

Bu kuram temelde duygularımızın büyük ölçüde düşünce, inanç ve değerlendirmelerimizden kaynaklandığını öne sürmektedir (Corey, 2008). Düşünme ve duygular birbiriyle yakından ilişkilidir, düşünce daha sakin ve duyguya göre daha az önyargılıdır. Zaman zaman duygu ani ve düşünceden bağımsız olarak ortaya çıkabilse de birlikte bir döngü içindedirler. Duygu düşünceyle desteklenmediğinde geçici olabilir. Duyguların sürdürülebilmesi düşünceyle desteklenmesiyle mümkün olmaktadır (Ellis, 1958).

Albert Ellis'in insan doğasını ele alışı kuramın önemli bir diğer parçasıdır. Ellis, insan doğasına nötr bakmaktadır. İnsan doğuştan ne iyi ne de kötüdür, sadece kendini kabul etme ve gerçekleştirme peşindedir (Murdock, 2012). Buna bağlı olarak insan iyiliği de kötülüğü de mantığı da mantıksızlığı da bünyesinde barındırır, yani insan tüm bunların birleşimi olan bir varlıktır. Fakat insanın mutluluğa, huzura ve hazzı erişebilmek için akılcı duygu ve düşüncelere sahip olması gerekmektedir (Doğan, 1995).

Akılcı olmayan inançlar biyolojik faktörlere ve sosyal süreçlere dayanır. Mantıksız ve işlevsiz düşünce büyük ölçüde biyolojik faktörler tarafından belirlenmekte ve çevrenin bize aşıladıkları ve bizim algılayış biçimimizle şekillenmektedir (Ellis ve Dryden, 2007). İnsanlar problem çözebilme eğilimiyle dünyaya gelirler ve bu eğilim hayatta kalmalarına ve makul derecede mutlu olmalarına yardımcı olur. İnsanlar biyolojik ve sosyal gelişimlerine bağlı olarak kendi mutluluklarına müdahale edebildikleri gibi kendilerini panik, depresif, öfkeli, kendine acıma, erteleme gibi duygulara da sürükleyebilirler. Bunun yanında ADDT'ye göre bireyler düşüncelerini, duygularını ve davranışlarını önleyici ve yaratıcı bir şekilde önemli ölçüde iyileştirmeyi seçebilirler (Ellis, 2003).

Ellis, tüm insanlarda birbirine zıt olarak işleyen ve onların nasıl düşündüğünü, hissettiğini ve nasıl davrandığını içeren iki biyolojik eğilimden bahseder: irrasyonel düşünme eğilimi (mutlakiyetçilik, talepkarlık) ve kendini gerçekleştirme eğilimi (Bernard vd., 2010). Ellis, insanda doğuştan itibaren kendini geliştirme, kendini değerli görme ve mutlu olmaya yönelik olumlu güçlerin yanında kendini olumsuz değerlendirme, mantıksız inançlar geliştirme eğiliminin de var olduğunu ifade etmiştir. İlerleyen zamanlarda mutlakiyetçi düşünme eğilimi ve bunun sonucunda ortaya çıkan duygusal bozukluklar ve davranış bozukluklarının çoğu zaman insanların kendini gerçekleştirme eğilimini engelleyebileceğini söylemiştir (Bernard, 1995).

Biyolojik olarak getirilenlerin yanında çevrenin de etkisi önemlidir. Mevcut toplum, aile ve çevre, birçok anlamsız ve batıl olan fikre inanacak şekilde büyümemize doğrudan veya dolaylı olarak katkı sağlar. En çok değer verilen ve önemsenen pek çok fikir ya da durum sorgulanmadan ve incelenmeden “iyi değerler” olarak kabul edilir. Bireye aşılannmış olan bu inançların ya da iyi değerlerin dışına çıkıldığında bireyde nevrotik durumlara sebep olan bu fikirler akılcı olmayan inançlar olarak ifade edilmiştir (Ellis, 1994). Akılcı olmayan inançlar; bireylerin kendine özgü yaşam anlamlarını, dünya görüşlerini veya yaşam felsefelerini ve daha spesifik olarak arzularını, dileklerini kodladıkları; biyolojik eğilim ve yaşantılar yoluyla elde edilmiş katı, mutlakiyetçi soyut düşünce kategorileridir (Bernard, 1995).

Ellis (1994), 11 akılcı olmayan inançtan bahseder. Bunlar:

1. Benim için önemli olan insanlar tarafından her zaman sevilmeli ve onaylanmalıyım.
2. Her anlamda yeterli ve başarılı olmalıyım.
3. Kimi insanlar aşağılık ve kötüdür ve bu yüzden cezalandırılmalıdırlar.
4. Eğer olaylar istediğim gibi gitmezse dünya korkunç ve felaket bir yerdir.
5. Duygusal problemler dışsaldır ve insan bunları kontrol edemez.
6. Aklımı sürekli endişelenmem gereken tehlikeli fikirlerle meşgul etmeli ve rahatsızlık duymalıyım.
7. Hayatın zorlukları ve kişisel sorumluluklarımla yüzleşmekten kaçınmalıyım.
8. Başkalarına bağımlı olmalıyım, çünkü her zaman kendimden güçlü kişilere ihtiyacım var.
9. Geçmişte yaşadıklarım hayatımı güçlü şekilde etkiler, bugünkü duygu ve davranışlarımın önemli bir belirleyicisidir.
10. Başkalarının sorunlarına çok üzölmeliyim.
11. Sorunlarım için her zaman mükemmel bir çözüm vardır ve bu çözümü bulamazsam bu benim için bir felakettir.

Bu inançların temelinde sevgi ve onay ihtiyacı, iyi muamele görmek, başarılı olmak gibi talepler vardır. Rahatsızlıkların çoğunun merkezinde bireyin kendini ve diğerlerini

suçlamasının etkili olduğu savunulmaktadır. Bu durumun aksine kişi kendini koşulsuz kabul ettiğinde mutlu olabilir.

Bireyin sahip olduğu inançlar rasyonel ve irrasyonel olmak üzere ikiye ayrılır. Akılcı yani rasyonel inançların dört temel özelliği vardır (Dryden, 2004):

1. Esnek bir yapıya sahiptirler, katı veya kalıplaşmış değildirler.
2. Gerçeklikle tutarlıdır.
3. Makul ve akla uygundur.
4. Birey için büyük ölçüde yapıcıdır.

Buna karşılık akılcı olmayan inançlar da dört temel özelliğe sahiptir:

1. Katı veya kalıplaşmıştır.
2. Gerçeklikle tutarsızdır.
3. Akılcı ve makul değildir.
4. Bireye büyük ölçüde zarar verir.

Diğer taraftan Akılcı Duygusal Davranışçı Kuram, insanların dört temel işlevsiz düşüncesinin olduğunu söyler. Bunlar; talepler, felaketleştirme, düşük hayal kırıklığı toleransı ve küçültücü inançlar olarak ifade edilmiştir (Froggat, 2005).

2.4.2.1.1. Talepler

Talepler, kişinin dogmatik bir şekilde belirli koşulların var olması veya olmaması gerektiği konusunda tutunduğu katı inançlardır. Talepler kişinin kendine, başkalarına ve yaşam koşullarına yönelik olabilir (Bernard, 1995). Kişinin kendiyle ilgili talepleri ego bozulmasına yol açarken, dünyayla ve başkalarıyla ilgili talepleri öncelikle ilişkilerin bozulmasına yol açmaktadır (Froggat, 2005).

2.4.2.1.2. Felaketleştirme

Felaketleştirme bireyin yaşadığı geçmişteki, şimdiki veya gelecekteki olayların sonuçlarını abartması durumunda ortaya çıkar. Bu korkunç durumun dünyanın sonu olacağını ileri sürer. Kişi durumları felakete yorma eğilimindedir (Froggat, 2005).

2.4.2.1.3. Düşük Hayal Kırıklığı Toleransı

Birey meydana gelen olumsuz bir olayın tolere edilemeyeceğini düşünür. Tahammül etmenin çok zor ve dayanılmaz olduğu düşüncesi hakimdir. Hayal kırıklığına tahammül edememeye ilişkin aşırı bir inançtır. Bu inanca sahip olmanın bir sonucu olarak kişi dürtüsel olarak hareket edecek veya hayal kırıklığından kurtulmak için kaçınmacı adımlar atacaktır. Hayal kırıklığından geniş bir terimdir. Kişi hedeflerinin eylemlerinin gerçekleşmemesine veya engellenmesine karşı aşırı hassastır. İstek ve beklentilerini hemen karşılanması gereken zorunluluklar olarak düşünür. Başka bir deyişle düşük hayal kırıklığı toleransı, sıkıntıya tahammülsüzlük olarak da ifade edilebilir (Dryden ve David, 2008).

2.4.2.1.4. Küçültücü İnançlar

Kişi kendine, dünyaya ya da başkalarına yönelik olarak yaptığı değerlendirme sonucu benliğinin belli bir kısmına ya da tamamına karşı bir değer biçme yoluna gider. Kişinin kendini derecelendirmesi aşırı genellemeyi içerir (Froggat, 2005; Ellis ve Dryden, 2007). Buna bağlı olarak kendine, dünyaya veya başkalarına yönelik olumsuz nitelendirmelerde bulunur. Bir diğer ifadeyle küçültücü inançlar, kişinin belli bir duruma bağlı olarak kendine toplam bir değer biçmesidir. (Dryden, 2004).

2.4.2.1.5. A-B-C Modeli

Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi’de en etkili yöntemlerden biri A-B-C modeli olarak görülür. ABC modeline göre, insanlar genellikle sahip oldukları akılcı ve akılcı olmayan inançlara (B) dair istenmeyen aktive edici olaylar (A) yaşarlar. Bu inançlar duygusal, davranışsal ve bilişsel sonuçlara yol açar (C). Akılcı inançlar, uyarlanabilir ve sağlıklı (yani işlevsel) sonuçlara yol açarken; akılcı olmayan inançlar, uyumsuz ve sağlıksız (yani işlevsiz) sonuçlara yol açar (David vd., 2010). Akılcı Duygusal Davranışçı Kuram’a göre önemli olan olaydan ziyade bireyin olayı algılayışıdır. A bireyin dışındaki bir kişinin davranışının, bir olayın varlığıdır. C bireyin bu olaya yönelik duygusu ya da tepkisidir. A direkt olarak C’ye neden olmaz. Kişin A hakkındaki inançları olan B, C’ye neden olur. Aynı zamanda tüm bunlar zincir halinde çalışır. Genellikle kişi bu durumun bilincinde değildir ve otomatik olarak gerçekleşir (Froggat, 2005).

Başlarda bu modeli A-B-C modeli olarak açıklayan Ellis, daha sonra üç bileşen daha ilave etmiş ve A-B-C-D-E-F modeli olarak açıklamıştır. D danışanların akılcı olmayan

inançlarını farketmesini ve bunlara meydan okumasını sağlayacak yöntemlerin uygulanmasıdır. E, bireyin akılcı olmayan inançları farketmesi sonucunda bu durumu yaşamına transfer etmesi ve yaşam felsefesi haline getirmesidir. Başka bir deyişle, Yeni ve etkili inanç sistemiyle bireyin yaşamındaki sağlıklı ve sağlıklı olmayan inançları yer değiştirir. Bununla birlikte birey aslında F'yi yani yeni duyguyu oluşturmaya başlarlar. Böylece yoğun kaygılar ve depresif duygudurumu yerini bireyin sağlıklı bir şekilde tepki vermesini içeren üzüntüye bırakabilir (Corey, 2008).

Bireyin duygusal tepkilerini değiştirmek için en etkili yöntem, onun yaşadığı olaya ya da duruma ilişkin inançlarını farketmesini sağlamak ve bu akılcı olmayan inançlarla etkili bir şekilde baş etme stratejilerini öğretmektir. ADDT bir düşünce eğitimi sürecidir. ADDT ile bireye akılcı yaşam görüşü kazandırılmakta ve akılcı olmayan inançlarla çalışılmaktadır. Akılcı düşünmeyi öğrenmek bireyin daha sonraki yaşantılarına bu düşünme biçimini transfer etmeyi kolaylaştıracaktır (Doğan, 1995).

Ellis (1993) ADDT'nin temel sayılıtlarını şu şekilde özetlemiştir:

1- ADDT, insanların başarı ve onay için amaçlarını ve tercihlerini büyük ölçüde ailelerinden ve kültürlerinden öğrendiklerini, başarısız olduklarında ve onaylanmadıklarında da buna uygun şekilde hüsrana ve hayal kırıklığına uğradıklarını savunur. Aslında insanlar istekleriyle ilgili mutlakiyetçi "zorunluluklar" ve talepler oluştururlar ve bu nedenle de kendilerini büyük ölçüde duygusal ve davranışsal açıdan işlevsiz hale getirirler.

2- İnsanlar kendilerinden, başkalarından ve içinde yaşadıkları koşullardan akılcı olmayan (kendine zarar veren) taleplerde bulunduklarında, zorunluluklarının türevleri olarak gerçekçi olmayan yanlış algılamalar, çıkarımlar ve kendi yaşamlarına önemli katkılarda bulunan yüklemeler de inşa etme eğilimindedirler.

3- ADDT, insanların işlevsiz inançlarının ve onlara eşlik eden rahatsızlıkların üstesinden gelmelerine yardımcı olmak için onlara yalnızca gerçekçi olmayan çıkarımlarını ve bunlara nasıl itiraz edeceklerini göstermekle kalmaz, bunun yanında bu işlevsizliklerin altında yatan temel talep ve beklentilerini de görmelerine yardımcı olur.

4- ADDT bilişlerin, duyguların ve davranışların pratikte hiçbir zaman saf veya birbirlerinden apayrı şeyler olmadığını, bütünsel olarak birbirleriyle etkileşime girdiğini ve birbirlerini içerdiğini savunur.

5- ADDT, insanların genellikle rahatsızlık yaratan zorunluluklarını ve diğer akılcı olmayan inançlarını inşa etmeye ve bunlara tutunmaya biyolojik olarak yatkın olduklarını ifade eder.

6- ADDT, hayatlarını işlevsiz hale getireceğini bilseler bile insanların rahatsız edici ve işlevsel olmayan duygu, düşünce ve davranışlarını otomatik olarak tekrarlamaya devam ettiklerini söyler. Bu yüzden değişim için kendilerini zorlamak durumundadırlar.

7- ADDT'nin psikoeğitimsel bir yanı vardır. Kişilere problem çözme, beceri eğitimi ve sosyal değişim yöntemlerini öğretir.

8- İnsanlar doğuştan birbirine zıt iki temel eğilimle dünyaya gelirler. Bunlardan ilki kişinin kendini ve başkalarını değersizleştirme ve tanrılaştırma, böylelikle de kendini rahatsız ve işlevsel olmayan bir hale getirmesidir. Diğer ise kendini koşulsuz kabul ederek kendini gerçekleştirmeye ve değiştirmeye yönelmesidir. ADDT, kendilerini rahatsız edici eğilimlerini azaltmaları ve böylece daha keyifli bir yaşam inşa etmeleri için insanlara kendini gerçekleştirme becerilerini nasıl kullanacaklarını göstermeye çalışır.

9- ADDT katılığa, tek taraflılığa ve durağanlığa karşı olup açıklığı, alternatif arayışını, antidogmayı ve esnekliği kuvvetle destekler.

2.4.2.2. Bilişsel Davranışçı Kuram

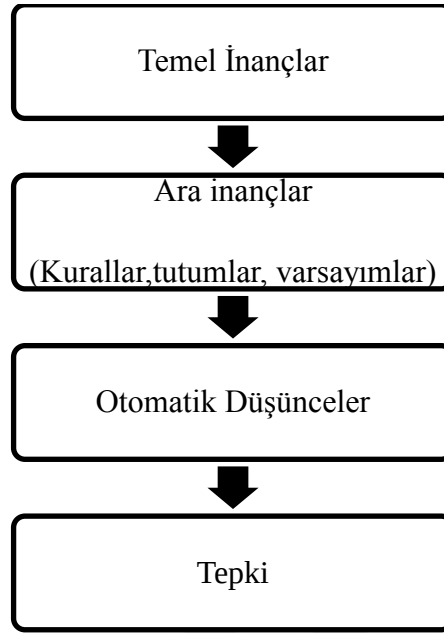
Bilişsel Davranışçı Kuram, Beck (1963) tarafından depresyon çalışmaları sonucunda ortaya atılmıştır. Bu kuram, insan davranışlarını ve davranış bozukluklarını bilişsel ve davranışçı kuramların birleşimini temel almış bir perspektiften açıklamaya çalışır. Bilişsel Davranışçı Kuram en sade ifadeyle biliş ve algının duygu ve davranışları etkilediğini savunur. (Özcan ve Çelik, 2017; Murdock, 2012). Bu sebeple hatalı inançların düzelmesi aracılığıyla duyguların da düzeleceği varsayılır (Beck, 1979).

Bireyin, hayatı algılama ve değerlendirme biçimini ifade eden bilişsel yapılar, kuramın temel kavramlarından biri olarak bilinmektedir. Bilişsel yapılar, bireyin karşı karşıya kaldığı olaylar ve bilgiler dizininin organize edilmiş biçimidir. Kuramda önemli bir yere sahip olan şemalar uyarıların, fikirlerin, yaşantıların depolandığı içsel yapılardır ve genellikle bize yeni gelen bilgileri anlamlandırma kolaylığı sağlamaktadır (Murdock, 2012). Birey, benzer türdeki olaylara benzer tepki verme eğilimindedir. Bu alışılmış tepkiler, onun kültüründeki bireylerin genel bir özelliği olabilir ya da belirli deneyimlerden türetilen nispeten kendine özgü bir yanıt türünü temsil edebilirler. Her durumda, kalıplaşmış veya tekrar eden

kavramsallaştırmalar, bilişsel organizasyonların veya yapıların tezahürleri olarak kabul edilir. Şemalar, geçici olan bilişsel bir sürecin aksine nispeten kalıcı bir bileşendir (Beck, 1964).

Bilişsel modele göre, birey hayatında meydana gelen nesnel durumu, var olan bilişsel alt yapısı sebebiyle çarpıtır. Bu çarpıtma sonucu ortaya çıkan otomatik düşünceler, çoğunlukla olumsuz duygular ve buna bağlı olarak davranışlar olarak açığa çıkmaktadır (Özdel, 2015). Depresyon hastalarına bakıldığında bilişsel yapılarının gerçeklikten uzak ve çarpıtılmış olduğu görülmektedir. Depresyon geliştikçe artan bilişsel çarpıtma sıklığı ve derecesi, bireye özgü şemaların egemen olmasına bağlanabilir. Bu şemalar daha aktif hale geldikçe, kendileriyle daha az uyumlu olan uyarılarla uyarılabilir hale gelirler. Sonuç olarak, uyarı durumunun sadece şema ile uyumlu olan detayları soyutlanır ve bunlar şema ile uyumlu hale getirilecek şekilde yeniden düzenlenir. Diğer bir deyişle, bir şemanın dış gerçekliklere uyması yerine, ayrıntılar seçici olarak ayıklanır ve çarpıtılmış şemaya *uyacak* şekilde kalıplanır. Bu durumda sonuç kaçınılmaz olarak gerçekliğin çarpıtılmasıdır (Beck, 1964). Çarpıtılmış tipik depresif bilişlerin çarpıcı özelliklerinden biri, genellikle hastalar tarafından otomatik tepkiler gibi, yani belirgin bir akıl yürütme olmaksızın ortaya çıkıyormuş gibi deneyimlenmesidir. Bu düşünceler otomatik olmanın yanında istemsizdir. Bireyler bu düşünceye sahip olmamayı ondan kaçınmayı isterler. Bunun yanında bu düşünceler ısrarcıdır. Bireyler pek çok yaşam deneyimine rağmen özellikle klişe hale gelmiş olumsuz deneyimleri seçme eğilimi gösterirler (Beck, 1963).

Şemalar, ara inançlar ve temel inançlar olmak üzere iki gruba ayrılmaktadır. Temel ve ara inançlar sonucu otomatik düşünceler ortaya çıkmaktadır. Temelde bu üç yapı birbirini içerir. En yüzeyde otomatik düşünceler, daha sonra ara inançlar ve en derinde temel inançlar ele alınır.



Şekil 2.2. Bilişsel Yapıların Sınıflandırılması (Kaynak: Beck, 2001)

2.4.2.2.1. Otomatik Düşünceler

Otomatik düşünceler, kişinin çoğu zaman farkında olmadığı genel ve hızlı bir şekilde ortaya çıkan düşüncelerdir. Birey çoğu zaman bu düşüncelerden ziyade bunlarla beraber ortaya çıkan duygu ve davranışların farkında olmaktadır. Otomatik düşünceler, bilişsel akışı oluşturan imgesel yapılardır, bireyin zihninde aniden ve çaba sarf etmeksizin ortaya çıkarlar. Bu sebeple de otomatik olarak adlandırılırlar (Beck 2001). Otomatik düşüncelerin bir diğer özelliği de sorgulanmadan kabul ediliyor olmaları, genellikle kısa ve öz oluşlarıdır. Otomatik düşünceler yalnızca psikolojik sorunlara özgü değildir, tüm insanlar olumlu ya da olumsuz otomatik düşüncelere sahiptir. Ancak olumsuz otomatik düşünceler, bireylerin yaşam işleyişinde aniden ortaya çıkmaları ve genellikle eş zamanlı olarak olumsuz duyguların eşlik etmesine bağlı olarak bireyin yaşam kalitesini düşürmektedir (Özcan ve Çelik, 2017).

Üç tip otomatik düşüncenin olduğu ifade edilmektedir. İlk düşünce tipi var olan kanıtların aksine ters yönde var olan çarpıtılmış düşüncelerdir. Otomatik düşüncelerin çoğu bu biçimdedir. İkinci tür olayların nesnel ve doğru ele alınmasına rağmen sonuçların çarpıtıldığı düşünme biçimidir. Üçüncü düşünme biçimi ise olay ve sonuçların doğru, fakat işlevsiz olduğu durumdur. Bu durum genellikle bireyde motivasyon eksikliği ya da kaygıya yol açabilir (Murdock, 2012).

2.4.2.2.2. Ara İnançlar

Ara inançlar tutumlar, varsayımlar ve diğer yaşantılar sonucu oluşmuş kuralları ya da başa çıkma yöntemlerini içerir. Ara inançlar yoluyla birey deneyimlerini anlamlandırır. (Murdock, 2012). Ara inançlar otomatik düşüncelerin daha derininde var olan bir yapılandırma. Genellikle *eğer* ya da *-meli -malı* tarzında koşul ya da gereklilik bildiren tampon ifadelerdir ve bireyin kendisini olumsuz temel inançlardan korumak için geliştirdiği belirtilmektedir (Özcan ve Çelik, 2017). Ara inançlar otomatik düşünceler kadar kolay değişmemekle beraber temel inançlar kadar da katı değildir (Beck, 2001).

2.4.2.2.3. Temel İnançlar

Bireyler dünyaya geldikleri andan itibaren dünya ve insanlar hakkında bir dizi fikir geliştirirler. Bu fikirler zamanla derinleştikçe ve kökleştikçe temel inançları oluşturmaya başlar. Temel inançlar, bireyin kişisel ve çevresel bilgisini nasıl işleyeceği ve dünya hakkındaki düşüncelerini içeren kodlardır. Temel inançlar, en temel ve önemli inanç düzeyidir; kapsamlı, dirençli ve aşırı genellenmiştir. Temel inançların en temel özelliği çok köklü, kalıcı ve derin olmasıdır. Bu sebeple bireyler bunu mutlak olarak kabul ederler. Genellikle bireyin yaşantıları ve deneyimleri sonucu oluşur. Daha temelde, derin ve genel olmalarıyla otomatik düşüncelerden, şarta bağlı olmayıp net olmalarıyla ara inançlardan ayrılmaktadır (Beck, 2001; Özcan ve Çelik, 2017). Temel inançlar *çaresizlik*, *sevilmeme* ve *değersizlik* olmak üzere üç temel başlıkta toplanır. Tablo 2.1’de bu inançlara sahip bir bireyin kendine yapabileceği yüklemeler görülmektedir (Beck, 2001).

Tablo 2. 1. Temel İnançların Sınıflandırılması

Sevilmeme	• Ben sevilemem. • Ben sevimsizim. • Ben sakıncalıyım. • Ben çekici değilim. • Ben istenmeyenim. • Ben bakımsızım.
Çaresizlik	• Ben yetersizim. • Ben hiçbir şeyi doğru yapamam. • Ben çaresizim. • Ben güçsüzüm. • Ben zayıfım. • Ben kırılganım. • Ben kurbanım.
Değersizlik	• Ben değersizim. • Ben kabul edilemem. • Ben kötüyüm. • Ben işe yaramam.

2.4.2.2.4. Bilişsel Çarpıtmalar

Bilişsel Davranışçı Kuram psikolojik sorunların çarpıtılmış düşüncelerden, hatalı veya yersiz çıkarımlardan, düşle gerçeği birbirinden ayıramamaktan kaynaklı olduğunu savunmaktadır. Tüm bu hatalı durumlar bu kurama göre bilişsel çarpıtma olarak adlandırılmaktadır (Corey, 2008). Bireylerin yaşam kalitesini olumsuz yönde etkileyen ve psikolojik sorunları olan bireylerin yoğun olarak kullandığı işlevsel olmayan 12 bilişsel çarpıtma tanımlanmıştır (Beck, 1963; Beck, 2001; Murdock, 2012; Corey, 2008):

1. Ya Hep Ya Hiç Düşüncesi (Kutuplaşmış Düşünme): Katı bir düşünme stildir. Orta yola yer verilmez. Tutarlılık yerine uçlarda olmak söz konusudur.

2. Felaketleştirme: Geleceği olumsuz olarak öngörmeyi içermektedir. Bu sebeple falcılık olarak da isimlendirilir. Yaşanan olumsuzluğa bağlı olası sonuçlar göz ardı edilir.
3. Olumluyu göz ardı etmek: Olumlu durumlar oluşmasına rağmen birey bunları mantık dışı şekilde olumsuz olarak nitelendirir ve değersizleştirme yoluna gider.
4. Duygusal Muhakeme: Bir düşünceye yüklenen duygusal anlam sebebiyle diğer fikirler göz ardı edilir ve çarpıtılmış düşünce doğru kabul edilir.
5. Etiketleme: Yeterli kanı ya da düşünceye sahip olmadan kendine ya da diğerlerine olumsuz bir etiket takma yoluna gitmektir.
6. Büyütme/Küçültme: Kendine veya diğerlerine dair bir durumu değerlendirirken olumsuz abartmayı olumluyu değersizleştirmeyi içerir.
7. Zihinsel Filtre (Seçici Soyutlama): Olumlu durumlar ya da olaylar olmasına karşın olumsuz durumlar cımbızla seçilir ve aşırı şekilde üzerinde durulur. Bağlamdan çıkarılan bir ayrıntıya odaklanma ve durumun diğer daha belirgin özelliklerini görmezden gelme olarak da ifade edilir.
8. Akıl Okuma: Birey kendi hakkında diğer kişilerin zihninden geçen düşünceleri bildiğini düşünür ve bunları olumsuz olarak yorumlar.
9. Aşırı Genelleme: Mevcut durumu aşırı şekilde abartarak bu durumun ötesinde oldukça olumsuz bir genel kanıya varılır. Başka bir deyişle, bir duruma özgü oluşturulan inanç farklı ve uygunsuz bir şekilde genellenir.
10. Kişiselleştirme: Bireyin olaylardaki olumsuzlukların sebebinin kendisinden kaynaklandığını düşünmesidir.
11. Gereklilik- Zorunluluk İfadeleri: Bireyin kendine ve diğer insanların davranışlarına dair olması gerekenleri içeren zorunlu ve sabit fikirlerdir. Bu zorunlulukların karşılanmaması felakettir.
12. Dar Bakış Açısı: Bir durumun sadece olumsuz yanlarının odak noktası haline getirilmesidir.

2.4.3. Romantik İlişkide Akılcı Olmayan İnançlar

Romantik ilişkiye sahip bireyler genellikle, “Partnerim benim için doğru kişi mi?”, “İdeal partner nasıl olmalı?” gibi soruları kendine yöneltmekte ve yoğun bir endişeye sahip olmaktadır. Bu endişenin temelinde bireyin sahip olduğu akılcı olmayan inançlarının bulunduğu düşünülmektedir (Ellis, 1994). Yakın ilişkilerde bilişlerin rolü incelendiğinde,

ilişkiye ilişkin yapılan çeşitli yüklemelerin çeşitli ilişki problemlerine sebebiyet verdiği belirtilmektedir (Baucom vd., 1989). Ellis'e (1994) göre çiftler sahip oldukları akılcı olmayan inançlarda kendilerini gerçekçi bir çerçeveye yerleştirmelidir. Çiftlerin bu dönemde olumlu ya da olumsuz olarak elde ettikleri deneyimlerin dünyanın sonu olmadığını, bu olumsuzluklara bağlı olarak kendilerine yön verebilmeleri ve tüm bunları yaparken de dış dünyadaki gerçekliği kabul etmeleri gerektiğini söyler. Aynı zamanda hiçbir ilişkinin mükemmel olmadığı ya da olmayacağı unutulmamalıdır. Bu noktada, romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların ele alınması ve bu bağlamda terapide A-B-C modelinin kullanılması gerektiğini söylemektedir.

Epstein (1986), ilişkide temel problemler oluşturan ve ilişki kalitesini olumsuz etkileyen durumları incelediğinde; çiftin olumsuz otomatik düşüncelerinin, ilişkilerinde belirli olayların meydana gelme olasılıkları hakkında sahip oldukları beklentilerin ve partnerin ilişki özellikleri hakkında sahip oldukları gerçekçi veya akılcı olmayan inançların etkili olduğu sonucuna varmıştır. Eidelson ve Epstein da (1982), ilişki inançlarını işlevsel ve işlevsel olmayan inançlar olarak ayırmış ve beş akılcı olmayan inanç tanımlamıştır. Bunlar;

1. Anlaşmazlıklar yıkıcıdır
2. Zihin okuma beklentisi
3. Cinsel mükemmellik
4. Erkek ve kadın birbirinden farklıdır
5. Eşler asla değişmez olarak ifade edilmiştir.

Knee (1998) ise, ilişki inançlarının önemli ölçüde farklılık gösterse de beş genel özelliğe sahip olduğuna işaret eder. Bunlar şöyle sıralanabilir:

- ✓ Aşk her şeyi elde etmenin bir yolunu bulur.
- ✓ İlk görüşte aşk olabilir.
- ✓ Sevgili kişinin en yüksek ideallerini karşılamalıdır.
- ✓ Her insan için sadece bir romantik eşleşme vardır.
- ✓ Partner seçerken aklımızdan çok kalbimizi dinlemeliyiz.

Baucom ve diğerleri de (1989), ilişki problemlerinde rol oynaması muhtemel olan ve tedavi için potansiyel olarak önemli odaklar değerlendirilen beş biliş kategorisinden bahseder. Bunlar; varsayımlar, standartlar, seçici dikkat, yüklemeler ve beklentiler olarak ifade edilmiştir. Bu bilişsel kategorilerin ilişki kalitesini etkilediği belirtilmektedir.

Romans ve DeBord (1995) ise, ilişki inançlarına yönelik olarak yürüttükleri çalışmalarında aşağıda verilen 9 farklı inançtan bahseder.

- ✓ Birbirimize karşı daima dürüst ve açık olmalıyız.
- ✓ Birbirimizin aklından geçenleri okuyabilmeliyiz.
- ✓ Birbirimizin tüm ihtiyaçlarını karşılamalıyız.
- ✓ Her şeyi beraberce yapmalıyız.
- ✓ Aramızda yaşanan her şey mükemmel olmalı.
- ✓ Eğer ilişki iyiye bunu sürdürmesi kolay olur.
- ✓ Romantik idealizm
- ✓ Romantik ilişkiye sahip olmayan birey asla tamamlanmış olamaz.

Bu araştırmada romantik ilişki inançları Romans ve DeBord' ın (1995) yaklaşımına dayalı olarak değerlendirilmiştir.

2.4.4. Romantik İlişki İnançları İle İlgili Çalışmalar

Yapılan literatür taramasında, ilişki inançlarının bir çok farklı değişkenle ele alınıp incelendiği görülmektedir. Yoğun olarak ele alınan değişkenler arasında bağlanma (Sarı ve Owen, 2016; Deveci Şirin ve Soyer, 2018), ilişki doyumunu (Sarı ve Owen, 2016; Kaya ve Yüceol, 2018), benlik kavramı (Kurt, 2019; Tuncer, 2019) ve kişilerarası bağımlılık (Avcı Çayır ve Kalkan, 2018) yer almaktadır. Bunun yanı sıra ölçek geliştirme (Hamamcı ve Büyüköztürk, 2003; Sarı ve Owen, 2015) ve uyarlama (Gizir, 2012) çalışmaları da bulunmaktadır.

Çeler (2021) tarafından yürütülen araştırmanın amacı, genç yetişkinlerin romantik ilişki inançlarında otomatik düşüncelerin, beden algısının ve duygularını ifade etme eğiliminin rolünü belirlemektir. Araştırma bulgularına göre, romantik ilişki inançlarının alt boyutlarından olan “ilk ve tek” alt boyutunun otomatik düşüncelerin alt boyutu olan “şaşkınlık ve kaçma fantezileri” ile pozitif yönde, “kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri” ile negatif yönde anlamlı bir ilişkisi olduğu görülmüştür. Aynı zamanda romantik ilişki inançlarının “idealleştirme” alt boyutunun otomatik düşüncelerin “yakınlık ve izolasyon” alt boyutu ile pozitif yönde, “kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri” alt boyutu ile negatif yönde anlamlı bir ilişkisinin olduğu bulunmuştur. Bir diğer bulguya göre, romantik ilişki inançlarının ilk görüşte aşk alt boyutunun otomatik düşüncelerin “yakınlık ve izolasyon” alt

boyutu ve araştırmanın bir diğer değişkeni olan beden algısı ile pozitif yönde anlamlı bir ilişkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Kurt (2019) yürütmüş olduğu bir araştırmada, genç yetişkinlerde akılcı olmayan romantik ilişki inançları, bilişsel esneklik ve benliğin ayrımlaşması kavramlarını birlikte incelemeyi amaçlamıştır. Elde edilen bulgular, akılcı olmayan romantik ilişki inançlarına ilişkin alt boyutlar ile bilişsel esneklik ve benliğin ayrımlaşması arasında anlamlı ilişkiler olduğunu ortaya konmuştur. Ayrıca benliğin ayrımlaşması ve bilişsel esnekliğin akılcı olmayan inançları anlamlı bir şekilde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Tuncer (2019) tarafından yürütülen başka bir araştırmanın amacı, romantik ilişkisi olan üniversite öğrencilerinin ilişkilerine dair inançları ile ilişkilerinde yaşadıkları benlik değişiminin romantik ilişkilerinin niteliğini yordama gücünü belirlemektir. Araştırma bulguları, benlik değişiminin alt boyutlarından olan benlik genişlemesi ve benlik daralmasının üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinin niteliğinin sosyal destek alt boyutunu; benlik genişlemesi, benlik daralması ve benlik kirlenmesi alt boyutlarının ise birlikte çatışma ve derinlik alt boyutlarını yordadığını göstermiştir.

Pala Akbaba (2018) tarafından yapılan bir araştırmada, mutluluk ve romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmada elde edilen bulgulara göre, romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların cinsiyet farklılıkları ve farklı düşünmek alt boyutlarının mutluluk değişkeninin anlamlı yordayıcıları olduğu; aşırı beklentiler, sosyal zaman kullanımı, fiziksel yakınlık ve zihin okuma alt boyutlarının ise mutluluğu anlamlı olarak yordamadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Stephenson ve diğerleri (2018) tarafından yürütülen araştırmada, öz-şefkatin akılcı olmayan inançlar ile tam olarak bir arada olamayacağı varsayımı üzerinde durulmuştur. Araştırma bulgularına göre, öz-şefkat ile akılcı olmayan inançlar arasında negatif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Kaya ve Yüceol da (2018) yaptıkları bir araştırmada toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumlar, romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ve ilişki doyumu arasındaki korelasyonu incelemeyi amaçlamıştır. Araştırma sonucunda ilişki inançları ve toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumlar arasında korelasyon bulunmuştur. Elde edilen bulgulara göre, ilişki inançları daha eşitlikçi tutuma sahip olma ile negatif yönlü, geleneksek tutuma sahip olma ile pozitif yönlü ilişki göstermiştir. Araştırmada ilişki doyumu ile toplumsal

cinsiyet rollerine ilişkin tutumlar ve romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar arasında anlamlı bir ilişki görülmemiş, ancak her iki ölçeğin de alt boyutlarıyla ilişki doyumu arasında korelasyon olduğu ifade edilmiştir.

Deveci Şirin ve Soyer (2018) yaptıkları bir araştırmada, romantik ilişki durumu ve yetişkin bağlanma örüntülerinin romantik ilişki inançlarını açıklama düzeyini belirlemeyi amaçlamıştır. Elde edilen bulgular, güncel romantik ilişki durumu ile kaygılı ve kaçınan bağlanmanın aşk bir yol bulur, ilk ve tek, idealleştirme ve ilk görüşte aşk inançlarını anlamlı düzeyde açıkladığını göstermiştir.

Avcı Çayır ve Kalkan (2018) tarafından yürütülen başka bir araştırmada, üniversite öğrencilerinin kişilerarası bağımlılık eğilimleri ile kişilerarası bilişsel çarpıtmalar arasındaki ilişki incelenmiştir. Daha çok romantik ilişkilerle ilgili sayılabilecek olan Kişilerarası Bağımlılık Ölçeği'nin duygusal güven alt boyutu ile kişilerarası bilişsel çarpıtmalar toplam puanı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Duygusal güven alt boyutundan yüksek puan alan bireylerin ilişkiye ilişkin öngöründe bulunma ve ilişkilerini kontrol etme isteklerinin yoğun olduğu sonucuna varılmıştır. Ayrıca araştırma bulguları, üniversite öğrencilerinin kişilerarası bilişsel çarpıtmaları ile kişilerarası bağımlılık eğilimleri arasında da bir ilişki olduğunu göstermiştir.

Sarı ve Owen (2016) akılcı olmayan ilişki inançlarının ve bağlanma boyutlarının ilişki doyumu üzerindeki yordayıcı rolünü incelemeyi amaçlamıştır. Araştırma sonucunda, ilişki doyumunun anlamlı yordayıcılarının kaygılı ve kaçınan bağlanma ile akılcı olmayan inançların aşırı beklentiler ve farklı düşünme alt boyutları olduğu ifade edilmiştir.

Karabacak ve Çiftçi (2016) romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ile evliliğe ilişkin tutumlar arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Elde edilen bulgulara göre, “Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği”nin aşırı beklentiler, cinsiyet farklılıkları, sosyal zaman kullanımı, farklı düşünmek ve zihin okuma alt boyutlarının evliliğe ilişkin tutumları anlamlı olarak yordadığı; ancak fiziksel yakınlık alt boyutunun evliliğe ilişkin tutumların anlamlı bir yordayıcısı olmadığı sonucuna varılmıştır.

Küçükarslan ve Gizir (2014) tarafından yürütülen başka bir araştırmada, ilişkilere yönelik inançlarının sınıf düzeyi, cinsiyet ve romantik ilişki yaşama durumu değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amaçlanmıştır. Araştırma sonucunda, üniversite

öğrencilerinin romantik ilişkilere yönelik inançlarının sınıf düzeyi, cinsiyet, romantik ilişki yaşama durumlarına göre anlamlı olarak farklılaştığı tespit edilmiştir.

Kaygusuz (2013) tarafından yapılan araştırmanın temel amacı, romantik ilişkilerde istismar ve problem çözme ile akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişkinin incelenmesi ve akılcı olmayan inançların romantik ilişkilerde istismar ve problem çözme yordayıcı yordamadığının araştırılmasıdır. Araştırmada romantik ilişkide akılcı olmayan inançlar ile duygusal ve fiziksel istismar ve problem çözmeye yönelme arasında anlamlı ilişkiler olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Akılcı olmayan inançların alt boyutlarından olan çaresizlik inancı duygusal istismarı olumlu; problem çözme olumsuz olarak yordamaktadır. Sevilmezlik inancı alt boyutunun ise fiziksel istismarın olumlu yordayıcısı olduğu sonucuna varılmıştır.

Bu araştırmaların yanısıra romantik ilişkide akılcı olmayan inançlar ile ilgili ölçek geliştirme ve uyarlama çalışmaları da mevcuttur. Bu çalışmalardan biri Sarı ve Owen (2015) tarafından gerçekleştirilmiştir. “Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği”nin geliştirildiği çalışmada 30 madde ve 6 alt boyuttan oluşan bir ölçek elde edilmiştir.

Gizir de (2012), “İlişki İnançları Ölçeği”nin Türkçe’ye uyarlama çalışmasını gerçekleştirmiştir. Yapılan geçerlik ve güvenirlik çalışmaları sonucunda, ölçek 37 madde ve 6 alt boyutlu bir yapı ile Türk kültürüne uyarlanmıştır.

Hamamcı ve Büyüköztürk ise (2003), “İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği”ni geliştirmiştir. Yapılan psikometrik analizler sonucunda; *yakınlıktan kaçınma*, *gerçekçi olmayan ilişki beklentisi* ve *zihin okuma* olmak üzere 3 boyuttan ve 19 maddeden oluşan bir ölçeğe ulaşılmıştır.

BÖLÜM III: YÖNTEM

Bu bölümde; araştırma modeli, araştırmanın çalışma grubu, kullanılan veri toplama araçları ve verilerin analizinde kullanılan istatistiksel yöntemler hakkında bilgi verilmiştir.

3.1. Araştırma Modeli

Bu araştırma, beliren yetişkinlerde benliğin ayrımlaşması ve romantik ilişki inançları arasındaki ilişkide karşılıklı bağımlılığın aracı rolünü incelemek amacıyla ilişkisel tarama modelinde hazırlanmıştır. İlişkisel tarama modeli, iki ya da daha çok değişkenin herhangi bir manipülasyona ya da etkiye maruz bırakılmadan betimlenmesini ve değişkenler arasındaki ilişkinin incelenmesini içerir (Creswell, 2017). Ayrıca model iki veya daha fazla değişkenin birlikte değişimi hakkında bilgi vermenin yanında değişkenler arasındaki ilişkinin açığa çıkarılması, ilişkinin düzeyinin ve yönünün belirlenmesi hakkında da bilgi sağlar (Büyüköztürk, 2012).

Araştırmada değişkenler arası ilişkiler incelendikten sonra araştırmanın ana amacı doğrultusunda karşılıklı bağımlılığın aracı rolü çoklu aracılık modeli ile incelenmiştir. Karşılıklı bağımlılık *duyguları bastırma, kendini feda etme ve kişilerarası kontrol* olmak üzere üç alt boyuttan oluştuğundan çoklu aracılık modeli tercih edilmiştir. Aracı değişkenin birden fazla olduğu durumlarda çoklu aracılık modelinin kullanılması önerilmektedir (Hayes ve Preacher, 2013). Bu model çerçevesinde araştırmanın bağımsız değişkeni benliğin ayrımlaşması, aracı değişkeni karşılıklı bağımlılık ve alt boyutları, bağımlı değişkeni ise romantik ilişki inançları olarak belirlenmiştir.

3.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubu seçkisiz olmayan amaçlı örnekleme yöntemlerinden biri olan kriter (ölçüt) örnekleme yöntemiyle belirlenmiştir. Araştırmada ele alınan ölçütler, katılımcıların halihazırda romantik bir ilişki içinde olmaları ya da daha önce romantik bir ilişki deneyimine sahip olmaları ve beliren yetişkinlik dönemini kapsayacak şekilde 18-25 yaş aralığında bulunmalarındır. Yapılan çalışmalarda ilişki yaşayan ve yaşamayan bireylerin romantik ilişki inançları arasında anlamlı bir farklılık olduğu gözlenmiştir (Gizir, 2013). Romantik ilişki yaşamayan bireylerin geçmişte romantik ilişkiye dair herhangi bir olumlu ya da olumsuz deneyiminin olmamasına bağlı olarak ilişki hakkında kesin bir yargıya varmamış oldukları düşünülmektedir. Buna noktada, romantik ilişki inançlarının gelişme

süreci göz önüne alınarak araştırmanın romantik ilişki deneyimi yaşamış ya da yaşamakta olan bireyler üzerinde yapılmasının daha uygun olacağı düşünülmüştür. Kriter (ölçüt) örneklemede temel anlayış, önceden belirlenmiş ölçüt veya ölçütleri karşılayan bütün durumların çalışılmasıdır (Yıldırım ve Şimşek, 2018). Ölçüt örnekleme daha çok bir konuyu ölçmekten ziyade tanımlamak ve açıklamak amacıyla kullanılan nitel çalışmalarda tercih edilmektedir. Bununla birlikte, değişkenlerin derinlemesine incelendiği nicel çalışmalarda da kullanılabilmektedir (Büyüköztürk, 2012). Bu ölçütler çerçevesinde araştırmada 316 beliren yetişkine ulaşılmıştır. Araştırmada uygulanan ölçeklerden alınan puanların Mahalanobis uzaklık katsayıları ve z standart puanları hesaplanarak uç değerlere sahip 6 katılımcı veri setinden çıkarıldıktan sonra kalan 310 katılımcı araştırmanın çalışma grubunun son halini oluşturmuştur.

Araştırmadaki katılımcıların cinsiyetlerine, yaşlarına, eğitim durumlarına, ilişki deneyimlerine, yaşadıkları ilişki türü ve en uzun ilişki sürelerine ait frekans ve yüzde değerleri aşağıda tablolar halinde verilmiştir.

Tablo 3.1. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Dağılımları

Gruplar	<i>f</i>	%
Kadın	270	87,10
Erkek	40	12,90
Toplam	310	100,00

Tablo 3.1.'de görüldüğü üzere, katılımcıların 270'i (%87,10) kadın; 40'ı (%12,90) erkektir.

Tablo 3.2. Katılımcıların Yaşlarına Ait Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

	$\bar{x}$	ss
Yaş	22,64	1,86

Tablo 3.2.'ye göre, katılımcıların yaş ortalamasının $\bar{x}=22,64$ (ss=1,86) olduğu görülmektedir.

Tablo 3.3. Katılımcıların Eğitim Durumlarına Göre Dağılımları

Gruplar	<i>f</i>	%
Lise Mezunu	11	3,50
Lisans Öğrencisi	84	27,10
Lisans Mezunu	203	65,50
Yüksek Lisans Mezunu	12	3,90
Toplam	310	100,00

Tablo 3.3.'de görüldüğü üzere, katılımcıların 11'i lise mezunu (%3,50) ; 84'ü lisans öğrencisi (27,10); 203'ü lisans mezunu (%65,50), 12'si ise yüksek lisans mezunu (%3,90)'dur.

Tablo 3.4. Katılımcıların İlişki Deneyimine Sahip Olma Durumlarına Göre Dağılımları

Gruplar	<i>f</i>	%
Halihazırda ilişki deneyimine sahip olma	248	80
Geçmişte ilişki deneyimine sahip olma	62	20
Toplam	310	100

Tablo 3.4.'de katılımcıların ilişki deneyimine sahip olma durumları gösterilmiştir. Tablo 3.4. incelendiğinde, 248 kişinin (%80) halihazırda romantik bir ilişki içinde olduğu, 62 kişinin (%20) ise geçmişte ilişki deneyimine sahip olduğu görülmektedir. Halihazırda romantik bir ilişki içinde olan 248 katılımcının ilişki türleri Tablo 3.5.'de gösterilmiştir.

Tablo 3.5. Halihazırda Romantik İlişkisi Olan Katılımcıların İlişki Türlerine Göre Dağılımları

Gruplar	<i>f</i>	%
Flört	209	84,30
Nişanlı	15	6,00
Evli	24	9,70
Toplam	248	100,00

Tablo 3.5.'de halihazırda romantik ilişkisi olan katılımcıların 209'unun flört aşamasında (%84,30); 15'inin nişanlı (%6,00), 24'ünün evli (%9,70) olduğu görülmektedir.

Tablo 3.6. Katılımcıların En Uzun İlişki Sürelerine Göre Dağılımları

Gruplar	<i>f</i>	%
1-6 ay	81	26,10
7-12 ay	47	15,20
13-24 ay	56	18,10
2-5 yıl	93	30,00
5 yıl üzeri	33	10,60
Toplam	310	100,00

Tablo 3.6.'da görüldüğü üzere, en uzun ilişki deneyimi süresi açısından bakıldığında; çalışma grubunun 81'i (%26,10) 1-6 ay aralığında; 47'si (%15,20) 7-12 ay aralığında; 56'sı (%18,10) 13-24 ay aralığında; 93'ü (%30,00) 2-5 yıl aralığında; 33'ü (%10,60) 5 yıldan fazla bir süredir ilişki deneyimine sahiptir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada, katılımcılara ait demografik bilgileri belirlemek üzere araştırmacı tarafından hazırlanan “Kişisel Bilgi Formu”, katılımcıların benliğin ayrımlaşma düzeyini ölçmek için “Benliğin Ayrımlaşması Ölçeği”, karşılıklı bağımlılık düzeyini ölçmek için “Bileşik Karşılıklı Bağımlılık Ölçeği” ve romantik ilişki inançlarını tespit etmek için “İlişki İnançları Ölçeği” kullanılmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel Bilgi Formu katılımcıların yaşları, cinsiyetleri, eğitim düzeyleri, halihazırda ya da geçmişte romantik ilişki yaşama durumları, ilişkilerinin türü ve en uzun ilişki sürelerine yönelik bilgilerin toplanması amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanmıştır.

3.3.2. Benliğin Ayrımlaşması Ölçeği

Bireylerin başkalarıyla özerk, tutarlı ve net olarak kurdukları ilişki düzeylerini ölçmek amacıyla geliştirilen Benliğin Ayrımlaşması Ölçeği, Skowron ve Friedlander (1998) tarafından geliştirilmiş sonrasında Skowron ve Schmitt (2003) tarafından revize edilmiştir.

Ölçeğin Türkçe'ye uyarlaması ise Işık ve Bulduk (2015) tarafından yapılmıştır. Ölçek 6'lı (1= hiç uygun değil, 6= tamamen uygun) likert tipinde bir ölçektir. Ölçekten en düşük 20 en yüksek 120 puan alınabilmektedir. Uyarlama sonrasında ölçek 20 maddeden ve 4 alt boyuttan oluşmuştur. Bu boyutlar; *Duygusal Tepkisellik*, *Ben Pozisyonu Alma*, *Duygusal Kopma ve Başkalarına Bağımlılık* şeklindedir. Ölçeğin tamamı için iç tutarlılık katsayısı .81 olarak bulunmuştur. Ölçek alt boyutlarının iç tutarlık katsayıları duygusal tepkisellik için .78, duygusal kopma için .77, ben pozisyonu alma için .75 başkalarına bağımlılık için .74 olarak tespit edilmiştir. Bu araştırma grubu için ölçek toplam puanının iç tutarlık katsayısı .80 olarak bulunmuştur. Alt boyutlara ait Cronbach Alfa katsayıları ise .55 ile .77 arasında değişmiştir. Bu çalışmada analizler toplam puan üzerinden yürütülmüştür.

3.3.3. Bileşik Karşılıklı Bağımlılık Ölçeği

Ölçek, karşılıklı bağımlılığa ilişkin pek çok ölçeğin birleşimi şeklinde oluşturulmuş ve bireylerin karşılıklı bağımlılık düzeylerini ölçmek amacıyla Marks ve diğerleri (2012) tarafından geliştirilmiş, Ulusoy ve Güçray (2017) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek 5'li likert tipi (1=hiç katılmıyorum, 5=tamamen katılıyorum) bir ölçektir. Ölçekten en düşük 20 en yüksek 100 puan alınabilmektedir. Ölçek, 3 alt boyuttan 17 maddeden oluşmaktadır. Belirlenen 3 boyut ise şu şekildedir: (1) *Duyguları bastırma*, (2) *Kendini feda etme* (3) *Kişilerarası kontrol*. Güvenirlik analizleri sonucunda Cronbach Alfa değeri boyut 1 için .75, boyut 2 için .76 ve boyut 3 için .61 olarak bulunmuştur. Ölçeğin geneline yönelik Cronbach Alfa değeri .75 olarak tespit edilmiştir. Bu araştırma grubu için ölçek toplam puanının iç tutarlık katsayısı .80 olarak bulunmuştur. Alt boyutlara ait Cronbach Alfa katsayıları ise .67 ile .78 arasındadır.

3.3.4. İlişki İnançları Ölçeği

Bireylerin romantik ilişkiye yönelik sahip olduğu akılcı olmayan inançlarını ölçmek amacıyla Romans ve DeBord (1995) tarafından geliştirilmiş, Gizir (2012) tarafından “İlişki İnançları Ölçeği” olarak Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçek 5'li likert tipi (1=hiç katılmıyorum, 5=tamamen katılıyorum) bir ölçektir. Ölçekten en düşük 37 en yüksek 185 puan alınabilmektedir. Ölçek 37 madde 6 alt boyuttan oluşmaktadır. Bu boyutlar; (1) *Birbirimize Karşı Tamamen Açık ve Dürüst Olmalıyız* (2) *Birbirimizin Zihnini Okuyabilmeliyiz* (3) *Her Şeyi Birlikte Yapabilmeliyiz* (4) *Birbirimizin Bütün İhtiyaçlarını Karşılmalıyız* (5) *Birbirimizi Değiştirebilmeliyiz* (6) *Romantik İdealizm*'dir. Uyarlama çalışmasında

güvenirliği belirlemeye yönelik yapılan analiz sonucunda Cronbach Alfa değeri 1. boyut için .89; 2. boyut için .85; 3. boyut için .84; 4. boyut için .85; 5. boyut için .78 ve 6. boyut için .79 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin geneline ve kapsadığı tüm boyutlara ilişkin Cronbach Alfa değeri ise .95 olarak bulunmuştur. Bu araştırma grubu için ölçek toplam puanının iç tutarlık katsayısı .96 olarak tespit edilmiştir. Alt boyutlar için Cronbach Alfa katsayıları ise .79 ile .89 arasında değişmiştir.

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırmada veri toplama aşamasına geçmeden önce veri toplamada kullanılan ölçekleri geliştiren ya da uyarlayan araştırmacılardan kullanım izni alınmıştır. Ardından İstanbul Medeniyet Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü'nden gerekli etik kurul izni alınmış, Etik Kurul Raporu EK-1'de verilmiştir. Araştırmanın verileri daha önce romantik bir ilişki deneyimi olan ya da halihazırda romantik ilişkisi olan 18-25 yaş arası bireylerden toplanmıştır. Veri toplama işlemi çevrimiçi gerçekleştirilmiş ve verileri toplamak için Google formdan yararlanılmıştır. Katılımcılara sosyal medya kanalları (Facebook, Instagram vb.) ve mail grupları aracılığıyla ulaşılmış, bu katılımcılardan da Google formları tanıdıkları kişilere ya da gruplara göndermeleri istenmiştir. Araştırmaya gönüllü olarak katılan bireylere Bilgilendirilmiş Onam Formu aracılığıyla araştırma ile ilgili gerekli açıklamalar yapıldıktan sonra Kişisel Bilgi Formu, Benliğin Ayrışması Ölçeği, Bileşik Karşılıklı Bağımlılık Ölçeği ve İlişki İnançları Ölçeği'nden oluşan bir ölçek bataryası verilmiştir. Katılımcılara verilen onam formu aracılığıyla her birinin izni alınmış, kimlik bilgisinin istenmediği ve verdikleri bilgilerin gizli tutulacağı özellikle belirtilmiştir. Ölçeklerin 10-15 dakika içinde doldurulması planlanmıştır.

3.5. Verilerin Analizi

Araştırmada verileri analiz etmek amacıyla SPSS 21.0 istatistik paket programı ve SPSS eklentili PROCESS Macro programı kullanılmıştır. İlk olarak ölçeklerdeki ters maddeler kodlanarak ölçek toplam puanları ile ölçeklerin alt boyutlarına ait toplam puanlar hesaplanmıştır. Ardından ölçek puanlarındaki uç değerleri tespit etmek üzere standart z puanları ve çok değişkenli verilerde aykırı değerleri belirlemek için kullanılan Mahalanobis uzaklık değerleri hesaplanmıştır. Ölçeklerden alınan puanların standart z değerleri arasında ± 3 aralığı dışında kalan değerler ve Mahalanobis uzaklık değerleri arasındaki aykırı değerlerden oluşan toplam 6 aykırı değer çıkartılmış ve geriye kalan 310 veri ile analize

devam edilmiştir. Ardından kullanılacak istatistiksel testleri belirlemek amacıyla normal dağılım durumunu incelemek üzere çarpıklık ve basıklık değerlerine bakılmıştır. Tablo 3.7.'de ölçeklerden elde edilen puanların çarpıklık ve basıklık katsayıları verilmiştir.

Tablo 3.7. Araştırmada Kullanılan Ölçme Araçlarından Elde Edilen Puanların Çarpıklık ve Basıklık Katsayıları

Değişkenler	N	$\bar{x}$	ss	Çarpıklık	Basıklık
Benliğin Ayrışması (Toplam)	310	77,05	12,76	-,24	-,34
Duygusal Tepkisellik	310	13,54	4,74	,24	-,51
Ben Pozisyonu Alma	310	20,85	4,68	-,31	-,13
Duygusal Kopma	310	21,75	4,21	-,34	-,31
Başkalarına Bağımlılık	310	20,91	5,07	-,53	-,32
Karşılıklı Bağımlılık (Toplam)	310	46,05	9,52	,13	-,43
Duyguları Bastırma	310	13,89	4,22	,23	-,31
Kendini İfade Etme	310	20,36	5,08	,20	-,66
Kişilerarası Kontrol	310	11,80	3,77	,58	,11
İlişki İnançları (Toplam)	310	101,93	28,77	,34	-,23
Birbirimize Karşı Tamamen Açık ve Dürüst Olmalıyız	310	28,03	7,30	-,19	-,88
Birbirimizin Zihnini Okuyabilmeliyiz	310	17,04	5,65	,18	-,52
Her Şeyi Birlikte Yapmalıyız	310	10,67	4,91	,90	,13
Birbirimizin Bütün İhtiyaçlarını Karşılamalıyız	310	19,43	6,84	,13	-,69
Birbirimizi Değiştirebilmeliyiz	310	11,22	4,28	,67	,11
Romantik İdealizm	310	15,52	5,75	,49	-,28

Tablo 3.7.'ye bakıldığında çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1 ile +1 aralığında olduğu görülmektedir. Normal dağılım koşulunun sağlanabilmesi için basıklık ve çarpıklık değerlerinin -1 ile +1 aralığında olması gerekmektedir (Büyüköztürk, 2019). Mevcut çalışmaya bakıldığında değerlerin -1 ile +1 aralığında olması sebebiyle verilerin normal dağılım gösterdiği söylenebilir.

Regresyon temelli analize geçilmeden önce çoklu bağlantı probleminin olup olmadığını tespit etmek amacıyla tolerans ve VIF değerlerine bakılmış ve Tolerans değerlerinin ,632-,892; VIF değerlerinin ise 1,121-1,583 aralığında olduğu görülmüştür. Tolerans değerinin ,20'den daha düşük olması ve VIF değerinin 10'dan yüksek olması çoklu bağlantı probleminin olduğuna işaret etmektedir (Çokluk vd., 2010). Mevcut çalışmadaki Tolerans değerlerin ,20'den yüksek ve VIF değrlerinin 10'dan düşük olması çoklu bağlantı probleminin olmadığına işaret etmektedir.

Bir sonraki aşamada ölçek toplam puanlarının betimsel istatistik (ortalama, standart sapma vb.) değerleri hesaplanmıştır. Benliğin ayrışması, karşılıklı bağımlılık ve ilişki inançları puan ortalamalarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini test etmek amacıyla Bağımsız Gruplar t-Testi yapılmıştır. Araştırmanın temel değişkenleri olan benliğin ayrışması, karşılıklı bağımlılık ve romantik ilişki inançları toplam puanları ve her bir değişkenin alt boyutlarına ait toplam puanlar arasındaki ilişkiler Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon tekniği ile test edilmiştir. Son olarak, benliğin ayrışması ve romantik ilişki inançları arasındaki ilişkide karşılıklı bağımlılığın ve alt boyutlarının aracı rolü regresyon temelli Bootstrap analizi ile PROCESS Macro Model 4 (Hayes ve Preacher, 2013) kullanılarak sınanmıştır. İstatistiksel analizlerde anlamlılık değeri ,05 olarak kabul edilmiştir.

BÖLÜM IV: BULGULAR VE YORUMLAR

Araştırmanın bu bölümünde araştırmanın amaçları doğrultusunda yapılan istatistiksel analizlere ve bu analizlerden elde edilen bulgulara ve yorumlarına yer verilmiştir.

4.1. Araştırmanın Değişkenlerine Ait Betimsel İstatistiklere İlişkin Bulgular

Araştırmanın temel değişkenlerine ait ortalama ($\bar{x}$) ve standart sapma (ss) değerleri Tablo 4.1. 'de verilmiştir.

Tablo 4.1. Benliğin Ayrışması, Karşılıklı Bağımlılık ve Romantik İlişki İnançları Değişkenlerine Ait Betimsel İstatistik Değerleri (N=310)

Değişkenler	Min.	Max.	$\bar{x}$	ss	Sh $\bar{x}$
Benliğin Ayrışması	2,00	5,55	3,85	,64	,04
(Toplam)					
Duygusal Tepkisellik	1,00	5,20	2,71	,95	,05
Ben Pozisyonu Alma	1,40	6,00	4,17	,94	,05
Duygusal Kopma	2,00	6,00	4,35	,84	,05
Başkalarına Bağımlılık	1,20	6,00	4,18	1,01	,06
Karşılıklı Bağımlılık	1,41	4,12	2,71	,56	,03
(Toplam)					
Duyguları Bastırma	1,00	5,00	2,78	,84	,05
Kendini Feda Etme	1,29	4,71	2,91	,73	,04
Kişilerarası Kontrol	1,00	4,80	2,36	,75	,04
Romantik İlişki İnançları	1,16	5,00	2,75	,77	,04
(Toplam)					
Birbirimize Karşı Tamamen Açık ve Dürüst Olmalıyız	1,50	5,00	3,50	,91	,05
Birbirimizin Zihnini Okuyabilmeliyiz	1,00	5,00	2,84	,94	,05
Her Şeyi Birlikte Yapmalıyız	1,00	5,00	2,13	,98	,06
Birbirimizin Bütün İhtiyaçlarını Karşılmalıyız	1,00	5,00	2,78	,98	,05
Birbirimizi Değiştirebilmeliyiz	1,00	5,00	2,24	,85	,05
Romantik İdealizm	1,00	5,00	2,59	,96	,05

Tablo 4.1.'de Benliğin Ayrışması Ölçeği, Bileşik Karşılıklı Bağımlılık Ölçeği ve İlişki İnançları Ölçeği'ne ait ortalama, standart sapma, standart hata, minimum ve maximum değerler yer almaktadır. Katılımcıların Benliğin Ayrışması Ölçeği'nden aldıkları puanların ortalaması $\bar{x}=3,85$, standart sapması $ss=,64$ ' dür. Benliğin ayrışmasının alt boyutları açısından bakıldığında; en düşük puan ortalamasının *duygusal tepkisellik* alt boyutunda ($\bar{x}=2,71$ $ss=,95$); en yüksek puan ortalamasının *duygusal kopma* alt boyutunda ($\bar{x}=4,35$ $ss=,84$) olduğu görülmektedir.

Katılımcıların Bileşik Karşılıklı Bağımlılık Ölçeği puanlarının ortalaması $\bar{x}=2,71$, standart sapması $ss=,56$ olarak bulunmuştur. Karşılıklı bağımlılık alt boyutlarından en düşük puan ortalamasının *kişilerarası kontrol* alt boyutunda ($\bar{x}=2,36$ $ss=,75$); en yüksek puan ortalamasının *kendini feda etme* alt boyutunda ($\bar{x}=2,91$ $ss=,73$) olduğu görülmektedir. Diğer taraftan, katılımcıların İlişki İnançları Ölçeği'nden aldıkları toplam puanların ortalaması $\bar{x}=2,75$, standart sapması $ss=,77$ 'dir. İlişki İnançları Ölçeği alt boyutlarına ait puan ortalamaları incelendiğinde; en düşük puan ortalamasının *Her Şeyi Birlikte Yapmalıyız* alt boyutunda ($\bar{x}=2,13$ $ss=,98$); en yüksek puan ortalamasının *Birbirimize Karşı Tamamen Açık ve Dürüst Olmalıyız* alt boyutunda ($\bar{x}=3,50$ $ss=,91$) olduğu görülmektedir.

4.2. Araştırmanın Temel Değişkenleri Arasındaki İlişkilere Ait Bulgular

Araştırmada aracılık analizine geçilmeden önce benliğin ayrışması, karşılıklı bağımlılık ve alt boyutları, romantik ilişki inançları ve alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını incelemek amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu analizi yapılmıştır. Bulgular Tablo 4.2.'de sunulmuştur.

Tablo 4.2. Benliğin Ayrışması, Karşılıklı Bağımlılık ve Romantik İlişki İnançları Arasındaki İlişkileri Test Etmek Üzere Yapılan Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu Analizi Sonuçları

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1.Benliğin Ayrışması (Toplam)	1															
2.Karşılıklı Bağımlılık (Toplam)	-,52**	1														
3. Romantik İlişki İnançları (Toplam)	-,22**	,41**	1													
4.Duygusal Tepkisellik	-,75**	,43**	,37**	1												
5.Ben Pozisyonu	,64**	-,22**	,00	-,25**	1											
6.Duygusal Kopma	-,49**	,28**	-,05	,21**	,00	1										
7.Başkalarına Bağımlılık	-,83**	,48**	,25**	,54**	-,45**	,19**	1									
8.Duyguları Bastırma	-,21**	,69**	,18**	,12*	-,02	,31**	,13**	1								
9.Kendini Feda Etme	-,39**	,79**	,36**	,34**	-,22**	,07	,40**	,27**	1							
10.Kişilerarası Kontrol	-,57**	,69**	,35**	,49**	-,25**	,26**	,52**	,26**	,33**	1						
11.Birbirimize Karşı Tamamen Açık ve Dürüst Olmalıyız	-,10	,21**	,79**	,29**	,05	-,09	,10	,04	,24**	,16**	1					
12.Birbirimizin Zihnini Okuyabilmeliyiz	-,24**	,40**	,83**	,36**	,01	,03	,26**	,14*	,35**	,38**	,57**	1				
14.Her Şeyi Birlikte Yapmalıyız	-,20**	,37**	,83**	,29**	-,04	-,04	,23**	,22**	,26**	,35**	,52**	,61**	1			
15.Birbirimizin Bütün İhtiyaçlarını Karşılmalıyız	-,19**	,39**	,89**	,29**	-,02	-,06	,24**	,18**	,34**	,33**	,62**	,71**	,72**	1		
16.Birbirimizi Değiştirebilmeliyiz	-,21**	,41**	,78**	,29**	-,03	-,01	,22**	,25**	,28**	,37**	,45**	,62**	,69**	,68**	1	
17.Romantik İdealizm	-,17**	,32**	,84**	,30**	,00	-,07	,21**	,14*	,32**	,21**	,61**	,63**	,67**	,65**	,61**	1

* $p < .05$, ** $p < .01$

Tablo 4.2 incelendiğinde, beliren yetişkinlerin benliğın ayrımlaşması toplam puanları ile karşılıklı bağımlılık toplam puanları arasında negatif yönlü orta düzeyde bir ilişki olduğu görölmektedir ($r=-,52$ $p<.01$). Karşılıklı bağımlılık toplam puanları ile romantik ilişki inançları toplam puanları arasında ise orta düzeyde ve pozitif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir ($r=,41$ $p<.01$). Diğer taraftan, benliğın ayrımlaşması toplam puanları ile romantik ilişki inançları toplam puanları arasında negatif yönlü ve düşük düzeyde ilişki olduğu görölmektedir ($r=-,22$ $p<.01$).

Elde edilen bulgular, benliğın ayrımlaşması toplam puanı ile karşılıklı bağımlılığın alt boyutlarından olan *kendini feda etme* ($r= -,39$ $p<.01$), *kişilerarası kontrol* ($r=-,57$ $p<.01$) ve *duyguları bastırma* ($r=-,21$ $p<.01$) alt boyutlarından alınan puanlar arasında negatif yönlü bir ilişki olduğunu göstermektedir. Benliğın ayrımlaşması toplam puanı ile romantik ilişki inançları alt boyutları arasındaki ilişkiler açısından bakıldığında; beliren yetişkinlerin benliğın ayrımlaşması toplam puanlarının romantik ilişki inançları alt boyutlarından *Birbirimizin Zihnini Okuyabilmeliyiz* ($r=-,24$ $p<.01$), *Her Şeyi Birlikte Yapmalıyız* ($r=-,20$ $p<.01$), *Birbirimizin Bütün İhtiyaçlarını Karşılmalıyız* ($r=-,19$ $p<.01$), *Birbirimizi Değiştirebilmeliyiz* ($r=-,21$ $p<.01$) ve *Romantik İdealizm* ($r=-,17$ $p<.01$) alt boyutlarından alınan puanlarla negatif yönde ilişkisinin olduğu görölmektedir. *Birbirimize Karşı Tamamen Açık ve Dürüst Olmalıyız* alt boyutu ile benliğın ayrımlaşması toplam puanları arasında ise anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ($r=-,10$ $p>.05$).

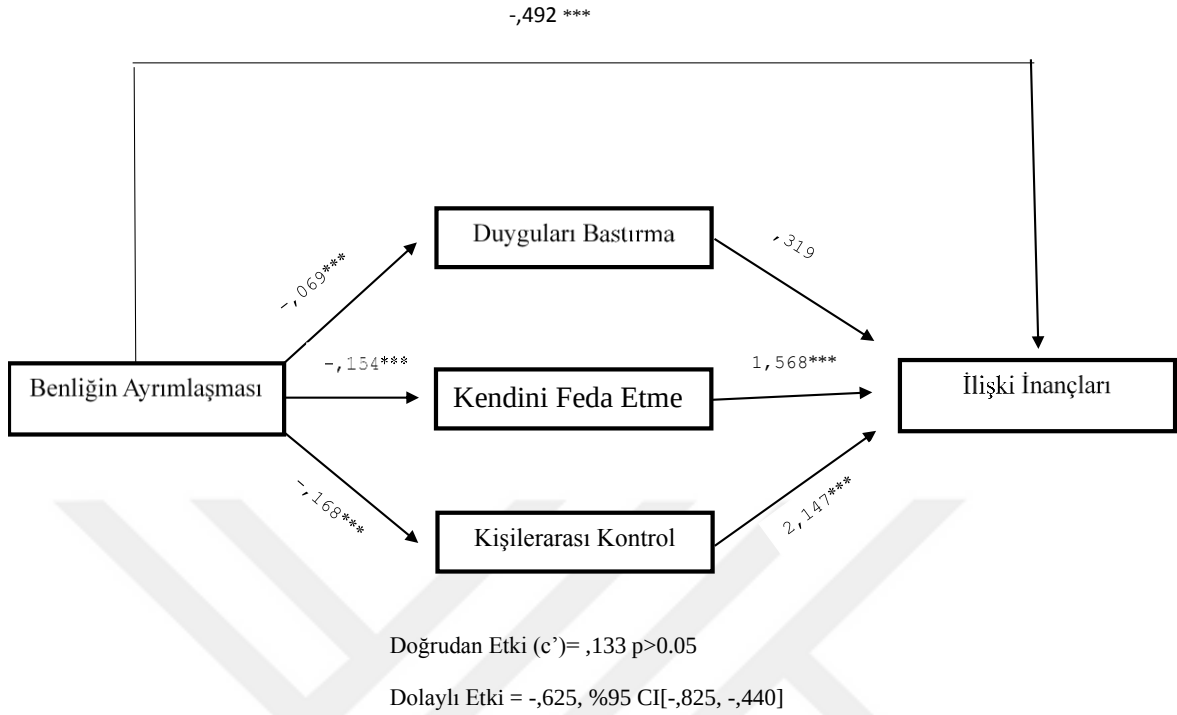
Elde edilen bir diğer bulguya göre, ilişki inançları toplam puanı ile karşılıklı bağımlılık alt boyutlarından olan *duygusal bastırma* ($r=-,18$ $p<.01$), *kendini feda etme* ($r=,36$ $p<.01$) ve *kişilerarası kontrol* ($r=,35$ $p<.01$) alt boyutlarından alınan puanlar arasında pozitif yönde ve anlamlı ilişkiler mevcuttur. Karşılıklı bağımlılık alt boyutlarına ait puanlar ile romantik ilişki inançları alt boyutlarından alınan puanlar arasındaki ilişkiler açısından bakıldığında; karşılıklı bağımlılığın alt boyutlarından olan *duygusal bastırma* alt boyutu puanları ile romantik ilişki inançları alt boyutlarından *Birbirimizin Zihnini Okuyabilmeliyiz* ($r=,14$ $p<.05$), *Her Şeyi Birlikte Yapmalıyız* ($r=,22$ $p<.01$), *Birbirimizin Bütün İhtiyaçlarını Karşılmalıyız* ($r=,18$ $p<.01$), *Birbirimizi Değiştirebilmeliyiz* ($r=,25$ $p<.01$) ve *Romantik İdealizm* ($r=,14$ $p<.05$) alt boyut puanları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler olduğu bulunurken; *Birbirimize Karşı Tamamen Açık ve Dürüst Olmalıyız* ($r=,04$ $p>.05$) alt boyut puanları ile *duygusal bastırma* puanları arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Diğer taraftan karşılıklı bağımlılığın alt boyutlarından olan *kendini feda etme* alt boyutu puanları

ile romantik ilişki inançları alt boyutlarından *Birbirimizin Zihnini Okuyabilmeliyiz* ($r=,35$ $p<.01$), *Her Şeyi Birlikte Yapmalıyız* ($r=,26$ $p<.01$), *Birbirimizin Bütün İhtiyaçlarını Karşılmalıyız* ($r=,34$ $p<.01$), *Birbirimizi Değiştirebilmeliyiz* ($r=,28$ $p<.01$) ve *Romantik İdealizm* ($r=,32$ $p<.01$) ve *Birbirimize Karşı Tamamen Açık ve Dürüst Olmalıyız* ($r=,24$, $p<.01$) alt boyut puanları ile pozitif yönde ilişkilidir. Son olarak; karşılıklı bağımlılığın alt boyutlarından olan *kişilerarası kontrol* alt boyutu puanları ile romantik ilişki inançları alt boyutlarından *Birbirimizin Zihnini Okuyabilmeliyiz* ($r=,38$ $p<.01$), *Her Şeyi Birlikte Yapmalıyız* ($r=,35$ $p<.01$), *Birbirimizin Bütün İhtiyaçlarını Karşılmalıyız* ($r=,33$ $p<.01$), *Birbirimizi Değiştirebilmeliyiz* ($r=,37$ $p<.01$) ve *Romantik İdealizm* ($r=,21$ $p<.01$) ve *Birbirimize Karşı Tamamen Açık ve Dürüst Olmalıyız* ($r=,16$ $p<.01$) alt boyut puanları arasında da pozitif ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Elde edilen bir diğer bulgu, karşılıklı bağımlılık toplam puanları ile romantik ilişki inançları alt boyutlarından olan *Birbirimizin Zihnini Okuyabilmeliyiz* ($r=,40$ $p<.01$), *Her Şeyi Birlikte Yapmalıyız* ($r=,37$ $p<.01$), *Birbirimizin Bütün İhtiyaçlarını Karşılmalıyız* ($r=,39$ $p<.01$), *Birbirimizi Değiştirebilmeliyiz* ($r=,41$ $p<.01$) ve *Romantik İdealizm* ($r=,32$ $p<.01$) ve *Birbirimize Karşı Tamamen Açık ve Dürüst Olmalıyız* ($r=,21$ $p<.01$) alt boyut puanları arasında pozitif ve anlamlı ilişkiler olduğunu göstermiştir.

4.3. Beliren Yetişkinlik Dönemindeki Bireylerde Benliğin Ayrışması ile Romantik İlişki İnançları Arasındaki İlişkide Karşılıklı Bağımlılığın Aracı Rolüne İlişkin Bulgular

Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerde benliğin ayrışması ile romantik ilişki inançları arasındaki ilişkide karşılıklı bağımlılığın aracı rolünü test etmek amacıyla regresyon temelli bootstrap analizi yapılmıştır. Benliğin ayrışması ve romantik ilişki inançları arasındaki ilişkide karşılıklı bağımlılık alt boyutlarının aracı rolüne ilişkin bulgular Şekil 4.1. ve Tablo 4.3'te gösterilmiştir.



* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$; Standardize olmayan Beta katsayıları (B) raporlanmıştır.

Şekil 4.1. Benliğin Ayrışması ve Romantik İlişki İnançları Arasındaki İlişide Karşılıklı Bağımlılık Alt Boyutlarının Aracı Rolü

Şekil 4.1. incelendiğinde, benliğin ayrışmasının romantik ilişki inançlarının tek başına ve doğrudan anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmektedir ($B = -0,492$; $p < ,001$). Diğer taraftan benliğin ayrışması karşılıklı bağımlılığın alt boyutlarından olan *duyguları bastırma* ($B = -0,069$; $p < ,001$), *kendini feda etme* ($B = -0,154$; $p < ,001$) ve *kişilerarası kontrol* ($\beta = -0,168$; $p < ,001$) alt boyutlarını negatif yönde ve anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Aracı değişkenler olarak *kendini feda etme* ($B = 1,568$; $p < ,001$) ve *kişilerarası kontrolün* ($B = 2,147$; $p < ,001$) de romantik ilişki inançlarının pozitif yönlü ve anlamlı birer yordayıcısı olduğu görülmektedir. Bir diğer aracı değişken olan *duyguları bastırma* boyutunun ise romantik ilişki inançlarının anlamlı bir yordayıcısı olmadığı tespit edilmiştir ($B = 0,319$; $p > ,05$). Aracı model analizinde karşılıklı bağımlılık alt boyutları modele dahil edildiğinde, benliğin ayrışması ve romantik ilişki inançları arasındaki anlamlı ilişkinin anlamsız olduğu görülmüştür ($B = 0,133$; $p > ,05$). Bu durum benliğin ayrışması ve romantik ilişki inançları

arasındaki ilişkide karşılıklı bağımlılık alt boyutlarının tam aracı rolünün olabileceğini göstermektedir.

Aracı değişkenlerin tam aracılık etkisinin anlamlı olup olmadığı, başka bir deyişle modeldeki dolaylı yolların anlamlılık değerleri 5000 kişilik yeniden örnekleme kullanılarak %95 güven aralığında Bootstrap analizi ile test edilmiştir. Bootstrap tekniği ile yapılan analizlerde %95 güven aralığındaki değerlerin sıfır değerini içermemesi gerekmektedir (MacKinnon vd., 2004). Elde edilen bulgular Tablo 4.3'te sunulmuştur.

Tablo 4.3. Benliğin Ayrışması ile Romantik İlişki İnançları Arasındaki İlişkide Karşılıklı Bağımlılığın Aracı Rolüne İlişkin Bootstrap Analizi Sonuçları

Etki	Bootstrap Katsayısı	SH	t	p	Alt Limit	Üst Limit
Toplam etki	-,492	,125	-3,922	,000***	-,738	-,245
Doğrudan etki	,133	,146	,917	,360	-,153	,420
Toplam Dolaylı Etki	-,625	,097			-,825	-,440
Dolaylı Etki	-,022	,029			-,088	,027
$X \rightarrow M_1 \rightarrow Y$						
Dolaylı etki	-,242	,064			-,378	-,129
$X \rightarrow M_2 \rightarrow Y$						
Dolaylı etki	-,361	,093			-,550	-,188
$X \rightarrow M_3 \rightarrow Y$						

*p<.05, **p<.01, ***p<.001, X: Benlik Ayrışması; Y: Romantik İlişki İnançları; M₁: Duyguları Bastırma; M₂: Kendini Feda Etme, M₃: Kişilerarası Kontrol

Tablo 4.3. incelendiğinde, benliğin ayrışmasının karşılıklı bağımlılığın alt boyutları aracılığıyla romantik ilişki inançları üzerindeki toplam dolaylı etkisinin anlamlı olduğu görülmektedir (Bootstrap=-,625, 95% CI=-,825; -,440). Diğer taraftan benliğin ayrışması ile romantik ilişki inançları arasındaki ilişkide karşılıklı bağımlılığın alt boyutlarından *duyguları bastırmanın* aracılık rolünün (Bootstrap=-,022, 95% CI =-,088; ,027) üst ve alt güven aralığının sıfır değerini kapsamaması nedeniyle anlamlı olmadığı görülmektedir. Diğer aracı değişkenler olan *kendini feda etme* (Bootstrap=-,242, 95% CI=-,378; -,129) ve *kişilerarası kontrol* (Bootstrap=-,361, 95% CI=-,550; -,188) alt boyutlarının tam aracılık rolünün ise güven aralıkları sıfır değerini kapsamadığından anlamlı olduğu sonucuna varılmıştır.

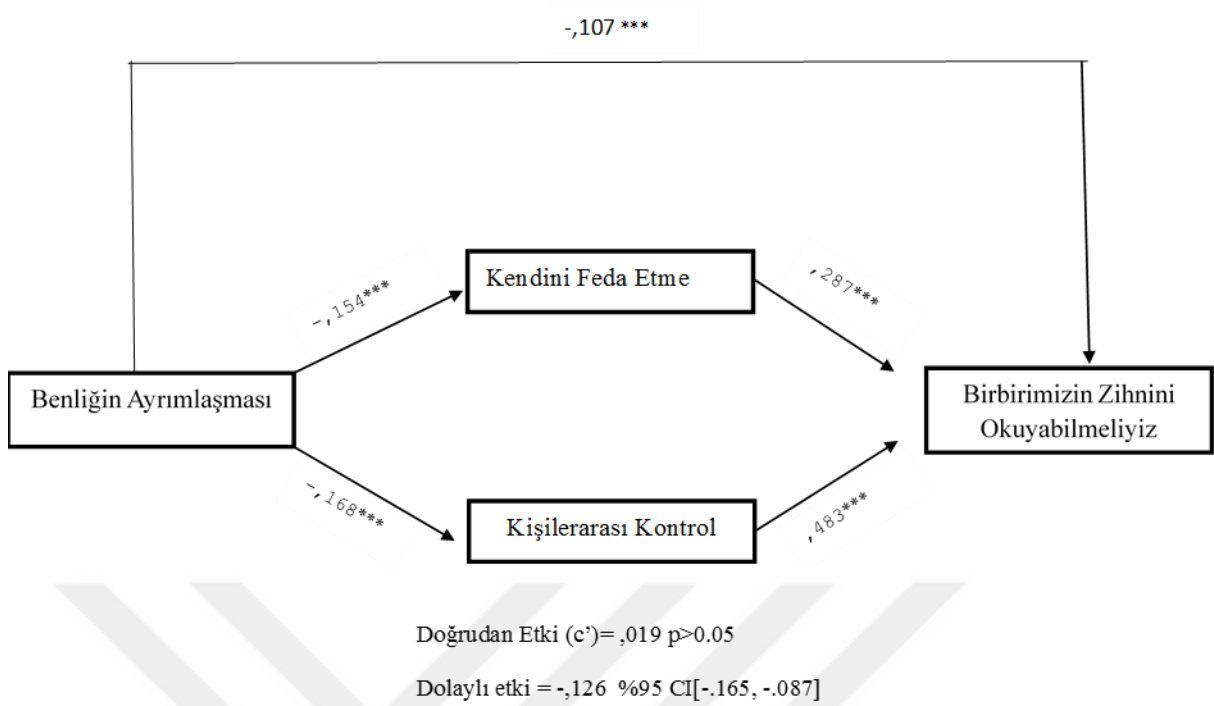
Sonuç olarak, romantik ilişki inançlarının yordanmasına yönelik kurulan aracılık modelinin anlamlı olduğu [$F_{(4, 305)} = 18,43$, $p < ,001$, $R^2 = ,19$] ve değişkenlerin romantik ilişki inançlarının toplam varyansının % 19'unu açıkladığı tespit edilmiştir.

4.4. Beliren Yetişkinlik Dönemindeki Bireylerde Benliğin Ayrışması ile Romantik İlişki İnançları Alt Boyutları Arasındaki İlişkide Karşılıklı Bağımlılığın Aracı Rolüne İlişkin Bulgular

Benliğin ayrışması ve romantik ilişki inançları alt boyutları arasındaki ilişkide karşılıklı bağımlılığın aracı rolünü sınamak üzere regresyon temelli Bootstrap analizleri yinelenmiştir. Korelasyon analizi sonuçlarına göre, romantik ilişki inançlarının *Birbirimize Karşı Tamamen Açık ve Dürüst Olmalıyız* alt boyutu benliğin ayrışması ile anlamlı ilişki vermediğinden ve karşılıklı bağımlılık ile düşük düzeyde ilişkiye sahip olduğu için analize alınmamıştır. Anlamlı ilişkiler veren *Birbirimizin Zihnini Okuyabilmeliyiz*, *Her Şeyi Birlikte Yapmalıyız*, *Birbirimizin Bütün İhtiyaçlarını Karşılmalıyız*, *Birbirimizi Değiştirebilmeliyiz* ve *Romantik İdealizm* alt boyutları için yapılan beş ayrı aracılık analizi aşağıda sırasıyla verilmiştir. Ayrıca korelasyon analizi sonuçlarına göre, karşılıklı bağımlılığın *duyguları bastırma* alt boyutu romantik ilişki inançlarının alt boyutlarından sadece *Her Şeyi Birlikte Yapmalıyız* ve *Birbirimizi Değiştirebilmeliyiz* alt boyutlarıyla anlamlı ilişki gösterdiği için bu alt boyutlarda analize dahil edilmiştir. Dolayısıyla aracılık analizlerinde Baron ve Kenny'in (1986) modeldeki değişkenler arasında anlamlı ilişkilerin olmasına dair belirttiği ön koşul dikkate alınmıştır.

4.4.1. Beliren Yetişkinlik Dönemindeki Bireylerde Benliğin Ayrışması İle Romantik İlişki İnançları Alt Boyutlarından Birbirimizin Zihnini Okuyabilmeliyiz Boyuttu Arasındaki İlişkide Karşılıklı Bağımlılığın Aracı Rolüne İlişkin Bulgular

Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerde benliğin ayrışması ile romantik ilişki inançlarının *Birbirimizin Zihnini Okuyabilmeliyiz* alt boyutu arasındaki ilişkide karşılıklı bağımlılık alt boyutlarının aracı rolüne ilişkin bulgular Şekil 4.2. ve Tablo 4.4.1.'de verilmiştir.



* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$; Standardize olmayan Beta katsayıları (B) raporlanmıştır.

Şekil 4.2. Benliğin Ayrışması ile Romantik İlişki İnancı Alt Boyutlarından Birbirimizin Zihnini Okuyabilmeliyiz Boyutu Arasındaki İlişkide Karşılıklı Bağımlılık Alt Boyutlarının Aracı Rolü

Şekil 4.2. incelendiğinde, benliğin ayrışmasının romantik ilişki inançlarının alt boyutlarından olan *Birbirimizin Zihnini Okuyabilmeliyiz* boyutunun tek başına ve doğrudan anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmektedir ($B = -.107$; $p < .001$). Diğer taraftan benliğin ayrışması karşılıklı bağımlılığın alt boyutlarından olan *kendini feda etme* ($B = -.154$; $p < .001$) ve *kişilerarası kontrol* ($B = -.168$; $p < .001$) alt boyutlarını negatif yönde ve anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Aracı değişkenler olarak *kendini feda etme* ($B = .287$; $p < .001$) ve *kişilerarası kontrol* ($B = .483$; $p < .001$) de *Birbirimizin Zihnini Okuyabilmeliyiz* boyutunun pozitif yönlü ve anlamlı birer yordayıcısı olduğu görülmektedir. Aracı model analizinde karşılıklı bağımlılık alt boyutları modele dahil edildiğinde, benliğin ayrışması ile *Birbirimizin Zihnini Okuyabilmeliyiz* boyutu arasındaki anlamlı ilişkinin anlamsız olduğu görülmüştür ($B = .019$; $p > .05$). Bu durum benliğin ayrışması ile *Birbirimizin Zihnini Okuyabilmeliyiz* boyutu arasındaki ilişkide karşılıklı bağımlılık alt boyutlarının tam aracı rolünün olabileceğini göstermektedir.

Aracı değişkenlerin tam aracılık etkisinin anlamlı olup olmadığı, başka bir deyişle modeldeki dolaylı yolların anlamlılık değerleri 5000 kişilik yeniden örnekleme kullanılarak %95 güven aralığında Bootstrap analizi ile test edilmiş ve elde edilen bulgular Tablo 4.4.1.'de sunulmuştur.

Tablo 4.4.1. Benliğin Ayrışması ile Romantik İlişki İnançlarının *Birbirimizin Zihnini Okuyabilmeliyiz* Alt Boyutu Arasındaki İlişkide Karşılıklı Bağımlılığın Aracı Rolüne İlişkin Bootstrap Analizi Sonuçları

Etki	Bootstrap Katsayısı	SH	t	p	Alt Limit	Üst Limit
Toplam Etki	-,107	,025	-4,358	,000***	-,155	-,059
Doğrudan Etki	,019	,028	,663	,507	-,037	,075
Toplam Dolaylı Etki	-,126	,020			-,165	-,087
Dolaylı Etki	-,045	,012			-,069	-,022
X→M ₁ →Y						
Dolaylı Etki	-,081	,017			-,117	-,047
X→M ₂ →Y						

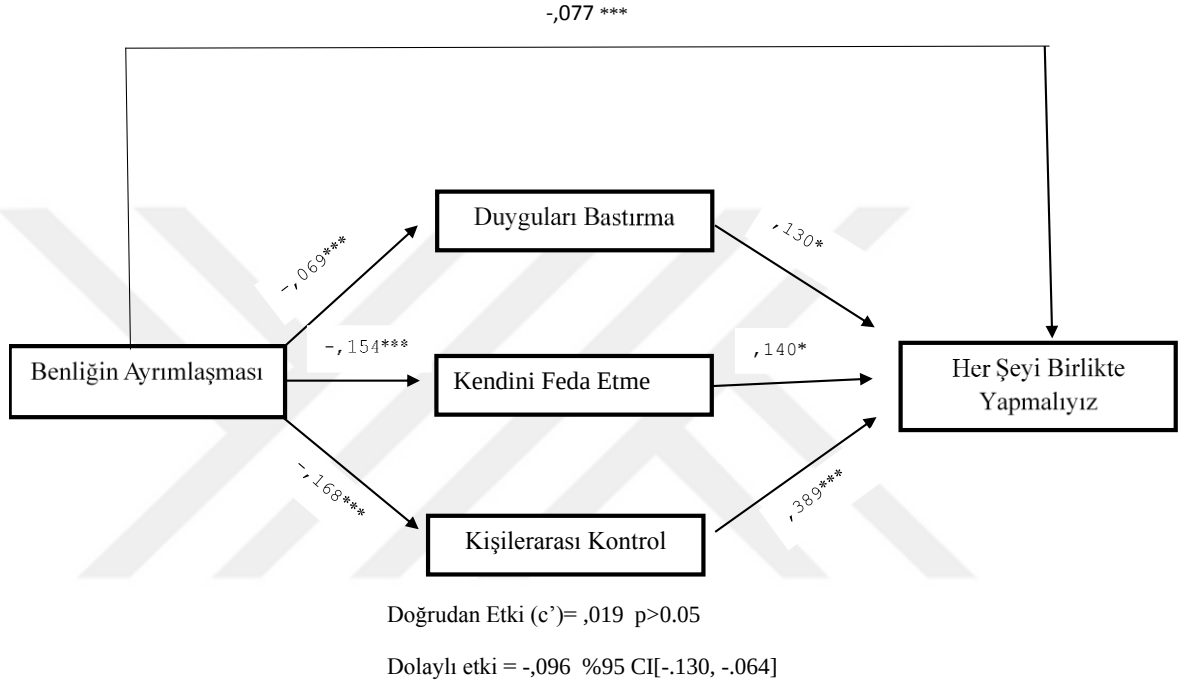
*p<.05, **p<.01, ***p<.001; X: Benlik Ayrışması, Y: Romantik İlişki İnançları, M₁: Kendini Feda Etme, M₂: Kişilerarası Kontrol

Tablo 4.4.1. incelendiğinde, benliğin ayrışmasının karşılıklı bağımlılığın alt boyutları aracılığıyla romantik ilişki inançlarının alt boyutu olan *Birbirimizin Zihnini Okuyabilmeliyiz* boyutu üzerindeki toplam dolaylı etkisinin anlamlı olduğu görülmektedir (Bootstrap=-,126, 95% CI=-,165;-0,087). Diğer taraftan benliğin ayrışması ile *Birbirimizin Zihnini Okuyabilmeliyiz* boyutu arasındaki ilişkide karşılıklı bağımlılığın alt boyutlarından *kendini feda etme* (Bootstrap=-,045, 95% CI=-,069;-0,022) ve *kişilerarası kontrol* (Bootstrap=-,081, 95% CI=-,117;-0,047) boyutlarının tam aracılık rolünün üst ve alt güven aralığının sıfır değerini kapsamaması nedeniyle anlamlı olduğu görülmektedir.

Sonuç olarak, *Birbirimizin Zihnini Okuyabilmeliyiz* alt boyutuna yönelik kurulan aracılık modelinin anlamlı olduğu [$F_{(3, 306)} = 26,07, p < ,001, R^2 = ,20$] ve değişkenlerin *Birbirimizin Zihnini Okuyabilmeliyiz* boyutunun toplam varyansının % 20'sini açıkladığı tespit edilmiştir.

4.4.2. Beliren Yetişkinlik Dönemindeki Bireylerde Benliğin Ayrışması İle Romantik İlişki İnançları Alt Boyutlarından Her Şeyi Birlikte Yapmalıyız Boyutu Arasındaki İlişkide Karşılıklı Bağımlılığın Aracı Rolüne İlişkin Bulgular

Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerde benliğin ayrışması ile romantik ilişki inançlarının *Her Şeyi Birlikte Yapmalıyız* alt boyutu arasındaki ilişkide karşılıklı bağımlılık alt boyutlarının aracı rolüne ilişkin bulgular Şekil 4.3. ve Tablo 4.4.2.'de verilmiştir.



* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$; Standardize olmayan Beta katsayıları (B) raporlanmıştır.

Şekil 4.3. Benliğin Ayrışması ile Romantik İlişki İnançları Alt Boyutlarından Her Şeyi Birlikte Yapmalıyız Alt Boyutu Arasındaki İlişkide Karşılıklı Bağımlılığın Alt Boyutlarının Aracı Rolü

Şekil 4.3. incelendiğinde, benliğin ayrışmasının romantik ilişki inançlarının alt boyutlarından olan *Her Şeyi Birlikte Yapmalıyız* boyutunun tek başına ve doğrudan anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmektedir ($B = -.077$; $p < .001$). Diğer taraftan benliğin ayrışması karşılıklı bağımlılığın alt boyutlarından *duyguları bastırma* ($B = -.069$; $p < .001$), *kendini feda etme* ($B = -.154$; $p < .001$) ve *kişilerarası kontrol* ($B = -.168$; $p < .001$) boyutlarını negatif yönde ve anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Aracı değişkenler olarak *duyguları*

bastırma ($B=,130$; $p<,05$), *kendini feda etme* ($B=,140$; $p<,05$) ve *kişilerarası kontrolün* ($B=,389$; $p<,001$) romantik ilişki inançlarının *Her Şeyi Birlikte Yapmalıyız* alt boyutunun pozitif yönlü ve anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmektedir. Aracı model analizinde karşılıklı bağımlılık alt boyutları modele dahil edildiğinde, benliğin ayrımlaşması ile *Her Şeyi Birlikte Yapmalıyız* boyutu arasındaki anlamlı ilişkinin anlamsız olduğu görülmüştür ($B=,019$; $p>,05$). Bu durum benliğin ayrımlaşması ile *Her Şeyi Birlikte Yapmalıyız* boyutu arasındaki ilişkide karşılıklı bağımlılık alt boyutlarının tam aracı rolünün olabileceğini göstermektedir.

Aracı değişkenlerin tam aracılık etkisinin anlamlı olup olmadığı, başka bir deyişle modeldeki dolaylı yolların anlamlılık değerleri 5000 kişilik yeniden örnekleme kullanılarak %95 güven aralığında Bootstrap analizi ile test edilmiş ve elde edilen bulgular Tablo 4.4.2.'de sunulmuştur.

Tablo 4.4.2. Benliğin Ayrımlaşması ile Romantik İlişki İnançlarının Her Şeyi Birlikte Yapmalıyız Alt Boyutu Arasındaki İlişkide Karşılıklı Bağımlılığın Aracı Rolüne İlişkin Bootstrap Analizi Sonuçları

Etki	Bootstrap Katsayısı	SH	t	p	Alt Limit	Üst Limit
Toplam Etki	-,077	,021	-3,585	,000***	-,119	-,035
Doğrudan Etki	,019	,025	,750	,454	-,031	,069
Toplam Dolaylı Etki	-,096	,017			-,130	-,064
Dolaylı Etki	-,009	,006			-,023	,000
$X \rightarrow M_1 \rightarrow Y$						
Dolaylı Etki	-,022	,010			-,042	-,003
$X \rightarrow M_2 \rightarrow Y$						
Dolaylı Etki	-,065	,016			-,098	-,034
$X \rightarrow M_2 \rightarrow Y$						

* $p<,05$, ** $p<,01$, *** $p<,001$; , X: Benlik Ayrımlaşması; Y: Romantik İlişki İnançları; M₁: Duyguları Bastırma; M₂: Kendini Feda Etme, M₃: Kişilerarası Kontrol

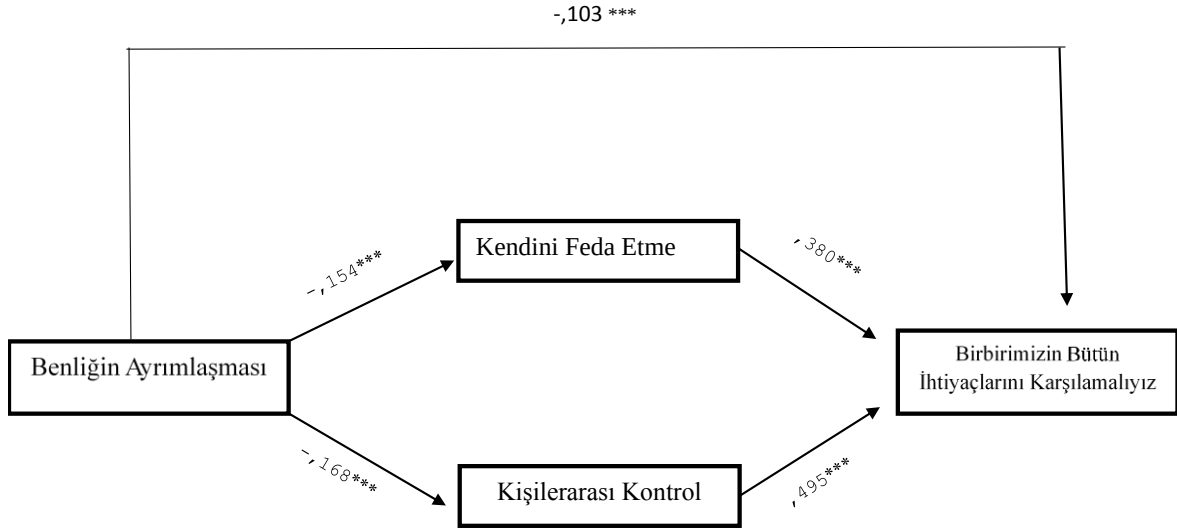
Tablo 4.4.2. incelendiğinde, benliğin ayrımlaşmasının karşılıklı bağımlılığın alt boyutları aracılığıyla romantik ilişki inançlarının alt boyutu olan *Her Şeyi Birlikte Yapmalıyız* boyutu üzerindeki toplam dolaylı etkisinin anlamlı olduğu görülmektedir (Bootstrap=-,096, 95% CI=-,130;-064). Diğer taraftan benliğin ayrımlaşması ile *Her Şeyi Birlikte Yapmalıyız* boyutu arasındaki ilişkide karşılıklı bağımlılığın alt boyutlarından *kendini feda etme*

(Bootstrap=-,022, 95% CI=-,042;-,003) ve *kişilerarası kontrol* (Bootstrap=-,065, 95% CI=-,098;-,034) boyutlarının tam aracılık rolünün üst ve alt güven aralığının sıfır değerini kapsamaması nedeniyle anlamlı olduğu görülmektedir. Diğer taraftan, *duyguları bastırma* boyutunun tam aracılık rolünün (Bootstrap=-,009, 95% CI =-,023; ,000) üst ve alt güven aralığının sıfır değerini kapsamaması nedeniyle anlamlı olmadığı görülmektedir.

Sonuç olarak, *Her Şeyi Birlikte Yapmalıyız* alt boyutuna yönelik kurulan aracılık modelinin anlamlı olduğu [$F_{(4, 305)} = 14,07$, $p < ,001$, $R^2 = ,16$] ve değişkenlerin *Her Şeyi Birlikte Yapmalıyız* boyutunun toplam varyansının % 16'sını açıkladığı tespit edilmiştir.

4.4.3. Beliren Yetişkinlik Dönemindeki Bireylerde Benliğin Ayrışması İle Romantik İlişki İnançları Alt Boyutlarından Birbirimizin Bütün İhtiyaçlarını Karşılmalıyız Boyutu Arasındaki İlişkide Karşılıklı Bağımlılığın Aracı Rolüne İlişkin Bulgular

Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerde benliğin ayrışması ile romantik ilişki inançlarının *Birbirimizin Bütün İhtiyaçlarını Karşılmalıyız* alt boyutu arasındaki ilişkide karşılıklı bağımlılık alt boyutlarının aracı rolüne ilişkin bulgular Şekil 4.4. ve Tablo 4.4.3.'de verilmiştir.



Doğrudan Etki (c') = ,039 $p > 0.05$

Dolaylı etki = -,142 %95 CI[-,195, -.093]

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$; Standardize olmayan Beta katsayıları (B) raporlanmıştır.

Şekil 4.4. Benliğin Ayrışması ile Romantik İlişki İnançları Alt Boyutlarından Birbirimizin Bütün İhtiyaçlarını Karşılatalıyız Alt Boyutu Arasındaki İlişkide Karşılıklı Bağımlılığın Alt Boyutlarının Aracı Rolü

Şekil 4.4. incelendiğinde, benliğin ayrışmasının romantik ilişki inançlarının alt boyutlarından olan *Birbirimizin Bütün İhtiyaçlarını Karşılatalıyız* boyutunun tek başına ve doğrudan anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmektedir ($B = -.103$; $p < .001$). Diğer taraftan benliğin ayrışması karşılıklı bağımlılığın alt boyutlarından olan *kendini feda etme* ($B = -.154$; $p < .001$) ve *kişilerarası kontrol* ($B = -.168$; $p < .001$) alt boyutlarını negatif yönde ve anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Aracı değişkenler olarak *kendini feda etme* ($B = .380$; $p < .001$) ve *kişilerarası kontrol* ($B = .495$; $p < .001$) de *Birbirimizin Bütün İhtiyaçlarını Karşılatalıyız* boyutunun pozitif yönlü ve anlamlı birer yordayıcısı olduğu görülmektedir. Aracı model analizinde karşılıklı bağımlılık alt boyutları modele dahil edildiğinde, benliğin ayrışması ile *Birbirimizin Bütün İhtiyaçlarını Karşılatalıyız* boyutu arasındaki anlamlı ilişkinin anlamsız olduğu görülmüştür ($B = .039$ $p > .05$). Bu durum benliğin ayrışması ile *Birbirimizin Bütün İhtiyaçlarını Karşılatalıyız* boyutu arasındaki ilişkide karşılıklı bağımlılık alt boyutlarının tam aracı rolünün olabileceğini göstermektedir.

Aracı değişkenlerin tam aracılık etkisinin anlamlı olup olmadığı, başka bir deyişle modeldeki dolaylı yolların anlamlılık değerleri 5000 kişilik yeniden örnekleme kullanılarak %95 güven aralığında Bootstrap analizi ile test edilmiş ve elde edilen bulgular Tablo 4.4.3.'de sunulmuştur.

Tablo 4.4.3. Benliğin Ayrışması ile Romantik İlişki İnançları Alt Boyutlarından Birbirimizin Bütün İhtiyaçlarını Karşılatalıyız Alt Boyutu Arasındaki İlişkide Karşılıklı Bağımlılığın Aracı Rolüne İlişkin Bootstrap Analizi Sonuçları

Etki	Bootstrap Katsayısı	SH	t	p	Alt Limit	Üst Limit
Toplam Etki	-,103	,030	-3,440	,001**	-,162	-,044
Doğrudan Etki	,039	,035	1,108	,269	-,030	,108
Toplam Dolaylı Etki	-,142	,026			-,195	-,093
Dolaylı Etki	-,059	,017			-,096	-,029
X→M ₁ →Y						
Dolaylı Etki	-,083	,023			-,131	-,039
X→M ₂ →Y						

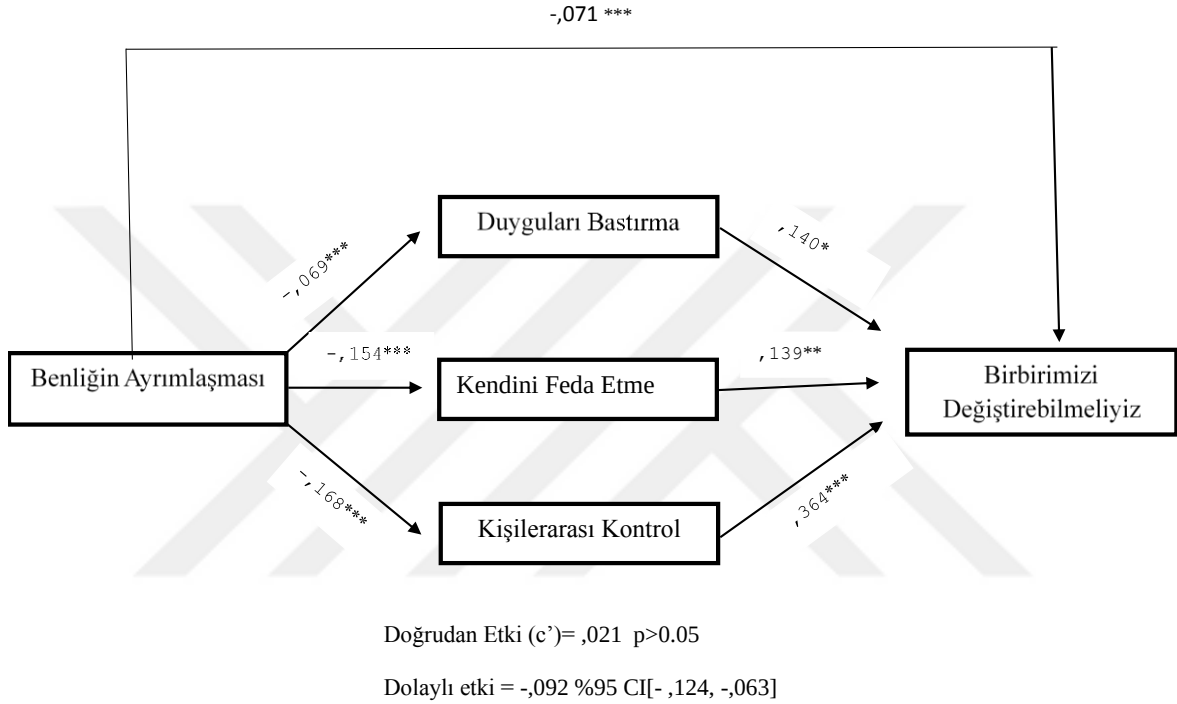
*p<.05, **p<.01, ***p<.001; X: Benlik Ayrışması, Y: Romantik İlişki İnançları, M₁: Kendini Feda Etme, M₂: Kişilerarası Kontrol

Tablo 4.4.3. incelendiğinde, benliğin ayrışmasının karşılıklı bağımlılığın alt boyutları aracılığıyla romantik ilişki inançlarının alt boyutu olan *Birbirimizin Bütün İhtiyaçlarını Karşılatalıyız* boyutu üzerindeki toplam dolaylı etkisinin anlamlı olduğu görülmektedir (Bootstrap=-,142, 95% CI=-,195;-,093). Diğer taraftan benliğin ayrışması ile *Birbirimizin Zihnini Okuyabilmeliyiz* boyutu arasındaki ilişkide karşılıklı bağımlılığın alt boyutlarından *kendini feda etme* (Bootstrap=-,059, 95% CI=-,096;-,029) ve *kişilerarası kontrol* (Bootstrap=-,083, 95% CI=-,131;-,039) boyutlarının tam aracılık rolünün üst ve alt güven aralığının sıfır değerini kapsamaması nedeniyle anlamlı olduğu görülmektedir.

Sonuç olarak, *Birbirimizin Bütün İhtiyaçlarını Karşılatalıyız* alt boyutuna yönelik kurulan aracılık modelinin anlamlı olduğu [$F_{(3, 306)} = 21,24$, $p < ,001$, $R^2 = ,17$] ve değişkenlerin *Birbirimizin Bütün İhtiyaçlarını Karşılatalıyız* boyutunun toplam varyansının % 17'sini açıkladığı tespit edilmiştir.

4.4.4. Beliren Yetişkinlik Dönemindeki Bireylerde Benliğin Ayrışması İle Romantik İlişki İnançları Alt Boyutlarından Birbirimizi Değiştirebilmeliyiz Boyutu Arasındaki İlişkide Karşılıklı Bağımlılığın Aracı Rolüne İlişkin Bulgular

Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerde benliğin ayrışması ile romantik ilişki inançlarının *Birbirimizi Değiştirebilmeliyiz* alt boyutu arasındaki ilişkide karşılıklı bağımlılık alt boyutlarının aracı rolüne ilişkin bulgular Şekil 4.5. ve Tablo 4.4.4.'de verilmiştir.



* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$; Standardize olmayan Beta katsayıları (B) raporlanmıştır.

Şekil 4.5. Benliğin Ayrışması ile Romantik İlişki İnançları Alt Boyutlarından Birbirimizi Değiştirebilmeliyiz Alt Boyutu Arasındaki İlişkide Karşılıklı Bağımlılığın Alt Boyutlarının Aracı Rolü

Şekil 4.5. incelendiğinde, benliğin ayrışmasının romantik ilişki inançlarının alt boyutlarından olan *Birbirimizi Değiştirebilmeliyiz* boyutunun tek başına ve doğrudan anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmektedir ($B = -0,071$; $p < ,001$). Diğer taraftan benliğin ayrışması karşılıklı bağımlılığın alt boyutlarından olan *duyguları bastırma* ($B = -0,069$; $p < ,001$), *kendini feda etme* ($B = -0,154$; $p < ,001$); $p < ,001$) ve *kişilerarası kontrol* ($B = -0,168$; $p < ,001$) alt boyutlarını negatif yönde ve anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Aracı değişkenler olarak *duyguları bastırma* ($B = 0,140$; $p < ,05$), *kendini feda etme* ($B = 0,139$; $p < ,01$) ve *kişilerarası kontrol* ($B = 0,364$; $p < ,001$) de *Birbirimizi Değiştirebilmeliyiz* boyutunun

pozitif yönlü ve anlamlı birer yordayıcısı olduğu görülmektedir. Aracı model analizinde karşılıklı bağımlılık alt boyutları modele dahil edildiğinde, benliğin ayrımlaşması *Birbirimizi Değiştirebilmeliyiz* boyutu arasındaki anlamlı ilişkinin anlamsız olduğu görülmüştür ($B=.021$; $p>.05$). Bu durum benliğin ayrımlaşması ile *Birbirimizi Değiştirebilmeliyiz* boyutu arasındaki ilişkide karşılıklı bağımlılık alt boyutlarının tam aracı rolünün olabileceğini göstermektedir.

Aracı değişkenlerin tam aracılık etkisinin anlamlı olup olmadığı, başka bir deyişle modeldeki dolaylı yolların anlamlılık değerleri 5000 kişilik yeniden örnekleme kullanılarak %95 güven aralığında Bootstrap analizi ile test edilmiş ve elde edilen bulgular Tablo 4.4.4.'de sunulmuştur.

Tablo 4.4.4. Benliğin Ayrımlaşması ile Romantik İlişki İnançları Alt Boyutlarından Birbirimizi Değiştirebilmeliyiz Alt Boyutu Arasındaki İlişkide Karşılıklı Bağımlılığın Aracı Rolüne İlişkin Bootstrap Analizi Sonuçları

Etki	Bootstrap Katsayısı	SH	t	p	Alt Limit	Üst Limit
Toplam Etki	-,071	,019	-3,783	,000***	-,107	-,034
Doğrudan Etki	,021	,022	,095	,320	-,021	,064
Toplam Dolaylı Etki	-,092	,016			-,124	-,063
Dolaylı Etki	-,010	,005			-,021	-,001
$X \rightarrow M_1 \rightarrow Y$						
Dolaylı Etki	-,021	,008			-,038	-,006
$X \rightarrow M_2 \rightarrow Y$						
Dolaylı Etki	-,061	,015			-,092	-,033
$X \rightarrow M_3 \rightarrow Y$						

* $p<.05$, ** $p<.01$, *** $p<.001$; , X: Benlik Ayrımlaşması; Y: Romantik İlişki İnançları; M₁: Duyguları Bastırma; M₂: Kendini Feda Etme, M₃: Kişilerarası Kontrol

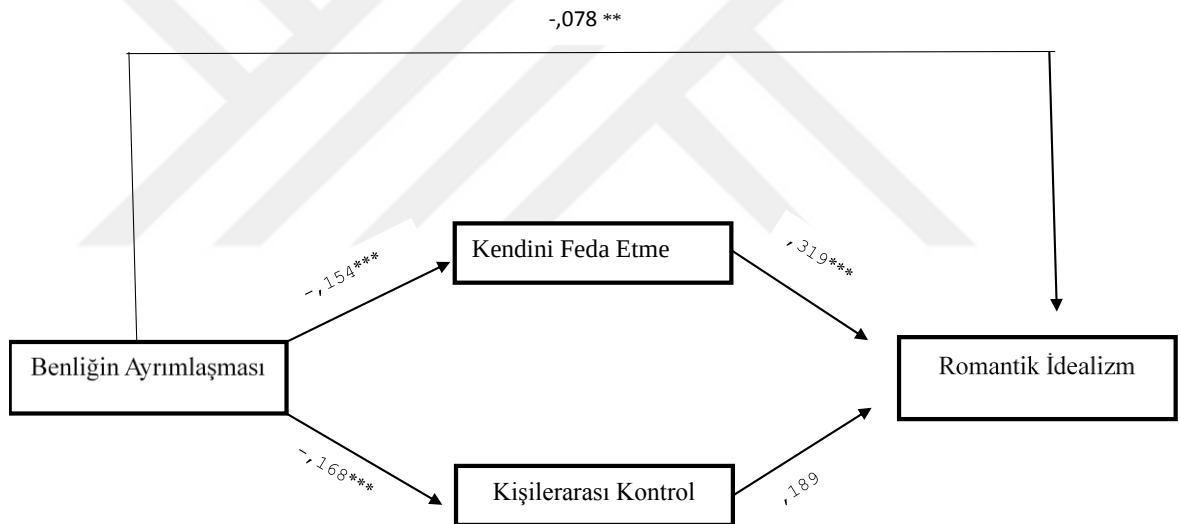
Tablo 4.4.4. incelendiğinde, benliğin ayrımlaşmasının karşılıklı bağımlılığın alt boyutları aracılığıyla romantik ilişki inançlarının alt boyutu olan *Birbirimizi Değiştirebilmeliyiz* boyutu üzerindeki toplam dolaylı etkisinin anlamlı olduğu görülmektedir (Bootstrap=-,092, 95% CI=-,124;-,063). Diğer taraftan benliğin ayrımlaşması ile *Birbirimizi Değiştirebilmeliyiz* boyutu arasındaki ilişkide karşılıklı bağımlılığın alt boyutlarından *duyguları bastırma* (Bootstrap=-,010, 95% CI=-,021;-,001), *kendini feda etme* (Bootstrap=-,021, 95% CI=-,038;-,006) ve *kişilerarası kontrol* (Bootstrap=-,061, 95% CI=-,092;-,033)

boyutlarının tam aracılık rolünün üst ve alt güven aralığının sıfır değerini kapsamaması nedeniyle anlamlı olduğu bulunmuştur.

Sonuç olarak, *Birbirimizi Değiştirebilmeliyiz* alt boyutuna yönelik kurulan aracılık modelinin anlamlı olduğu [$F_{(4, 305)} = 17,70$, $p < ,001$, $R^2 = ,19$] ve değişkenlerin ilişki inançlarının toplam varyansının % 19'unu açıkladığı tespit edilmiştir.

4.4.5. Beliren Yetişkinlik Dönemindeki Bireylerde Benliğin Ayrışması İle Romantik İlişki İnançları Alt Boyutlarından Romantik İdealizm Boyutu Arasındaki İlişkide Karşılıklı Bağımlılığın Aracı Rolüne İlişkin Bulgular

Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerde benliğin ayrışması ile romantik ilişki inançlarının *Romantik İdealizm* alt boyutu arasındaki ilişkide karşılıklı bağımlılık alt boyutlarının aracı rolüne ilişkin bulgular Şekil 4.6. ve Tablo 4.4.5.'de verilmiştir.



Doğrudan Etki (c') = ,003 $p > 0,05$

Dolaylı etki = -,081 %95 CI[-,121, -,044]

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$; Standardize olmayan Beta katsayıları (B) raporlanmıştır.

Şekil 4.6. Benliğin Ayrışması ile Romantik İlişki İnançları Alt Boyutlarından Romantik İdealizm Alt Boyutu Arasındaki İlişkide Karşılıklı Bağımlılığın Alt Boyutlarının Aracı Rolü

Şekil 4.6. incelendiğinde, benliğin ayrımlaşmasının romantik ilişki inançlarının alt boyutlarından olan *Romantik İdealizm* boyutunun tek başına ve doğrudan anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmektedir ($B=-,078$; $p<,01$). Diğer taraftan benliğin ayrımlaşması karşılıklı bağımlılığın alt boyutlarından olan *kendini feda etme* ($B=-,154$; $p<,001$) ve *kişilerarası kontrol* ($B=-,168$; $p<,001$) alt boyutlarını negatif yönde ve anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Aracı değişkenlerden *kendini feda etmenin* ($B=,319$; $p<,001$) *Romantik İdealizm* boyutunu pozitif yönde ve anlamlı bir şekilde yordadığı görülürken; *kişilerarası kontrolün* ($B=,189$; $p>,05$) *Romantik İdealizm* boyutunun anlamlı bir yordayıcısı olmadığı tespit edilmiştir. Aracı model analizinde karşılıklı bağımlılık alt boyutları modele dahil edildiğinde, benliğin ayrımlaşması ile *Romantik İdealizm* boyutu arasındaki anlamlı ilişkinin anlamsız olduğu görülmüştür ($B=,003$ $p>,05$). Bu durum benliğin ayrımlaşması ile *Romantik İdealizm* boyutu arasındaki ilişkide karşılıklı bağımlılık alt boyutlarının tam aracı rolünün olabileceğini göstermektedir.

Aracı değişkenlerin tam aracılık etkisinin anlamlı olup olmadığı, başka bir deyişle modeldeki dolaylı yolların anlamlılık değerleri 5000 kişilik yeniden örnekleme kullanılarak %95 güven aralığında Bootstrap analizi ile test edilmiş ve elde edilen bulgular Tablo 4.4.5.'de sunulmuştur.

Tablo 4.4.5. Benliğin Ayrımlaşması ile Romantik İlişki İnançları Alt Boyutlarından Romantik İdealizm Alt Boyutu Arasındaki İlişkide Karşılıklı Bağımlılığın Aracı Rolüne İlişkin Bootstrap Analizi Sonuçları

Etki	Bootstrap Katsayısı	SH	t	p	Alt Limit	Üst Limit
Toplam Etki	-,078	,025	-3,086	,002**	-,128	-,028
Doğrudan Etki	,003	,030	,101	,920	-,057	,063
Toplam Dolaylı Etki	-,081	,020			-,121	-,044
Dolaylı Etki	-,049	,013			-,077	-,026
$X \rightarrow M_1 \rightarrow Y$						
Dolaylı Etki	-,032	,017			-,066	,002
$X \rightarrow M_2 \rightarrow Y$						

* $p<,05$, ** $p<,01$, *** $p<,001$; X: Benlik Ayrımlaşması, Y: Romantik İlişki İnançları, M_1 : Kendini Feda Etme, M_2 : Kişilerarası Kontrol

Tablo 4.4.5. incelendiğinde, benliğin ayrımlaşmasının karşılıklı bağımlılığın alt boyutları aracılığıyla romantik ilişki inançlarının alt boyutu olan *Romantik İdealizm* boyutu

üzerindeki toplam dolaylı etkisinin anlamlı olduğu görülmektedir (Bootstrap=-,081, 95% CI=-,121;-0,044). Diğer taraftan benliğin ayrımlaşması ile *Romantik İdealizm* boyutu arasındaki ilişkide karşılıklı bağımlılığın alt boyutlarından *kendini feda etme* (Bootstrap=-,049, 95% CI=-,077;-0,026) boyutunun tam aracılık rolünün güven aralıkları sıfır değerini kapsamadığından anlamlı olduğu; *kişilerarası kontrol* (Bootstrap=-,032, 95% CI=-,066;-0,002) boyutunun aracılık rolünün ise üst ve alt güven aralığının sıfır değerini kapsamaması nedeniyle anlamlı olmadığı görülmektedir.

Sonuç olarak, *Romantik İdealizm* alt boyutuna yönelik kurulan aracılık modelinin anlamlı olduğu olduğu [$F_{(3, 306)} = 13,35, p < ,001, R^2 = ,12$] ve değişkenlerin *Romantik İdealizm* boyutunun toplam varyansının % 12'sini açıkladığı tespit edilmiştir.

4.5. Beliren Yetişkinlik Dönemindeki Bireylerde Benliğin Ayrımlaşması, Karşılıklı Bağımlılık ve Romantik İlişki İnançlarının Cinsiyete Göre Anlamlı Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Bulgular

Beliren yetişkinlerde benliğin ayrımlaşması, karşılıklı bağımlılık ve romantik ilişki inançlarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacıyla yapılan bağımsız gruplar t-testi sonuçları Tablo 4.5.'de verilmiştir.

Tablo 4.5. Benliğin Ayrışması, Karşılıklı Bağımlılık ve Romantik İlişki İnançlarının Cinsiyete Göre Farklılık Gösterip Göstermediğini Sınamak Üzere Yapılan Bağımsız Gruplar t-Testi Sonuçları

Değişkenler	Gruplar	N	$\bar{x}$	ss	Sh _x	t testi	
						t	sd
Benliğin Ayrışması (Toplam)	Kadın	270	76,64	12,70	,77	-1,48	308
	Erkek	40	79,82	13,01	2,06		
Karşılıklı Bağımlılık (Toplam)	Kadın	270	45,52	9,25	0,56	-2,60**	308
	Erkek	40	49,67	10,60	1,67		
Duyguları Bastırma	Kadın	270	13,67	4,29	,26	-2,32*	308
	Erkek	40	15,32	3,45	,55		
Kendini Feda Etme	Kadın	270	20,13	4,96	,30	-2,09*	308
	Erkek	40	21,92	5,64	,89		
Kişilerarası Kontrol	Kadın	270	11,71	3,71	,23	-1,12	308
	Erkek	40	12,42	4,11	,65		
Romantik İlişki İnançları (Toplam)	Kadın	270	100,41	28,69	1,75	-2,43*	308
	Erkek	40	112,15	27,49	4,35		
Birbirimize Karşı Tamamen Açık ve Dürüst Olmalıyız	Kadın	270	27,94	7,38	,45	-,57	308
	Erkek	40	28,65	6,81	1,08		
Birbirimizin Zihnini Okuyabilmeliyiz	Kadın	270	16,90	5,68	,34	-1,21	308
	Erkek	40	18,05	5,43	,86		
Her Şeyi Birlikte Yapmalıyız	Kadın	270	10,40	4,91	,30	-2,61**	308
	Erkek	40	12,55	4,53	,72		
Birbirimizin Bütün İhtiyaçlarını Karşılamalıyız	Kadın	270	18,99	6,76	,41	-2,98**	308
	Erkek	40	22,40	6,70	1,06		
Birbirimizi Değiştirebilmeliyiz	Kadın	270	10,88	4,19	,25	-3,61***	308
	Erkek	40	13,45	4,23	,67		
Romantik İdealizm	Kadın	270	15,30	5,67	,34	-1,81	308
	Erkek	40	17,05	6,07	,96		

*p<.05, **p<.01, ***p<.001

Tablo 4.5. incelendiğinde, benliğin ayrımlaşması toplam puan ortalamalarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmektedir ($t=-1,48$; $p>.05$). Karşılıklı bağımlılık toplam puan ortalamaları ise cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermiştir ($t=-2,60$; $p<.01$). Elde edilen bulguya göre, erkeklerin karşılıklı bağımlılık toplam puan ortalamalarının kadınların puan ortalamalarından daha yüksek olduğu söylenebilir. Karşılıklı bağımlılığın alt boyutlarını oluşturan *kendini feda etme* ($t= -2,09$; $p<.05$) ve *duyguları bastırma* ($t= -2,32$; $p<.05$) puan ortalamalarının da cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği görülmektedir. Elde edilen bulgulara göre, erkeklerin *kendini feda etme* ve *duyguları bastırma* alt boyutu puan ortalamalarının kadınların puan ortalamalarından daha yüksek olduğu söylenebilir. *Kişilerarası kontrol* alt boyutu cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir ($t= -1,12$; $p>.05$).

Diğer taraftan, romantik ilişki inançları toplam puan ortalamaları arasında cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir ($t= -2,43$ $p<.05$). Elde edilen bulguya göre, erkeklerin romantik ilişki inançları toplam puan ortalamaları kadınların toplam puan ortalamalarından daha yüksektir. Romantik ilişki inançlarının alt boyutlarından olan *Her Şeyi Birlikte Yapmalıyız* ($t= -2,61$; $p<.01$), *Birbirimizin Bütün İhtiyaçlarını Karşılmalıyız* ($t= -2,98$; $p<.01$) ve *Birbirimizi Değiştirebilmeliyiz* ($t= -3,61$ $p<.001$) alt boyutlarının puan ortalamaları da cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermiştir. Elde edilen bulgulara göre, erkeklerin her üç alt boyuttaki puan ortalamalarının kadınların puan ortalamalarından daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Diğer alt boyutlar açısından cinsiyete göre anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır.

BÖLÜM V: SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

5.1. Sonuçlar ve Tartışma

Bu bölümde araştırmanın amaçları doğrultusunda elde edilen bulguların tartışma ve yorumuna yer verilmiştir. Elde edilen bulgular literatürdeki ilgili araştırmalarla birlikte karşılaştırmalı olarak ele alınmış ve tartışılmıştır. Yapılan tartışma sonrasında da araştırmacılara ve uygulamacılara öneriler sunulmuştur.

5.1.1. Beliren Yetişkinlerde Benliğin Ayrışması ile Romantik İlişki İnançları Arasındaki İlişkide Karşılıklı Bağımlılığın Aracı Rolüne İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırmanın temel amacı doğrultusunda beliren yetişkinlik döneminde benliğin ayrışması ve romantik ilişki inançları arasındaki ilişkide karşılıklı bağımlılığın aracı rolü incelenmiştir. Yapılan analizler sonucunda benliğin ayrışması ve romantik ilişki inançları arasındaki ilişkide karşılıklı bağımlılığın *duyguları bastırma* alt boyutunun aracılık rolünün anlamlı olmadığı, *kendini feda etme* ve *kişilerarası kontrol* alt boyutlarının tam aracılık rolünün olduğu sonucuna varılmıştır. Bu bulguya göre, benliğin ayrışmasının *kendini feda etme* ve *kişilerarası kontrol* aracılığıyla romantik ilişki inançlarını etkilediği söylenebilir.

Araştırmada kurulan aracılık modelindeki doğrudan etkiler incelendiğinde, benliğin ayrışmasının karşılıklı bağımlılığın alt boyutları olan *duygusal bastırma*, *kendini feda etme* ve *kişilerarası kontrol*ü negatif yönde ve anlamlı bir şekilde yordadığı görülmektedir. Başka bir deyişle; beliren yetişkinlerde benliğin ayrışması arttıkça *duygusal bastırma*, *kendini feda etme* ve *kişilerarası kontrol*ün azaldığı söylenebilir. Literatürde bu bulguyu destekleyen araştırma bulgularına rastlanmaktadır. Lampis ve diğerleri (2017) yaptıkları araştırmada benliğin ayrışmasını karşılıklı bağımlılığın anlamlı yordayıcılarından biri olarak bulmuştur. Chang (2018) tarafından yapılan araştırmada da benliğin ayrışması ve karşılıklı bağımlılık arasında negatif yönde ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Hillborg (1995) yaptığı araştırmanın sonucunda hemşirelik öğrencilerinde benliğin ayrışmasının karşılıklı bağımlılıkla negatif yönde ve anlamlı bir ilişkisinin olduğunu bildirmiştir. Benliğin ayrışması, diğerleriyle ilişkilerinde yakınlık ve özerkliği deneyimleyerek bunların arasında denge kurabilme (Peleg ve Zoabi, 2014; Tausan ve Friedlander, 2000), duygusal

anlamda sağlıklı mesafeyi koruyabilme ve duyguları düşüncelerden ayırabilme yeteneğidir (Gladding, 2015; Bowen, 1976). Dolayısıyla benlik ayrımlaşması yüksek olan bireylerin karşılıklı bağımlılık bağlamında duygularını bastırmaya, kendini feda etmeye ve kişilerarası ilişkilerde kontrole daha az eğilimli oldukları söylenebilir.

Aracılık analizinde doğrudan etkilere ilişkin elde edilen bir diğer bulguda karşılıklı bağımlılığın alt boyutları olan *kendini feda etme* ve *kişilerarası kontrol*ün romantik ilişki inançlarının pozitif yönde ve anlamlı birer yordayıcısı olduğu sonucu elde edilmiştir. Başka bir deyişle; beliren yetişkinlerde *kendini feda etme* ve *kişilerarası kontrol* arttıkça romantik ilişkilerdeki akılcı olmayan inançların da arttığı söylenebilir. Bu bulguyu destekleyen ve Avcı Çayır ve Kalkan (2018) tarafından yapılan bir araştırmada da kişilerarası bilişsel çarpıtmaların kişilerarası bağımlılığın pozitif yönde ve anlamlı bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Karşılıklı bağımlılık düzeyi yüksek bireylerin ayrılık ve kayıp konusunda aşırı kaygılı oldukları ve bu durumu daha fazla kontrol sahibi olmak; diğerlerinin düşüncelerini, duygularını ve ihtiyaçlarını önceden tahmin etmek ve kendi duygu ve düşüncelerinin farkındalığını bastırmak yoluyla aşmaya çalıştıkları belirtilmektedir (Carson ve Baker, 1994). Dolayısıyla bu bireylerin romantik bir ilişki içindeyken kendilerini feda etme eğilimi içinde oldukları ve ilişkiye dair partneri kontrol etmeye yönelik zorunluluk içeren yüklemeler yapmaya dayalı bir inanç sistemi geliştirdikleri düşünülebilir.

Araştırmadan elde edilen bir diğer doğrudan etki ise, benliğin ayrımlaşmasının romantik ilişki inançlarının negatif yönde ve anlamlı bir yordayıcısı olduğudur. Bir diğer deyişle; beliren yetişkinlerde benliğin ayrımlaşması arttıkça akılcı olmayan romantik ilişki inançlarının da arttığı söylenebilir. Bu bulgu, literatürde yer alan bazı araştırma bulgularıyla desteklenmektedir. Kurt (2019) tarafından yapılan bir araştırmada akılcı olmayan romantik ilişki inançları ve benliğin ayrımlaşması arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucu elde edilmiştir. Benlik ayrımlaşması sırasıyla ilişki inançlarının aşırı beklentiler, sosyal zaman kullanımı, fiziksel yakınlık, zihin okuma, cinsiyet farklılıkları ve farklı düşünme alt boyutları ile anlamlı ilişkiler göstermiştir. Tönbül (2020) ise benliğin ayrımlaşmasının evlilik ilişki inançlarını yordama düzeyini incelemiş ve benliğin ayrımlaşmasının evlilik ilişki inançlarını negatif yönde yordadığı sonucuna ulaşmıştır. Benlik ayrımlaşması yüksek olan bireylerin, ilişkilerinde birliktelik ve bireysellik arasındaki dengeyi kurabilme yeteneğine sahip oldukları belirtilmektedir (Rovers, 2004). Yakın ilişkilerde de bireyin birlikteliği deneyimlerken bireyselliğini koruması beklenmektedir.

Bireyler bu dengeyi koruyamadıklarında esnek ve akılcı olmayan bir bakış açısıyla ilişkilerinde aşırı ve gerçekçi olmayan beklentilere girebilirler. Bu durumda elde edilen bulgu beklenen bir sonuç olarak değerlendirilebilir.

Araştırmada doğrudan etkilerin yanısıra dolaylı etkilerin de anlamlı olduğu sonucu elde edilmiştir. Benliğin ayrımlaşması ve romantik ilişki inançları arasındaki ilişkide karşılıklı bağımlılık alt boyutlarından *duygusal bastırma* alt boyutu dışında *kendini feda etme* ve *kişilerarası kontrol* alt boyutlarının tam aracılık rolünün olduğu sonucuna varılmıştır. Elde edilen bu bulguya göre, beliren yetişkinlerde benliğin ayrımlaşması arttıkça kendini feda etme ve kişilerarası kontrol eğiliminin azalacağı; bunun da romantik ilişkiye dair akılcı olmayan inançların azalmasına yol açacağı söylenebilir. Literatürde bu bulguyu destekleyen doğrudan bir araştırma bulgusuna rastlanmamakla birlikte dolaylı olarak destekleyen çalışmalar bulunmaktadır. Reilly (1998), klinik gözlemlere dayanarak yazdığı bir makalesinde, diğerlerinden ayrımlaşmayı başarabilen ve kendi otantik değerlerini oluşturabilen bireylerin ilişkilerde sadece partnere odaklanmak yerine kendi ihtiyaçlarına da öncelik verebildiklerini, gereği kadar sorumluluk alarak kendilerini güçlü ve güvende hissedebildiklerini ve böylelikle karşılıklı bağımlılıktan uzaklaşarak ilişkilerinde rasyonel beklentiler içine girdiklerini belirtmektedir. Bu bağlamda, bu bireylerin romantik ilişkilere dair daha sağlıklı ve gerçekçi bir inanç sistemine sahip olacakları düşünülebilir.

5.1.2. Beliren Yetişkinlerde Benliğin Ayrımlaşması ile Romantik İlişki İnançları Alt Boyutları Arasındaki İlişkide Karşılıklı Bağımlılığın Aracı Rolüne İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırmanın bir diğer amacı, benliğin ayrımlaşması ile romantik ilişki inançları alt boyutları (*Birbirimize Karşı Tamamen Açık ve Dürüst Olmalıyız*, *Birbirimizin Zihnini Okuyabilmeliyiz*, *Her Şeyi Birlikte Yapmalıyız*, *Birbirimizin Bütün İhtiyaçlarını Karşılmalıyız*, *Birbirimizi Değiştirebilmeliyiz*, *Romantik İdealizm*) arasındaki ilişkide karşılıklı bağımlılığın alt boyutlarının aracı rolünün incelenmesidir. *Birbirimize Karşı Tamamen Açık ve Dürüst Olmalıyız* alt boyutu ile benliğin ayrımlaşması arasında doğrudan ve anlamlı bir ilişki olmadığı için aracılık analizine dahil edilmemiştir (Tablo 4.2).

Yapılan aracılık analizinden elde edilen bulgulara göre, benliğin ayrımlaşması ile romantik ilişki inançlarının alt boyutları olan *Birbirimizin Zihnini Okuyabilmeliyiz*, *Her Şeyi Birlikte Yapmalıyız*, *Birbirimizin Bütün İhtiyaçlarını Karşılmalıyız* boyutları arasındaki

ilişkide karşılıklı bağımlılığın *kendini feda etme* ve *kişilerarası kontrol* alt boyutlarının tam aracı rolünün olduğu sonucuna varılmıştır. Başka bir deyişle; beliren yetişkinlerde benliğin ayrımlaşması arttıkça *kendini feda etme* ve *kişilerarası kontrol* eğiliminin azalacağı; böylelikle *Birbirimizin Zihnini Okuyabilmeliyiz*, *Her Şeyi Birlikte Yapmalıyız* ve *Birbirimizin Bütün İhtiyaçlarını Karşılmalıyız* olarak ifade edilen romantik ilişkiye dair akılcı olmayan inançların da azalacağı söylenebilir. Literatürde elde edilen bu bulguyu doğrudan destekleyen bir bulguya rastlanmamıştır. Kurt ve Gündüz (2020) tarafından yapılan bir araştırmada, romantik ilişki inançlarının alt boyutlarından biri olan *aşırı beklentiler* alt boyutu ile benliğin ayrımlaşması arasında negatif yönde bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Bu araştırmada *Birbirimizin Zihnini Okuyabilmeliyiz*, *Her Şeyi Birlikte Yapmalıyız*, *Birbirimizin Bütün İhtiyaçlarını Karşılmalıyız* boyutları *aşırı beklentiler* alt boyutu ile kapsam olarak benzerlik göstermektedir. Dolayısıyla Kurt ve Gündüz (2020)'ün araştırma bulgusunun bu araştırmada benliğin ayrımlaşması ile romantik ilişki inançlarının belirtilen alt boyutları arasında tespit edilen negatif yönlü doğrudan ilişkiye dair bulguyu desteklediği söylenebilir. Diğer taraftan, benlik ayrımlaşmasını tamamlanmamış bireylerin genellikle ilişkilerde sınırları belirlemede zorluk yaşama, iç içe geçmiş bir ilişki sistemine sahip olma, diğerlerinin duygu ve düşüncelerine odaklanarak kendi duygu ve düşüncelerini bastırma gibi özellikleri içeren (Melody vd., 1989) karşılıklı bağımlılığa daha fazla yönelebilecekleri düşünüldüğünde; romantik ilişkilerinde de ben ve biz alanını ayıramayıp ilişkiyi ve partneri kontrol etme ya da aşırı beklentiler geliştirme gibi zorunluluk bildiren akılcı olmayan inançlara sahip olmaları beklenebilir.

Romantik ilişki inançlarının alt boyutlarından olan *Birbirimizi Değiştirebilmeliyiz* boyutu için yapılan aracılık analizinden elde edilen bir diğer bulgu, benliğin ayrımlaşması ile romantik ilişki inançlarının alt boyutu olan *Birbirimizi Değiştirebilmeliyiz* alt boyutu arasındaki ilişkide karşılıklı bağımlılığın *duyguları bastırma*, *kendini feda etme* ve *kişilerarası kontrol* alt boyutlarının tam aracı rolünün olduğunu göstermiştir. Bu bulguya göre, beliren yetişkinlerde benliğin ayrımlaşması arttıkça *duyguları bastırma*, *kendini feda etme* ve *kişilerarası kontrol* eğiliminin azalmasının romantik ilişkiye dair *Birbirimizi Değiştirebilmeliyiz* şeklinde düşünmenin azalmasına yol açacağı söylenebilir. Kurt (2019) tarafından yapılan bir araştırmada bilişsel esnekliğin akılcı olmayan romantik inançların farklı düşünceler alt boyutunu negatif yönde yordadığı tespit edilmiştir. Araştırmada ayrıca benlik ayrımlaşması ile bilişsel esneklik arasında pozitif ve anlamlı bir ilişkinin olduğu belirlenmiştir. Bu bulgunun, bu araştırmadan elde edilen bulguyu desteklediği

düşünülmektedir. Benlik ayrışması yüksek olanların bilişsel esnekliklerinin de yüksek olacağı, bilişsel anlamda esnek olmanın da ilişkide farklı düşüncelere açık olmayı ve uyum sağlayabilmeyi kolaylaştıracağı dikkate alındığında; bu bireylerin diğerini değiştirmeye yönelik düşüncelere daha az sahip olacakları düşünülebilir. Diğer taraftan, araştırmacılar aile duygusal sisteminden yeterince ayrışamamış bireylerde karşılıklı bağımlılığın gelişebileceğini ve bu bireylerin özellikle romantik partnerlerle sağlıklı ilişkiler kurmakta zorlanacaklarını belirtmektedirler (Lampis vd., 2017). Karşılıklı bağımlı bireylerin de düşünceleri, duyguları, yargıları, kararları ve inanç sistemleri, başka bir kişinin ruh hallerine ve davranışlarına odaklanma eğiliminde olduğundan (Chmielewska 2012); kontrol etme eğiliminin artmasıyla birlikte partnerini değiştirmeye yönelik inançlara daha fazla sahip olabilecekleri düşünülebilir. Nitekim literatürde bu bireylerin düşük öz-değer, bozuk sınırlar, kendini ihmal etme, kendi duygularını bastırma ve diğerlerini kontrol etme gibi özellikler taşıdığı vurgulanmaktadır (Lampis vd., 2017).

Son olarak, yapılan bir diğer aracılık analizinden elde edilen bulguya göre benliğin ayrışması ile romantik ilişki inançlarının alt boyutu olan *Romantik İdealizm* boyutu arasındaki ilişkide karşılıklı bağımlılığın *kendini feda etme* alt boyutunun tam aracı rolünün olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulguya göre, beliren yetişkinlerde benliğin ayrışması arttıkça *kendini feda etme* eğiliminin azalacağı; böylelikle *Romantik İdealizm* olarak adlandırılan romantik ilişkiye dair akılcı olmayan inançların da azalacağı söylenebilir. Mevcut literatür benlik ayrışması düşük olan bireylerin yüksek düzeyde karşılıklı bağımlılık sergilediğine işaret etmekte olup, karşılıklı bağımlılığın da köken ailedeki işlev bozukluğunun bir sonucu olduğu belirtilmektedir (Chang, 2018). Bu bireylerin karşılıklı bağımlı davranışları sürdürmelerinin nedeni olarak ta geçmişte duygusal olarak güçlü ve yıkıcı bir ilişki içinde kalmaları nedeniyle düşük benlik saygısına ve derinlerde olan bir yetersizlik hissine sahip olmaları gösterilmektedir (Ançel, 2012). Karşılıklı bağımlı bir kişi, düşük benlik saygısı ile kendini yok sayıp başkaları için eylemlerinde sınırlarının ötesine geçerek insanların sevgisini ve onayını kazanmaya çalışır (Carson ve Baker, 1994). Duygusal ilişkiler söz konusu olduğunda da, belirli bir kişiyle ilişki başlatmak ve sürdürmek köken ailede giderilmemiş duygusal ihtiyaçları telafi etmek ve terkedilme korkusunu yenmek için kontrol edilemeyen bir ihtiyaç biçimini alabilir. Dolayısıyla, bu bireyler içinde bulundukları ilişkiyi ve partneri idealize ederek aşkın kalıcı, sonsuza kadar ve ilk günkü tutkuyla süreceği, başka insanlarla asla mutlu olamayacakları gibi akılcı ve işlevsel olmayan inançlar geliştirebilirler. Savaş (2021) tarafından yapılan bir araştırmadan *Romantik*

İdealizm ile erken dönem uyumsuz şemaların *kendini feda* alt boyutu arasında pozitif yönde ilişki olduğu yönünde elde edilen bulgu da bu araştırmanın bulgusunu desteklemektedir.

5.1.3. Beliren Yetişkinlerde Benliğin Ayrışması, Karşılıklı Bağımlılık ve Romantik İlişki İnançlarının Cinsiyet Değişkenine Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırmanın alt amaçlarından biri beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin benlik ayrışması puan ortalamalarının cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediğinin incelenmesidir. Elde edilen bulgulara göre, benliğin ayrışması toplam puanları cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. İlgili literatür incelendiğinde, benliğin ayrışmasının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğine dair farklı bulgulara ulaşıldığı görülmektedir. Mert ve Çetiner (2018) tarafından yapılan çalışmada bu araştırma ile benzer sonuçlar elde edilmiştir. Araştırmada benliğin ayrışması ve alt boyutlarının cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Yılmaz ve Gündüz (2021) tarafından yapılan çalışmada ise benliğin ayrışması cinsiyete göre farklılaşmaktadır. Erkeklerin benliğin ayrışma düzeylerinin kadınlara göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Bunun sebebinin de toplumun kadın ve erkeğe yönelik atfettiği roller olduğu belirtilmiştir. Erkekler için özgür olabilecekleri alanlar tanınırken, kadınlara daha çok evde ailesine yönelik ihtiyaçlarla ilgilenmeye yönelik roller atfedilmektedir. Mert ve Topal (2018) benliğin ayrışmasının alt boyutlarından olan duygusal tepkisellik ve başkalarına bağımlılık alt boyutlarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterdiğini, bununla birlikte duygusal kopma ve ben pozisyonu alma alt boyutlarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediğini bulmuştur. Kurt (2019) ise, erkek ve kadın katılımcıların benlik ayrışma düzeylerinin anlamlı bir farklılık gösterdiğini sonucunu elde etmiştir. Araştırmadan elde edilen bulguya göre, erkek katılımcıların kadın katılımcılara göre daha yüksek benlik ayrışmasına sahip olduğu sonucuna varılmıştır. Mert ve Gülmez (2018) de yaptıkları bir çalışmada ben pozisyonu alma, duygusal kopma ve başkalarına bağımlılık alt boyutlarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediğini, ancak duygusal tepkisellik alt boyutunda kadınların duygusal tepkisellik ortalamasının erkeklerden yüksek olduğunu tespit etmiştir.

Sonuç olarak, literatürde genellikle benliğin ayrışmasının cinsiyete göre farklılaşmadığı ya da erkeklerin benlik ayrışma düzeylerinin kadınlara göre daha yüksek olduğu yönünde bulgular elde edilmiştir. Bunun sebebinin, toplumun kadın ve erkek olmaya yüklediği rollere bağlı olduğu düşünülmektedir. Toplum içerisinde kadın *anne* ya da *eş*,

bakım veren rolleri ile anılmakta; bu rollerden ayrı bir birey kimliği inşa etme fırsatı bulamamaktadır. Her ne kadar toplumsal değişim kadın ve erkeğin eşit rollere sahip olduğu bir yapıya doğru evrilmeye başlamış olsa da gelenekselleşmiş algı ve rollerin değişimi çok yavaş biçimde gerçekleşmektedir (Pınar ve Eroğlu, 2008). Bu bağlamda; bu araştırmadan elde edilen bulgu da toplumsal olarak bir geçiş sürecinde olmamıza ve bu araştırmaya katılan erkek katılımcıların sayılarının çalışma grubunun sadece %12,90'ını oluşturmalarına bağlanabilir. Bu noktada, daha geniş ve sosyodemografik açıdan daha heterojen gruplar üzerinde çalışmanın faydalı olacağı düşünülmektedir.

Araştırmanın alt amaçlarından bir diğeri, beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin karşılıklı bağımlılık puan ortalamalarının cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediğinin incelenmesidir. Elde edilen bulgulara göre, karşılıklı bağımlılık toplam puan ortalamaları cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. Erkeklerin karşılıklı bağımlılık puan ortalamaları kadınlarınkinden daha yüksek bulunmuştur. Karşılıklı bağımlılık alt boyutlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği de incelenmiş; *kendini feda etme* ve *duyguları bastırma* alt boyutunun cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterdiği, bununla birlikte *kişilerarası kontrol* alt boyutu puan ortalamalarının cinsiyete göre farklılaşmadığı sonucuna varılmıştır. Elde edilen bulgulara göre, erkeklerin *duyguları bastırma* ve *kendini feda etme* alt boyutu puan ortalamaları kadınlarınkinden daha yüksektir.

Literatürdeki araştırma bulgularının bu araştırmanın bulgularıyla tutarlı olmadığı görülmektedir. Sezen (2019) yaptığı araştırmada erkek ve kadın katılımcıların karşılıklı bağımlılık puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu sonucunu elde etmiş ve kadın katılımcıların karşılıklı bağımlılık puanlarının erkeklerinkinden yüksek olduğunu ifade etmiştir. Koydemir ve Mısır (2015) da yaptıkları araştırmada kadınların karşılıklı bağımlılık puanlarının erkek katılımcılarınkinden daha fazla olduğu sonucunu elde etmiştir. Yıldırım (2020) yaptığı bir araştırmada, erkek ve kadın katılımcıların karşılıklı bağımlılık puanlarının anlamlı bir farklılık gösterdiği ve kadın katılımcıların karşılıklı bağımlılık puanlarının erkeklerinkinden daha yüksek olduğu sonucuna varmıştır. Türk toplumunda kadınlara verici olmaları, fedakârlık yapmaları ve eşit ilişki yerine geleneksel erkek baskın bir sistem çocukluktan beri aşılınmakta ve toplum tarafından bu durum desteklenmektedir (Ançel, 2012). Diğer taraftan toplumumuzda her ne kadar geleneksel bakış açısı varlığını korusa da, kadının çalışma yaşamına girmesiyle birlikte geleneksel sistemin dışına çıkarak

özerkleşmesi ve cinsiyet rollerinde meydana gelen değişimler de her geçen gün artmaktadır. Bu araştırmada kadınların benlik ayrımlaşmasının daha yüksek olması belirtilen bu değişimlerle açıklanabilir. Bu bağlamda cinsiyet rolleri bağlamında yapılacak çalışmalar konuya açıklık getirebilir. Bu araştırmadan elde edilen bulguların mevcut literatürden farklı olmasının sebebinin erkek ve kadın katılımcı oranının dengeli olmamasından kaynaklandığı da düşünülmektedir. Araştırmada 260'ı (%87,10) kadın; 40'ı ise (%12,90) erkek katılımcı bulunmaktadır. Kadın ve erkek katılımcı oranının daha dengeli dağıldığı bir örneklem grubunda farklı sonuçlar elde edilebilir.

Araştırmada beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin romantik ilişki inançları puan ortalamalarının cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediği de incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre, romantik ilişki inançları toplam puan ortalamaları cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. Erkeklerin romantik ilişki inançlarına ait puan ortalamaları kadınlarınkinden daha yüksek bulunmuştur. Romantik ilişki inançlarının alt boyutlarından olan *Her Şeyi Birlikte Yapmalıyız*, *Birbirimizin Bütün İhtiyaçlarını Karşılmalıyız* ve *Birbirimizi Değiştirebilmeliyiz* alt boyutları da cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermiştir. Erkeklerin her üç alt boyuttaki puan ortalamaları kadınların puan ortalamalarından daha yüksek bulunmuştur. *Birbirimize Karşı Tamamen Açık ve Dürüst Olmalıyız*, *Birbirimizin Zihnini Okuyabilmeliyiz* ve *Romantik İdealizm* alt boyutlarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna varılmıştır.

Literatür incelendiğinde mevcut araştırmanın bulgularına benzer bulgulara ratlanmaktadır. Bilir (2016) romantik ilişki inançlarının cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediğini incelemiş ve erkeklerin romantik ilişkilere dair işlevsel olmayan ilişki inançlarının kadınlarınkinden daha fazla olduğunu bulmuştur. Gizir ve Küçükarslan (2014), romantik ilişkide akılcı olmayan inançların alt boyutlarının cinsiyete göre farklılaşma durumunu incelemiş; *aşk bir yolunu bulur* ve *ilk görüşte aşk* alt boyutlarında erkeklerin kadınlara göre daha yüksek puanlar aldıkları ifade edilmiştir. Bu durumda erkeklerin fiziksel çekiciliğe yükledikleri anlamın etkili olduğu düşünülmektedir. Çeler (2021) de romantik ilişkide akılcı olmayan inançlar ile kadın olma arasındaki ilişkiyi incelemiş; *aşk bir yolunu bulur*, *ilk görüşte aşk* ve *ilk ve tek aşk* alt boyutlarının kadın olma durumuyla negatif yönde ilişkiye sahip olduğu sonucuna ulaşmıştır. Gizir (2013) tarafından yapılan çalışmada ise bu araştırmanın bulgularıyla benzer bulgular elde edilmiştir. Araştırmada, *Her Şeyi Birlikte Yapmalıyız*, *Birbirimizin Bütün İhtiyaçlarını Karşılmalıyız* ve *Birbirimizi*

Değiştirebilmeliyiz alt boyutlarındaki inançlara erkek öğrencilerin kız öğrencilere oranla daha yüksek düzeyde sahip oldukları bulgusuna ulaşılmıştır. *Birbirimize Karşı Tamamen Açık ve Dürüst Olmalıyız*, *Birbirimizin Zihnini Okuyabilmeliyiz* ve *Romantik İdealizm* alt boyutlarında yer alan inançların cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği ifade edilmiştir. İlişki inançlarına yönelik yapılan araştırmalarda yoğun olarak erkeklerin kadınlara oranla daha fazla akılcı olmayan ilişki inançlarına sahip olduğu görülmektedir. Bu durumun temelinde toplumun erkek olmaya yüklediği anlama bağlı olarak güç ve kontrol odaklı erkek egemen ilişki örüntüsünün olduğu düşünülmektedir (Gizir, 2013). Buna bağlı olarak, erkeklerin kadınlara kıyasla ilişkiyi daha fazla kontrol eğiliminde oldukları ve böylelikle özellikle mutlakiyet içeren akılcı olmayan inançlara daha fazla sahip oldukları söylenebilir.

5.2. Öneriler

1. Bu araştırma var olan durumu ortaya koymak amacıyla ilişkisel tarama modelinde yürütülmüştür. Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin romantik ilişkilere yönelik akılcı inançlar geliştirebilmeleri için benliğin ayrımlaşmasını kolaylaştırarak karşılıklı bağımlılık düzeylerinde azalma sağlayacak psikoeğitim çalışmaları ya da grupla psikolojik danışma programları hazırlanıp etkileri sınanmak üzere deneysel araştırmalar planlanabilir.
2. Bu araştırma, 18-25 yaş arası romantik ilişki deneyimi olan beliren yetişkinlik dönemindeki bireyler üzerinde gerçekleştirilmiştir. Benzer bir çalışma farklı gelişim dönemlerindeki bireyler üzerinde de yapılabilir.
3. Ulusal düzeyde literatürde karşılıklı bağımlılıkla ilgili yapılan çalışmaların sınırlı sayıda olduğu ve daha çok nicel araştırma deseninde hazırlandığı görülmektedir. Karşı cinsle veya diğer bireylerle sağlıklı ilişkiler kurmaya engel oluşturan karşılıklı bağımlılığın kaynağını köken aileden aldığı (Friel ve Friel, 1988) düşünüldüğünde; bu özelliğe sahip bireylerin bugünkü romantik ilişkilerine veya genel olarak ilişkilere yükledikleri anlam ve geliştirdikleri beklentilerin ailesel dinamikleri nitel veya karma araştırma desenlerinde derinlemesine incelenebilir.
4. Araştırmada romantik ilişki inançları ve karşılıklı bağımlılığın cinsiyete göre erkeklerin lehine anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Bu bulgu, daha çok toplumsal olarak kadın ya da erkek olmayla, başka bir deyişle cinsiyet rolleriyle açıklanmaya çalışılmıştır. Bu durumda, bu değişkenlerin toplumsal

cinsiyet rolleri bağlamında ele alınarak incelenmesinin konuya açıklık getireceği düşünülmektedir.

5. Bu araştırma, katılımcı grubu olarak flört eden (sevgili), nişanlı ve evli bireyleri içeren kapsayıcı bir çalışmadır. Benzer araştırmalar spesifik bir ilişki türüne odaklanmak suretiyle örneğin; sadece evli bireyler üzerinde ya da farklı ilişki türlerini karşılaştırmaya dayalı bir desen içinde yapılabilir.
6. Bu araştırma sonucunda, beliren yetişkinlerde benliğin ayrımlaşması ve romantik ilişki inançları arasındaki ilişkide karşılıklı bağımlılığın alt boyutlarından ağırlıklı olarak *kendini feda etme* ve *kişilerarası kontrolün* tam aracı rolünün olduğu tespit edilmiştir. Benlik ayrımlaşması arttıkça beliren yetişkinlerin romantik bir ilişkide *kendini feda etme* ve *kontrol* eğilimleri azalmakta ve bu yolla romantik ilişkiye dair sahip oldukları akılcı olmayan inançlarında da azalma olmaktadır. Bu bağlamda, alanda çalışan uzmanlar koruyucu ve önleyici ruh sağlığı hizmetleri çerçevesinde bilişsel temelli ve bu üç temel psikolojik özelliğin birlikte ele alındığı psikoeğitim programları hazırlayıp uygulayabilirler. Böylelikle beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin doyurucu, kaliteli ve sağlıklı romantik ilişkiler kurup sürdürmeleri sağlanabilir.
7. Araştırmada, benliğin ayrımlaşması ve karşılıklı bağımlılığın romantik ilişki inançlarını etkileyen önemli değişkenler olduğu sonucu elde edilmiştir. Dolayısıyla psikolojik danışmanlar ve diğer ruh sağlığı uzmanlarının danışma ve terapi sürecinde ilişki sorunlarıyla gelen çiftlerle çalışırken benlik ayrışması ve karşılıklı bağımlılık özelliklerini dikkate almaları faydalı olabilir.
8. Araştırmada kadın erkek katılımcı oranının dengeli olmadığı ve kadın katılımcıların daha fazla sayıda olduğu dikkate alındığında; benzer bir çalışmanın cinsiyet dağılımının daha dengeli olduğu bir örneklem grubu ile yürütülmesinin değişkenler arası ilişkilerin farklı işleyip işlemediğini görmek adına faydalı olacağı düşünülmektedir.

Kaynakça

- Acar, T. ve Voltan Acar, N. (2013). “Babam ve Oğlum” filminin çok kuşaklı/kuşaklararası aile terapisinin temel kavramları açısından değerlendirilmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 13(1), 37-53. Erişim adresi: <https://docplayer.biz.tr/2798593-Babam-ve-oglum-filmi-nin-cok-kusakli-kusaklararası-aile-terapisi-nin-temel-kavramlari-acısından-değerlendirilmesi.html>
- Ançel, G. (2012). Karşılıklı bağımlılık kavramı: Hemşirelikle ilişkisi ve karşılıklı bağımlılığı belirleme araçları. *Hemşirelikte Araştırma Geliştirme Dergisi*, 14(1), 70-78. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/hemarge/issue/52723/695429>
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55, 469–480. <https://doi/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Arnett, J. J. (2004). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. Oxford University Press.
- Arnett, J. J., Žukauskienė, R. ve Sugimura, K. (2014). The new life stage of emerging adulthood at ages 18–29 years: Implications for mental health. *The Lancet Psychiatry*, 1(7), 569-576. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(14\)00080-7](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(14)00080-7)
- Atak, H. (2005). *Beliren yetişkinlik: Yeni bir yaşam döneminin Türkiye’de incelenmesi*. [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Atak, H. ve Çok, F. (2010). Beliren yetişkinlik (emerging adulthood): İnsan yaşamında yeni bir dönem. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 17(1), 39-50. Erişim adresi: https://cms.galenos.com.tr/Uploads/Article_27682/cogepderg-17-39.pdf
- Avcı Çayır, G. ve Kalkan, M. (2018). The effect of interpersonal dependency tendency on interpersonal cognitive distortions on youths. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 28(6), 771-786. <https://doi.org/10.1080/10911359.2018.1458681>

- Baucom, D. H., Epstein, N., Sayers, S. ve Sher, G. (1989). The role of cognition in marital relationships: Definitional, methodological, and conceptual issues. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 57, 31–38. <https://doi/10.1037/0022-006X.57.1.31>
- Baron, M. ve Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic an statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173-1182. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.51.6.1173>
- Beattie, M. (1992). *Codependent no more: How to stop controlling others and start caring for yourself*. Hazelden Publishing.
- Beck, A. (1963). Thinking and depression: I. Idiosyncratic content and cognitive disortions. *Archives of General Psychiatry*, 9(4), 324-333. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.1963.01720160014002>
- Beck, A. T. (1964). Thinking and depression: II. Theory and therapy. *Archives of General Psychiatry*, 10, 561–571. <https://doi/10.1001/archpsyc.1964.01720240015003>
- Beck, A.T. (1979). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. Penguin.
- Beck, J. (2001). *Bilişsel terapi: Temel ilkeler ve ötesi*. N. Şahin (Çev.).Türk Psikologlar Derneği.
- Bernard, M. E. (1995). It's prime time for rational emotive behavior therapy: Current theory and practice, research recommendations, and predictions. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 13(1), 9-27. <https://doi/10.1007/BF02354555>
- Bernard, M. E., Froh, J. J., DiGiuseppe, R., Joyce, M. R. ve Dryden, W. (2010). Albert Ellis: Unsung hero of positive psychology. *The Journal of Positive Psychology*, 5(4), 302-310. <https://doi.org/10.1080/17439760.2010.498622>
- Bilir, S. E. (2016). *Türkiye'deki üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinde işlevsel olmayan ilişki inançları ile ilişkisel benlik tutumlarının bağlanma kuramı*

çerçevesinde araştırılması. [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Maltepe Üniversitesi.

Bowen, M. (1976). Theory and practice in psychotherapy. In P.J. Guerin (Ed.), *Family therapy: Theory and practice* (pp. 42–90). Gardner Press.

Bowen, M. (1978). *Family therapy in clinical practice*. Jason Aronson, Inc.

Burris, C. (1999). Stand by your (exploitive) man: Codependency and responses to performance feedback. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 18(3), 277- 298. [https:// doi/10.1521/jscp.1999.18.3.277](https://doi.org/10.1521/jscp.1999.18.3.277)

Büyük, E. (2020). *Eşbağımlılık ile ebeveynleşme arasındaki ilişkinin çeşitli sosyodemografik veriler açısından incelenmesi.* [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.

Büyüköztürk, Ş. (2019). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Pegem.

Büyüköztürk, Ş. (2012). *Örnekleme yöntemleri*. 16 Nisan 2022 tarihinde <http://w3.balikesir.edu.tr/~msackes/wp/wp-content/uploads/2012/03/BAY-Final-Konulari.pdf> adresinden alınmıştır.

Carson, A. ve Baker, R. (1994). Psychological correlates of codependency in women. *The International Journal of the Addictions*, 29(3), 395-407. <https://doi.org/10.3109/10826089409047388>

Cermak, T. L. (1986). Diagnostic criteria for codependency. *Journal of Psychoactive Drugs*, 18(1), 15-20. <https://doi.org/10.1080/02791072.1986.10524475>

Chang, S. H. (2018). Testing a model of codependency for college students in Taiwan based on Bowen's concept of differentiation. *International Journal of Psychology*, 53(2), 107-116. <https://doi.org/10.1002/ijop.12271>

Chmielewska, M. (2012). Marital quality in the context of interpersonal dependency. *Economics & Sociology*, 5(2), 58–74.

- Collins, W. A. (2003). More than myth: The developmental significance of romantic relationships during adolescence. *Journal of Research on Adolescence*, 13(1), 1-24. <https://doi/10.1111/1532-7795.1301001>
- Corey, G. (2008). *Psikolojik danışma, psikoterapi kuram ve uygulamaları* T. Ergene (Çev.). Mentis Yayıncılık.
- Cresswell, J. W. (2017). *Eğitim araştırmaları: Nicel ve nitel araştırmanın planlanması, yürütülmesi ve değerlendirilmesi* H. Ekşi (Çev.). Edam Yayıncılık.
- Çeler, Ö. (2021). *Genç Yetişkinlerin romantik ilişki inançlarında otomatik düşüncelerin, beden algısının, duyguları ifade etme eğilimlerinin rolü*. [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi.
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G. ve Büyüköztürk, Ş. (2010). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik*. Pegem Akademi Yayınevi.
- Çömlekçikler, F. (2019). *Üniversite öğrencilerinde benliğin ayrımlaşmasının eş seçimi tutumlarına etkisi*. [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Selçuk Üniversitesi.
- David, D., Lynn, S. J. ve Ellis, A. (2010). *Rational and irrational beliefs: Research, theory, and clinical practice*. Oxford University Press.
- Deveci Şirin, H. ve Soyer, M. (2018). Yetişkin bağlanma örüntüleri ve güncel romantik ilişki durumunun romantik inançları yordayıcılığı. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 8 (49), 117-136. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tpdrd/issue/40627/487346>
- Doğan, S. (1995). Akılcı-duygusal terapi: Kuramsal bir inceleme. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(6), 29-36. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tpdrd/issue/21426/229620>
- Doğan, A. ve Cebioğlu, S. (2011). Beliren yetişkinlik: Ergenlikten yetişkinliğe uzanan bir dönem. *Türk Psikoloji Yazıları*, 14(28), 11-21. Erişim adresi: <https://www.psikolog.org.tr/tr/yayinlar/dergiler/1031828/tpy1301996120110000m000110.pdf>

- Doğru Çabuker, N. ve Balcı Çelik, S. (2019). Üniversite öğrencilerinin ayrışma bireyleşme ve kimlik algılarının bazı demografik özelliklerine göre incelenmesi. *Ondokuz Mayıs University Journal of Education*, 38(1), 53-72. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/omuefd/issue/46119/461862>
- Dryden, W. ve David, D. (2008). Rational emotive behavior therapy: Current status. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 22(3), 195-209. <https://doi/10.1891/0889-8391.22.3.195>
- Dryden, W. (Ed.). (2004). *Rational emotive behaviour therapy: Theoretical developments*. Routledge.
- Eidelson, R. J. ve Epstein, N. (1982). Cognition and relationship maladjustment: Development of a measure of dysfunctional relationship beliefs. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 50, 715-720. <https://doi/10.1037/0022-006X.50.5.715>
- Ellis, A. (1958). Rational psychotherapy. *The Journal of General Psychology*, 59(1), 35-49. <https://doi.org/10.1080/00221309.1958.9710170>
- Ellis, A. (1993). Reflections on rational emotive therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61(2), 199-201. <https://doi/10.1037/0022-006X.61.2.199>
- Ellis, A. (1994). *Reason and emotion in psychotherapy: A comprehensive method of treating human disturbances* (Revised and Updated). Carol Publishing Group.
- Ellis, A. (2003). The relationship of rational emotive behavior therapy to social psychology. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive Behavior Therapy*, 21 (1), 5-20. <https://doi/10.1023/A:1024177000887>
- Ellis, A. ve Dryden, W. (2007). *The practice of rational emotive behavior therapy*. Springer.
- Epstein, N. ve Eidelson, R. (1981). Unrealistic beliefs of clinical couples: Their relationship to expectations, goals and satisfaction. *American Journal of Family Therapy*, 9, 13-22. <https://doi.org/10.1080/01926188108250420>
- Epstein, N. (1986). Cognitive marital therapy: Multi-level assessment and intervention. *Journal of Rational-Emotive Therapy*, 4, 68-81. <https://doi/10.1007/BF01073481>

- Frank, P.B. ve Golden, G. K. (1992). Blaming by naming: Battered women and the epidemic of codependency. *Social Work*, 37(1), 5-6. Erişim adresi: <https://psycnet.apa.org/record/1992-27619-001>
- Froggatt, W. (2005). *A brief introduction to rational emotive behaviour therapy*. Stortford Lodge.
- Furman, W. (2002). The emerging field of adolescent romantic relationships. *Current Directions in Psychological Science*, 11, 177–180. <https://doi/10.1111/1467-8721.00195>
- Gizir, C. A. (2012). İlişki inançları ölçeğinin uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(2), 35-45. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/mersinefd/issue/17380/181470?publisher=mersin>
- Gizir, C. A. (2013). Üniversite öğrencilerinin ilişki inançlarının cinsiyet ve romantik ilişki yaşama durumlarına göre incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 38(170), 373-383. Erişim adresi: <http://egitimvebilim.ted.org.tr/index.php/EB/article/view/2334/568>
- Gladding, S. T. (2015). *Aile terapisi: Tarihi, kuram ve uygulamaları* İ. Keklik ve İ. Yıldırım (Çev.). Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği.
- Haaken, J. (1993). From Al-Anon to ACOA: Codependence and the reconstruction of caregiving. *Journal of Women in Culture and Society*, 18(2), 321-345. Erişim adresi: <https://www.jstor.org/stable/3174978>
- Hamamcı, Z. ve Büyüköztürk, Ş. (2003). İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ölçeğİ, ölçeğİn geliştirilmesi ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2 (25), 107-111. Erişim adresi: <https://app.trdizin.gov.tr/makale/TWpjMk5EUT0/iliskilerle-iligili-bilissel-carpitmalar-olcegi-olcegingelistirilmesi-ve-psikometrik-ozelliklerinin-incelenmesi>
- Hands, M. ve Dear, G. (1994). Co-dependency: A critical review. *Drug and Alcohol Review*, 13, 437-445. <https://doi/10.1080/09595239400185571>
- Hayes, A. F. ve Preacher, K. J. (2013). Conditional process modeling: Using structural equation modeling to examine contingent causal processes. In G. R. Hancock & R.

- O. Mueller (Eds.), *Structural equation modeling: A second course* (pp. 219–266). IAP Information Age Publishing.
- Hillborg, V. L. B. (1995). *The relationship between the level of codependent behavior and the level of differentiation of self among nursing students*. (Unpublished Master Thesis). Grand Valley State University. Erişim adresi: <https://scholarworks.gvsu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1238&context=theses>
- Hochberg, Z. E. ve Konner, M. (2020). Emerging adulthood, a pre-adult life-history stage. *Frontiers in Endocrinology*, 10, 918. <https://doi.org/10.3389/fendo.2019.00918>
- Işık, E. ve Bulduk, S. (2015). Psychometric properties of the differentiation of self inventory-revised in Turkish adults. *Journal of Marital and Family Therapy*, 41(1), 102-112. <https://doi.org/10.1111/jmft.12022>
- İnanç, B. Y. ve Yerlikaya, E. E. (2017). *Kişilik kuramları*. Pegem Akademi Yayıncılık.
- Kalkan, E. ve Aydoğan, D. (2019). Evlilik ilişki kalitesini benlik açısından değerlendirme: Benliğin farklılaşması ve ilişkisel özgünlük. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 38(1), 174-189. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/omuefd/issue/46119/494918>
- Karabacak, A. ve Çiftçi, M. (2016). Examination of the relationship between marital attitudes and irrational romantic relationship beliefs of university students. *Studies in Psychology*, 36(2), 25-43. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/iupcd/issue/28559/304734>
- Karahan, T. ve Sardoğan, M. E. (1994). Rasyonel-emotif terapi. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 9, 110-135. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/omuefd/issue/20281/214963>
- Kaya, F. Ş. ve Yüceol, S. E. (2018). Toplumsal cinsiyet rolü tutumları, romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiler. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 11(2), 32-58. Erişim adresi: <https://dergi.neu.edu.tr/public/journals/7/yazardizini/kaya-f-s-yuceol-s-e-2018-ekim.pdf>

- Kaygusuz, C. (2013). Irrational beliefs and abuse in university students's romantic relations. *Eurasian Journal of Educational Research*, 51, 141-156. Erişim adresi: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1059821.pdf>
- Kerr, M. ve Bowen, M. (1988). *Family evaluations: An approach based on bowen theory*. W.W. Norton.
- Knappek, E. ve Kuritárné-Szabó, I. (2014). The concept, the symptoms and the etiological factors of codependency. *Psychiatria Hungarica: A Magyar Pszichiatriai Tarsasag tudomanyos folyoirata*, 29(1), 56-64. Erişim adresi: https://www.researchgate.net/publication/261137477_The_concept_the_symptoms_and_the_etiological_factors_of_codependency
- Knee, C. R. (1998). Implicit theories of relationships: Assessment and prediction of romantic relationship initiation, coping, and longevity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(2), 360. <https://doi/10.1037/0022-3514.74.2.360>
- Koydemir, S. ve Mısır, S. (2015). Benlik kurguları ve mutluluk: Deneysel bir hazırlama çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(44), 49-60. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tpdrd/issue/42746/515946>
- Kurt, A. A. (2019). *Genç yetişkinlerde akılcı olmayan romantik ilişki inançları, bilişsel esneklik ve benliğin ayrımlaşması ilişkisinin incelenmesi*. [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Mersin Üniversitesi.
- Kurt, A. A. ve Gündüz, B. (2020). The investigation of relationship between irrational relationship beliefs, cognitive flexibility and differentiation of self in young adults. *Cukurova University Faculty of Education Journal*, 49(1), 28-44. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/cuefd/issue/53758/658628>
- Küçükarslan, M. ve Gizir, C. A. (2014). Üniversite öğrencilerinin romantik ilişki inançlarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(42), 148-159. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tpdrd/issue/21462/230004>

- Lampis, J., Cataudella, S., Busonera, A. ve Skowron, E. A. (2017). The role of differentiation of self and dyadic adjustment in predicting codependency. *Contemporary Family Therapy*, 39(1), 62-72. <https://doi/10.1007/s10591-017-9403-4>
- Lanz, M. ve Tagliabue, S. (2007). Do I really need someone in order to become an adult: Romantic relationships during emerging adulthood in Italy. *Journal of Adolescent Research*, 22(5), 531-549. <https://doi/10.1177/0743558407306713>
- MacKinnon, D. P., Lockwood, C. M. ve Williams, J. (2004). Confidence limits for the indirect effect: Distribution of the product and resampling methods. *Multivariate Behavioral Research*, 39(1), 99-128. https://doi.org/10.1207/s15327906mbr3901_4
- Marks, A. D., Blore, R. L., Hine, D. W. ve Dear, G. E. (2012). Development and validation of a revised measure of codependency. *Australian Journal of Psychology*, 64(3), 119-127. <https://doi.org/10.1111/j.1742-9536.2011.00034.x>
- Mellody, P. Miller, A. W. ve Miller, J. K. (1989). *Facing codependence*. Harper Collins.
- Mert, A. ve Çetiner, P. (2018). Üniversite öğrencilerinin üniversite yaşamına uyum ile benlik ayrımlaşması arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Sakarya University Journal of Education*, 8(3), 190-204. <https://doi.org/10.19126/suje.407960>
- Mert, A. ve Gülmez, E. (2018). Özgecili ile benlik ayrımlaşması arasındaki yordayıcı ilişkinin bazı değişkenlerle incelenmesi. *Electronic Turkish Studies*, 13(11), 961-989. <http://doi.org/10.7827/TurkishStudies.13352>
- Mert, A. ve Topal, İ. (2018). Benlik ayrımlaşmasının manevi yönelimine etkisinin bazı değişkenlerle incelenmesi. *OPUS–Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 8(14), 68-91. <https://doi.org/10.26466/opus.393261>
- Messina, K. C., Kolbert, J. B., Bundick, M. J., Crothers, L. M. ve Strano, D. A. (2018). The impact of counseling on Bowen's differentiation of self. *The Family Journal*, 26(2), 150–155. <https://doi/10.1177/1066480718776197>
- Morgan, J. P. (1991). What is codependency? *Journal of Clinical Psychology*, 47(5), 720-729. [https://doi.org/10.1002/1097-4679\(199109\)47:5<720::AID-JCLP2270470515>3.0.CO;2-5](https://doi.org/10.1002/1097-4679(199109)47:5<720::AID-JCLP2270470515>3.0.CO;2-5)

- Murdock, N. L. (2012). *Psikolojik danışma ve psikoterapi kuramları*. F. Akkoyun (Çev. Ed). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Ölçüm, H. İ. ve Büyükkayacı-Duman, N. (2017). Hemşirelerde kök aileyle ilişkiler ve karşılıklı bağımlılık. *Journal of Academic Research in Nursing (JAREN)*, 3(2), 60-65. <https://dx.doi.org/10.5222/jaren.2017.060>
- Özcan, Ö. ve Çelik, G. G. (2017). Bilişsel davranışçı terapi. *Türkiye Klinikleri Journal of Child Psychiatry-Special Topics*, 3(2), 115-120. Erişim adresi: https://www.researchgate.net/publication/319504067_Bilissel_Davranisci_Terapi_Cognitive_Behavior_Therapy_Turkiye_Klinikleri_J_Child_Psychiatry-Special_Topics_201732115-20
- Özdel, K. (2015). Dünden bugüne bilişsel davranışçı terapiler: Teori ve uygulama, *Türkiye Klinikleri Journal of Psychiatry-Special Topics*, 8(2), 10-20. Erişim adresi: https://www.researchgate.net/publication/287217485_Dunden_Bugune_Bilissel_Davranisci_Terapiler_Teori_ve_Uygulama
- Pala Akbaba, T. (2018). *Üniversite öğrencilerinde romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ve mutluluk arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Akdeniz Üniversitesi.
- Peleg, O. ve Zoabi, M. (2014). Social anxiety and differentiation of self: A comparison of Jewish and Arab college students. *Personality and Individual Differences*, 68, 221-228. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.04.032>
- Pınar, G., Taşkın, L. ve Eroğlu, K. (2008). Başkent üniversitesi öğrenci yurdunda kalan gençleri toplumsal cinsiyet rol kalıplarına ilişkin tutumları. *Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi*. 15 (1), 47-57. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/88563>
- Romans, J. S. ve DeBord, J. (1995). Development of the relationship beliefs questionnaire. *Psychological Reports*, 76, 1248-1251. <https://doi.org/10.2466/pr0.1995.76.3c.1248>
- Rovers, M.W. (2004). Family of origin theory, attachment theory and the genogram. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 3, 43 - 63.

- Reilly, C. E. (1998). A cognitive therapy conceptualization of codependency among women. *Journal of Addictions Nursing*, 10(3), 109-114. <https://doi.org/10.3109/10884609809041794>
- Sarı, T. ve Owen, F. K. (2015). The development of irrational romantic relationship beliefs inventory. *Journal of Human Sciences*, 12(1), 255-273. Erişim adresi: <https://www.j-humansciences.com/ojs/index.php/IJHS/article/view/3068/1416>
- Sarı, T. ve Korkut Owen, F. (2016). Romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların ve bağlanma boyutlarının ilişki doyumu üzerindeki yordayıcı rolünün incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1 (37), 204-216. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/maeuefd/issue/19410/206447>
- Savaş, S. (2021). *Romantik ilişki inançları ve romantik ilişki doyumunun erken dönem uyumsuz şemalar açısından incelenmesi*. [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Kent Üniversitesi.
- Sezen, B. (2019). *Psikoloji öğrencilerinin ve klinik psikologların karşılıklı bağımlılık düzeyleri ve yetişkin bağlanma boyutları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Maltepe Üniversitesi.
- Skowron, E. A. ve Friedlander, M. L. (1998). The differentiation of self inventory: development and initial validation. *Journal of Counseling psychology*, 45(3), 235-246. <https://doi/10.1037/0022-0167.45.3.235>
- Skowron, E. A. ve Schmitt, T. A. (2003). Assessing interpersonal fusion: Reliability and validity of a new DSI fusion with others subscale. *Journal of Marital and Family Therapy*, 29, 209–222. <https://doi /10.1111/j.1752-0606.2003.tb01201.x>
- Stafford, L. L. (2001). Is codependency a meaningful concept? . *Issues in Mental Health Nursing*, 22, 273-286. <https://doi.org/10.1080/01612840121607>
- Stephenson, E., Watson, P. J., Chen, Z. J. ve Morris, R. J. (2018). Self-compassion, self-esteem and irrational beliefs. *Current Psychology*, 37(4), 809-815. <https://doi.org/10.1007/s12144-017-9563-2>

- Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review*, 93(2), 119-135. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.93.2.119>
- Şimşek, M., Öncü, F. ve Kabil, M. (2020). Bağımlılıkta eş bağımlılık faktörü (BEŞF) ölçeğinin geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 12, 268-280. <https://doi.org/10.18863/pgy.800752>
- Tekin, H. (2020). *Ev kadınlarında psikolojik iyi oluşun yordayıcıları olarak toplumsal cinsiyet eşitliği ve eş- bağımlılık*. [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Tönbül, Ö (2020). *Evli bireylerin erken dönem uyumsuz şemaları ile benlik farklılaşma düzeylerinin evlilik ilişkisi inançları üzerindeki etkisinin incelenmesi*. [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Onsekiz Mart Üniversitesi.
- Tuason, M. T. ve Friedlander, M. L. (2000). Do parents' differentiation levels predict those of their adult children? and other tests of Bowen theory in a Philippine sample. *Journal of Counseling Psychology*, 47(1), 27-34. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.47.1.27>
- Tuncer, S. (2019). *Üniversite öğrencilerinin yakın ilişki inançları ve benlik değişimlerinin romantik ilişkilerinin niteliğini yordama gücü*. [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Türk, E. (2019). *Beliren yetişkinlerde toplumsal cinsiyet rollerine yönelik tutumun, benlik kurgusunun ve benliğin ayrılaşmasının eş seçme stratejilerini yordamadaki rolü*. [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi.
- Ulusoy, Y. ve Güçray, S. S. (2017). Adaptation of composite codependency scale to Turkish: A validity and reliabilty study. *Journal of International Social Research*, 10(49), 373-379.
- Ulusoy, Y. ve İnceoğlu, F. (2021). Kadınlarda ailenin işlevselliği, roller ile karşılıklı bağımlılık arasındaki ilişkide gerçek ve psikolojik doğum sırasının düzenleyici rolü. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(3), 2707-2732. <https://doi.org/10.17679/inuefd.1009588>

- Wegscheider-Cruse, S. ve Cruse, J. (1990). *Understanding codependency: The science behind it and how to break the cycle*. Health Communications.
- Whitfield, C. L. (1989). Co-dependence: Our most common addiction-some physical, mental, emotional and spiritual perspectives. *Alcoholism Treatment Quarterly*, 6(1), 19-36. https://doi/10.1300/J020V06N01_03
- Willoughby, B. J., Augustus, R. A. ve Arnett, J. J. (2021). Overview of emerging adulthood. In A. L. Vangelisti (Ed.), *The Routledge Handbook of Family Communication*. Routledge.
- Wood, D., Crapnell, T., Lau, L., Bennett, A., Lotstein, D., Ferris, M. ve Kuo, A. (2018). Emerging adulthood as a critical stage in the life course. In N. Halfon, C. Forrest, R. Lerner, E. Faustman (Eds.), *Handbook of life course health development* (pp.123-143). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-319-47143-3_27
- Wright, P.H. ve Wright, K.D. (1991). Codependency: Addictive love, adjustive relating or both? *Contemporary Family Therapy*, 13 (5), 435-454. <https://doi/10.1007/BF00890497>
- Yıldırım, A. (2020). *Kronik kalp yetmezliği olan hastaların bakım vericilerinde depresif belirtiler ve karşılıklı bağımlılık*. [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2018). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Seçkin Yayıncılık.
- Yılmaz, B. ve Gündüz, B. (2021). Beliren yetişkinlik döneminde romantik ilişki doyumunun yordayıcısı olarak benlik ayırma, otantiklik ve depresyon. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (58), 334-361. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/maeuefd/issue/61832/885306>

EKLER

EK-1 Etik Kurul İzni

 İSTANBUL MEDENİYET ÜNİVERSİTESİ	T.C.
	İSTANBUL MEDENİYET ÜNİVERSİTESİ EĞİTİM BİLİMLERİ ETİK KURULU KARARI

Tarihi	Sayısı
17/05/2021	2021/05-04

ARAŞTIRMA BAŞLIĞI	Beliren Yetişkinlik Dönemindeki Bireylerin Romantik İlişki İnançlarının Benliğin Ayrışması ve Karşılıklı Bağımlılık Bağlamında İncelenmesi
ARAŞTIRMANIN TÜRÜ	Nicel Araştırma
ARAŞTIRMACI(LAR)	Esra TOPÇU Doç. Dr. Müge AKBAG
KARAR	Etik açıdan uygundur.

Görevi	Kurul Üyeleri	İmza
Başkan	Prof. Dr. Halil İbrahim SAĞLAM	
Üye	Prof. Dr. Ahmet AKIN	
Üye	Prof. Dr. Özlem FEDAI	
Üye	Prof. Dr. Çiğdem KILIÇ	
Üye	Prof. Dr. Yeşim GÜLEÇ ASLAN	
Üye	Doç. Dr. Özge CENGİZ	
Üye	Doç. Dr. Özcan Erkan AKGÜN	
Üye	Av. Fevziye DOĞRUER	

EK – 2: Bilgilendirilmiş Onam Formu

Değerli Katılımcı,

Bu çalışma, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı kapsamında; Doç. Dr. Müge AKBAĞ danışmanlığında Psk. Dan. Esra TOPÇU tarafından yürütülmektedir. Araştırma; "18-25 Yaş Arası Bireylerin Romantik İlişkiye Dair İnançlarını Etkileyen Faktörler"i incelemeyi amaçlayan bilimsel bir çalışmadır. Sizlerden elde edilen veriler sadece bilimsel çalışma amacıyla kullanılacak olup paylaştığımız bilgiler araştırmacı tarafından gizli tutulacaktır. Bu çalışmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Araştırmada sizden herhangi bir kimlik bilgisi istenmemektedir. Çalışmanın amacına ulaşması için sizden beklenen bütün soruları eksiksiz, kimsenin baskısı veya telkini altında olmadan ve içtenlikle cevaplamanızdır. Çalışma hakkında detaylı bilgi almak isterseniz aşağıdaki mail adresine yazabilirsiniz.

Katkılarınız için teşekkür ederiz.

Psk. Dan. Esra TOPÇU-Marmara Üniversitesi

Doç. Dr. Müge AKBAĞ- Marmara Üniversitesi (Tez Danışmanı)

Yukarıdaki metni okudum. Bu araştırmaya kendi isteğimle, hiçbir baskı ve zorlama olmaksızın katılmayı ve verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlı yayınlarda ve faaliyetlerde kullanılmasını,

Kabul Ediyorum ()

Kabul Etmiyorum ()

EK – 3: Kişisel Bilgi Formu

1. Cinsiyetiniz:

Kadın ()

Erkek ()

2. Yaşınız:.....

3. Eğitim durumunuz:

Lise mezunu ()

Lisans öğrencisi ()

Lisans mezunu ()

Yüksek lisans mezunu ()

Doktora mezunu ()

4. Şu anda romantik bir ilişkiniz var mı? (flört, nişanlı, evli vb.)

Evet ()

Hayır ()

5. Romantik ilişki türünüz:

Flört (Sevgili) ()

Nişanlı ()

Evli ()

6. Eğer halihazırda ilişkiniz yoksa geçmişte romantik bir ilişki yaşadınız mı ?

Evet ()

Hayır ()

Şu anda romantik bir ilişkim var ()

7. En uzun romantik ilişki süreniz:

1-6 ay ()

6-12 ay ()

12-24 ay ()

2- 5 yıl ()

5 yıl üzeri ()

EK-4: Benliğin Ayrışması Ölçeği Örnek Maddeler ve Ölçek İzni

Açıklama: Aşağıda kendinizle ve başkalarıyla olan ilişkilerinize yönelik düşünce ve duygularınızı içeren ifadeler yer almaktadır. Sizden istenen her bir ifadeyi dikkatlice okuyarak 1’den 6’ya kadar olan seçeneklerden sizi en iyi ifade eden seçeneği işaretlemenizdir. Eğer herhangi bir madde sizinle direkt ilgili gözüküyorsa (örn., şu anda bir eşiniz/partneriniz yoksa), olması halinde nasıl düşünüp nasıl davranabileceğinizle ilgili en iyi tahmininizi belirtiniz. İçten yanıtlarınız için teşekkürler.

	Hiç Uygun Değil					Çok Uygun
1. Ailemin yanındayken genellikle kendimi kısıtlanmış hissedirim.	1	2	3	4	5	6
2. Önemli bir işe ya da göreve başlarken genellikle başkalarının cesaretlendirmesine ihtiyaç duyarım.	1	2	3	4	5	6
4. İnsanlar benimle yakınlık kurmaya çalıştıklarında, bundan genellikle rahatsızlık duyarım.	1	2	3	4	5	6
8. Eleştirilmek beni oldukça rahatsız eder.	1	2	3	4	5	6
12. Başkaları tarafından baskı altında olduğumu hissettiğim zamanlarda bile onlara “hayır” diyebilirim.	1	2	3	4	5	6
17. İnsanlar üzerindeki izlenimimi merak ederim.	1	2	3	4	5	6
18. Duygularımı genellikle çevremdekilerden daha yoğun yaşarım.	1	2	3	4	5	6
20. Anne/babamın fikrini almadan karar veremem.	1	2	3	4	5	6

1 ileti dizisinden 1.

Oluştur

Gelen Kutusu 4,175

Yıldızlı

Ertelenenler

Gönderilmiş Postalar

Meet

Yeni toplantı

Toplantıya katıl

Hangouts

esra +

Telefon araması yapın

Ayrıca [Android](#) ve [iOS](#) için mobil uygulamalarımızı da deneyin

Erkan ISIK
 Alıcı: ben

11 Şubat Per 14:07

Merhabalar Esra Hanım,

İşten gücün ancak fırsat bulup yazabildim kusura bakmayın. Ölçeği ve puanlama bilgilerini içeren dosyayı ekte gönderiyorum.

Bir açıklamayı sizinle paylaşmak istiyorum. "Differentiation of self" kavramının Türkçe'de "farklaşma" ya da "ayrışma" şeklinde çevirileri mevcut. Bowen'ın kendi kaynaklarında biyolojik temelli açıklamalarını da dikkate alarak, aile terapi alanında uzman geniş bir akademisyen grubuyla da istişare ederek en uygun çevrinin "ayrışma" olduğunu düşündük. Temel gerekçemiz, "farklaşma" ifadesi köken aileden farklı olması gerektiği gibi bir çağrışım yapabiliyorken "ayrışma" kavramı tam da Bowen'ın ifade ettiği kişinin köken aileden ayrışıp kendi başına bir birey olabilmesini ifade ediyor. Dolayısıyla birey köken ailesinden ayrışmış olsa da hep farklı özellikler göstermek, ailesinden farklı olmak zorunda değil. Siz de literatürde daha doğru kullanılması açısından Türkçe yazacağınız literatürde "ayrışma" ifadesini kullanırsanız çok memnun olurum.

Çalışmalarınızda kolaylıklar ve sağlıklı güzel günler dilerim,

Erkan Işık

Prof. Dr. Erkan Işık

EK 5: Bileşik Karşılıklı Bağımlılık Ölçeği Örnek Maddeler ve Ölçek İzni

Değerli Katılımcı; Aşağıda insanların duygu, düşünce ve davranış tarzlarını yansıtan ifadeler yer almaktadır. Lütfen her bir ifadeyi dikkatli bir şekilde okuyunuz, yanıtlarınıza aşağıda yer alan katılma derecelerinden size en uygun olan seçeneği işaretleyerek karar veriniz. Araştırmaya katkılarınızdan dolayı teşekkür ederim. <i>Lütfen hiçbir ifadeyi boş bırakmayınız.</i> (1)Hiç katılmıyorum (2)Katılmıyorum (3)Kısmen katılıyorum (4)Katılıyorum (5)Tamamen katılıyorum					
	Hiç katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen katılıyorum	Katılıyorum	Tamamen katılıyorum
1. Duygularımı başkalarıyla paylaşmak beni rahatsız eder.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
2. Enerjimi, sevdiklerimin sorunlarını çözmeye yardımcı olmaya ayırmak benim sorumluluğumdur.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
3. Sevdiklerim iyi olduğu sürece, benim ne hissettiğimin bir önemi yoktur.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
7. Çabam ve dikkatim olmazsa, her şeyin darmadağın olacağını hissederim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
12. Ailemin ihtiyaçlarını her zaman kendi ihtiyaçlarımla önünde tutarım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
17. Duygularımı kendime saklarım ve dışarıya belli etmem.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

Gmail

2 ileti dizisinden 1.

Oluştur

Gelen Kutusu 4.175

Yıldızlı

Ertelenenler

Gönderilmiş Postalar

Meet

Yeni toplantı

Toplantıya katıl

Hangouts

esra -

Telefon araması yapın

Ayrıca [Android](#) ve [iOS](#) için mobil uygulamalarımızı da deneyin.

esra topçu

10 Şub 2021 10:55

Ölçek izni Gelen Kutusu x

Alıcı:

Merhabalar, ben Marmara Üniversitesi PDR yüksek lisans öğrencisi Esra. Danışmanım Doç. Dr Müge AKBAĞ ile birlikte romantik ilişkiler ve karşılıklı bağımlılık bağlamında bir tez çalışması yürütmek istiyoruz. Daha önce Bileşik Karşılıklı Bağımlılık Ölçeği'ni incelemek için sizden istemiştik. Tez çalışmamız ve konumuz için uygun maddeler olduğuna karar verdik. Eğer sizin de izniniz olursa tez çalışmamızda kullanmak isteriz.

YAĞMUR ULUSOY DOĞMUŞ

11 Şub 2021 09:20

Alıcı: ben

Eibette kullanabilirsiniz. Sonuçları merakla beklediğimi bilmenizi isterim. Kolaylıklar dilerim.

esra topçu, 10 Şub 2021 Çar, 11:55 tarihinde şunu yazdı:

Merhabalar, ben Marmara Üniversitesi PDR yüksek lisans öğrencisi Esra. Danışmanım Doç. Dr Müge AKBAĞ ile birlikte romantik ilişkiler ve karşılıklı bağımlılık bağlamında bir tez çalışması yürütmek istiyoruz. Daha önce Bileşik Karşılıklı Bağımlılık Ölçeği'ni incelemek için maddelerinizi sizden istemiştik. Tez çalışmamız ve konumuz için uygun maddeler olduğuna karar verdik. Eğer sizin de izniniz olursa tez çalışmamızda kullanmak isteriz.

EK 6: İlişki İnançları Ölçeği Örnek Maddeler ve Ölçek İzni

Aşağıda romantik ilişkinize dair birtakım inançlar sıralanmıştır. Devam eden romantik ilişkinizi ya da şu an bir ilişkiniz yoksa geçmişteki romantik ilişkinizi değerlendirerek, her bir maddenin ilişkilerinizdeki duygu ve düşüncelerinizi ne derece yansıttığını her ifadenin altındaki 5’li ölçek üzerinde size en uygun olan seçeneği işaretleyerek belirtiniz.

	Hiç Katılmıyorum	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Çok Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1. Partnerim, tüm duygu ve düşüncelerini benimle paylaşmalı.	1	2	3	4	5
5. Partnerimin hoşlanmadığım özelliklerinin olmasını sorun etmem, çünkü zamanla onları değiştirebilirim.	1	2	3	4	5
7. Partnerimden hiçbir şey gizlememeliyim.	1	2	3	4	5
10. Partnerim bana karşı her zaman tutku dolu olmalı.	1	2	3	4	5
11. Ona olan aşkım partnerimi sakın birine dönüştürebilmeli.	1	2	3	4	5
18. Bir aşk ilişkisi kalıcı olmalı.	1	2	3	4	5
26. Partnerimin ne düşündüğünü her zaman bilirim.	1	2	3	4	5
30. İlişkimizin, sonsuza dek olduğu gibi kalmasını isterim.	1	2	3	4	5
37. Partnerim mutlu olmak için ihtiyacım olan tek şeydir.	1	2	3	4	5

uygulamaları | Gmail | 11:49 | 11:49 | 11:49

Gmail

1 ileti dizisinden 1.

Gelen Kutusu 4.175

Yıldızlı

Ertelenenler

Gönderilmiş Postalar

Meet

Yeni toplantı

Toplantıya katıl

Hangouts

esra

Telefon araması yapın

Ayrıca [Android](#) ve [iOS](#) için mobil uygulamalarımız da mevcut.

Alıcı: cagizir

Merhabalar, ben Marmara Üniversitesi PDR yüksek lisans öğrencisi Esra. Danışmanım Doç. Dr. Müge AKBAĞ ile birlikte romantik ilişkiler bağlamında bir tez çalışması yürütmek istiyoruz. İlişki İnançları ile ilgili olarak sizin uyarılma çalışmasını yaptığınız 'İlişki İnançları Ölçeği'ni izniniz olursa tez çalışmamızda kullanmak isteriz.

Cem Ali Gizir cagizir

Alıcı: ben

Kolay gelsin

Prof. Dr. Cem Ali GİZİR

Mersin University

10 Şubat Çar 14:41

esra topçu

10 Şub 2021 Çar, 11:49 tarihinde şunu yazdı: