

**T.C.
IŞIK ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ
PSİKOLOJİ ANA BİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ PROGRAMI**

Simge ORTAÇ KOÇ

**EŞ BAĞIMLILIK İLE BİREYLEŞME, KENDİNİ
SUSTURMA VE KENDİNİ NESNELEŞTİRME İLİŞKİSİNİN
İNCELENMESİ**

**DANIŞMAN
Dr. Öğr. Üyesi Buket ÜNVER**

İSTANBUL, Haziran 2025

**T.C.
IŞIK ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ
PSİKOLOJİ ANA BİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ PROGRAMI**

**Simge ORTAÇ KOÇ
(22PSKO5030)**

**EŞ BAĞIMLILIK İLE BİREYLEŞME, KENDİNİ
SUSTURMA VE KENDİNİ NESNELEŞTİRME İLİŞKİSİNİN
İNCELENMESİ**

**DANIŞMAN
Dr. Öğr. Üyesi Buket ÜNVER**

İSTANBUL, Haziran 2025

**T.C.
IŞIK ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ
PSİKOLOJİ ANA BİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ PROGRAMI**

**Simge ORTAÇ KOÇ
(22PSKO5030)**

**EŞ BAĞIMLILIK İLE BİREYLEŞME, KENDİNİ
SUSTURMA VE KENDİNİ NESNELEŞTİRME İLİŞKİSİNİN
İNCELENMESİ**

Tezin Savunulduğu Tarih: 16 Haziran 2025

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Buket ÜNVER/Işık Üniversitesi

Diğer Jüri Üyeleri: Doç. Dr. Berna AKÇINAR YAYLA/ Işık Üniversitesi

Dr. Öğr. Üyesi Aliye Canan TAŞLIOĞLU SAYINER/Bahçeşehir Üniversitesi

İSTANBUL, Haziran 2025

ÖZET

EŞ BAĞIMLILIK İLE BİREYLEŞME, KENDİNİ SUSTURMA VE KENDİNİ NESNELEŞTİRME İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

Mevcut çalışmanın temel amacı, eş bağımlılık ile bireyleşme, kendini susturma ve kendini nesneleştirme ilişkisinin incelenmesidir. Aynı zamanda eş bağımlılığın bazı sosyodemografik faktörlere göre farklılaşmasının incelenmesi de araştırmanın bir diğer amacıdır. Bu doğrultuda gerçekleştirilen çalışmanın örneklemini 18-29 yaş aralığındaki 313 birey oluşturmaktadır. Çalışmanın veri toplama araçları katılımcılara sırasıyla Sosyodemografik Bilgi Formu, Beliren Yetişkinler için Bireyleşme Testi - Kısa Form (BYBT - KF), Eş Bağımlılık Belirleme Ölçeği (EBBÖ), Nesneleştirilmiş Beden Bilinci Ölçeği (NBBÖ) ve Kendini Susturma Ölçeği (KSÖ) şeklinde sunulmuştur. Çalışmanın hipotezlerini test etmek amacıyla eş bağımlılığın sosyodemografik faktörlere göre farklılaşp farklılaşmadığını değerlendirebilmek için t-test ve ek yönlü varyans analizi (ANOVA) gerçekleştirilmiştir. Ardından mevcut değişkenlerin birbirleri ile ilişkilerinin görülebilmesi için Pearson ve Spearman Korelasyon Analizi uygulanmıştır. Son olarak sosyodemografik değişkenler, bireyleşme, kendini nesneleştirme ve kendini susturma hiyerarşik regresyon analizine dahil edilmiştir. Yapılan istatistiksel analizlerin sonucunda sosyodemografik değişkenlerden daha küçük yaş ve daha düşük eğitim düzeyine sahip katılımcıların eş bağımlılık seviyelerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca yapılan korelasyon analizleri incelendiğinde eş bağımlılık ile nesneleştirilmiş beden bilinci ölçeğinin beden izleme ve beden utancı alt boyutları, kendini susturma ölçeğinin dışsallaştırılmış benlik algısı, fedakarlık, kendini susturma ve bölünmüş benlik alt boyutları arasında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur. Ek olarak eş bağımlılık ile eğitim düzeyi, yaş, baba ile bireyleşme düzeyi ve nesneleştirilmiş beden bilinci

ölçeğinin kontrol inancı alt boyutu arasında negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur. Son olarak hiyerarşik regresyon analizine dahil edilen tüm değişkenlerin toplam varyansın %54'ünü anlamlı olarak açıkladığı görülmüştür. Mevcut bulgular ilgili literatür ışığında tartışılmış, çalışmanın sınırlılıklarına ve gelecek çalışmalar için önerilere yer verilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Eş Bağımlılık, Bireyleşme, Kendini Susturma, Kendini Nesneleştirme

ABSTRACT

EXAMINATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN CODEPENDENCY, INDIVIDUATION, SELF-SILENCING, AND SELF-OBJECTIFICATION

The primary aim of the present study is to examine the relationship between codependency and individuation, self-silencing, and self-objectification. Additionally, the study investigates whether codependency varies based on certain sociodemographic factors. The sample consists of 313 individuals aged 18–29. Data were collected using the Sociodemographic Information Form, the Short Form of the Individuation Test for Emerging Adults (ITEA-SF), the Codependency Assessment Scale (CAS), the Objectified Body Consciousness Scale (OBCS), and the Self-Silencing Scale (SSS). To test the study's hypotheses, t-tests and one-way analysis of variance (ANOVA) were conducted to assess whether codependency differs across sociodemographic factors. Pearson and Spearman correlation analyses were performed to explore the relationships between the variables. Finally, sociodemographic variables, individuation, self-objectification, and self-silencing were included in a hierarchical regression analysis. The statistical analyses revealed that participants who were younger and had lower education levels exhibited higher levels of codependency. Correlation analyses indicated statistically significant positive relationships between codependency and the body surveillance and body shame subscales of the OBCS, as well as the externalized self-perception, self-sacrifice, self-silencing, and divided self subscales of the SSS. Additionally, statistically significant negative relationships were found between codependency and education level, age, individuation with the father, and the control beliefs subscale of the OBCS. The hierarchical regression analysis showed that all included variables significantly explained 54% of the total variance. The findings are discussed in light of the relevant literature, and the

study's limitations and recommendations for future research are addressed.

Keywords: Codependency, Individuation, Self-Silencing, Self-Objectification

TEŞEKKÜR

Tez sürecimin her aşamasında bana yol gösteren, desteği ve rehberliğiyle bu çalışmayı mümkün kılan değerli danışmanım Sayın Dr. Öğr. Üyesi Buket Ünver'e,

Tezimin son haline gelmesinde değerli geri bildirimleriyle büyük katkı sağlayan, çalışmamı daha güçlü ve anlamlı kılan değerli jüri üyelerim Sayın Doç. Dr. Berna Akçınar Yayla ve Sayın Dr. Öğr. Üyesi Aliye Canan Taşlıoğlu Sayınlar'e,

Tez sürecimdeki manevi desteğinin yanı sıra veri toplama aşamasına verdiği destekle tezimin daha kapsamlı hale gelmesinde kıymetli katkıları için Sayın Klinik Psikolog Berat Zaimoğlu'na,

Destekleriyle bu zorlu süreci kolaylaştıran sevgili arkadaşlarım Sena, Mader, Lal, Ceyhun, Meltem, Begüm, Fulya ve Cansu'ya,

Hayatım boyunca her adımda yanımda olan, kıymetli varlıkları, sonsuz sevgileri ve destekleriyle bana güç veren değerli annem Tülay Ortaç, babam Ercan Ortaç ve ağabeyim İbrahim Ortaç'a,

Sevgi ve destekleriyle bana her zaman inanan sevgili ailem Şirin Koç ve Abdullah Koç'a,

Varlığıyla her şeyi kolaylaştıran, sevgi dolu desteğiyle bu yolculuğu benimle omuzlayan sevgili eşim Sarp Koç'a tüm kalbimle,

Sessiz ama güçlü desteğiyle, hep bir köşeden beni izleyerek bu sürece eşlik eden tatlı kedim Tospik'e sonsuz teşekkürlerimle.

Simge ORTAÇ KOÇ

İÇİNDEKİLER

	<u>SAYFA NO</u>
ONAY SAYFASI.....	i
ÖZET.....	ii
ABSTRACT	iv
TEŞEKKÜR	vi
İÇİNDEKİLER	vii
SAYFA NO	vii
TABLolar LİSTESİ.....	x
KISALTMALAR LİSTESİ.....	xi
BÖLÜM 1.....	1
1. GİRİŞ.....	1
BÖLÜM 2.....	4
2. LİTERATÜR.....	4
2.1 EŞ BAĞIMLILIK.....	4
2.2 BİREYLEŞME	9
2.3 KENDİNİ SUSTURMA	14
2.4 KENDİNİ NESNELEŞTİRME.....	17
2.5 BİREYLEŞME, KENDİNİ SUSTURMA, KENDİNİ	
NESNELEŞTİRME VE EŞ BAĞIMLILIK İLİŞKİSİ	18

2.6 EŞ BAĞIMLILIK VE SOSYODEMOGRAFİK FAKTÖRLER....	21
2.7 ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ.....	22
2.8 ARAŞTIRMANIN AMACI.....	24
2.9 ARAŞTIRMANIN HİPOTEZLERİ	24
BÖLÜM 3	26
3. YÖNTEM	26
3.1. ÖRNEKLEM	26
3.2. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI	27
3.2.1. Bilgilendirilmiş Onam Formu	27
3.2.2. Sosyodemografik Bilgi Formu	28
3.2.3. Beliren Yetişkinler için Bireyleşme Testi – Kısa Form (BYBT- KF)	28
3.2.4. Eş Bağlımlılık Belirleme Ölçeği (EBBÖ)	28
3.2.5. Nesneleştirilmiş Beden Bilinci Ölçeği (NBBÖ).....	29
3.2.6. Kendini Susturma Ölçeği (KSÖ).....	30
3.3. İŞLEM.....	30
3.4. ARAŞTIRMA DESENİ	31
3.5 VERİ ANALİZİ.....	31
BÖLÜM 4.....	33
4. BULGULAR.....	33

4.1 ÖLÇEKLERİN BETİMSSEL VE GÜVENİRLİK ANALİZLERİ ..	33
4.2 EŞ BAĞIMLILIĞIN SOSYODEMOGRAFİK ÖZELLİKLERE GÖRE İNCELENMESİ	34
4.2.1 Eş Bağımlılığın Cinsiyete Göre İncelenmesi	34
4.2.2 Eş Bağımlılığın Yaşa Göre İncelenmesi.....	35
4.2.3 Eş Bağımlılığın Eğitim Düzeyine Göre İncelenmesi.....	35
4.2.4 Eş Bağımlılığın Medeni Duruma Göre İncelenmesi.....	36
4.2.5 Eş Bağımlılığın Psikoterapi Alma Durumuna Göre İncelenmesi 	37
4.3 DEĞİŞKENLER ARASI KORELASYON ANALİZİ	37
4.4 REGRESYON ANALİZLERİ	39
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	41
KAYNAKLAR	55
EKLER.....	69
ÖZGEÇMİŞ.....	80

TABLolar LİSTESİ

Tablo 3.1 Örneklemin Sosyodemografik Özelliklerine İlişkin Sayısal ve Yüzdelerlik Dağılımları	27
Tablo 3.2 Ölçeklerin Normallik Dağılımlarının İncelenmesi	32
Tablo 4.1 Ölçeklerin Betimsel Analizleri ve Güvenirlik Dağılımları	34
Tablo 4.2 Eş Bağımlılığın Cinsiyete Göre İncelenmesi	35
Tablo 4.3 Eş Bağımlılığın Yaşa Göre Pearson Korelasyon Analizi ile İncelenmesine İlişkin Değerler	35
Tablo 4.4 Eş Bağımlılığın Eğitim Düzeyine Göre İncelenmesi	36
Tablo 4.5 Eş Bağımlılığın Medeni Duruma Göre İncelenmesi	36
Tablo 4.6 Eş Bağımlılığın Psikoterapi Alma Durumuna Göre İncelenmesi.....	37
Tablo 4.7 Değişkenler Arası Korelasyon Analizi	38
Tablo 4.8 Eş Bağımlılığın Yordayıcıları	40

KISALTMALAR LİSTESİ

ANOVA: Analysis of Variance

BYBT-KF-A: Beliren Yetişkinler için Bireyleşme Testi Kısa Form – Anne Formu

BYBT-KF-B: Beliren Yetişkinler için Bireyleşme Testi Kısa Form – Baba Formu

EBBÖ: Eş Bağımlılık Belirleme Ölçeği

H: Hipotez

IBM: International Business Machines

ITEA-S: Individuation Test for Emerging Adults-Short Form

ITEA-S-F: Individuation Test for Emerging Adults-Short Form-Father

ITEA-S-M: Individuation Test for Emerging Adults-Short Form-Mother

KSÖ: Kendini Susturma Ölçeği

KSÖ-BB: Kendini Susturma Ölçeği-Bölünmüş Benlik Boyutu

KSÖ-DBA: Kendini Susturma Ölçeği-Dışsallaştırılmış Benlik Algısı Boyutu

KSÖ-F: Kendini Susturma Ölçeği-Fedakarlık Boyutu

KSÖ-KS: Kendini Susturma Ölçeği-Kendini Susturma Boyutu

Max: Maksimum Değer

Min: Minimum Değer

n: Örneklem Sayısı

α : Cronbach Alfa Katsayısı

NBBÖ: Nesneleştirilmiş Beden Bilinci Ölçeği

NBBÖ-Bİ: Nesneleştirilmiş Beden Bilinci Ölçeği-Beden İzleme Boyutu

NBBÖ-BU: Nesneleştirilmiş Beden Bilinci Ölçeği-Beden Utancı Boyutu

NBBÖ-Kİ: Nesneleştirilmiş Beden Bilinci Ölçeği-Kontrol İnancı Boyutu

Ort.: Ortalama

SS: Standart Sapma

SPSS: Statistical Package for the Social Science

BÖLÜM 1

1. GİRİŞ

"İnsan sosyal bir canlıdır" sözü, insanın başkalarıyla ilişki kurmadan yaşayamayacağını vurgulayan yaygın bir ifadedir. Bu ifadeye edebiyat ve sanattan, bilimsel tartışmalara; psikoloji derslerinden gündelik hayata kadar yaşamın pek çok alanında rastlamak mümkündür.

İnsanın ilişki kurması neredeyse doğumuna kadar uzanan bir süreçtir. Mahler (2018), insan doğumunu biyolojik doğum ve psikolojik doğum olmak üzere iki ayrı alanda değerlendirmekte, insanın psikolojik doğumunun yavaşça ortaya çıkan intrapsişik bir süreç olduğunu belirtirken, bu süreci "ayrılma bireyleşme" olarak adlandırmaktadır. Sağlıklı bir gelişim sürecinde, bebek başlangıçta annesiyle simbiyotik bir ilişki içindedir ve ilk üç yıl boyunca bu bağılıktan ayrılarak bireyleşmeye doğru ilerleyen aşamalardan geçer. Otistik evreden başlayarak simbiyotik döneme ve ardından bireyselleşme sürecine yönelen bu değişim, bebeğin kendini annesinden bağımsız bir birey olarak tanımaya başlamasıyla belirginleşir. Ayrılık, anne ile kurulan birlik algısının geride bırakılmasını ifade ederken, bireyleşme çocuğun özgün kişisel özelliklerini kazandığını ve bağımsız bir kimlik geliştirdiğini göstermektedir (Mahler, 1968; Mahler vd., 1975). Mahler, bireyleşmenin yaşam boyu devam eden bir süreç olduğunu belirtmektedir (Mahler, 2018). Ignatius (2021), ayrılma bireyleşme sürecinde karşılaşılan zorlukların kesinlikle bir patolojiye işaret ettiğinden bahsedilemeyeceğini, bununla birlikte eş bağımlılık özelliklerinin geliştirilmesinde önemli bir faktör olabileceğini dile getirmektedir. Bu araştırmanın temelindeki sorulardan biri eş bağımlılık ile bireyleşme arasında nasıl bir ilişki olduğudur.

İnsanın ilişki kurma ihtiyacı aynı zamanda bu ilişkileri sürdürebilmek için kullanılan pek çok farklı yolları da beraberinde getirmektedir. Bu yolların bazıları sağlıklı ilişkiler kurmaya yardımcı olurken bazı yollar ise işlevsel

olmayan davranışları barındırmaktadır. Bu noktada literatürde ilişkilerde işlevsiz başa çıkma davranışlarıyla karakterize edilen eş bağımlılık kavramı öne çıkmaktadır. Eş bağımlılığın ilk tanımı bir “ilişki örüntüsü” olarak ortaya konmuş olup, kişinin dikkatinin büyük bölümünün kendisi haricindekilerde olması, duygularını dile getirmekte zorluk yaşaması ve ilişkilerini bir amaç edinme yolu olarak görmesiyle nitelendirilmektedir (Spann ve Fischer 1990). Eş bağımlılık, yakın ilişkilerde kişinin kendi ihtiyaçlarını ve sınırlarını ihmal ederek başkalarının ihtiyaçlarına odaklanma ve kendini feda etme davranışlarıyla karakterize edilmektedir (Beattie, 1987; Dear vd., 2005).

Kendini susturma, bireyin ilişki içerisinde duygu ve düşüncelerini ifade etmemesi ile meydana gelen bir “benlik kaybı” olarak tanımlanmaktadır (Jack, 1991). Jack ve Dill (1992), kendini susturmanın ilişkiyi güçlendirme ve çatışma ile reddedilmenin önüne geçme amacıyla ortaya çıkan bilinçli bir davranış olduğunu öne sürmüşlerdir. Bu davranışın temel mekanizmaları diğerlerinin ihtiyaçlarını önceliklendirmek, kişinin kendini değerlendirirken dışsal normları baz alması ve bazı durumlarda öfke duysa dahi uyumlu bir tutum göstermesidir (Jack ve Ali, 2010).

Nesneleştirme teorisi, kişinin bedenine bakışında bir gözlemcinin perspektifinin içselleştirilerek bedenin işlevinden ziyade görünümünün önemsendiği duruma işaret etmektedir. Kendini nesneleştirmenin özellikle kadınlarda oldukça yaygın olduğu bilinmekle birlikte kişilerin nesneleştirme düzeyleri farklılık göstermektedir (Fredrickson ve Roberts, 1997). Buradan hareketle araştırmacılar kendini nesneleştirmeyi bir kişilik özelliği şeklinde tanımlamış ve nesneleştirme düzeyinde gelişimsel süreçlerin önemini vurgulamışlardır (Szymanski ve ark., 2011). Ayrıca kendini nesneleştirmenin risk faktörleri arasında anne ile çocuk arasındaki ilişki gösterilmiştir (Rollero vd., 2018). Buradan hareketle bireylerin ayrılma bireyleşme gibi erken dönem yaşantılarıyla bağlantılı süreçlerinin kendini nesneleştirme düzeyleri ile ilişkili olabileceği ön görülmektedir.

Literatürdeki çalışmaların ışığında, eş bağımlılık ile bireyleşme, kendini susturma ve kendini nesneleştirme ilişkisinin araştırılmasının bu konudaki literatürün genişletilmesine katkı sağlaması amaçlanmaktadır.

BÖLÜM 2

2. LİTERATÜR

2.1 EŞ BAĞIMLILIK

Eş bağımlılık, bir bakım veren ile bakıma ihtiyaç duyan kişi arasında ortaya çıkan patolojik bir ilişki hali olarak tanımlanmaktadır (Ançel, 2012). Bu ilişkiyi “patolojik” kılan bireylerin karşılıklı olarak birbirlerinin bağımlılıklarını beslemeleridir. Eş bağımlı kişiler, kendilerini tamamlanmış hissetmek için diğerlerinin onayını ve beğenisini kazanmaya, onların sorunlarını çözmeye, acılarını hafifletmeye ve onları korumaya odaklanmaktadır. Bu nedenle kendi duygularını ve arzularını geri planda tutmakta; diğerlerinininkileri ise önceliklendirmektedir. Başkalarıyla yakınlık kurabilmek için kendi değerlerinden feragat etmekte, kendi düşüncelerinden çok diğerlerinin fikirlerine önem vermektedir. (Whitfield, 2014).

Eş bağımlılık, ilk olarak 1940’larda alkolik eşleriyle yaşamanın getirdiği sorunları paylaşmak için bir araya gelen bireylerin, sonradan Adsız Alkolikler olarak bilinen bir topluluk kurmasıyla ortaya çıkmış, alkol bağımlısı bireylerin eşleri ve çocuklarında gözlemlenen psikolojik ve davranışsal zorlukları tanımlamak amacıyla kullanılmıştır (Beattie, 1987 akt. O'Brien ve Gaborit, 1992). “Eş bağımlı” terimi ise 1970’li yıllardan sonra kullanılmaya başlamakta ve alkolik bir kişiyle uzun süreli, yakın bir ilişki nedeniyle işlevsel problemler yaşayan bireyleri tanımlamaktadır. Eş bağımlı ilişkilerde, iki tarafın ihtiyaçları sağlıklı yollarla karşılanmaktadır. Alkol bağımlısının, bağımlılığı sebebiyle temel ihtiyaçlarını karşılayamaz hale gelmesi, bir bakıcıya olan ihtiyacı artırmaktadır (Throwe, 1986). Bu durum eş bağımlı kişinin, kendine bakmakta zorlanan birinin davranışlarını kontrol etme isteğiyle örtüşmektedir (Bogdaniak & Piercy, 1987; Whitfield, 2014). Dolayısıyla eş bağımlı, alkoliğin bakım

ihtiyacını giderirken, alkolik de eş bağımlının kontrol arzusunu tatmin etmektedir. Bu konuda yapılan çalışmalar alkolik bireye bakım veren bu kişilerin farkında olmadan alkol kullanımının sürmesine katkıda bulduklarını değerlendirmiştir. Zamanla, eş bağımlılık yalnızca alkol bağımlılığıyla sınırlı olmaktan çıkmış; kumar, madde bağımlılığı, cinsel bağımlılık gibi sorunlarla mücadele eden bireyleri ve çocuklukta stresli aile deneyimlerine maruz kalarak yetişkinlikte bağımlı, zorlayıcı ya da sömürücü kişilerle işlevsiz bakım ilişkileri kurma eğilimi gösterenleri de kapsayan bir kavram haline gelmiştir (O'Brien ve Gaborit, 1992).

Eş bağımlılık yıllar içerisinde farklı şekillerde tanımlanmıştır. Spann ve Fischer (1990), eş bağımlılığı “diğerleriyle ilişkilerde ortaya çıkan ve işlevsiz bir örüntüyle karakterize edilen psikososyal bir durum” olarak tanımlar; bu tanım, eş bağımlılığı doğrudan “işlevsiz ilişkiler”le özdeşleştirir (Cullen ve Carr, 1999). Whitfield (2014), eş bağımlılığı, bireyin dış dünyaya, özellikle başkalarının ihtiyaçlarına ve davranışlarına yoğun bir şekilde odaklanarak kendi içsel süreçlerini bir başka deyişle duygularını ve isteklerini unutması veya göz ardı etmesiyle ortaya çıkan işlev bozukluğuna yol açan bir bağımlılık türü olarak tanımlamaktadır. Eş bağımlı birey, ruh halini değiştiren maddelere bağımlı olan kişiye bağımlı hale gelmekte ve bu durum, kimyasal bağımlılıktan bağımsız olarak daha geniş bir bağımlılık sürecinin bir parçası olarak görülebilmektedir (Schaefer, 1986). Bazı araştırmacılara göre ise (Mendenhall, 1989; Smalley & Coleman, 1987), eş bağımlılık, genel bağımlılık kategorisinin bir alt dalıdır. Tüm bu tanımlamaların yanında Amerikan Ulusal Eş Bağımlılar Birliği (National Council on Codependence) (1990), eş bağımlılık için günümüzde yaygın olarak kabul gören bir tanım ortaya koymuştur. Buna göre eş bağımlılık, insanlara ya da nesnelere bağımlılık olarak görülen öğrenilmiş bir davranıştır. Kendini değersiz görme, ihtiyaçlarını ihmal etme, kompulsif davranışlar, madde bağımlılığı ile benliğe yabancılaşma ile ilişkili bozukluklar, utanç duygusu ile şekillenen negatif benlik algısına sahip olma eş bağımlı kişilerin özellikleri olarak sıralanmaktadır (Lowinson, 2005).

Cermak'a (1986) göre eş bağımlılığın beş ana özelliği şu şekilde sıralanabilir:

Öz saygı ve kontrol ilişkisi: Eş bağımlı birey öz saygısını, olumsuz sonuçlara rağmen kendisinin ve başkalarının duygularını ya da davranışlarını kontrol etme veya yönlendirme becerisine dayandırmaktadır.

Başkalarının ihtiyaçlarını önceliklendirme: Eş bağımlı, kendi ihtiyaçlarını göz ardı ederek başkalarının taleplerini karşılamayı kendine görev edinmektedir.

Zayıf sınırlar nedeniyle kaygı: Kişisel sınırların zayıf olması sebebiyle, yakın ilişkilerde veya ayrılık anlarında kaygı hissetmektedir.

Duygusal olarak iç içe geçmiş ilişkiler: Eş bağımlı birey, kişilik bozuklukları, madde bağımlılığı veya kompulsif davranışlar sergileyen kişilerle duygusal açıdan yoğun ve karmaşık ilişkiler kurmaktadır.

Psikolojik ve davranışsal zorluklar: Duyguların bastırılması, depresyon, aşırı uyanıklık (hipervijilans), kompulsif eğilimler, kaygı, inkarı aşırı kullanma, madde kötüye kullanımı, strese bağlı sağlık sorunları veya aktif bir madde bağımlısıyla yakın bir ilişki gibi belirtiler görülebilmektedir.

Eş bağımlılık, genellikle köken ailedeki işlevsizliklerden kaynaklanan bir durumdur. Bu işlevsizlikler arasında zayıf iletişim, şiddet içeren çatışma çözme yöntemleri, destek ve kabul eksikliği, kontrol problemleri, sevilme ya da anlaşılma hissi, işsizlik ve duyguların ya da sorunların güvenli bir şekilde ifade edilebileceği bir ortamın bulunmaması yer alır (Fischer ve Crawford, 1992). Güncel literatür de eş bağımlılığın işlevsiz aile kökenlerinden beslendiğini ve nesiller arası aktarılan ilişki örüntüleriyle şekillendiğini desteklemektedir. Eş bağımlı bireyler, çocukluklarında işlevsiz aile dinamiklerine uyum sağlayarak maladaptif başa çıkma yolları öğrenmiş ve bu örüntüleri yetişkin ilişkilerine taşımıştır (Happ vd., 2023; Fuller ve Warner, 2000). Bu doğrultuda eş bağımlılık, ilişkisel işlevselliği ve algıyı şekillendiren sabit bir tutum olarak öne çıkmaktadır. Özellikle iletişim, roller, duygusal ifade ve kontrol gibi alanlarda daha fazla ilişki sorunuyla ilişkilidir. Ayrıca, partnerin

olumsuz davranışlarının bireyin yaşam memnuniyetini kendi davranışlarından daha fazla etkilediği, bu durumun eş bağımlı bireylerin dışarıya odaklanma eğilimini yansıttığı belirtilmiştir. Bu bulgular, eş bağımlılığın aile ve ilişkisel dinamiklerle karmaşık bir etkileşim içinde olduğunu ortaya koymaktadır. Klinik uygulamalarda, bireysel ve çift terapilerinde eş bağımlı tutumların tanınması, bireylerin bu örüntüleri anlaması ve değiştirmesinde önemli role sahiptir (Happ vd., 2023).

Türkiye’de yapılan güncel çalışmalar da aile işlevselliğindeki yetersizliklerin eş bağımlılığı artırdığını göstermektedir. Özellikle problem çözme, iletişim, rol dağılımı, duygusal tepki ve genel aile işlevselliği alanlarındaki bozulmalar, eş bağımlılık ile güçlü bir ilişki sergilemektedir. Sağlıksız iletişim ve yetersiz problem çözme becerileri, aile içinde duygusal ve pratik ihtiyaçların karşılanmasını zorlaştırarak eş bağımlı davranışları tetiklemektedir (Tunca vd., 2024). Benzer şekilde, hemşirelik ve çocuk gelişimi öğrencileriyle yapılan bir çalışma, özellikle babadan ihmalin eş bağımlılık düzeylerini anlamlı derecede artırdığını ortaya koymuştur. Babadan ihmal, duygusal erişilebilirliğin eksikliği yoluyla güvensiz bağlanma ve başkalarına aşırı bağımlılık gibi eş bağımlı örüntüleri güçlendirirken, ailede sorunlu dinamikler bu eğilimi pekiştirmektedir (Evgin ve Sümen, 2022). Bu bulgular, aile dinamiklerinin eş bağımlılığın gelişiminde kritik bir rol oynadığını ortaya koymaktadır.

Salonia ve diğerleri (2021), eş bağımlılığı madde bağımlısı bireylerin eşlerinde incelemiştir. Çalışma, alkol ve opioid bağımlılarının eşlerinde eş bağımlılığın yaygın olduğunu, özellikle opioid bağımlılarının eşlerinde daha yüksek oranlar gözlendiğini ortaya koymuştur. Çalışmada eş bağımlılığın aile dinamiklerini bozarak duygusal ve sosyal sorunlara yol açtığı belirtilmiş, eşlerin bilinçlendirilmesi ve sınır koyma becerilerinin geliştirilmesi önerilmiştir. Bu bulgular, eş bağımlılığın madde bağımlılığıyla mücadelede önemli bir engel olduğunu ve aile odaklı müdahalelerin gerekliliğini vurgulamıştır (Salonia vd., 2021).

Eş bağımlılığın ruh sağlığı ile ilişkisi literatürde çeşitli çalışmalarla vurgulanmaktadır. Eş bağımlılık, depresyon, anksiyete, yeme bozuklukları ve stresle ilişkili tıbbi sorunlarla ilişkilidir (Hughes-Hammer vd., 1998; Meyer, 1997; Tekin ve Ançel, 2023; Makvand-Hosseini, 2009; Martsolf vd., 2000; Orbon vd., 2021). Türkiye’de ev kadınları ile yapılan bir çalışma, eş bağımlılığın düşük özsaygı, depresyon ve anksiyete ile ilişkili olduğunu ve psikolojik iyi oluşu olumsuz etkilediğini göstermiştir (Tekin & Ançel, 2023). Benzer şekilde, yaşlı kadınlarda eş bağımlılığın depresyonla bağlantılı olduğu rapor edilmiştir (Martsolf vd., 2000). Çocukluk travmalarının eş bağımlılığı tetikleyici rolü de literatürde öne çıkmaktadır. Örneğin, genç yetişkinlerde çocukluk çağı duygusal istismar ve ihmalinin eş bağımlılıkla ilişkili olduğu, psikolojik sağlamlığın ise duygusal istismar ile eş bağımlılık arasındaki ilişkiyi kısmen azalttığı bulunmuştur (Kaya vd., 2024). Bu bulgular, eş bağımlılığın genç yetişkinlikte patolojik ilişki örüntülerini artırabileceğini ve psikolojik sağlamlığın koruyucu bir faktör olarak işlev görebileceğini göstermektedir (Evgin ve Sümen, 2022; Reyome vd., 2010).

Eş bağımlılığın yordayıcılarını anlamak, bu durumun ruh sağlığı üzerindeki etkilerini ele almada kritik bir öneme sahiptir. Öğretmen adayları üzerinde yapılan bir çalışma, eş bağımlılığın depresyon, sosyal onay ihtiyacı ve düşük kendini sevme ile güçlü bir şekilde ilişkili olduğunu, özellikle depresyonun en güçlü yordayıcı olarak öne çıktığını göstermiştir. Sosyal onay ihtiyacı, Türkiye’nin kolektivist kültüründe başkalarını memnun etme eğiliminin eş bağımlılığı pekiştirdiğine işaret ederken, kendini sevme eksikliği, bireylerin özdeğerlerini başkalarına odaklanarak telafi etmeye çalışmalarına yol açmaktadır. Bu bulgular, eş bağımlı bireylerin kendi duygusal ihtiyaçlarını bastırma eğiliminin, patolojik ilişki örüntülerini güçlendirdiğini desteklemektedir (Karaşar, 2021). Özellikle, kendini susturma ve nesneleştirme gibi mekanizmalar, eş bağımlılığın altında yatan psikolojik süreçlerle bağlantılıdır (Reyome vd., 2019). Dolayısıyla, eş bağımlılık, bireylerin psikolojik iyi oluşunu ve sosyal işlevselliğini derinden etkileyen bir risk faktörü olarak klinik uygulamalarda öne çıkmaktadır.

Özetle eş bağımlılık, bireyin kendi ihtiyaçlarını ihmal ederek başkalarının ihtiyaçlarına odaklanması olarak tanımlanır (Beattie, 1987). Literatür, eş bağımlılığın işlevsiz aile dinamikleriyle yakından ilişkili olduğunu göstermektedir (Reyome vd., 2010; Reyome vd., 2019). İşlevsel olmayan aile dinamikleri, bireyleşme sürecinde zorluklara yol açarak (Xiang vd., 2020) eş bağımlılık eğilimini artırabilir. Bu nedenle, bireyleşme ile eş bağımlılık arasındaki ilişkinin araştırılması literatüre önemli katkılar sağlayabilir. Lampis vd. (2017), yüksek kendilik farkındalığının eş bağımlılığı azalttığını, düşük farkındalığın ise bu eğilimi güçlendirdiğini ortaya koymuştur. Eş bağımlılık, özellikle bireyleşme zorluklarıyla bağlantılı olup, sağlıklı sınırlar koyamama gibi sorunlarla kendini gösterebilir (Kins vd., 2013). Ayrılma-bireyleşme kuramı, bu zorlukların eş bağımlı ilişki örüntülerini nasıl şekillendirdiğini anlamak için kritik bir perspektif sunar ve sağlıklı bireyleşme süreçlerinin desteklenmesinin eş bağımlılığın önlenmesinde kilit rol oynayabileceğini vurgular.

2.2 BİREYLEŞME

İnsan bebeğinin fizyolojik doğumu ile psikolojik doğumu, zaman açısından birbiriyle örtüşmez. Fizyolojik doğum, gözle görülür ve net sınırları olan bir olayken, psikolojik doğum, Mahler vd. (2003) tarafından bireyin iç dünyasında kademeli olarak gelişen bir süreç olarak tanımlanır. Bu süreç, bebeğin kendi bedenini ve çevresini algılayarak birincil sevgi nesnesi olan anneden hem ayrı hem de onunla ilişkili olduğunu hissetmesiyle şekillenir; bu gelişimsel yolculuk “ayrılma-bireyleşme süreci” adını alır. Ayrılma, bebeğin annesiyle simbiyotik bütünlükten çıkışını; bireyleşme ise kendine özgü özelliklerinin oluşumunu ifade eder. Birbirini tamamlayan bu iki alan, bireyin yaşam boyu devam eden bir dönüşümünü yansıtır (Mahler vd., 2003).

Normal otistik evre (doğumdan 4. haftaya kadar), bebeğin dış dünyaya karşı genellikle tepkisiz olduğu bir dönemdir; ancak bu, tamamen yanıt verme yeteneğinden yoksun olduğu anlamına gelmez. Bu evrede bebek, zamanının

çoğunu uykuda geçirir ve açlık gibi fizyolojik ihtiyaçlar ön plandadır. İhtiyaçları karşılandığında uykuya geri döner. Bu dönemin temel amacı, rahim dışı dünyayla bebek arasında bir denge kurulmasıdır (Mahler vd., 2003). Normal simbiyotik evre (1-5. aylar) ise, bebeğin anneye yönelik psikolojik yatırımının yoğunlaştığı bir aşamadır. Bebek, annesiyle tam bir ayrışma içinde olmasa da onunla bir bütünlük hisseder. Bu evrede ayrıştırma mekanizması, haz veren ve hoşnutsuzluk yaratan deneyimler üzerinden “iyi” ve “kötü” temsillerin oluşmasıyla başlar. Annenin bebeğin ihtiyaçlarını yansıtma kapasitesi, ileriki yaşlarda bireyin duygu düzenleme becerilerinin temelini oluşturur (Diamond ve Keefe, 2024).

Normal otistik ve simbiyotik evrelerin ardından gelen ayrılma-bireyleşme evresi, dört alt evreden oluşur. Farklılaşma alt evresinde (5-10. aylar), bebek annesinden ayrılmaya yönelik ilk adımları atar; bedenini annesini daha iyi görebilmek için geri iter, saçını çeker, ağzına yiyecek koyar ve “cee” oyunu gibi etkileşimlere ilgi gösterir (Mahler vd., 2003). Alıştırma alt evresinde (10-16. aylar), emeklemeye başlayan bebek annesinden fiziksel olarak uzaklaşabilir ve bedeninin anneden ayrı bir varlık olduğunu fark eder. Bu dönemde anneden bağımsız işlevler geliştirse de, anneye olan ilgisi hâlâ baskındır. Bebeğin bağımsızlık denemeleri ve anneye geri dönüşleri sırasındaki annenin tepkileri, kendilik ve öteki algısının şekillenmesinde kritik bir rol oynar (Mahler vd., 2003).

Yeniden yakınlaşma alt evresi (16-24. aylar), çocuğun yürümeye başlamasıyla anneden fiziksel ayrılığı deneyimlediği ve bilişsel becerilerinin hızla geliştiği bir dönemdir. Alıştırma evresinde anneye ilgisinin azaldığı gözlenirse de, bu evrede çocuk annenin yerini sürekli merak eder; onu gölge gibi takip eder, peşinden ayrılmaz ve kaçma-yakalama oyunları ile yakınlaşma arar. Bu evrenin temel görevi, çocuğun bağımsızlık isteği ile anneye yakın kalma ihtiyacı arasındaki çatışmayı çözmesidir (Bergman ve Harpaz-Rotem, 2004). Bireyliğin pekişmesi ve coşkusal nesne sürekliliğinin başlangıcı ise ayrılma-bireyleşme sürecinin son alt evresidir. Bu evrede, çocuk yaşam boyu sürecek bireyliğe ve belirli bir düzeyde nesne sürekliliğine ulaşır. Nesne sürekliliği, “iyi”

ve “kötü” temsillerin birleşerek bütünsel bir algıya dönüşmesini ifade eder. Çocuk, annenin olumlu ve olumsuz yönlerini bir arada içselleştirir ve annenin yokluğunda bu temsillerle kendini düzenleme yeteneği kazanır. Bireyleşme ise, çocuğun yakınlık ve bağımsızlık arasında denge kurmasıdır; bu denge, büyük ölçüde annenin ayrılığa verdiği tepkilere bağlıdır (Mahler vd., 2003).

Çocuğun ilk ayrılma-bireyleşme döneminin ardından, ergenlik ikinci bir ayrılma-bireyleşme dönemi olarak ortaya çıkar. Bu dönemde birey, daha önce içselleştirdiği ebeveyn temsillerinden uzaklaşır, yeni bir sevgi bağı arayışına girer ve kimliğini yeniden yapılandırır (Blos, 1967). Benzer şekilde Lacan’a göre bireyleşme, çocuğun kendi benliğini keşfederek içsel bir bütünlük oluşturması ve çevresiyle sınırlarını tanımlaması ile başlayan gelişimsel bir süreçtir. Bu süreç, çocuğun önce anneye kurduğu simbiyotik ilişkiden kopması ve ardından dil ile toplumsal düzen içinde yerini almasıyla şekillenir. Bireyleşme için çocuk, arzusunun odağı olan anneden ayrılmalı, onun arzu nesnesi olmaktan çıkarak kendi öznelliğini inşa etmelidir. Bu ayrışma ve yeniden yapılanma sürecinin temel şartı, baba işlevinin devreye girmesidir (Tatlı, 2025).

Lacan, baba kavramını gerçek, imgesel ve simgesel olmak üzere üç farklı düzlemde inceler. Gerçek baba, annenin biyolojik baba olarak işaret ettiği somut bir figürdür ve dilin bir ürünü olarak tanımlanabilir (Lacan, 1969). İmgesel baba, çocuğun zihninde annenin baba hakkındaki söylemleriyle şekillenen hayali bir imgedir. Bu bağlamda imgesel baba, çocuğun idealize ettiği, özdeşim kurduğu ya da öfke hissettiği bir düşlem figürüdür ve gerçek babadan oldukça farklı olabilir (Yaka, 2021; Maraş ve Gençöz, 2020). Simgesel baba ise, Lacan’ın baba işlevi olarak adlandırdığı, anne ile çocuk arasındaki simbiyotik ilişkiye müdahale ederek mesafe yaratan ve yasayı kuran bir işlevdir. Bu işlev, anne-çocuk ilişkisini düzenleyen ve toplumsallaşmayı sağlayan bir yapı olarak işler (Fink, 1997).

Lacan, babanın araya girmesiyle çocuğun anne ile ilişkisinde kimliğini kaybetmekten kurtulduğunu belirtmiş ve bu durumun babanın simgesel işlevine işaret ettiğini ifade etmiştir. Lacan’ın tanımladığı bu simgesel işlev, çocuğun anneye arasındaki simbiyotik bağdan ayrılmasını sağlayarak, onun kendi

arzusuna yönelmesini mümkün kılar. Başka bir ifadeyle, anne-çocuk ikili ilişkisinden simgesel düzenin temsil ettiği üçlü yapıya geçişle birlikte, çocuk arzulayan bir özne olma yoluna girer. Lacan, bu özneleşme süreci için daima bir büyük Öteki'nin varlığını zorunlu görür; bu Öteki, sürecin başlangıcında çocuk için ilk olarak annedir (Baltacı vd., 2023).

1955 yılında Lacan, bu yapıyı daha ayrıntılı şekilde açıklamak üzere küçük öteki ve büyük Öteki kavramlarını ortaya koymuştur (Aktaş vd., 2022). Küçük öteki, çocuğun ayna evresinde karşılaştığı benlik imgesini temsil eder. Bu imge, benliğin gerçekliği değil, bedensel bütünlüğün yansımasıdır ve çocuk bu yansımayla özdeşleşerek benliğini kurar. Ancak bu özdeşleşme bir yanılsama içerir; çocuğun "ben" dediği şey aslında kendi gerçekliğinden kopuk bir imgesel temsildir. Dolayısıyla küçük Öteki imgesel düzleme aittir. Buna karşılık büyük Öteki, simgesel düzende yer alır ve dil, yasa, kültür gibi toplumsal sistemin temel yapılarını temsil eder (Erdemir, 2019).

Bu noktada anne, imgesel dönemde çocuğun ilk Ötekisi olarak konumlanırken; simgesel düzene geçişte yerini Baba'nın Adı'na bırakır. Baba'nın Adı, çocuğun hem annenin arzusu karşısında konumlanmasını sağlar hem de yasa ve dil aracılığıyla toplumsal bir özne olmasının önünü açar (Homer, 2013). Lacan, Freud'un Oedipus kompleksi içerisinde ele aldığı baba figürünü bir temsil değil, bir yapı olarak yorumlamış ve onu çocuğun simgesel düzene geçişinin anahtarı olarak değerlendirmiştir. Simgesel baba, sabit bir kişilik ya da birey olmaktan çok, çocuk ile anne arasındaki ilişkiyi yapılandıran ve arzuyu yasa çerçevesinde düzenleyen bir işleve sahiptir (Erdemir, 2019). Simgesel baba bir ömür boyu süren bir yapı olarak, dilsel ve toplumsal sistemin arka planında işlemeye devam eder (Lacan, 2007).

Lacan, bireyin dil ve toplumsal yapı aracılığıyla bir simgesel konuma yerleştiğini öne sürer. Bu, öznenin yalnızca birey olarak değil, toplumun bir parçası olarak da tanınması anlamına gelir. Birey, toplumsal düzene boyun eğdiğinde, kendini bu bütünlük içinde konumlandırır ve kabul gördüğünü hisseder. Lacan'a göre özne olmak, büyük Öteki'nin (diğer bir deyişle toplumsal düzenin) beklenti ve ideallerine uygun bir biçimde "var olma"yı gerektirir

(Paličko, 2019). Bu doğrultuda, “akıllı çocuk”, “iyi kız”, “uslu oğlan” gibi tanımlar, öznenin büyük Öteki tarafından biçimlendirildiğini ve bu tanımlar aracılığıyla kimlik kazandığını gösterir (İzmir, 2013).

Özetle, Lacancı bakış açısına göre özne, ilk büyük Öteki olan anneye kurduğu ilişki içerisinde bir yabancılaşma yaşar. Bu sürece simgesel düzende yeni bir öteki olarak giren baba işlevi, ikili ilişkiden ayrılmayı ve çocuğun arzu kurabilen bir varlığa dönüşmesini mümkün kılar (Fink, 1999/2022, s.141). Baba burada yalnızca biyolojik bir figür değil, anne-çocuk ilişkisine dışarıdan müdahale eden ve onları birbirinden ayıran üçüncü bir unsur olarak işlev görür. Bu işlev, annenin zihnindeki baba temsili aracılığıyla ya da aile dışındaki başka figürler tarafından da temsil edilebilir. Lacan’ın “Des noms du père” (Babanın adları) kavramı, baba işlevinin çok katmanlı ve simgesel doğasına işaret eder; bu işlevin fiziksel bir kişiye indirgenemeyeceğini vurgular. Önemli olan, anne-çocuk ilişkisindeki simbiyotik yapının dışına çıkan bir üçüncül unsurun çocuğun ötekiyle kurduğu ilişkiyi yeniden yapılandırarak onu simgesel düzende sabitlemesidir (Yaka, 2024).

Sonuç olarak Lacan’a göre bireyleşme, annenin arzusu içinden çıkmayı ve baba işlevi aracılığıyla simgesel düzene dahil olmayı içerir. Bu süreçte çocuk özneleşir, toplumsal bir varlık haline gelir ve kendi arzusunu kurar. Ancak bu özneleşme süreci, eksiklik, bastırma ve dilsel temsil üzerinden işler. Özne, hem dilin içine doğar hem de kendi gerçekliğinden dışlanır. Bu nedenle bireyleşme, hem bir ayrışma hem de toplumsal düzene katılım süreci olarak kavramsallaştırılır (Tatlı, 2025). Mahler’e göre (2003), bireyleşme süreci diğer ruhsal süreçler gibi yaşam boyu devam eder ve asla tam anlamıyla tamamlanmaz. Yaşamın getirdiği zorluklar bu süreci etkiler; bireyleşmede yaşanan aksaklıklar ise yetişkinlikte depresyon, anksiyete, eş bağımlılık (Ignatius, 2021), kendini susturma (Kins, De Mol ve Beyers, 2013) ve kendini nesneleştirme (Moradi ve Huang, 2008) gibi özelliklerin gelişiminde rol oynamaktadır.

2.3 KENDİNİ SUSTURMA

Kendini susturma, bireyin ilişki içerisinde duygu ve düşüncelerini ifade etmemesi ile meydana gelen bir “benlik kaybı” olarak tanımlanmaktadır (Jack, 1991). Jack ve Dill (1992), kendini susturmanın ilişkiyi güçlendirme ve çatışma ile reddedilmenin önüne geçme amacıyla ortaya çıkan bilinçli bir davranış olduğunu öne sürmüşlerdir. Bu davranışın temel mekanizmaları diğerlerinin ihtiyaçlarını önceliklendirmek, kişinin kendini değerlendirirken dışsal normları baz alması ve bazı durumlarda öfke duysa dahi uyumlu bir tutum göstermesidir (Jack ve Ali, 2010). Jack (1991), kendini susturmanın dört farklı boyutu olduğunu öne sürmüştür:

- 1) Dışsallaştırılmış benlik algısı, kişinin kendini dış standartlara göre değerlendirme düzeyi
- 2) Fedakârlık, ilişkileri devam ettirebilmek için başkalarının ihtiyaçlarını kendi ihtiyaçlarından daha önceliklendirme
- 3) Kendini susturma, çatışmaları önlemek için duygularını ve davranışlarını kısıtlama
- 4) Bölünmüş benlik, kişinin duygu, düşünce, ihtiyaçlarını ifade etmemesiyle bağlantılı olarak içsel benlik ve dışsal “sahte” benlik arasındaki uyumsuzluk

Jack’e (1991) göre kendini susturma, bireyin bağıllık arayışında kendini ifade edemediği, bunun yerine fedakarlık, bakım verme ve kendini feda etmesine yol açan bir yakın ilişki yaklaşımını benimsemesidir. Bu yaklaşım sağlıklı ilişki kurmanın önüne geçmekle birlikte, benlik kaybına ve diğerleriyle gerçek bir yakınlık kuramamaya sebep olmaktadır. Bu bağlamda, kendini susturmanın ilişkisel sonuçları da literatürde geniş bir şekilde incelenmiştir. Örneğin, kendini susturan bireylerin, ilişkilerini sürdürmek ve çatışmalardan kaçınmak için kendi görüşlerini ifade etmedikleri, öfkelerini bastırdıkları ve partnerlerinin ihtiyaçlarını kendi ihtiyaçlarının önüne koydukları belirtilmektedir. Bu davranışlar, bireyin gerçek benliğini ortaya koyamamasına ve ilişkilerinde otantik yakınlık kuramamasına yol açarak ilişki doyumunu olumsuz

etkilemektedir (Jack, 1991; 2011). Farklı örneklerde yürütülen çalışmalar, yüksek düzeyde kendini susturmanın düşük ilişki doyumuyla ilişkili olduğunu tutarlı bir şekilde göstermiştir. Örneğin, 14-22 yaş aralığındaki çiftler (Harper ve Welsh, 2007), evli çiftler (Uebelacker vd., 2003) ve evli veya partneriyle birlikte yaşayan bireyler (Thompson, 1995) üzerine yapılan çalışmalar, kendini susturmanın ilişki doyumunu azalttığını ortaya koymuştur. Bu bulgular, kendini susturmanın, eş bağımlılık gibi benlik kaybına dayalı ilişki dinamiklerle bağlantılı olabileceğini düşündürmektedir.

Literatürde kendini susturma ile ruh sağlığı arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar kendini susturmanın depresyon (Whitton vd., 2007; Uebelacker vd., 2003; Harper ve Welsh, 2007), yeme bozuklukları (Wechsler vd., 2006), fiziksel sağlık sorunları (Maji ve Dixit, 2019) ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Kurtiş (2010), 18-69 yaş aralığındaki kadınlarla yürüttüğü çalışmada, kendini susturma ölçeğinin dışsallaştırılmış benlik algısı ve bölünmüş benlik alt boyutlarının depresif belirtilerle pozitif yönde anlamlı bir ilişki gösterdiğini bulmuştur. Benzer şekilde Davoodi ve diğerleri (2025) çalışmalarında, kendini susturmanın alt boyutları ile depresif belirtiler arasındaki ilişkiyi incelemiş ve dışsallaştırılmış benlik algısı ile bölünmüş benlik alt boyutlarının depresif belirtilerle pozitif ilişki gösterdiğini, ancak kendini susturma ve fedakarlık alt boyutlarının anlamlı bir ilişki göstermediğini bulmuştur. Bu bulgular, kendini susturmanın benlik algısını bozarak bireysel psikolojik sorunlara yol açabileceğini ve özellikle dışsallaştırılmış benlik algısı ile bölünmüş benlik boyutlarının bu süreçte kilit rol oynadığını ortaya koymaktadır. Emran vd. (2020), kendini susturmanın terapötik müdahaleler için önemini dile getirmiş ve bu yaklaşımın, semptomları azaltmakla kalmayıp, aynı zamanda sorunun ortaya çıkmasına ve devam etmesine neden olan ilişki dinamiklerini de dikkate almayı gerektirdiğini ileri sürmüştür.

Miller (1996), kendini susturmanın köklerinin erken çocukluk deneyimlerine dayanmakla birlikte, gençlik döneminde kültürel normların etkisiyle daha da yoğunlaştığını dile getirmiştir. Literatürde duygusal destekten yoksun aile ilişkilerinin kendini susturma ve eş bağımlılık ile ilişkili olduğunu

gösteren çalışmalar mevcuttur (Ali vd., 2000; Reyome vd., 2010). Anne ya da baba ile sağlıklı bireyleşme sağlanamadığında, kendini susturma eğilimi artabilir (Monaco ve Heesacker, 2025). Reyome (2019), yaptığı çalışmada ihmal ve istismar öyküsüne sahip kişilerin bakım verme, kendini feda ve başkasının ihtiyaçlarını önceliklendirme gibi hem kendini susturma hem eş bağımlılıkla ilişkili olduğu gösterilen özelliklerin öne çıktığı ilişkiler yaşadıklarını vurgulamaktadır. Bu bulgular, kendini susturmanın eş bağımlılık gibi bağımlı ilişki örüntüleriyle ortak mekanizmalar paylaşabileceğini göstermektedir.

Gratch ve diğerleri (1995), kendini susturma davranışının cinsiyet ve kültürel kökenle ilişkisini incelediklerinde, beklenmedik şekilde erkeklerin kadınlara kıyasla daha fazla kendini susturduğunu ortaya koymuşlardır. Bu bulgu, kendini susturmanın başlangıçta kadınlarda depresyonla ilişkilendirilen bir kavram olarak araştırılmasına rağmen (Jack, 1991), her iki cinsiyette de geçerli olduğunu göstermektedir ve erkeklerin duygusal ifade zorlukları veya toplumsal cinsiyet rollerinden kaynaklanan baskılarla açıklanabilir. Kültürel köken açısından, Asyalı/Asyalı Amerikalılar en yüksek kendini susturma eğilimini sergilemiş; bu, aile odaklılık ve uyum gibi kolektivist değerlerle ilişkilendirilmiştir. Kendini susturmanın tüm cinsiyet ve kültürel gruplarda depresyonla bağlantılı olduğu, özellikle Afrikalı Amerikalı kadınlarda bu ilişkinin daha güçlü olduğu bulunmuştur. Bu bulgular, kendini susturmanın cinsiyet ve kültürel bağlama göre farklılaştığını ve Cowan ve diğerleri (1995) tarafından vurgulanan eş bağımlılık gibi bağımlı ilişki örüntüleriyle potansiyel bağlantılar taşıyabileceğini işaret eder. Kendini susturmanın özerklik ve ilişkisellik ihtiyaçlarıyla ilişkisi, yakın ilişkilerde benlik kaybının dinamiklerini anlamak için önemli bir perspektif sunmaktadır. Price ve diğerleri (2025), kendini susturmanın, bireyin özerkliğini kaybetmesiyle yakından bağlantılı olduğunu belirtmişlerdir. Özerklik kaybı, bireyin kendi arzularına ve ihtiyaçlarına dayalı seçimler yapmaktan vazgeçmesiyle kendini gösterir ve bu durum, ilişkilerde özgün paylaşımı sınırlayarak otantik yakınlık kurmayı zorlaştırır (Harper ve Welsh, 2007). Literatürdeki bu bulgular, kendini

susturmanın hem bireysel hem de ilişkisel sonuçlarla bağlantılı olduğunu göstererek, mevcut çalışmanın teorik temelini oluşturmaktadır.

2.4 KENDİNİ NESNELEŞTİRME

Nesneleştirme teorisi, kişinin bedenine bakışında bir gözlemcinin perspektifinin içselleştirilerek bedenin işlevinden ziyade görünümünün önemsendiği duruma işaret etmektedir. McKinley ve Hyde (1996), bu süreci "nesneleştirilmiş beden bilinci" olarak tanımlamıştır. Kendini nesneleştirmenin özellikle kadınlarda oldukça yaygın olduğu bilinmekle birlikte kişilerin nesneleştirme düzeyleri farklılık göstermektedir (Fredrickson ve Roberts, 1997). Araştırmacılar kendini nesneleştirmeyi bir kişilik özelliği şeklinde tanımlamış ve nesneleştirme düzeyinde gelişimsel süreçlerin önemini vurgulamışlardır (Szymanski vd., 2011). Anne ve baba ile sağlıklı bireyleşme sağlanamadığında, bireyin özerk benlik algısı gelişmeyebilir; bu da kendini nesneleştirme eğilimini artırabilir (Moradi ve Huang, 2008).

Kendini nesneleştirmenin üç boyutu bulunmaktadır: beden izleme, beden utancı ve görünümü kontrol inançları. Bu kavramlar, bireyin bedenini nasıl algıladığı ve deneyimlediği üzerinde önemli etkiler yaratır ve kendini nesneleştirmenin beden memnuniyetsizliğinden farklı, daha karmaşık bir psikolojik yapıyı ifade ettiğini gösterir (McKinley ve Hyde, 1996; Lindberg vd., 2006). Beden izleme, bireyin bedenini bir dış gözlemci gibi sürekli denetlediği ve toplumsal standartlara göre değerlendirdiği davranışları içerir. Örneğin, aynada bedenini incelemek, kilosunu sık sık kontrol etmek veya güzellik ideallerine uygunluğu sorgulamak gibi alışkanlıklar bu kapsama girer. Beden izleme, bireyin içsel duyularını (örneğin, açlık veya tokluk) göz ardı ederek yalnızca nasıl görüldüğüne odaklanmasına neden olur (Fredrickson & Roberts, 1997; Yağmurcu, 2018). Beden utancı, bireyin bedeninin içselleştirilmiş güzellik standartlarına uymadığını düşündüğünde hissettiği olumsuz duyguları tanımlar. Bu idealler, genellikle medya ve toplum tarafından dayatılır ve bireyi bu standartlara ulaşma çabasına iter. Ulaşamama durumunda ortaya çıkan utanç,

bireyin kendine yönelik yargılarını derinleştirir (McKinley & Hyde, 1996; Soysaltürk, 2020). Görünümü kontrol inançları ise, bireyin fiziksel görünümünü kontrol edebileceğine ve yeterli çaba gösterirse toplumsal normlara uyabileceğine dair inancıdır. Bu inanç, diyet, aşırı egzersiz veya kozmetik işlemler gibi davranışları tetikleyebilir ve çoğu zaman kendini nesneleştirme döngüsünü pekiştirir (McKinley & Hyde, 1996; Calogero, 2009).

Nesneleştirme teorisi (Fredrickson & Roberts, 1997), dış görünüme yönelik kültürel baskıların bireylerin psikolojik ve fiziksel sağlıkları üzerindeki etkilerini anlamak için bir çerçeve sunar. Araştırmalar kendini nesneleştirmenin yaşa bağlı olarak arttığını göstermekle birlikte Daniels vd. (2020) çalışmalarında nesneleştirme ile ilişkili araştırmaların gelişimsel boyutta değerlendirilmesinin önemini vurgulamışlardır. Literatürde kendini nesneleştirmenin utanç, kaygı ve depresyon ile ilişkili olduğunu gösteren çalışmalar mevcuttur (Jones ve Griffiths, 2015; Fredrickson ve Roberts, 1997). Ayrıca kendini nesneleştirme ile içsel beden farkındalığı (Fredrickson ve Roberts, 1997) ve iyi oluş (well being) (Saylan ve Soyyiğit, 2023) arasında negatif ilişki bulunmuştur.

Kendini nesneleştirmenin kişiler arası sonuçlarını araştıran çalışmalar; kendini nesneleştiren kişilerin diğerleriyle kurdukları ilişkilerde konuşmaya daha az zaman ayırdıklarını göstermektedir (Saguy vd., 2010). Bununla birlikte Chen vd. (2022), kendini nesneleştirme ile onay arama arasında pozitif ilişki olduğunu öne sürmektedir. Ayrıca Strelan ve Pagoudis (2018), kendini nesneleştirme düzeyi yüksek olan kişilerin yakın ilişkilerinde onları nesneleştiren partnerleri seçtiklerini göstermişlerdir. Bu bağlamda kendini nesneleştirme, bireyin benlik algısını dışsal beklentilere dayandırması yoluyla eş bağımlı ilişki dinamiklerini güçlendirir (Reyome, Ward ve Witkiewitz, 2010).

2.5 BİREYLEŞME, KENDİNİ SUSTURMA, KENDİNİ NESNELEŞTİRME VE EŞ BAĞIMLILIK İLİŞKİSİ

Ergenlik ile genç yetişkinlik dönemleri, bireylerin romantik ilişkilere adım attığı ve bireyleşme süreçlerinin belirginleştiği kritik dönemlerdir. Sağlıklı bir

bireyleşme süreci, genç yetişkinlerin benlik kimliklerinin şekillenmesine ve sosyal işlevsellik becerilerinin gelişmesine katkı sağlar (Kelley, 2021). Buna karşılık, bireyleşme sürecinde yaşanan zorluklar, psikososyal gelişimde (Kins vd., 2013) ve kişilerarası işlevsellikte (Bettmann vd., 2017) sorunlarla ilişkilidir. Özellikle, anne ve baba ile sağlıklı bireyleşme sağlanamadığında, bireyler sınır koyma ve öz düzenleme gibi becerilerde zorlanabilir, bu da eş bağımlılık eğilimini artırabilir (Lampis vd., 2017). Örneğin, Zhang ve Chan (2024), bireyleşme düzeyi ile romantik ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında, bireyleşme zorluklarının daha düşük romantik ilişki doyumu ile ilişkili olduğunu ortaya koymuşlardır. Benzer şekilde, işlevsiz bireyleşmenin bireyin kendi ihtiyaçlarını ifade edememesi yoluyla eş bağımlılığı güçlendirdiği belirtilmiştir (Reyome vd., 2019).

Araştırmalar, ayrılma bireyleşme sürecinde gelişen bağımsızlık ve özerklik duygularının, bireylerin hem iç dünyalarında hem de kişilerarası ilişkilerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir (Kins vd., 2013). Sağlıklı bir bireyleşme sürecinden geçen bireyler, ilişkilerinde daha etkili bir şekilde sınır koyma becerisine sahip olma eğilimindedir. Bu açık ve sağlıklı sınırlar, bireylerin hem yakınlık kurmalarına hem de kendilerini bağımsız hissetmelerine imkan verirken, aynı zamanda benlik ile diğerleri arasındaki ilişkiyi daha iyi kavramalarını sağlar (Lapsley ve Stey, 2010). Sonuç olarak, bu bireyler sosyal anlamda daha işlevsel ve yeterli bireyler haline gelirler (Koepke ve Denissen, 2012). Buna karşın, ayrılma bireyleşme sürecinde zorluk yaşayan bireylerin bağımsızlık ve bağımlılık arasındaki dengeyi kurmakta zorlandıkları görülmektedir (Kelley, 2021).

Kendilik farkındalığı, bireylerin kendi duygu ve düşüncelerine ne ölçüde bağımsız bir şekilde yanıt verebildiklerini ve bu süreçleri başkalarının etkisinden ne kadar ayırabildiklerini ifade eder (Lampis vd., 2017). Mahler vd., (2003), ayrılma bireyleşme kuramı perspektifinden kendilik farkındalığını sağlıklı duygusal gelişimin bir gerekliliği olarak açıklamışlardır. Lampis vd., (2017) bu farkındalığın eş bağımlılığı önlemede kritik bir rol oynadığını belirtmiştir. Bireylerin kendilik farkındalığı yükseldikçe, ilişkilerinde daha bağımsız ve

sağlıklı sınırlar koyabilen bir role girerken, düşük derecede kendilik farkındalığına sahip olanlar daha bağımlı davranışlar sergileyebilir.

Bireyleşme eksikliği, kendini susturma (Kins, De Mol ve Beyers, 2013) ve kendini nesneleştirme (Moradi ve Huang, 2008) gibi süreçleri de tetikler. Kendini susturma, özerk benlik algısının gelişiminde anne ve baba ile bireyleşme süreçleriyle yakından ilişkilidir (Kins, De Mol ve Beyers, 2013). Örneğin, anneden gelen koşullu kabul, kız çocuklarının kendi seslerini bastırmasına yol açabilir; bu durum, bireyleşme eksikliğinin bir yansıması olarak kendini susturmayı güçlendirir (Goldner vd., 2022). Benzer şekilde, baba ile bireyleşme sorunları, bireyin sınır koyma ve öz düzenleme becerilerini zayıflatarak kendini susturma eğilimini artırabilir (Kins, De Mol ve Beyers, 2013).

Anne ve baba ile özerk bir benlik algısı geliştiremeyen bireyler, kendi değerlerini dışsal standartlara bağlayarak bedenlerini bir gözlemci perspektifinden değerlendirme eğilimi gösterebilir (Fredrickson ve Roberts, 1997) veya aile içi iletişim dinamiklerinden etkilenerek başkalarının ihtiyaçlarını önceliklendirmeyi öğrenebilir (Şimşek, Öncü ve Kabil, 2020). Moradi ve Huang (2008), aile dinamiklerinin, özellikle bireyleşme sorunlarının, kendini nesneleştirme süreçlerini şekillendirdiğini belirtmiştir. Örneğin, onay arayışı kendini nesneleştirmeyi güçlendirir (Chen vd., 2022). Bu dinamikler, bireyin ilişkisel ve psikolojik işlevselliğini etkileyerek yakın ilişkilerde kendini ifade etme zorluklarına yol açabilir (Lynch ve Sheldon, 2020). Eş bağımlı bireyler, duygusal yorgunluk ve ruh sağlığı sorunlarıyla karşılaşabilir (Kaplan ve Özbaran, 2024).

Eş bağımlılık, bireyin kendi ihtiyaçlarını bastırarak başkalarının ihtiyaçlarını önceliklendirmesiyle tanımlanır ve zayıf benlik algısıyla ilişkilidir (Dear vd., 2005). Bu durum, kendini susturma ve nesneleştirme süreçleriyle bağlantılıdır (Faraji vd., 2024; Reyome, Ward ve Witkiewitz, 2019). Faraji ve arkadaşları (2024), kendini susturmanın özgüven ve kimlik gelişimini olumsuz etkilediğini, yargılanma korkusuyla birleştğinde kendini nesneleştirmeyi tetiklediğini belirtmiştir.

Literatür, bireyleşme ile eş bağımlılık arasında kendini susturma ve nesneleştirme ilişkili süreçler olarak rol oynayabileceğini öne sürmektedir (Reyome, Ward ve Witkiewitz, 2010; Chen vd., 2022). Bu dinamikler, eş bağımlılığın aile kökenlerini ve psikolojik sonuçlarını anlamada önemli bir temel sunar.

2.6 EŞ BAĞIMLILIK VE SOSYODEMOGRAFİK FAKTÖRLER

Eş bağımlılık, bireyin demografik özelliklerine bağlı olarak farklı dinamiklerle şekillenmektedir. Cinsiyet, eş bağımlılığın önemli bir belirleyicisidir; kadınlar, Türkiye’de kültürel normlar ve toplumsal beklentiler (fedakârlık, özveri) nedeniyle ilişki odaklı ve bağımlı davranışlara daha yatkındır (Şimşek vd., 2020). Bu eğilim, kendini susturma ve nesneleştirme süreçlerini güçlendirerek eş bağımlılığı artırabilir (Chen vd., 2022; Faraji vd., 2024).

Yaş, eş bağımlılık üzerinde etkili bir diğer faktördür. Genç yetişkinlerde, özellikle 18-25 yaş aralığında, aile dinamiklerinden kaynaklanan bireyleşme eksikliği eş bağımlı davranışları tetikleyebilir (Kaplan ve Özbaran, 2024; Knudson ve Terrell, 2012). Bu durum, duygusal olgunlaşma eksikliğiyle birleştiğinde, bağımlı ilişki dinamiklerini güçlendirebilir.

Eğitim durumu, bireyin özerklik ve özsaygı gelişiminde önemli bir rol oynar. Yüksek eğitim seviyesi, bireyleşmeyi destekleyerek eş bağımlılığı azaltabilir (Faraji vd., 2024). Buna karşılık, düşük eğitim seviyesi, sınır koyma becerilerini zayıflatarak kendini susturma ve nesneleştirme eğilimlerini güçlendirebilir (Chen vd., 2022).

İlişki durumu, eş bağımlılığın biçimini etkiler. Evli veya romantik ilişkisi olan bireylerde, partner dinamikleri kendini susturma davranışlarını artırabilir (Reyome vd., 2019; Lampis vd., 2017). Türkiye bağlamında, aile ve partner ilişkilerindeki kültürel beklentiler bu eğilimi güçlendirebilir (Kaplan ve Özbaran, 2024; Şimşek vd., 2020). Bekâr bireylerde ise aileden bireyleşme eksikliği eş bağımlılığı sürdürebilir.

Son olarak, psikoterapi alma durumu, eş bağımlılıkla mücadelede potansiyel bir faktör olarak değerlendirilebilir. Öz farkındalık ve sınır koyma becerilerinin artması, bireyleşmeyi ve kendini ifade etmeyi destekleyerek eş bağımlılığı azaltabilir (Faraji vd., 2024).

Bu demografik faktörler, bireyleşme, kendini susturma ve nesneleştirme süreçleriyle etkileşime girerek eş bağımlılığın ortaya çıkışını ve sürdürülmesini şekillendirir. Türkiye bağlamında, kültürel normlar ve toplumsal beklentiler bu dinamikleri daha karmaşık hale getirmektedir (Şimşek vd., 2020; Faraji vd., 2024).

2.7 ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

Eş bağımlılık, bireyin özerkliğini ve sağlıklı ilişki dinamiklerini zayıflatan, psikolojik iyi oluşu olumsuz etkileyen bir durumdur (Lampis vd., 2017). Bireyleşme süreçleri, kişinin kendi ihtiyaçlarını ifade etme ve sınır koyma becerilerini geliştirerek eş bağımlılığın ortaya çıkışını şekillendirir (Kaplan ve Özbaran, 2024). Bireyleşme eksikliği, bireyin duygusal bağımsızlığını engelleyerek kendini susturma ve nesneleştirme eğilimlerini tetiklemektedir (Jack ve Dill, 1992; Fredrickson ve Roberts, 1997; Doyum, 2017). Kendini susturma, özellikle kadınlarda, ilişkisel beklentiler ve özsaygı kaybıyla eş bağımlılığı güçlendirirken (Ali vd., 2000; Reyome vd., 2019), kendini nesneleştirme, bireyin kendi değerini dışsal onaylara bağlamasına yol açarak psikolojik savunmasızlığı artırır (Daniels vd., 2020).

Bu dinamikler, demografik faktörlerle farklılaşmaktadır (Şimşek vd., 2020). Cinsiyet, yaş, eğitim durumu, ilişki durumu ve psikoterapi alma durumu, eş bağımlılığın yoğunluğunu ve biçimini etkileyebilir (Karataş vd., 2017). Türkiye bağlamında, kültürel normlar kadınları fedakârlık ve özveri rollerine yönlendirerek kendini susturma davranışlarını güçlendirebilir (Ançel ve Kabakçı, 2009; Şimşek vd., 2020; Doyum, 2017). Genç yetişkinlerde ise aile dinamiklerinden kaynaklanan bireyleşme eksikliği, bağımlı ilişki örüntülerini sürdürebilir (Kaplan ve Özbaran, 2024; Karakaş vd., 2017). Eğitim seviyesi ve

psikoterapi, özerklik ve özsaygı gelişimini destekleyerek bu etkileri hafifletebilir (Faraji vd., 2024).

Literatürde, eş bağımlılığın bireyleşme, kendini susturma ve nesneleştirme ile ilişkisi uluslararası çalışmalarda ele alınmış olsa da (Fredrickson ve Roberts, 1997; Reyome vd., 2019), Türkiye’de bu dinamiklerin kültürel ve demografik faktörlerle nasıl şekillendiğine dair çalışmalar sınırlıdır (Ançel ve Kabakçı, 2009; Şimşek vd., 2020). Türk kültüründe aile bağlarının, toplumsal cinsiyet rollerinin ve bireysellik-kolektivizm dengesinin eş bağımlılık üzerindeki etkisi yeterince incelenmemiştir (Faraji vd., 2024). Bu çalışma, bireyleşme, kendini susturma ve nesneleştirmenin eş bağımlılık üzerindeki etkilerini bütüncül bir modelde ele alarak, bu ilişkilerin cinsiyet, yaş, eğitim durumu, ilişki durumu ve psikoterapi alma durumu gibi faktörlerle nasıl farklılaştığını araştırmayı hedeflemektedir.

Tekin ve Ançel (2023), yaptıkları çalışmalarında her beş katılımcıdan birinin yüksek-orta düzeyde eş bağımlılık özellikleri gösterdiği ve bu durumun bireylerin psikolojik iyi oluşlarını olumsuz etkilediğini bulgulamıştır. Çalışma, eş bağımlılığın özsaygı eksikliği, stresle başa çıkamama ve psikiyatrik sorunlara yol açtığını, kadınların geleneksel bakım rolleri nedeniyle kendi ihtiyaçlarını ihmal ettiğini ve yaşam kalitelerinin düştüğünü ortaya koymaktadır. Ayrıca, eş bağımlı kadınların çocuklarının bu davranışları öğrenmesi, sorunun nesiller boyu sürmesine neden olarak toplum sağlığını tehdit etmektedir. Bu bulgulara dayanarak eş bağımlılığın yordayıcılarının araştırılmasının hem eş bağımlılığın yaygınlığı hem de toplum sağlığıyla olan yakın ilişkisi dolayısıyla kritik önem taşıdığı sonucuna varılmıştır.

Bu araştırma, Türkiye’de eş bağımlılık süreçlerinin kültürel normlar ve aile dinamikleriyle nasıl şekillendiğine dair özgün bulgular sunarak literatüre katkı sağlaması beklenmektedir. Eş bağımlılığın klinik olmayan örneklerde incelenmesinin, bu dinamiklerin günlük ilişkilerde ve psikolojik iyi oluş üzerindeki etkilerini anlamada önemli bir adım olacağı düşünülmektedir. Ayrıca, çalışma bulgularının, Türkiye bağlamında eş bağımlılık dinamiklerini anlamaya ve bireylerin özerklik ile özsaygılarını destekleyen müdahalelere rehberlik

etmeye katkı sağlaması beklenmektedir. Bu nedenle, mevcut araştırma, hem teorik hem de pratik açıdan literatüre özgün bir katkı sunmayı amaçlamaktadır.

2.8 ARAŞTIRMANIN AMACI

Bu araştırma, eş bağımlılık ile bireyleşme, kendini susturma ve kendini nesneleştirme ilişkisini incelemeyi hedeflemektedir. Araştırmanın ikincil amacı, eş bağımlılığın cinsiyet, yaş, eğitim durumu, ilişki durumu ve psikoterapi alma durumu gibi demografik faktörlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını değerlendirmektir.

Bireyleşme, bireyin özerklik ve sınır koyma becerilerini geliştirerek sağlıklı ilişki dinamiklerini desteklerken, eksikliği eş bağımlı davranışları tetikleyebilir (Lampis vd., 2017; Karataş vd., 2017; Kaplan ve Özbaran, 2024). Kendini susturma, bireyin duygularını bastırmasına ve ilişkilerde özsaygısını kaybetmesine yol açarken (Jack ve Dill, 1992; Reyome vd., 2019; Doyum, 2017), kendini nesneleştirme, bireyin değerini dışsal onaylara bağlamasıyla eş bağımlılığı güçlendirebilir (Fredrickson ve Roberts, 1997; Daniels vd., 2020). Türkiye bağlamında, toplumsal cinsiyet rolleri ve kolektif aile yapısı, bu dinamikleri şekillendiren önemli faktörlerdir (Ançel ve Kabakçı, 2009; Şimşek vd., 2020; Faraji vd., 2024). Bu çalışmanın bulguları, eş bağımlılığın oluşumuna ve sürmesine katkı sağlayan faktörleri ortaya koyarak literatüre katkı sunmayı amaçlamaktadır.

2.9 ARAŞTIRMANIN HİPOTEZLERİ

H1. Temel Hipotez: Bireylerin sosyodemografik değişkenlerinin, anne ve baba ile bireyleşmesinin, kendini susturmasının ve kendini nesneleştirmesinin eş bağımlılık düzeyi ile ilişkili olması ve eş bağımlılık düzeyini anlamlı bir biçimde yordaması beklenmektedir.

H2.a: Anne ile bireyleşme ile eş bağımlılık arasında negatif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır.

H2.b: Baba ile bireyleşme ile eş bağımlılık arasında negatif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır.

H3: Kendini susturma (dışsallaştırılmış benlik algısı, fedakârlık, kendini susturma ve bölünmüş benlik) ile eş bağımlılık arasında pozitif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır.

H4: Kendini nesneleştirme (beden izleme, beden utancı ve kontrol inancı) ile eş bağımlılık arasında pozitif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır.

H5: Eş bağımlılık sosyodemografik değişkenlere (yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, ilişki durumu, önceki terapi alma durumu) göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir.

BÖLÜM 3

3. YÖNTEM

3.1. ÖRNEKLEM

Çalışmanın örneklemini uluslararası literatürdeki beliren yetişkinlik dönemini hedef alan güncel çalışmalar (Benzi vd., 2024; Pérez-Marín vd., 2024; DeSmet vd., 2024; Ng vd., 2024) ile uyumlu olarak 18-29 yaş aralığındaki ($X = 24.73$, $SS = 3.39$) katılımcılardan oluşmaktadır. Katılımcılara uygun örnekleme ve kartopu örnekleme yöntemleri kullanılarak ulaşılmıştır. Toplamda 389 kişiden, Google Forms aracılığıyla çevrimiçi ortamda veri toplanmıştır. Örneklem sayısının belirlenmesi için G-Power güç analizinde %95 güven düzeyi, 0.05 hata oranı ve 0.15 etki büyüklüğü temel alınarak minimum 129 katılımcıya ulaşılması gerektiği hesaplanmıştır. Ayrıca, Gorusch'un (1983) önerisi doğrultusunda, çalışmada kullanılan Kendini Susturma Ölçeği'nin 29 maddesinin on katı olan 290 katılımcıya ulaşılması gerektiği belirlenmiş; bununla birlikte istatistiksel gücü artırmak amacıyla 350 katılımcıya ulaşılması hedeflenmiştir. Psikiyatrik tanı almış olan katılımcılar, karıştırıcı faktörleri önlemek amacıyla dışlama kriteri olarak belirlenmiştir. Toplanan verilerde yapılan düzenleme, normallik testi ve uç değerler analizi sonrası araştırmanın örneklemini, 212 kadın (%67.7), 100 erkek (%31.9) ve 1 diğer (%0.3) olmak üzere toplam 313 kişiden oluşmaktadır. Katılımcıların sosyodemografik özelliklerine ilişkin sayısal ve yüzdeler dağılım sonuçları Tablo 3.1'de yer almaktadır.

Tablo 3.1 Örneklemin Sosyodemografik Özelliklerine İlişkin Sayısal ve Yüzdelerlik Dağılımları

Değişkenler	Grup	n	%	
Cinsiyet	Kadın	212	67,7	
	Erkek	100	31,9	
	Diğer	1	0,3	
Eğitim durumu	Ortaokul/Lise	73	23,3	
	Üniversite	154	49,2	
	Yüksek Lisans ve üstü	86	27,5	
Medeni durum	Romantik ilişkisi yok	139	44,4	
	Flört	116	37,1	
	Nişanlı	16	5,1	
	Evli	42	13,4	
Psikoterapi alma durumu	Şu an bir psikoterapi sürecindeyim.	51	16,3	
	Daha önce bir psikoterapi sürecim olmuştu.	88	28,1	
	Daha önce bir psikoterapi sürecim olmadı.	174	55,6	
	Min	Max	Ort.	SS
Yaş	18	29	24,72	3,399

3.2. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Araştırmada bir örneği EK A'da yer alan Bilgilendirilmiş Onam Formu sunulduktan sonra sırasıyla Sosyodemografik Bilgi Formu, Beliren Yetişkinler için Bireyleşme Testi - Kısa Form (BYBT - KF), Eş Bağımlılık Belirleme Ölçeği (EBBÖ), Nesneleştirilmiş Beden Bilinci Ölçeği (NBBÖ) ve Kendini Susturma Ölçeği (KSÖ) aracılığıyla veri toplanmıştır.

3.2.1. Bilgilendirilmiş Onam Formu

Araştırmacı bu formda katılımcıları çalışmanın amacı, içeriği, araştırmaya katılımın gönüllülük esasına dayandığı hakkında bilgilendirmekte ve onamını almaktadır. Ayrıca araştırmacının iletişim bilgileri eklenmiştir (EK A).

3.2.2. Sosyodemografik Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan, katılımcıların yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim düzeyi, psikiyatrik tanı alıp almadıkları, terapi alıp almadıklarına yönelik bilgi edinmek amacıyla hazırlanan bir kişiisel bilgi formudur. Formun bir örneği EK B’de yer almaktadır.

3.2.3. Beliren Yetişikinler için Bireyleşime Testi – Kısa Form (BYBT-KF)

Beliren Yetişikinler için Bireyleşime Testi – Kısa Form, (ITEA-S; Komidar vd. 2016), beliren yetişikinlikte bireyleşimenin beşi yönünü (Destek Arayışı, Bağlılık, Özgüven, Müdahalecilik ve Ebeveyni Hayal Kırıklığına Uğratma Korkusu) anne ile ilişi (ITEA-S-M) ve baba ile ilişi (ITEA-S-F) bağlamında ölmek üzere tasarlanmış 21 maddeden oluşan bir öz bildirim ölmegiğidir. Ölçek, 5’li Likert tipindedir (1 = tamamen yanlış, 5 = tamamen doğru). Ölçeklerden alınan puanlar ilgili faktördeki maddelerin ortalaması alınarak hesaplanmaktadır. Ölçekten elde edilen puanların artması, bireyin daha yüksek bir bireyleşime düzeyine sahip olduğunu ifade etmektedir.

Ölmegiğin Türkçe uyarlama çalışması Karataş, Levpuşek ve Komidar (2017) tarafından yapılmış, bu doğrultuda anne formu için 5 alt boyutun Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayılarının .74 ile .90 arasında; baba formu için ise .75 ile .92 arasında olduğu bulunmuştur. Mevcut çalışmada anne formu için 5 alt boyutun Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayılarının .76 ile .91 arasında; baba formu için ise .75 ile .89 arasında olduğu hesaplanmıştır. Toplam puanlar üzerinden hesaplanan Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayıları anne formu için .73, baba formu için .78 olarak bulunmuştur. Her iki ölmegiğin bir örneği EK C’de yer almaktadır.

3.2.4. Eş Bağımlılık Belirleme Ölmegiği (EBBÖ)

Eş Bağımlılık Belirleme Ölmegiği Hughes-Hammer vd. (1998) tarafından geliştirilmiştir. Ölmegiğin Türkçe uyarlama çalışması Ançel ve Kabakçı (2009) yapılmıştır. Ölçek 25 maddeden oluşan bir öz bildirim ölmegiğidir ve 5’li Likert

tipindedir (1 = hiçbir zaman, 5 = her zaman). Ölçeğin 20.maddesi ters kodlanmaktadır. Ölçeğin diğerlerine odaklanma/kendini ihmal, benlik değeri düşüklüğü, kendini gizleme, tıbbi sorunlar ve aileye ilişkin konular olmak üzere 5 alt boyutu bulunmaktadır. Ölçekten alınabilecek puanlar 25-125 arasında olup daha yüksek puanlar eş bağımlılık seviyesinin daha yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .75 bulunmuştur. Mevcut çalışmada ise Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .86 bulunmuştur. Ölçeğin bir örneği EK D’de yer almaktadır.

3.2.5. Nesneleştirilmiş Beden Bilinci Ölçeği (NBBÖ)

Nesneleştirilmiş Beden Bilinci Ölçeği McKinley ve Hyde (1996) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe güvenilirlik ve geçerlilik çalışmaları Yağmurcu ve Tosun (2018) tarafından yapılmıştır. Ölçek 22 maddeden oluşan bir öz bildirim ölçeğidir ve 7’li likert tipindedir (1= kesinlikle katılmıyorum, 7= kesinlikle katılıyorum). Ölçeğin 14 maddesi (1, 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 16, 17, 18, 19, 22) ters kodlanmaktadır. Ölçek beden izleme, beden utancı ve dış görüşünü kontrol etmeye yönelik inançlar olmak üzere 3 alt boyuttan oluşmaktadır. “Beden İzleme” alt boyutundaki yüksek puanlar, bireylerin dış görüşlerini sık sık gözlemleyerek kendilerinin nasıl görüldüğüyle ilgili yoğun bir şekilde düşündüklerini ifade eder. “Beden Utancı” alt boyutundaki yüksek puanlar, bireylerin idealize edilen beden standartlarına uymadıklarını hissettiklerinde bedenlerinden dolayı utanma yaşadıklarını gösterir. “Kontrol İnancı” alt boyutundaki yüksek puanlar ise, bireylerin çaba gösterdikleri sürece arzu ettikleri görünüme sahip olabileceklerine dair güçlü bir inanç beslediklerini belirtir. Bu alt boyutlara ilişkin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayıları; beden utancı için .73, kontrol inancı için .68 ve beden izleme için .61 olarak bildirilmiştir. Mevcut çalışmada bu katsayılar beden utancı için .83, kontrol inancı için .69 ve beden izleme için .70 olarak bulunmuştur. Ölçeğin bir örneği EK E’de yer almaktadır.

3.2.6. Kendini Susturma Ölçeği (KSÖ)

Kendini Susturma Ölçeği, Jack ve Dill (1992) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek 31 maddeden oluşan bir öz bildirim ölçeğidir ve 5'li likert tipindedir. Ölçeğin Dışsallaştırılmış Benlik Algısı, Fedakârlık, Kendini Susturma ve Bölünmüş Benlik olmak üzere 4 alt boyutu bulunmaktadır. Ölçeğin Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları Doyum (2017) tarafından yapılmış olup, madde-toplam puan korelasyonları .20'nin altında olan 2 madde (1 ve 11 numaralı maddeler) çıkarılmış ve böylece ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .86 olarak bulunmuştur. Mevcut çalışmada ise Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları Dışsallaştırılmış Benlik Algısı alt boyutu için .70, Fedakârlık alt boyutu için .77, Kendini Susturma alt boyutu için .87 ve Bölünmüş Benlik alt boyutu için .84 bulunmuş olup ölçeğin tamamı için .91 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin bir örneği EK F'de yer almaktadır.

3.3. İŞLEM

Işık Üniversitesi Etik Kurulundan alınan onay ile Ocak 2025-Nisan 2025 tarihleri arasında veri toplama işlemi gerçekleştirilmiştir. Veri toplama süreci çevrim içi ortamda Google Forms aracılığıyla yürütülmüştür. Ölçeklerin uygulanmasından önce katılımcılar; araştırmanın herhangi bir aşamasında ayrılacakları, kimlik bilgilerinin gizli tutulacağı, araştırma verilerinin yalnızca bilimsel amaçlarla kullanılacağı hakkında bilgileri içeren Bilgilendirilmiş Onam Formu'nu okumuş olup yalnızca onay veren katılımcılarla araştırmaya devam edilmiştir. Ardından sırasıyla Sosyodemografik Bilgi Formu, Beliren Yetişkinler için Bireyleşme Testi Kısa Form, Eş Bağımlılık Belirleme Ölçeği, Nesneleştirilmiş Beden Bilinci Ölçeği ve Kendini Susturma Ölçeği sunulmuştur. Tüm ölçeklerin tamamlanması yaklaşık 15 dakika sürmektedir.

3.4. ARAŞTIRMA DESENİ

Bu çalışma, nicel bir araştırma olup enlemesine kesitsel desenedir. Kesitsel desenli araştırmalar; belirli bir zaman diliminde, geniş bir örnekleme, görece daha hızlı incelemeye fırsat verir. Bu yönüyle avantajlıdır (Çarparlar ve Dönmez, 2016). Araştırma ilişkisel tarama modeli kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Ayrıca, değişkenlerin sosyodemografik özelliklere göre dağılımını değerlendirmek amacıyla betimleyici analizlere yer verilmiştir.

3.5 VERİ ANALİZİ

Bu araştırmada verileri analiz etmek için IBM SPSS Statistics v.30.0 programı kullanılmıştır. Araştırma kapsamında toplam 389 katılımcıdan veri toplanmıştır. Analize başlamadan önce veriler kontrol edilmiş ve araştırmanın dışlama koşullarını sağlayan 76 katılımcı veri setinden çıkarılmıştır. Ters kodlanması gereken maddeler düzenlendikten sonra ilgili ölçeklerin toplam puanları hesaplanmıştır. Ardından değişkenlerin çarpıklık ve basıklık değerleri incelenerek normal dağılıma uygunlukları değerlendirilmiştir. Ölçeklerin basıklık ve çarpıklık değerleri -1 ile +1 aralığında olduğundan veri setinin normal dağılım gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır (George ve Malley, 2010). Ölçeklerin dağılımlarına ilişkin detaylı bilgiler Tablo 3.2’de sunulmuştur.

Tablo 3.2 Ölçeklerin Normallik Dağılımlarının İncelenmesi

Ölçek	Çarpıklık	Basıklık
BYBT-KF-A	-,294	-,144
BYBT-KF-B	-,440	-,442
EBBÖ	,293	-,594
NBBÖ - Beden İzleme	,071	-,197
NBBÖ - Kontrol İnancı	-,380	-,114
NBBÖ - Beden Utancı	,609	-,030
KSÖ - Dışsallaştırılmış Benlik Algısı	,190	-,456
KSÖ - Fedakarlık	,604	,368
KSÖ - Kendini Susturma	,686	-,057
KSÖ - Bölünmüş Benlik	,463	-,606

BYBT-KF-A=Beliren Yetişkinler için Bireyleşme Testi Kısa Form – Anne Formu, BYBT-KF-B= Beliren Yetişkinler için Bireyleşme Testi Kısa Form – Baba Formu, EBBÖ=Eş Bağımlılık Belirleme Ölçeği, NBBÖ=Nesneleştirilmiş Beden Bilinci Ölçeği, KSÖ=Kendini Susturma Ölçeği

BÖLÜM 4

4. BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın hipotezlerini test etmek için uygulanan istatistiksel analizlerin sonuçları yer almaktadır. Bu doğrultuda öncelikle örnekleme tanımlamak amacıyla toplanan sosyodemografik değişkenlerin betimleyici analizleri yapılmıştır. Ardından eş bağımlılık ve sosyodemografik değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemek için 2 gruplu değişkenlerde Bağımsız Örneklem T-testi, 3 ve daha fazla gruplu değişkenlerde Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Grup gözlem sayısı yetersiz ($n < 30$) olan durumda ise non-parametrik Kruskal Wallis-H analizi uygulanmıştır. Değişkenlerin birbirleriyle olan ilişkilerini test etmek için Pearson Korelasyon Analizi yapılmıştır. Son olarak, temel hipotezin test edildiği hiyerarşik regresyon analizine yer verilmiştir.

4.1 ÖLÇEKLERİN BETİMSSEL VE GÜVENİRLİK ANALİZLERİ

Bu bölümde mevcut çalışmada katılımcılara uygulanan ölçeklerin güvenirlik analizleri sonuçlarına yer verilmiştir. Ölçeklerden elde edilen Cronbach Alpha güvenirlik katsayılarının $\alpha = .69$ ve $\alpha = .87$ arasında değiştiği gözlemlenmiştir. Cronbach Alpha katsayısının $.60$ ile $.80$ arasında olması ölçeğin orta güvenilir, $.80$ ile 1.00 arasında olması ise ölçeğin yüksek güvenilir olduğunu göstermektedir (Kalaycı, 2006). Buradan hareketle araştırmada kullanılan ölçeklerin uygulanan örnekleme uygun olduğu ve güvenilir sonuçlar elde ettiği sonucuna ulaşılmaktadır. İlgili analiz sonucunda ulaşılan Cronbach α güvenirlik katsayı değerleri ve katılımcıların kullanılan ölçeklere vermiş olduğu puan ortalamaları ve standart sapmaları Tablo 4.1' de yer almaktadır.

Tablo 4.1 Ölçeklerin Betimsel Analizleri ve Güvenirlik Dağılımları

Ölçekler	n	Ort.	SS	Cronbach's Alpha
BYBT-KF-A	313	70.93	10.507	.738
BYBT-KF-B	313	62.50	11.127	.789
EBBÖ	313	63.13	15.330	.867
NBBÖ - Beden İzleme	313	24.78	6.603	.702
NBBÖ - Kontrol İnancı	313	40.06	7.298	.697
NBBÖ - Beden Utancı	313	24.00	10.238	.833
KSÖ - Dışsallaştırılmış Benlik Algısı	313	15.18	4.747	.707
KSÖ - Fedakarlık	313	16.04	5.403	.772
KSÖ - Kendini Susturma	313	20.16	7.341	.870
KSÖ - Bölünmüş Benlik	313	16.51	6.327	.848

BYBT-KF-A=Beliren Yetişkinler için Bireyleşme Testi Kısa Form – Anne Formu, BYBT-KF-B= Beliren Yetişkinler için Bireyleşme Testi Kısa Form – Baba Formu, EBBÖ=Eş Bağımlılık Belirleme Ölçeği, NBBÖ=Nesneleştirilmiş Beden Bilinci Ölçeği, KSÖ=Kendini Susturma Ölçeği

4.2 EŞ BAĞIMLILIĞIN SOSYODEMOGRAFİK ÖZELLİKLERE GÖRE İNCELENMESİ

Araştırmanın sonuç değişkeni olan eş bağımlılığın sosyodemografik özelliklere göre grup farklarını incelemek adına 2 gruplu değişkenlerde Bağımsız Örneklem T-testi, 3 ve daha fazla gruplu değişkenlerde Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Grup gözlem sayısı yetersiz ($n < 30$) olan durumda ise non-parametrik Kruskal Wallis-H analizi uygulanmıştır.

4.2.1 Eş Bağımlılığın Cinsiyete Göre İncelenmesi

Bireylerin Eş Bağımlılık düzeylerinin cinsiyet değişkeni açısından farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek için bağımsız gruplar T-Test analizi yapılmıştır. Analiz sonuçlarına göre gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmadığı görülmüştür ($t(310) = -1.46$, $p > .05$). Bulgular Tablo

4.2’de verilmiştir.

Tablo 4.2 Eş Bağımlılığın Cinsiyete Göre İncelenmesi

Ölçek	Grup	n	Ort.	SS	t	df	p
Eş Bağımlılık Belirleme Ölçeği	Kadın	212	62.29	14.766	-1.460	310	.145
	Erkek	100	65.00	16.432			

*p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001

4.2.2 Eş Bağımlılığın Yaşa Göre İncelenmesi

Katılımcıların yaşları ve Eş Bağımlılık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla Pearson Korelasyon analizi yapılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre, yaş ile eş bağımlılık arasında negatif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=-.116$, $p<.05$). Bu bulgu, yaş arttıkça eş bağımlılık puanlarının azaldığı anlamına gelmektedir. Bulgular Tablo 4.3’de yer almaktadır.

Tablo 4.3 Eş Bağımlılığın Yaşa Göre Pearson Korelasyon Analizi ile İncelenmesine İlişkin Değerler

Değişkenler	Yaş	Eş Bağımlılık
Yaş	1	
Eş Bağımlılık	-.116*	1

*p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001

4.2.3 Eş Bağımlılığın Eğitim Düzeyine Göre İncelenmesi

Katılımcıların eş bağımlılık puanlarının eğitim düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek amacıyla ANOVA yapılmıştır. Eğitim düzeyi değişkeni gruplarına göre Eş Bağımlılık Belirleme Ölçeği Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ($F(2,310)=6.800$, $p<.01$).

Ortaokul/lise ($\bar{X}=66.62$, $SS=16.36$) ve üniversite mezunu ($\bar{X}=64.18$, $SS=14.979$) bireylerin Eş Bağımlılık Belirleme Ölçeği Puanı ortalamasının, yüksek lisans ve üstü ($\bar{X}=58.28$, $SS=13.990$) bireylerin Eş Bağımlılık Belirleme Ölçeği Puanı ortalamasından daha yüksek olduğu görülmüştür. Bulgular Tablo 4.4’de verilmiştir.

Tablo 4.4 Eş Bağımlılığın Eğitim Düzeyine Göre İncelenmesi

Ölçek	Grup	n	Ort.	SS	df	F	p	Fark
Eş Bağımlılık Belirleme Ölçeği	a) Ortaokul/Lise	73	66.62	16.360	2,310	6.800	.001**	a,b>c
	b) Üniversite	154	64.18	14.979				
	c) Yüksek Lisans ve üstü	86	58.28	13.990				
	Toplam	313	63.13	15.330				

*p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001

4.2.4 Eş Bağımlılığın Medeni Duruma Göre İncelenmesi

Katılımcıların eş bağımlılık puanlarının medeni durumlarına göre farklılaşıp farklılaşmadığını test edilmiştir. “Nişanlı” grubunun örneklem sayısı 16 ($n<30$) olduğundan Kruskal Wallis-H analizi gerçekleştirilmiştir. Medeni durum değişkeni gruplarına göre Eş Bağımlılık Belirleme Ölçeği Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ($H(3)= 4.556$, $p>.05$). Bulgular Tablo 4.5’de verilmiştir.

Tablo 4.5 Eş Bağımlılığın Medeni Duruma Göre İncelenmesi

Ölçek	Grup	n	Ort.	SS	df	H	p	Fark
Eş Bağımlılık Belirleme Ölçeği	a) Romantik ilişkisi yok	139	64.87	14.957	3	4,556	.207	
	b) Flört	116	62.41	15.302				
	c) Nişanlı	16	58.19	13.417				
	d) Evli	42	61.21	16.963				
	Toplam	313	63.13	15.330				

*p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001

4.2.5 Eş Bağımlılığın Psikoterapi Alma Durumuna Göre İncelenmesi

Katılımcıların eş bağımlılık puanlarının psikoterapi alma durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek amacıyla ANOVA yapılmıştır. Psikoterapi alma durumu değişkeni gruplarına göre Eş Bağımlılık Belirleme Ölçeği Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ($F(2,310)=0.629, p>.05$). Bulgular Tablo 4.6’da verilmiştir.

Tablo 4.6 Eş Bağımlılığın Psikoterapi Alma Durumuna Göre İncelenmesi

Ölçek	Grup	n	Ort.	SS	df	F	p	Fark
Eş Bağımlılık Belirleme Ölçeği	a) Psikoterapi sürecindeyim.	51	65.33	15.414	2,310	.629	.534	
	b) Psikoterapi sürecim olmuştum.	88	62.72	14.037				
	c) Psikoterapi sürecim olmadı.	174	62.69	15.948				
	Toplam	313	63.13	15.330				

* $p<0.05$, ** $p<0.01$, *** $p<0.001$

4.3 DEĞİŞKENLER ARASI KORELASYON ANALİZİ

Değişkenler arasındaki ilişki Pearson Korelasyon Analizi ve süreksiz değişken olan eğitim düzeyi için Spearman Korelasyon Analizi ile ölçülmüştür.

Analiz sonucunda eş bağımlılık ile nesneleştirilmiş beden bilinci ölçeğinin beden izleme ($r=.18, p<.01$) ve beden utancı ($r=.52, p<.01$) alt boyutları, kendini susturma ölçeğinin dışsallaştırılmış benlik algısı ($r=.60, p<.01$), fedakarlık ($r=.31, p<.01$), kendini susturma ($r=.43, p<.01$) ve bölünmüş benlik ($r=.60, p<.01$) alt boyutları arasında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Öte yandan eş bağımlılık ile eğitim düzeyi ($r=-.19, p<.01$), yaş ($r=-.11, p<.01$), baba ile bireyleşme düzeyi ($r=-.15, p<.01$) ve nesneleştirilmiş beden bilinci ölçeğinin kontrol inancı ($r=-.34, p<.01$) alt boyutu arasında negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bulgular Tablo 4.7’de dir.

Tablo 4.7 Değişkenler Arası Korelasyon Analizi

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1. Yaş	1											
2. Eğitim Düzeyi*	.58**	1										
3. BYBT-KF-A	-.03	.00	1									
4. BYBT-KF-B	.07	.07	.31**	1								
5. EBBÖ	-.11**	-.19**	-.06	-.15**	1							
6. NBBÖ-Bİ	-.06	.06	-.00	-.07	.18**	1						
7. NBBÖ-Kİ	.08	.10	-.00	.08	-.34**	.00	1					
8. NBBÖ-BU	-.12*	-.05	.04	.01	.52**	.46**	-.30**	1				
9. KSÖ-DBA	-.00	-.06	-.06	-.04	.60**	.22**	-.27**	.48**	1			
10. KSÖ-F	-.07	-.18**	.01	.05	.31**	.04	-.17**	.26**	.46**	1		
11. KSÖ-KS	-.12*	-.15**	-.11*	-.02	.43**	.11*	-.21**	.32**	.51**	.62**	1	
12. KSÖ-BB	-.21**	-.17**	-.12**	-.08	.60**	.16**	-.30**	.42**	.55**	.37**	.62**	1

*p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001

Not1: Eğitim düzeyi süreksiz değişken olduğundan tabloda Spearman Korelasyon Analizi sonucu verilmiştir.

Not2: BYBT-KF-A=Beliren Yetişkinler için Bireyleşme Testi Kısa Form – Anne Formu, BYBT-KF-B= Beliren Yetişkinler için Bireyleşme Testi Kısa Form – Baba Formu, EBBÖ=Eş Bağımlılık Belirleme Ölçeği, NBBÖ-Bİ=Nesneleştirilmiş Beden Bilinci Ölçeği-Beden İzleme Boyutu, NBBÖ-Kİ=Nesneleştirilmiş Beden Bilinci Ölçeği-Kontrol İnancı Boyutu, NBBÖ-BU=Nesneleştirilmiş Beden Bilinci Ölçeği-Beden Utancı Boyutu, KSÖ-DBA=Kendini Susturma Ölçeği-Dışsallaştırılmış Benlik Algısı Boyutu, KSÖ-F=Kendini Susturma Ölçeği-Fedakarlık Boyutu, KSÖ-KS=Kendini Susturma Ölçeği-Kendini Susturma Boyutu, KSÖ-BB=Kendini Susturma Ölçeği-Bölünmüş Benlik Boyutu

4.4 REGRESYON ANALİZLERİ

Bu bölümde çalışmanın temel hipotezini test etmek üzere daha önce gerçekleştirilen T-Test, ANOVA, Pearson Korelasyon ve Spearman Korelasyon analizleri sonucunda Eş Bağımlılık üzerinde etkili olduğu görülen değişkenlerin yer aldığı 4 basamaklı bir hiyerarşik regresyon analizi yapılarak eş bağımlılığın yordayıcıları incelenmiştir. Bulgular incelendiğinde ilk basamağa girilen sosyodemografik değişkenlerin (yaş, eğitim düzeyi) varyansın %3'ünü anlamlı olarak açıkladığı ve daha yüksek eğitim düzeyinin ($\beta=-.20$, $p<.01$) eş bağımlılığı negatif yönde yordadığı görülmüştür. İkinci basamakta anne ve baba ile bireyleşme değişkenleri analize dahil edilmiş ve bu aşamanın varyansın %1'ini anlamlı olarak açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu basamaktaki değişkenlerden baba ile bireyleşme düzeyinin ($\beta=-.13$, $p<.05$) eş bağımlılığı negatif yönde anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur. Üçüncü basamakta Nesneleştirilmiş Beden Bilinci Ölçeğinin alt boyutları olan Beden İzleme, Kontrol İnancı ve Beden Utancı analize dahil edilmiş ve varyansın %29 anlamlı olarak açıkladığı görülmüştür. Bu aşamada beden izleme ($\beta=-.02$, $p<.001$) ve kontrol inancı ($\beta=-.17$, $p<.001$) boyutlarının eş bağımlılığı negatif yönde, beden utancı ($\beta=.48$, $p<.001$) boyutunun ise pozitif yönde yordadığı görülmüştür. Son olarak dördüncü aşamada Kendini Susturma Ölçeğinin alt boyutları olan Dışsallaştırılmış Benlik Algısı, Fedakarlık, Kendini Susturma ve Bölünmüş Benlik modele dahil edilmiştir. Bu basamak varyansın %19'unu anlamlı olarak açıklamıştır. Bu aşamada dışsallaştırılmış benlik bilinci ($\beta=.30$, $p<.001$) ve bölünmüş benlik ($\beta=.32$, $p<.001$) boyutlarının eş bağımlılığı pozitif yönde anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur. Hiyerarşik regresyon analizine girilen tüm değişkenlerin, toplam varyansın %54'ünü anlamlı olarak ($F= 33.065$, $p<.001$) açıkladığı görülmüştür. Ayrıca, modele dahil edilen tüm yordayıcı değişkenlerin VIF değerleri 1.15 ile 2.34 arasında değişmekte olup, değişkenler arasında çoklu doğrusal bağlantı sorunu bulunmadığı görülmüştür. Bulgular Tablo 4.8'de verilmiştir.

Tablo 4.8 Eş Bağımlılığın Yordayıcıları

Basamak	Değişkenler	R ²	R ² Değişimi	β	t	F
1	Yaş			.01	.238	
	Eğitim Düzeyi	.03	.03	-.20	-2.864**	6.291**
2	Yaş			.02	.279	
	Eğitim Düzeyi	.05	.01	-.19	-2.759**	4.736**
	BYBT-KF-A			-.01	-.302	
	BYBT-KF-B			-.13	-2.252*	
3	Yaş			.09	1.566	
	Eğitim Düzeyi			-.20	-3.288**	
	BYBT-KF-A			-.03	-.780	
	BYBT-KF-B	.35	.29	-.12	-2.516*	24.135***
	NBBÖ-Bİ			-.02	-.508***	
	NBBÖ-Kİ			-.17	-3.621***	
	NBBÖ-BU			.48	8.600***	
4	Yaş			.09	1.821	
	Eğitim Düzeyi			-.15	-3.034**	
	BYBT-KF-A			.02	.625	
	BYBT-KF-B			-.10	-2.596**	
	NBBÖ-Bİ			-.03	-.840	
	NBBÖ-Kİ	.54	.19	-.08	-1.928*	33.065***
	NBBÖ-BU			.24	4.701***	
	KSÖ-DBA			.30	5.715***	
	KSÖ-F			-.49	-.935	
	KSÖ-KS			.00	.020	
KSÖ-BB			.32	5.729***		

*p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001

BYBT-KF-A, B=Beliren Yetişkinler için Bireyleşme Testi Kısa Form – Anne Formu ve Baba Formu, NBBÖ-Bİ, Kİ, BU=Nesneleştirilmiş Beden Bilinci Ölçeği-Beden İzleme, Kontrol İnancı, Beden Utancı Boyutu, KSÖ-DBA, F, KS, BB=Kendini Susturma Ölçeği Dışsallaştırılmış Benlik Algısı, Fedakarlık, Kendini Susturma, Bölünmüş Benlik Boyutu

SONUÇ VE ÖNERİLER

Mevcut çalışmada beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin eş bağımlılık düzeyleri ile bireyleşme, kendini susturma ve kendini nesneleştirme durumlarının ilişkisi incelenmiştir. Bu doğrultuda eş bağımlılığın sosyodemografik özelliklere göre farklılaşıp farklılaşmadığı ele alınmıştır. Ardından eş bağımlılığın bireyleşme, kendini susturma ve kendini nesneleştirme ile ilişkisi incelenmiştir. Son olarak sosyodemografik değişkenler, bireyleşme, kendini susturma ve kendini nesneleştirmenin eş bağımlılık ile yordayıcı ilişkisine bakılmıştır.

Bu bölümde mevcut araştırmanın istatistiksel analizleri sonucunda ulaşılan bulgular ve araştırmanın hipotezlerinin test edilmesi ile elde edilen sonuçlar literatür ışığında tartışılmıştır. İlk olarak sosyodemografik özelliklere göre eş bağımlılık düzeylerinin farklılaşmasına yer verilmiştir. Devamında mevcut araştırma değişkenlerinin eş bağımlılık ile ilişkisi ve eş bağımlılığın yordayıcılarına dair bulgular tartışılmıştır. Son olarak mevcut çalışmaya dair sınırlılıklar ve gelecekteki çalışmalar için öneriler sunulmuştur.

Eş Bağımlılığın Sosyodemografik Özelliklere Göre Karşılaştırılmasına Dair Sonuçların İncelenmesi

Eş bağımlılığın sosyodemografik özelliklerle ilişkisi incelendiğinde, eş bağımlılık düzeyinin cinsiyete göre farklılaşmadığı bulgulanmıştır. İlgili literatür incelendiğinde benzer sonuçlara ulaşan çalışmalara rastlanmıştır (Karaşar, 2021; Cullen ve Carr, 1999; Fuller ve Warner, 2000; Zielinski vd., 2019; Ünver vd., 2024). Bununla birlikte erkeklerin eş bağımlılık düzeyinin kadınlara oranla daha yüksek olduğunu gösteren çalışmalar (Chang, 2018) ile kadınların eş bağımlılık düzeyinin erkeklere oranla daha yüksek olduğunu bulgulayan çalışmalar (Dear ve Roberts, 2002; Lampis vd., 2017) bulunmaktadır. Dolayısıyla cinsiyet ile eş bağımlılık ilişkisine dair literatürde çelişkili bulgular olduğu görülmektedir. Bu çalışmada örneklemin çoğunlukla

kadınlardan oluşması, kadınlardan beklenen özverili davranışların eş bağımlılığı artırabileceği beklentisini yaratmış olsa da, Türk kültüründe eş bağımlılığa özgü başkalarına odaklanma, kendi duygu, düşünce ve ihtiyaçlarını görmezden gelerek başkalarını memnun etmeye çalışma gibi özelliklerin her iki cinsiyet için de teşvik edilmesi (Karaşar, 2021) araştırma bulgularını destekler niteliktedir.

Sosyodemografik değişkenlerden eğitim düzeyinin eş bağımlılık üzerinde belirgin bir etkisi olduğu ortaya çıkmıştır. Daha düşük eğitime sahip (ortaokul/lise ve üniversite mezunu) bireylerin eş bağımlılık düzeyleri, yüksek lisans ve üstü bireylere kıyasla daha yüksektir. Bu bulgu; eğitim seviyesi yükseldikçe, eş bağımlılık puanlarının düşme eğilimi gösterdiği araştırma sonuçlarıyla tutarlıdır (Büyük, 2020; Kines, 1998; Sabater 2006). Öte yandan ilgili literatür incelendiğinde daha yüksek eğitim seviyesinin daha yüksek eş bağımlılık ile ilişkili olduğunu gösteren (Scannell, 1992) veya eğitim seviyesi ile eş bağımlılık arasında herhangi bir ilişki bulunmayan (Altınova ve Altuntaş, 2015) çalışmalara da rastlanmıştır. Mevcut çalışmanın bulguları eğitim düzeyinin bireylerin öz yeterlilik ve özerklik gibi becerilerini geliştirdiğini ve bu becerilerin eş bağımlılık eğilimlerini azaltabileceğini düşündürmektedir (Kağıtçıbaşı, 2005). Türk kültüründe, yüksek eğitim düzeyi, bireylerin aile bağlılığı ile kişisel özerklik arasında denge kurma yeteneğini artırabilir, bu da eş bağımlılığın diğer odaklılık veya düşük öz değer gibi özelliklerini zayıflatabilir (Sunar ve Fişek, 2005).

Araştırma bulguları yaş ilerledikçe eş bağımlılık düzeyinin azaldığını göstermektedir. Bu bulgu literatürdeki kaynaklarla tutarlıdır (Kaplan ve Özbaran, 2024; Knudson ve Terrell, 2012). Yaş ilerledikçe eş bağımlılık puanlarının azalmasında araştırmanın örneklem grubu için nörogelişimsel süreçlerin etkisi değerlendirilmelidir. Araştırma örnekleminin beliren yetişkinlik dönemindeki katılımcılardan oluşması bu bulgunun ortaya çıkmasında önemli bir rol oynamış olabilir. Eş bağımlılık ile ilişkili duygu düzenleme ve sağlıklı sınır koyma becerileri prefrontal korteksin temel işlevlerindedir (Sahin vd., 2023). Prefrontal korteksin gelişimi, beliren yetişkinlik döneminde tamamlanır; bu nedenle, örneklemden ileri yaşlar, daha gelişmiş prefrontal korteks

işlevlerine işaret edebilir. Bu da eş bağımlılık düzeyinin azalmasıyla ilişkili görünmektedir. Sosyal bağlamda değerlendirildiğinde, 18-29 yaş aralığında her yaşın getirdiği sorumluluklar ve roller belirgin şekilde farklılık gösterir. Bu yaş grubunda daha erken yaşlarda “kimlik gelişimi” ön plandayken, ilerleyen yaşlarda odak “yakın ilişkiler geliştirme” üzerinde yoğunlaşır (Maree, 2021). Dolayısıyla yaş ilerledikçe bireylerin aileden bağımsızlaşma süreçleri ve artan ilişki deneyimleri, eş bağımlılık düzeyinin azalmasına katkı sağlayabilir.

Mevcut çalışmada, ilişki durumu eş bağımlılıkla ilişkili bulunmamıştır. Bu bulgu Sarıgül’ün (2024) yaptığı çalışmanın bulgularıyla tutarlıdır. İlişki durumu ile eş bağımlılık arasında ilişki bulunmaması, eş bağımlılığın yalnızca romantik ilişkilerle sınırlı olmayıp, aile ilişkileri, iş yaşamı, meslek seçimi ve kişilerarası ilişkileri de içeren çok boyutlu bir yapı olarak ele alınmasıyla açıklanabilir (Ançel, 2012).

Mevcut çalışmada, sosyodemografik değişkenlerden psikoterapi alma durumunun eş bağımlılık üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı bulunmuştur. Bu bulgu, Sarıgül’ün (2024) çalışmasının sonuçlarıyla uyumludur. Bu sonucun ortaya çıkmasında, alınan psikoterapinin ekölü, süresi ve sıklığı gibi çeşitli karıştırıcı faktörler etkili olmuş olabilir.

Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkiye Dair Sonuçların İncelenmesi

Bireyleşme ve Eş Bağımlılık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Mevcut çalışmanın sonuçlarına göre, baba ile bireyleşme eş bağımlılıkla negatif yönlü anlamlı bir ilişki gösterirken, anne ile bireyleşme ve eş bağımlılık arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Bu, baba ile bireyleşme düzeyinin artmasının eş bağımlılığı azaltabileceğini, ancak anne ile bireyleşmenin bu konuda belirgin bir etkisi olmadığını ortaya koymaktadır.

Bu bulgular, Evgin ve Sümen’in (2022) çalışmasıyla uyumludur; Evgin ve Sümen (2022), hemşirelik ve çocuk gelişimi öğrencileriyle yaptıkları çalışmada, babadan ihmalin eş bağımlılık düzeylerini anlamlı derecede artırdığını rapor etmiştir. Baba ile duygusal erişilebilirliğin eksikliği, güvensiz bağlanma ve dışarı

odaklılık gibi eş bağımlı davranışları güçlendirirken, ailedeki sorunlu dinamikler bu eğilimi pekiştirmektedir. Bu bulgu, mevcut çalışmada baba ile bireyleşmenin eş bağımlılığı azaltmadaki koruyucu rolüyle uyumludur; çünkü babadan ihmal, özerklik gelişimini kısıtlayarak eş bağımlılığı artırabilir. Ayrıca, Kins, De Mol ve Beyers'in (2013) belirttiği gibi, baba ile bireyleşme sorunları, sınır koyma ve öz düzenleme becerilerini zayıflatmakta ve bireyin ilişkilerde bağımlı davranışlar sergilemesine neden olabilmektedir.

Benzer şekilde baba ile bireyleşme güçlüklerinin eş bağımlılığı artırdığı bulgusu, Karaşar'ın (2021) eş bağımlılığın depresyon ve düşük kendini sevmeye ile ilişkili olduğunu gösterdiği sonuçlarla tutarlıdır. Baba ile bireyleşme eksikliği, bireyin kendi duygusal ihtiyaçlarını bastırarak başkalarına bağımlı hale gelmesine yol açabilir. Türk kültüründe sosyal onay ihtiyacının eş bağımlılığı artırdığına dair Karaşar'ın (2021) bulgusu, baba ile özerklik eksikliğinin sosyal onay arayışını tetikleyebileceğini desteklemektedir.

Lacan, baba işlevinin bireyleşme sürecindeki belirleyici rolünü vurgulayarak mevcut bulgularla uyumlu bir kavramsal zemin sunmaktadır. Lacan'a göre çocuk, özneleşebilmek için annenin arzusu içinden çıkmalı ve simgesel düzene adım atmalıdır. Bu geçişin mümkün olabilmesi için baba işlevinin yani anne-çocuk arasındaki simbiyotik ilişkiyi bölen üçüncü unsurun devreye girmesi gerekir (Tatlı, 2025). Mevcut araştırmada baba ile bireyleşmenin eş bağımlılığı azaltıcı etkisi, bu simgesel işlevin gerçekleştirilmesiyle uyumludur. Lacan'ın "Baba'nın Adı" kavramıyla ifade ettiği bu yapı, çocuğun yalnızca aile içindeki bir birey değil, toplumsal düzenin bir parçası olarak kendini konumlandırmasını sağlar. Eş bağımlılık, benliğin ötekine aşırı bağımlı hale geldiği, sınırların silikleştiği bir durum olarak düşünüldüğünde, Lacan'ın simgesel düzene geçiş koşulu olan baba işlevinin eksikliği, bireyin öznelliğini kurmakta zorlanmasına ve dolayısıyla eş bağımlı örüntülere daha açık hale gelmesine neden olabilir. Bu bağlamda, babayla bireyleşmenin eksikliği yalnızca davranışsal düzeyde bir yetersizlik değil, aynı zamanda simgesel düzenin yapılandırılmaması anlamına gelir. Annenin arzusunun içinde kalan özne, kendi arzusu doğrultusunda hareket edemez; bu da

özellikten feragat etme ve başkasının ihtiyaçlarına odaklı yaşama biçimi olan eş bağımlılıkla örtüşür. Öte yandan, anne ile bireyleşmenin eş bağımlılıkla ilişkisiz bulunması da Lacan'ın çocuğun ilk büyük Ötekisi olarak anneyi konumlandırmasıyla uyumludur; çünkü bireyleşme sürecinin kritik aşaması, annenin arzusu içinden çıkışla başlar, yani anneyle kurulan bağıllık değil, ondan ayrışma kapasitesi belirleyici olur (Aktaş vd., 2022; Erdemir, 2019; Lacan, 2007). Dolayısıyla bu çalışma, Lacan'ın bireyleşme perspektifini destekler biçimde, baba işlevinin yokluğunda ya da yetersizliğinde bireyin simgesel düzen içinde sabitlenemediğini ve bunun eş bağımlılık gibi ilişki patolojilerine zemin hazırlayabileceğini göstermektedir.

Diğer yandan, mevcut çalışmada anne ile bireyleşme ve eş bağımlılık arasında anlamlı bir ilişki bulunmaması, anne ile bireyleşmenin eş bağımlılık üzerinde etkili olmadığını göstermektedir. Evgin ve Sümen (2021), anneden ihmalin çocukluk travmalarıyla ilişkili olduğunu, ancak eş bağımlılıkla anlamlı bir bağlantı göstermediğini belirtir. Türk kültüründe annelerin duygusal yakınlık odaklı ve koruyucu rolleri (Evgin ve Sümen, 2021; Kağıtçıbaşı, 2005), anne ile normatif bağıllığın eş bağımlılık gibi maladaptif bir örüntüyle ilişkili olmadığını açıklayabilir. Ayrıca, bireyleşme sürecinin her bir ebeveynle farklı şekillerde yaşandığına dair bulgular da bu farklılığı desteklemektedir (Kavčič ve Zupančič, 2018; Saraiva ve Matos, 2012). Annelerle olan ilişkilerin daha yakın ve müdahaleci, babalarla olan ilişkilerin ise daha mesafeli ve az samimi olarak algılanması (Saraiva ve Matos, 2012), bireyleşme sürecinde babayla kurulan ilişkinin daha belirleyici olabileceğini göstermektedir.

Anne ve baba ile bireyleşmenin eş bağımlılık üzerinde farklı etkilerini gösteren bu bulgular, Türk kültüründe ebeveyn rollerinin farklı dinamiklerini yansıtmaktadır. Kağıtçıbaşı (2005), Türk ailelerinde babaların otorite figürü olarak özerkliği teşvik ettiğini, annelerin ise duygusal yakınlık ve bağıllık sağladığını belirtir. Baba ile bireyleşmenin eş bağımlılığı azaltması, babaların özerklik odaklı rollerinin sınır bozulmaları gibi eş bağımlı davranışları zayıflatmasıyla açıklanabilir. Bu, babaların özerklik teşvik edici rollerinin, genç yetişkinlerin dışarı odaklılık gibi eş bağımlı eğilimleri azaltmada etkili olduğunu

gösterir. Buna karşılık, anne ile bağıllığın kolektivist Türk kültüründe normatif olması, anne ile bireyleşmenin eş bağımlılıkla ilişkisiz kalmasını destekler.

Literatürde anne ve baba ile bireyleşme süreçlerinin ayrıştırılmaması, bu dinamiklerin anlaşılmasını zorlaştırmıştır. Örneğin, Grotevant ve Cooper (1986) bireyleşmeyi genel bir ebeveyn-çocuk ilişkisi bağlamında ele alarak ebeveyn rollerindeki farklılıkları göz ardı etmiştir. Oysa Kavčič ve Zupančič (2018), babalarla kurulan özerk ilişkilerin daha az ilişkiyel kaygıyla bağılantılı olduğunu, annelerle ilişkilerin ise bağıllık odaklı olduğunu göstermiştir. Mahler'in ayrılma-bireyleşme teorisi (Mahler, Pine ve Bergman, 1975), annenin simbiyotik bağı merkezli figürü olduğunu ve çocuğun erken dönemde duygusal güvenlik için anneye bağımlı olduğunu vurgular. Buna karşılık, baba, çocuğun simbiyotik bağıdan çıkarak özerklik geliştirmesine yardımcı olan daha nesnel bir figür olarak tanımlanır. Applegate (1987) de babaların özerklik teşvik edici, annelerin ise bakım odaklı roller üstlendiğini belirtir.

Sonuç olarak, mevcut çalışma baba ile bireyleşmenin eş bağımlılığı azalttığını, anne ile bireyleşmenin ise bu bağlamda etkisiz olduğunu göstermektedir. Bu bulgular, eş bağımlılığı azaltmaya yönelik klinik müdahalelerin özellikle baba-çocuk ilişkilerine odaklanmasının önemini göstermektedir. Gelecekteki çalışmalar, anne ve baba ile bireyleşme süreçlerini ayrı ayrı inceleyerek eş bağımlılıkla ilişkilerini daha ayrıntılı ele alabilir, boylamsal tasarımlar ile bu dinamiklerin zaman içindeki gelişimini aydınlatabilir.

Kendini Susturma ve Eş Bağımlılık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Mevcut çalışmada yürütülen analizler sonucunda, kendini susturmanın tüm alt boyutları (dışsallaştırılmış benlik algısı, fedakarlık, kendini susturma ve bölünmüş benlik) ile eş bağımlılık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu bulgu, kendini susturmanın, bireyin kendi ihtiyaçlarını bastırarak başkalarının beklentilerine uyum sağlama eğilimini güçlendirdiğini ve bu dinamiklerin eş bağımlı ilişki örüntülerini artırdığını göstermektedir.

Bu bulgular, Reyome ve diğçerlerinin (2010) çalışmasıyla uyumludur; Reyome vd. (2010), kendini susturmayı toplam puan üzerinden hesaplamış ve eş bağımlılık ile güçlü bir ilişki bulmuştur. Ayrıca, Reyome (2019), ihmal ve istismar öyküsüne sahip bireylerin, bakım verme, kendini feda etme ve başkasının ihtiyaçlarını önceliklendirme gibi hem kendini susturma hem de eş bağımlılıkla ilişkili özellikleri öne çıkaran ilişkiler yaşadığını vurgulamıştır. Bu, kendini susturmanın eş bağımlılıkla ortak mekanizmalar paylaştığını ve özellikle travmatik geçmişe sahip bireylerde bu dinamiklerin güçlendiğini gösterir. Price ve diğçerleri (2025), kendini susturmanın bireyin özerkliğini kaybetmesiyle yakından bağlantılı olduğunu belirtmişlerdir. Özerklik kaybı, bireyin kendi arzularına ve ihtiyaçlarına dayalı seçimler yapmaktan vazgeçmesiyle kendini gösterir ve bu durum, ilişkilerde özgün paylaşımı sınırlayarak otantik yakınlık kurmayı zorlaştırır. Bu, eş bağımlı bireylerin kendi duygusal ihtiyaçlarını bastırarak, ilişkide uyumu korumaya çalışırken aslında benliğin ifadesinden uzaklaştığını göstermektedir (Harper ve Welsh, 2007).

Elde edilen bulgular, literatürde kendini susturmanın özellikle dışsallaştırılmış benlik algısı ve bölünmüş benlik boyutlarının depresyonla ilişkisini gösteren çalışmalarla da örtüşmektedir (Kurtiş, 2010; Davoodi vd., 2025). Eş bağımlılık ve depresyonun, benliğin bütünlüğünü tehdit eden mekanizmalarla ilişkili olması (Hughes-Hammer vd., 1998; Karaşar, 2021), bu örtüşmeyi açıklamaktadır. Kurtiş (2010) ve Davoodi ve diğçerleri (2025), fedakarlık ve kendini susturma boyutlarının da depresif belirtilerle anlamlı ilişkiler gösterdiğini belirtmiştir. Bu durum, mevcut çalışmada bu boyutların eş bağımlılıkla ilişkili bulunmasıyla tutarlıdır ve söz konusu davranışların yalnızca normatif değil, belirli bağlamlarda patolojik ilişki örüntüleriyle de bağlantılı olabileceğini göstermektedir.

Kendini Nesneleştirme ve Eş Bağımlılık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Kendini nesneleştirmenin beden utancı, kontrol inancı ve beden izleme alt boyutlarının eş bağımlılık ile ilişkisi değerlendirildiğinde, eş bağımlılık ile nesneleştirilmış beden bilinci ölçeğinin beden izleme ve beden utancı alt

boyutları arasında pozitif yönde; kontrol inancı alt boyutu arasında negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Literatürde, kendini nesneleştirme ile eş bağımlılık arasındaki ilişkiyi doğrudan inceleyen sınırlı sayıda çalışma bulunsa da, mevcut bulgular bazı çalışmalarla uyumludur. Chen ve diğerleri (2022), kendini nesneleştirme ile onay arama davranışı arasında pozitif bir ilişki olduğunu belirtmiştir. Onay arama, bireyin benlik değerini başkalarının değerlendirmelerine bağlaması olarak tanımlanır ve eş bağımlı ilişkilerde sıkça görülen bir özelliktir. Strelan ve Pagoudis (2018), kendini nesneleştirme düzeyi yüksek olan bireylerin, yakın ilişkilerinde kendilerini nesneleştiren partnerleri seçme eğiliminde olduğunu göstermişlerdir. Bu durum, bireyin benlik algısını dışsal beklentilere dayandırması yoluyla eş bağımlı ilişki dinamiklerini güçlendirir (Reyome, Ward ve Witkiewitz, 2010). Beden utancı, bireyin kendi bedenine yönelik olumsuz duygularıyla birleştiğinde, onay arama eğilimini artırabilir ve bireyi başkalarına bağımlı hale getirebilir. Örneğin, birey, bedenine dair utanç duygularını hafifletmek için partnerinin onayına ihtiyaç duyabilir, bu da eş bağımlı davranışları pekiştirir. Beden izlemenin eş bağımlılıkla pozitif ilişkisi, bireyin sürekli olarak fiziksel görünümünü izlemesinin, dışsal doğrulama arayışını artırarak eş bağımlı eğilimleri güçlendirdiğini gösterir. Buna karşılık, kontrol inancının negatif ilişkisi, bireyin bedenine veya yaşamına dair öz yeterlilik algısının eş bağımlı eğilimleri sınırlayabileceğini ortaya koyar (Chen vd., 2022).

Rollero (2016), kendini nesneleştirmenin bireyleri kendi benliklerinden uzaklaştırdığını, içsel farkındalığı azalttığını ve dışsal etkilere daha açık hale getirdiğini belirtir. Bu, eş bağımlı bireylerin kendi ihtiyaçlarını bastırarak başkalarına odaklanmasıyla uyumludur. Jones ve Griffiths (2015), beden utancının depresyon gibi psikolojik zorluklarda kilit rol oynadığını; Tiggemann ve Williams (2012), dışsal doğrulama arayışını artırdığını destekler. Eş bağımlılık ve depresyonun benlik kaybı gibi ortak mekanizmalar paylaştığı göz önüne alındığında (Hughes-Hammer vd., 1998; Karaşar, 2021), bu çalışmalar mevcut bulguları dolaylı olarak desteklemektedir. Türk kültüründe, kadınların güzellik standartlarına uyma baskısı ve kolektivist normlar, beden utancı ve

beden izlemeyi artırarak eş bağımlılığı güçlendirebilir (Sunar & Fişek, 2005). Örneklemin çoğunlukla kadınlardan oluşması, bu dinamiklerin eş bağımlılıkla ilişkisini artırmış olabilir.

Kontrol inancı boyutunun eş bağımlılıkla negatif ilişkili olması ise, bireyin bedenine ve dolaylı olarak yaşamına yönelik öz yeterlilik hissini, eş bağımlı eğilimleri sınırlandırabileceğine işaret etmektedir. Birey kendisini yeterli, güçlü ve kontrol sahibi olarak algıladığında, başkalarının onayına duyduğu ihtiyaç azalmakta; bu da ilişkilerde daha dengeli ve özne merkezli bir duruş geliştirmesini mümkün kılmaktadır (Rollero, 2016; Price vd., 2025). Bu bulgu, eş bağımlılığın temelinde yatan düşük öz-değer ve bağımlı ilişki ihtiyacına karşı, kontrol duygusunun koruyucu bir faktör olarak işlev görebileceğini düşündürmektedir.

Kültürel bağlam dikkate alındığında, Türk toplumunda özellikle kadınlar üzerinde yoğunlaşan fiziksel görünüme dair toplumsal baskılar (Sunar & Fişek, 2005) ve cinsiyet rollerinin belirleyiciliği, beden utancı ve beden izlemenin eş bağımlılıkla olan ilişkisini güçlendirmiş olabilir. Kolektivist normlar, bireylerin kendi ihtiyaçlarını geri plana atarak, toplumsal uyumu önceliklendirmelerini pekiştirmektedir (Kağıtçıbaşı, 2005; Hofstede, 2001). Bu çerçevede, bireyin kendi benliğini bir “nesne” gibi değerlendirerek ilişkiyel değer kazanma çabası, eş bağımlı davranışların hem psikolojik hem kültürel zeminini oluşturmaktadır (Fredrickson & Roberts, 1997; Strelan & Pagoudis, 2018).

Sonuç olarak, kendini nesneleştirmenin tüm boyutlarıyla eş bağımlılık arasında kurulan ilişkiler, bireyin kendi bedenine, benliğine ve öznelliğine dair algısının, ilişkiyel işlevselliği etkilediğini ortaya koymaktadır. Beden utancı ve beden izlemenin eş bağımlılıkla pozitif ilişkili olması, bireyin dışsal standartlara göre biçimlenen bir öz-değer yapısı geliştirdiğini (Chen vd., 2022; Tiggemann & Williams, 2012); kontrol inancı ile kurulan negatif ilişki ise içsel denetimin ve öz-yeterliliğin, eş bağımlı örüntülere karşı koruyucu bir rol oynadığını göstermektedir (Rollero, 2016; Price vd., 2025).

Eş Bağımlılık ile İlişkili Yordayıcı Değişkenlerin Tartışılması

Mevcut araştırmada gerçekleştirilen hiyerarşik regresyon analizi, eş bağımlılığı açıklamada eğitim düzeyi, baba ile bireyleşme, dışsallaştırılmış benlik algısı, bölünmüş benlik, beden utancı ve kontrol inancı değişkenlerinin anlamlı yordayıcılar olduğunu ortaya koymuştur. Bu yordayıcılar, eş bağımlılığın hem bireysel, hem de ilişkisel ve toplumsal faktörlerle şekillendiğini göstermektedir.

Eğitim düzeyinin eş bağımlılığı azaltıcı etkisi, yüksek eğitimin bireylerin özerklik ve öz yeterlilik gibi becerilerini geliştirdiğini destekler (Kağıtçıbaşı, 2000). Türk kültüründe, eğitim düzeyi, bireylerin aile bağlılığı ile kişisel özerklik arasında denge kurma yeteneğini artırabilir, bu da eş bağımlılığın diğer odaklılık ve düşük öz değer gibi özelliklerini zayıflatabilir (Sunar & Fişek, 2005). Bu bulgu, özellikle daha düşük eğitim düzeyine sahip bireylerde eş bağımlılık eğilimlerinin daha yüksek olmasıyla uyumludur ve eğitim yoluyla bireysel özerkliğin güçlendirilmesinin eş bağımlılığı azaltmada etkili olabileceğini düşündürür.

Baba ile bireyleşme, eş bağımlılığı azaltan bir başka güçlü yordayıcı olarak öne çıkmaktadır. Lacan'ın simgesel baba işlevi kavramına göre, çocuğun anneye simbiyotik ilişkiden ayrılarak özneleşebilmesi, baba işlevinin devreye girmesiyle mümkün hale gelir (Fink, 1997; Lacan, 1969). Bu bağlamda, baba ile bireyleşmenin sağlıklı şekilde kurulması, bireyin özerklik geliştirmesini ve ilişkilerde sınır koyabilme kapasitesini destekler (Saraiva & Matos, 2012). Türk kültüründe babanın özerklik ve rehberlikle özdeşleşmesi (Kağıtçıbaşı, 2005), bireyin eş bağımlılık gibi sınır ihlali içeren ilişki örüntülerinden korunmasına katkı sağlayabilir.

Dışsallaştırılmış benlik algısı ve bölünmüş benlik, eş bağımlılığın en güçlü yordayıcıları arasında yer alır. Dışsallaştırılmış benlik algısı, bireyin bedenini toplumsal standartlara göre değerlendirmesini, bölünmüş benlik ise içsel benlik ile dışsal beklentiler arasındaki çatışmayı ifade eder (Jack ve Dill, 1992). Literatürde, dışsallaştırılmış benlik ve bölünmüş benlik ile depresyon arasında

anlamli iliŒki olduğu (Cano vd., 2020; KurtiŒ, 2010; Davoodi vd., 2025), eŒ bağımlılık ile depresyonun benlik kaybı, onay arayıŒı ve diğerlerine bağımlılık gibi ortak mekanizmaları paylaŒtıĐı gsterilmiŒtir (Hughes-Hammer vd., 1998; KaraŒar, 2021). Dolayısıyla bu iki benlik yapısı, eŒ bağımlılığın temelinde yatan zayıf öz kavram (Naeem vd., 2024) ve toplumsal onaya dayalı öz değer yapısı ile rtuŒmektedir. Türk kültüründe, özellikle kadınlarda yĞun olan toplumsal görünüm baskıları, bireylerin kendi ihtiyaçlarını bastırarak dıŒsal beklentilere uyum sağlamasına yol açabilir. Örneklemin çoğunlukla kadınlardan oluŒması, bu yordayıcıların eŒ bağımlılık üzerindeki etkisini glendirmiŒ olabilir. Bu bulgu, eŒ bağımlılığın yalnızca bireysel bir özellik olmadığını, aynı zamanda toplumsal cinsiyet normları ve kültürel beklentilerle ŒekillendiĐini göstermektedir.

Beden utancı, eŒ bağımlılığın bir diğer önemli yordayıcısıdır. Özellikle kadınlarda yĐunlaŒan toplumsal güzellik normları, bireyin bedenine yönelik eleŒtirel bir tutum geliŒtirmesine yol açabilir. Chen vd. (2022), kendini nesneleŒtirmenin onay arama davranıŒıyla pozitif iliŒkili olduğunu belirtmiŒtir. Onay arama, bireyin benlik değerini baŒkalarının değerlendirmelerine bağlamasıdır ve bu mekanizma eŒ bağımlı iliŒkilerde sıklıkla görülmektedir. Beden utancı, bireyin partnerinin onayına olan ihtiyacını artırarak iliŒkilerde bağımlı ve zden uzak bir yapı inŒa edebilir. Türk kültüründe özellikle kadınlarda için fiziksel görünüme yönelik yüksek beklentiler (Rollero, 2016), bu iliŒkinin kültürel yönünü daha da görünür kılmaktadır.

Kontrol inancı ise eŒ bağımlılığı negatif yönde yordamaktadır. Bu bulgu, bireyin kendi bedeni ve yaŒamı üzerindeki kontrol duygusunun, eŒ bağımlı davranıŒlara karŒı koruyucu bir faktör olabileceğine iŒaret eder. Harper ve Welsh (2007) ile Price vd. (2025), bireyin özerklik ve kontrol hissini yitirmesinin, iliŒkilerde otantik paylaŒımı engellediğini ve bireyin kendi ihtiyaçlarını ifade etmekten kaçınmasına neden olduğunu vurgulamaktadır. Bu bağlamda, yüksek kontrol inancı, baŒkalarının ihtiyaçlarını kendi ihtiyaçlarının önüne koyma eğilimini sınırlayarak eŒ bağımlılığı azaltabilir.

Sonuç olarak, bu yordayıcı değişkenler, eş bağımlılığın hem bireyin içsel benlik yapılanmalarıyla hem de toplumsal ve kültürel bağlarla şekillendiğini ortaya koymaktadır. Dışsallaştırılmış benlik, bölünmüş benlik ve beden utancı, eş bağımlılığın benlik düzeyinde işleyen dinamiklerini açıklarken; baba ile bireyleşme ve kontrol inancı, bireyin ilişkisel sınırlılıkları ve özerkliği üzerinden koruyucu rol üstlenmektedir. Eğitim düzeyi ise bireyin genel zihinsel kapasitesini ve farkındalık düzeyini artırarak bu örüntüleri dönüştürme potansiyeli sunmaktadır. Elde edilen bu bulgular, eş bağımlılıkla mücadele sürecinde çok boyutlu müdahalelerin gerekliliğine işaret etmektedir. Özellikle psikoeğitim, toplumsal cinsiyet farkındalığı, benlik güçlendirme çalışmaları ve ebeveyn-çocuk ilişkilerine yönelik destekleyici programlar, bu yapıların dönüştürülmesine katkı sağlayabilir.

Bulguların Genel Değerlendirilmesi

Mevcut araştırmada elde edilen bulgulara göre,

1. Eğitim durumu, eş bağımlılık üzerinde belirgin bir etkiye sahiptir; daha düşük eğitim düzeyine sahip bireylerin (ortaokul/lise ve üniversite mezunu) eş bağımlılık düzeyleri, yüksek lisans ve üstü bireylere göre daha yüksektir.
2. Yaş ile eş bağımlılık arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.
3. Cinsiyet, ilişki durumu ve psikoterapi alma durumu, eş bağımlılıkla anlamlı bir ilişki göstermemiştir.
4. Baba ile bireyleşme, eş bağımlılıkla negatif yönlü anlamlı bir ilişki gösterir; yüksek baba bireyleşmesi, eş bağımlılığı azaltır.
5. Anne ile bireyleşme, eş bağımlılıkla anlamlı bir ilişki göstermemiştir; Türk kültüründe annelerin duygusal yakınlık odaklı rolleri bu durumda etkili olmuş olabilir.

6. Kendini susturmanın tüm alt boyutları (dışsallaştırılmış benlik algısı, fedakarlık, kendini susturma ve bölünmüş benlik) eş bağımlılıkla pozitif yönde anlamlı bir ilişki gösterir.
7. Eş bağımlılık ile kendini nesneleştirmenin beden izleme ve beden utancı alt boyutları arasında pozitif yönde; kontrol inancı alt boyutu arasında negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur.
8. Hiyerarşik regresyon analizi, eş bağımlılığı yordamada eğitim durumu, baba ile bireyleşme, dışsallaştırılmış benlik algısı, bölünmüş benlik, beden utancı ve kontrol inancını önemli yordayıcılar olarak belirlemiştir ve varyansın %54'ünü açıklamaktadır.
9. Yaş, anne ile bireyleşme, fedakarlık, kendini susturma ve beden izleme, eş bağımlılığı yordamada anlamlı değildir.

Araştırmanın Sınırlılıkları ve Öneriler

Bu çalışma, literatüre önemli katkılar sunmasına rağmen bazı sınırlılıklar içermektedir. Veriler, araştırmacı tarafından geliştirilen Sosyodemografik Bilgi Formu, Beliren Yetişkinler için Bireyleşme Testi - Kısa Form, Eş Bağımlılık Belirleme Ölçeği, Nesneleştirilmiş Beden Bilinci Ölçeği ve Kendini Susturma Ölçeği kullanılarak toplanmıştır; bu nedenle katılımcı yanıtları, bu ölçeklerin kapsamıyla sınırlıdır. Ölçeklerin öz bildirim temeline dayanması bir başka kısıtlamadır. Veri toplamanın çevrimiçi gerçekleştirilmesi zaman ve hız açısından avantaj sağlasa da, dikkat toplama, sürdürme veya internet bağlantısı sorunları gibi faktörler sınırlılık olarak öne çıkmaktadır. Ayrıca, bulguların kullanılan veri analizi yöntemleriyle sınırlı olması da bir diğer kısıtlamadır.

Mevcut çalışmanın bir diğer sınırlılığı ise örneklemin sosyodemografik özellikler açısından dengeli bir dağılım göstermemesidir. Katılımcıların büyük kısmı kadın, üniversite mezunu ve daha önce psikolojik/psikiyatrik tedavi almamış bireylerden oluşmaktadır. Bu durum, grup farklarına ilişkin bulguları kısıtlamaktadır. Gelecekteki çalışmaların bu dağılımı dikkate alması, daha güvenilir ve kapsamlı sonuçlar elde edilmesi açısından yararlı olacaktır.

Gelecekteki çalışmalar, eş bağımlılığın Türk kültüründe daha iyi anlaşılması ve azaltılması için belirli alanlara odaklanmalıdır. Eğitim yoluyla öz yeterliliğin güçlendirilmesi, baba-çocuk ilişkilerine yönelik danışmanlık ve beden utancını azaltan psikoeğitim programları, eş bağımlılığı azaltmada etkili stratejiler olarak değerlendirilmelidir. Bu müdahaleler, bireylerin özerklik ve öz değer algısını güçlendirerek eş bağımlı eğilimleri zayıflatabilir. Ayrıca, anne ve baba ile bireyleşme süreçlerinin ayrı ayrı incelenmesi, Türk aile yapısındaki farklı ebeveyn rollerinin eş bağımlılık üzerindeki etkilerini aydınlatılabilir. Boylamsal tasarımlar kullanılarak bu dinamiklerin zaman içindeki gelişimi araştırılmalı ve Türk kültüründe toplumsal cinsiyet normları, kolektivist değerler ve sosyal medya gibi faktörlerin eş bağımlılıkla ilişkisi derinlemesine ele alınmalıdır. Bu yaklaşımlar, hem teorik hem de pratik düzeyde daha kapsamlı çözümler sunabilir.

KAYNAKLAR

- Aktaş, D., Canbolat, F., & Gençöz, F. (2022). Sosyal medya bağımlılarının kurallarla ve sınırlarla ilişkisi üzerine nitel bir araştırma. *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi*, 9(3), 656-680.
- Ali, A., Toner, B., Stuckless, N., Gallop, R., Diamant, N., & Gould, M. (2000). Emotional abuse, self-blame, and self-silencing in women with irritable bowel syndrome. *Psychosomatic Medicine*, 62(1), 76–82.
- Altuntaş, O. ve Altınova, H. H. (2015). Farklı Engel Grupları Olan Kadınların Bağlanma Stilleri. *Turkish Studies*, 10(3), 97-114.
- Ançel, G. (2012). Karşılıklı bağımlılık kavramı: Hemşirelikle ilişkisi ve karşılıklı bağımlılığı belirleme araçları. *Hemşirelikte Araştırma Geliştirme Dergisi*, 14(1), 70-78.
- Ançel, G. ve Kabakçı, E. (2009). Psychometric properties of the Turkish form of Codependency Assessment Tool. *Archives of Psychiatric Nursing*, 23(6), 441–453. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2008.11.001>
- Applegate, J. S. (1987). Beyond the dyad: Including the father in separation-individuation. *Child and Adolescent Social Work Journal*, 4, 92-105.
- Baltacı, S. ve Baydar M. (2023). *Freud'dan Lacan'a vaka incelemeleri ve psikanalitik değerlendirmeler*. Nobel Yayıncılık.
- Beattie, M. (1987). *Codependent no more*. Hazelden Publishing.
- Bettmann, J. E., Tucker, A., Behrens, E., & Vanderloo, M. (2017). Changes in late adolescents and young adults' attachment, separation, and mental health during wilderness therapy. *Journal of Child and Family Studies*, 26, 511-522.

- Blos, P. (1967). The second individuation process of adolescence. *Psychoanalytic Study of the Child*, 22,162–186.
- Bogdaniak, R. C., ve Piercy, F. P. (1987). Therapeutic issues of adolescent children of alcoholics (AdCA) groups. *International Journal of Group Psychotherapy*, 37(4), 569-588.
- Büyük, E. (2020). *Eşbağımlılık ve ebeveynleşme arasındaki ilişkinin çeşitli sosyodemografik veriler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Calogero, R. M. (2009). Objectification processes and disordered eating in British women and men. *Journal of Health Psychology*, 14(3), 394–402. <https://doi.org/10.1177/13591053091021>
- Cermak, T. L. (1986). *Diagnosing and treating co-dependence: A guide for professionals who work with chemical dependents, their spouses and children*. Johnson Institute Books.
- 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.
- Chen, S., van Tilburg, W. A., & Leman, P. J. (2022). Self objectification in women predicts approval motivation in online self presentation. *British Journal of Social Psychology*, 61(1), 366-388.
- Cullen, J., & Carr, A. (1999). Codependency: An empirical study from a systemic perspective. *Contemporary Family Therapy*, 21, 505-526.
- Daniels, E. A., Zurbriggen, E. L., & Ward, L. M. (2020). Becoming an object: A review of self-objectification in girls. *Body image*, 33, 278-299.
- Davoodi, E., King, K., Singh, A., & Jobson, L. (2025). Exploring the effect of

gender and culture on the relationship between self-silencing and depressive symptoms. *Australian Psychologist*, 60(3), 248-259.

Dear, G. E., & Roberts, C. M. (2002). The relationships between codependency and femininity and masculinity. *Sex roles*, 46, 159-165..

Dear, G. E., Roberts, C. M., & Lange, L. (2005). Defining codependency: A thematic analysis of published definitions. *Advances in psychology research*, 34, 189-205.

Doyum, B. (2017). *Kendini Susturma Ölçeği'nin Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Okan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Emran, A., Iqbal, N., & Dar, I. A. (2020). 'Silencing the self'and women's mental health problems: A narrative review. *Asian Journal of Psychiatry*, 53, 102197.

Erdemir, A. (2019). *Dikey iktidarın sembolleştirilmesinde babanın adı: Kapıcılar Kralı filminin Lacancı analizi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

Evgin, D., ve Sümen, A. (2022). Childhood abuse, neglect, codependency, and affecting factors in nursing and child development students. *Perspectives in Psychiatric Care*, 58(4), 1357-1371.

Faraji, H., Duran, B., ve Oğur, S. (2024). Borderline kişilik özellikleri ile kendini susturma, beden imgesi baş etme stratejileri arasında reddedilme duyarlılığının aracı rolü. *Klinik Psikoloji Dergisi*, 8(2), 260–274.

Fink, B. (1997). *A clinical introduction to Lacanian psychoanalysis: Theory and technique*. Harvard University Press.

Fink, B. (2022). *Lacancı psikanalize klinik bir giriş*. (Ö. Ögütçen, Çev.). Axis

Yayınları. (Orijinal çalışma basım tarihi: 1999).

Fischer, J., ve Crawford, D. (1992). Codependency and parenting styles. *Journal of Adolescent Research*, 7, 352–363.

Fredrickson, B. L., & Roberts, T. A. (1997). Objectification theory: Toward understanding women's lived experiences and mental health risks. *Psychology of women quarterly*, 21(2), 173-206.

Fuller, J. A., ve Warner, R. M. (2000). Family Stressors as Predictors of Codependency. *Genetic, Social & General Psychology Monographs*, 126(1), 5-22.

George, D., ve Mallery, M. (2010). *SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference, 17.0 update* (10a ed.) Pearson.

Goldner, L., Jakobi, C. D., Schorr, S., Dakak, S., & Shawahne, N. (2022). Keep it quiet: Mother–daughter parentification and difficulties in separation–individuation shaping daughters’ authentic/true self and self-silencing: A mediation model. *Psychoanalytic Psychology*, 39(2), 165.

Gratch, L. V., Bassett, M. E., & Attra, S. L. (1995). The Relationship Of Gender And Ethnicity To Self-Silencing And Depression Among College Students. *Psychology of Women Quarterly*, 19(4), 50

Grotevant, H. D., ve Cooper, C. R. (1986). Individuation in family relationships: A perspective on individual differences in the development of identity and role-taking skill in adolescence. *Human development*, 29(2), 82-100.

Happ, Z., Bodó-Varga, Z., Bandi, S. A., Kiss, E. C., Nagy, L., & Csókási, K. (2023). How codependency affects dyadic coping, relationship perception and life satisfaction. *Current Psychology*, 42(18), 15688-15695.

Harper, M. S., & Welsh, D. P. (2007). Keeping quiet: Self-silencing and its

- association with relational and individual functioning among adolescent romantic couples. *Journal of Social and Personal Relationships*, 24(1), 99-116.
- Harter, S. (1999) *The Construction of the Self. A Developmental Perspective*. Guilford Press.
- Homer, S. (2013). *Jacques Lacan*. (A. Aydın, Çev.). Phoneix. (Orijinal çalışma basım tarihi: 2005).
- Hughes-Hammer, C., Martsof, D. S., & Zeller, R. A. (1998). Depression and codependency in women. *Archives of psychiatric nursing*, 12(6), 326-334.
- Ignatius, C. (2021). Healthy separation & individuation is crucial in the life of every individual. *Current Research in Psychology and Behavioral Science*, 2, 1025.
- İzmir, M. (2013). *Öznenin diyalektiği Hegel, Sartre ve Lacan*. İmge Kitabevi Yayınları.
- Jack, D. C. (1991). *Silencing the self: Women and depression*. Harvard University Press.
- Jack, D. C. (2011). Reflections on the silencing the self scale and its origins. *Psychology of Women Quarterly*, 35(3), 523-529.
- Jack, D. C., & Ali, A. (2010). *Silencing the self across cultures: Depression and gender in the social world*. Oxford University Press.
- Jack, D. C., & Dill, D. (1992). The Silencing the Self Scale: Schemas of intimacy associated with depression in women. *Psychology of women quarterly*, 16(1), 97-106.
- Jones, B. A., & Griffiths, K. M. (2015). Self-objectification and depression: An

- integrative systematic review. *Journal of affective disorders*, 171, 22-32.
- Kagıtcıbası, C. (2005). Autonomy and relatedness in cultural context: Implications for self and family. *Journal of cross-cultural psychology*, 36(4), 403-422.
- Kalaycı, Ş. (Ed.) (2006). *SPSS Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistik Teknikleri*. Asil Yayın Dağıtım.
- Kaplan, Ö., & Özbaran, B. (2024). Alkol-Madde Kullanıcılarının Bağımlılık Şiddeti İle Aile Üyelerinin Eş Bağımlılık Düzeyleri Arasındaki İlişki. *Bağımlılık Dergisi*, 25(2), 113-121.
- Karaşar, B. (2014). *Sosyal Onay İhtiyacının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yayınlanmamış doktora tezi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Karaşar, B. (2021). Codependency: An evaluation in terms of depression, need for social approval and self-love/self-efficacy. *Kastamonu Education Journal*, 29(1), 117-126.
- Karataş, S., Levpušček, M. P., & Komidar, L. (2019). Demographic factors and individuation in relation to parents predicting attachment avoidance and anxiety in Turkish emerging adults. *Current Psychology*, 38(6), 1443-1455.
- Kavčič, T., & Zupančič, M. (2019). Types of separation-individuation in relation to mothers and fathers among young people entering adulthood. *Journal of Youth Studies*, 22(1), 66-86.
- Kaya, Z., Kale, K., Yağan, F., & Kaya, Ş. (2024). The mediating role of resilience in the relationship between childhood emotional abuse and emotional neglect and codependency. *Children and Youth Services*

Review, 161, 107670.

Kelley, K. J. K. (2021). *Dysfunctional individuation, spiritual struggle and identity in emerging adults: A developmental approach*. Unpublished master's thesis, University of Notre Dame.

Kines, M. M. (1998). *Codependent tendencies/issues among practicing nurses in British Columbia*. Unpublished master's thesis, Gonzaga University.

Kins, E., De Mol, J., & Beyers, W. (2013). The separation-individuation process in emerging adulthood: Links with parent and adolescent adjustment. *Journal of Adolescence, 36*(6), 1089–1099.

Knudson, T. M., ve Terrell, H. K. (2012). Codependency, perceived interparental conflict, and substance abuse in the family of origin. *The American Journal of Family Therapy, 40*(3), 245-257.

Koepke, S., ve Denissen, J. J. (2012). Dynamics of identity development and separation–individuation in parent–child relationships during adolescence and emerging adulthood–A conceptual integration. *Developmental review, 32*(1), 67-88.

Kurtiş, T. (2010). *Silencing the self and depression among Turkish women*. Unpublished master's thesis, University of Kansas.

Lacan, J. (2007). *The seminar of Jacques Lacan, Book XVII: The other side of psychoanalysis*. (R. Grigg, Çev.). Norton. (Orijinal çalışma basım tarihi: 1969).

Lampis, J., Cataudella, S., Busonera, A., & Skowron, E. A. (2017). The role of differentiation of self and dyadic adjustment in predicting codependency. *Contemporary Family Therapy, 39*, 62-72.

Lapsley, D. K., & Stey, P. (2010). Separation-individuation. *Corsini*

encyclopedia of psychology, 4.

- Lynch, J. M., & Sheldon, K. M. (2020). Self-expression in close relationships: Autonomy versus connection. *Journal of Social and Personal Relationships*, 37(8), 2423–2442.
- Mahler, M. S., Pine, F., & Bergman, A. (1975). *The psychological birth of the human infant: Symbiosis and individuation*. NY: Basic Books.
- Maji, S., ve Dixit, S. (2019). Self-silencing and women's health: A review. *International Journal of Social Psychiatry*, 65(1), 3-13.
- Makvand-Hosseini, S., Bigdeli, I., & Aghabeigi, A. (2009). Codependency and mental health in wives of opioid drug abusers. *Journal of clinical Psychology*, 1(2).
- Mann, M., Hosman, C. M., Schaalma, H. P., & De Vries, N. K. (2004). Self-esteem in a broad-spectrum approach for mental health promotion. *Health education research*, 19(4), 357-372.
- Maraş, A. ve Gençöz, F. (2020). Genç yetişkinlerde baba kaybı ve yas: Nitel bir çalışma. *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi*, 7(3), 389-421.
- Maree, J. G. (2022). The psychosocial development theory of Erik Erikson: critical overview. *The influence of theorists and pioneers on early childhood education*, 119-133.
- Martsof, D. S., Sedlak, C. A., & Doheny, M. O. (2000). Codependency and related health variables. *Archives of psychiatric nursing*, 14(3), 150-158.
- McKinley, N. M., & Hyde, J. S. (1996). The objectified body consciousness scale: Development and validation. *Psychology of women quarterly*, 20(2), 181-215.

- Mendenhall, W. (1989). Co-dependency definitions and dynamics. *Alcoholism Treatment Quarterly*, 6(1), 3-17.
- Meyer, D. F. (1997). Codependency as a mediator between stressful events and eating disorders. *Journal of clinical psychology*, 53(2), 107-116.
- Miller, L. T. (1996). *The self-silencing process in late adolescence: The relationship with depression and mother/daughter relationship*. Doctoral dissertation. University of Cincinnati.
- Monaco, S. B., & Heesacker, M. (2025). Perceived Family Benefits Overshadowed Parentification in Predicting Life Satisfaction and Relationship Satisfaction. *The American Journal of Family Therapy*, 1-24.
- Moradi, B., & Huang, Y. P. (2008). Objectification theory and psychology of women: A decade of advances and future directions. *Psychology of women quarterly*, 32(4), 377-398.
- Naeem, A., Bashir, J., Qureshi, A., & Saleem, R. (2024). Self-Silencing and Mental Well-being in Married Individuals. *Applied Psychology Review*, 3(1).
- O'Brien, P. E., ve Gaborit, M. (1992). Codependency: A disorder separate from chemical dependency. *Journal of Clinical Psychology*, 48(1), 129-136.
- Orbon, M. C., Basaria, D., Dewi, F. I. R., Gumarao, M. S., Mergal, V. C., & Heng, P. H. (2021). Codependency among family members as predicted by family functioning and personality type. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 1388-1393.
- Paliço, A. G. (2019). *Jacques Lacan'da iktidarın biçimsel inşası: Sembolik olan*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Price, A. A., Leavitt, C. E., Gibby, A. L., Busby, D. M., & Holmes, E. K. (2025). Seeking connection by forsaking self: associations of autonomy and relatedness with self-silencing and emotional fusion. *Current Psychology*, 1-15.
- Reyome, N. D., Ward, K. S., ve Witkiewitz, K. (2010). Psychosocial Variables as Mediators of the Relationship Between Childhood History of Emotional Maltreatment, Codependency, and Self-Silencing. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 19(2), 159–179.
- Reyome, N. D., Ward, K. S., ve Witkiewitz, K. (2019). *In The Effect of Childhood Emotional Maltreatment on Later Intimate Relationships* (1st ed.). Routledge.
- Rollero, C. (2016). Bringing objectification into social relationships research: Is self-objectification harmful for authenticity?. *The Spanish Journal of Psychology*, 19, E32.
- Sabater, V. (2006). *An exploration of codependency among African-American, Caucasian and Hispanic wives of alcoholics*. Doctoral dissertation. New York University.
- Saguy, T., Quinn, D. M., Dovidio, J. F., & Pratto, F. (2010). Interacting like a body: Objectification can lead women to narrow their presence in social interactions. *Psychological Science*, 21(2), 178-182.
- Sahin, N. H., Tasso, A. F., & Guler, M. (2023). Attachment and emotional regulation: examining the role of prefrontal cortex functions, executive functions, and mindfulness in their relationship. *Cognitive Processing*, 24(4), 619-631.
- Salonia, G., Mahajan, R., & Mahajan, N. S. (2021). Codependency and coping strategies in the spouses of substance abusers. *Scholars Journal of Applied*

Medical Sciences, 7, 1130-1138.

Saraiva, L. M., & Matos, P. M. (2012). Separation-individuation of Portuguese emerging adults in relation to parents and to the romantic partner. *Journal of Youth Studies*, 15(4), 499-517.

Sarıgül, İ. (2024). *Genç yetişkinlerde algılanan romantik ilişki kalitesi ve eş-bağımlılık*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Saylan, E., ve Soyyiğit, V. (2023). Self-objectification and subjective well-being: a serial mediation analysis on the role of social appearance anxiety and body image. *Journal of Evidence-Based Psychotherapies*, 23(2).

Scannell, E. T. (1992) *Codependency in nurses and its relationship to professionall burnout*. Doctoral dissertation. California University.

Schaef, A. W. (1986). *Co-dependence: Misunderstood-mistreated*. HarperOne.

Smalley, S., ve Coleman, E. (1987). Treating intimacy dysfunctions in dyadic relationships among chemically dependent and codependent clients. *Journal of Chemical Dependency Treatment*, 1(1), 229-244.

Soysaltürk, D. (2020). *Kadınlarda Kendini Nesneleştirme ve Kendini Susturmanın Dissosiyatif Yaşantılarla İlişkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Işık Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

Spann, L., & Fischer, J. L. (1990). Identifying co-dependency. *The Counselor*, 8(27), 27-31.

Strelan, P., & Pagoudis, S. (2018). Birds of a feather flock together: The interpersonal process of objectification within intimate heterosexual relationships. *Sex Roles*, 79, 72-82.

- Sunar, D., & Fisek, G. (2005). Contemporary turkish families. *Families in global perspective, 169*, 183.
- Szymanski, D. M., Moffitt, L. B., & Carr, E. R. (2011). Sexual objectification of women: Advances to theory and research. *The counseling psychologist, 39*(1), 6-38.
- Şimşek, M., Öncü, F., & Kabil, M. (2020). Bağımlılıkta eş bağımlılık faktörü (BEŞF) ölçeği'nin geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 12*, 268-280.
- Tan, J., & Carfagnini, B. (2008). Self-silencing, anger and depressive symptoms in women: Implications for prevention and intervention. *Journal of prevention & intervention in the community, 35*(2), 5-18.
- Tekin, H., ve Ançel, G. (2023). Codependency, gender equality, and sociodemographic variables as predictors of psychological well-being in homemakers. *Journal of Psychiatric Nursing, 14*(4).
- Thompson, J. M. (1995). Silencing the self: Depressive symptomatology and close relationships. *Psychology of Women Quarterly, 19*(3), 337-353.
- Throwe, A. N. (1986). Families and alcohol. *Critical Care Nursing Quarterly, 8*(4), 79-88.
- Tiggemann, M., & Williams, E. (2012). The role of self-objectification in disordered eating, depressed mood, and sexual functioning among women: A comprehensive test of objectification theory. *Psychology of Women Quarterly, 36*(1), 66-75.
- Tunca, I. Ö., Akin, G. Ö., & Dayi, A. Comparison of codependency characteristics of individuals with and without dependent relatives in terms of Defense mechanisms, Family Functionality and attachment

- styles. *Bağımlılık Dergisi*, 25(2), 191-202.
- Uebelacker, L. A., Courtnage, E. S., & Whisman, M. A. (2003). Correlates of depression and marital dissatisfaction: Perceptions of marital communication style. *Journal of Social and Personal Relationships*, 20(6), 757-769.
- Ünver, B., Esen, İ., & Ülkümen, İ. (2024). Ebeveynleşme ve eş bağımlılık arasındaki ilişkide benlik ayırılmasının aracı rolü. *Journal of Cognitive-Behavioral Psychotherapy and Research*, 13(3), 310–323.
- Wechsler, L. S., Riggs, S. A., Stabb, S. D., & Marshall, D. M. (2006). Mutuality, self-silencing, and disordered eating in college women. *Journal of College Student Psychotherapy*, 21(1), 51-76.
- Lowinson, J. H. (Ed.). (2005). *Substance abuse: A comprehensive textbook*. (4th ed.). Lippincott Williams & Wilkins.
- Whitfield, C. L. (2014). Co-dependence: Our most common addiction — Some physical, mental, emotional and spiritual perspectives. In *Co-dependency* (1st ed., pp. 18–36). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315820798>
- Whitton, S. W., Stanley, S. M., & Markman, H. J. (2007). If I help my partner, will it hurt me? Perceptions of sacrifice in romantic relationships. *Journal of social and Clinical Psychology*, 26(1), 64-91.
- Xiang, S., Liu, Y., Lu, Y., Bai, L., & Xu, S. (2020). Exploring the family origins of adolescent dysfunctional separation–individuation. *Journal of Child and Family Studies*, 29, 382-391.
- Yaka, A. İ. (2021). Obsesyonel yapıda baba işlevinin Lacanyen açıdan incelenmesi. *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi*, 8(2), 199-220.
- Zhang, L. R., & Chen, W. W. (2024). Is it harmful to me or to us? A dyadic

analysis of Chinese young adults' dysfunctional individuation and romantic relationship satisfaction. *International Journal of Psychology*, 59(2), 279-287.

Zielinski, M., Bradshaw, S., Mullet, N., Hawkins, L., Shumway, S., & Story Chavez, M. (2019). Codependency and prefrontal cortex functioning: preliminary examination of substance use disorder impacted family members. *The American journal on addictions*, 28(5), 367-375.

EKLER

EK A BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

Değerli Katılımcı,

Bu çalışma, Dr. Öğr. Üyesi Buket Ünver danışmanlığında FMV Işık Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans programı öğrencisi Simge Ortaç tarafından yürütülmektedir. Bu araştırmanın amacı, bireyleşme sürecinin eş bağımlılık ile ilişkisini incelemektir. Bu çalışmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Araştırmaya katılmanız halinde vereceğiniz cevaplar yalnızca bilimsel amaçlarla kullanılacak, kişisel bilgilerinizin gizliliğine saygı gösterilecek, araştırma sonuçlarının bilimsel amaçlarla kullanımı sırasında da özenle korunacaktır. Araştırma tamamlandıktan sonra bilgileriniz silinecektir.

Bu çalışmaya katılmak istemeniz halinde sizden beklenen tüm soruları dikkatlice okumanız ve size en uygun seçeneği işaretlemenizdir. Çalışmada doğru ya da yanlış cevap bulunmamaktadır. Cevaplarınız araştırmanın doğru sonuçlanabilmesi ve güvenilirliği bakımından oldukça önemlidir. Soruları anlamamanız veya araştırma hakkında daha fazla bilgi almak istemeniz halinde araştırmacı ile iletişime geçebilirsiniz. Çalışmaya yaklaşık olarak 15 dakika ayırmanız beklenmektedir.

Bu formu okuyup onaylamanız araştırmaya katılmayı kabul ettiğiniz anlamına gelmektedir. Ancak, çalışmaya katılım gösterdiğiniz esnada herhangi bir sebeple çalışmayı tamamlayamayabilir, istediğiniz takdirde çalışmadan çekilebilirsiniz. Bu yazıyı okuduktan sonra araştırmamıza gönüllü olarak katılmak istiyorsanız aşağıdaki onay bölümünü doldurunuz.

Katılımcının Beyanı:

Işık Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı'nda öğrenci olan Simge Ortaç tarafından yürütülen bu çalışma hakkında verilen yukarıdaki bilgileri okudum. Yapılan tüm açıklamaları ayrıntıları ile anladım. Bu çalışmaya tamamen gönüllü olarak katılmaktayım ve istediğim zaman çalışmadan

ekildebileceğimi biliyorum. Cevaplarımın bilimsel amaçlı yayımlarda kullanılmasını kabul ediyorum.

EK B SOSYODEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

1. Cinsiyetiniz: Kadın () Erkek () Diğer ()

2. Yaşınız: _____

3. Eğitim Durumunuz: İlkokul ve altı () Ortaokul () Lise () Üniversite ()
Yüksek Lisans ve üstü ()

4. Medeni durumunuz:

Romantik İlişkisi Yok ()

Romantik İlişkisi Var ()

Romantik İlişkisi Var (Nişanlı) ()

Romantik İlişkisi Var (Evli) ()

Diğer ()

5. Herhangi bir psikiyatrik tanı aldınız mı? Evet () Hayır ()

Eğer cevabınız evet ise tanınızı belirtiniz. _____

6. Daha önce terapi aldınız mı? Evet () Hayır ()

EK C BELİREN YETİŞKİNLER İÇİN BİREYLEŞME TESTİ

– KISA FORM

Aşağıdaki tabloda annenizle ilişkinize yönelik çeşitli durumlar verilmiştir. Lütfen aşağıda yer alan her bir durum için kendinize en uygun olan seçeneği işaretleyiniz.

1 = HIÇ DOĞRU DEĞİL
5 = TAMAMEN DOĞRU

1	Annem isteklerime saygı duyar.	1	2	3	4	5
2	Annemin benimle ilgili çok fazla şey bilmek istediğini düşünürüm.	1	2	3	4	5
3	İnsanlarla olan ilişkilerimde sorunlarım olduğunda, annemden tavsiye isterim.	1	2	3	4	5
4	Yanlış bir şey yaptığım zaman, annemin tepkisinden endişe ederim.	1	2	3	4	5
5	Annemin arkadaşlarımla ilgili çok fazla şey bilmek istediğini düşünürüm.	1	2	3	4	5
6	Bir şeyler ters gittiğinde, annemi ararım.	1	2	3	4	5
7	Okulda veya işyerinde sorunlarım olsaydı, annemi hayal kırıklığına uğratabileceğimden endişe ederdim.	1	2	3	4	5
8	Önemli kararlar hakkında şüpheye düştüğümde anneme başvururum.	1	2	3	4	5
9	Annemle sohbet etmeyi severim.	1	2	3	4	5
10	Bir sorunum olduğunda, annemin yardımı olmadan çözüm bulmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
11	Annemin derslerim veya işim hakkında çok fazla soru sorduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
12	Annemin yardımı olmadan önemli kararlar alabilirim.	1	2	3	4	5
13	Annem sorunlarımı anlar.	1	2	3	4	5
14	Annemi hayal kırıklığına uğratabileceğimden korkarım.	1	2	3	4	5
15	Zor durumda olduğumda anneme başvururum.	1	2	3	4	5
16	Annemin hayatımla ilgili çok kontrolcü olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
17	Annemin yardımı olmadan kendi başımın çaresine bakabilirim.	1	2	3	4	5
18	Annemle açık açık konuşabilirim.	1	2	3	4	5
19	Özel hayatımda problemlerim varsa, bunları annemden bağımsız çözerim.	1	2	3	4	5
20	Annem özel hayatım hakkında benim ona anlatmak istediğimden daha fazla soru sorar.	1	2	3	4	5
21	Sorunlarım varsa, genellikle annemin yardımına güvenirim.	1	2	3	4	5

Aşağıdaki tabloda babanızla ilişkinize yönelik çeşitli durumlar verilmiştir. Lütfen aşağıda yer alan her bir durum için kendinize en uygun olan seçeneği işaretleyiniz.

1 = HİÇ DOĞRU DEĞİL
5 = TAMAMEN DOĞRU

1	Babam isteklerime saygı duyar.	1	2	3	4	5
2	Babamın benimle ilgili çok fazla şey bilmek istediğini düşünürüm.	1	2	3	4	5
3	İnsanlarla olan ilişkilerimde sorunlarım olduğunda, babamdan tavsiye isterim.	1	2	3	4	5
4	Yanlış bir şey yaptığım zaman, babamın tepkisinden endişe ederim.	1	2	3	4	5
5	Babamın arkadaşlarımla ilgili çok fazla şey bilmek istediğini düşünürüm.	1	2	3	4	5
6	Bir şeyler ters gittiğinde, babamı ararım.	1	2	3	4	5
7	Okulda veya işyerinde sorunlarım olsaydı, babamı hayal kırıklığına uğratabileceğimden endişe ederdim.	1	2	3	4	5
8	Önemli kararlar hakkında şüpheye düştüğümde babama başvururum.	1	2	3	4	5
9	Babamla sohbet etmeyi severim.	1	2	3	4	5
10	Bir sorunum olduğunda, babamın yardımı olmadan çözüm bulmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
11	Babamın derslerim veya işim hakkında çok fazla soru sorduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
12	Babamın yardımı olmadan önemli kararlar alabilirim.	1	2	3	4	5
13	Babam sorunlarımı anlar.	1	2	3	4	5
14	Babamı hayal kırıklığına uğratabileceğimden korkarım.	1	2	3	4	5
15	Zor durumda olduğumda babama başvururum.	1	2	3	4	5
16	Babamın hayatımla ilgili çok kontrolcü olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
17	Babamın yardımı olmadan kendi başımın çaresine bakabilirim.	1	2	3	4	5
18	Babamla açık açık konuşabilirim.	1	2	3	4	5
19	Özel hayatımda problemlerim varsa, bunları babamdan bağımsız çözerim.	1	2	3	4	5
20	Babam özel hayatım hakkında benim ona anlatmak istediğimden daha fazla soru sorar.	1	2	3	4	5
21	Sorunlarım varsa, genellikle babamın yardımına güvenirim.	1	2	3	4	5

EK D EŞ BAĞIMLILIK BELİRLEME ÖLÇEĞİ

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

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

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

12.	Kendimi bitkin ve harap olmuş hissederim.	1	2	3	4	5
13.	Kendimi öyle gizlerim ki hiç kimse gerçekten nasıl biri olduğumu bilemez.	1	2	3	4	5
14.	Duyularımı sıkı kontrol ederim.	1	2	3	4	5
15.	Çocukluğumda, yaşadığımız sorunlarla ilgili olarak ailem benimle açık bir şekilde konuşmazdı.	1	2	3	4	5
16.	Mide, bağırsak ve idrar kesemle ilgili sağlık sorunlarım olur.	1	2	3	4	5
17.	Düşüncelerim, duygularım, görünüşüm, davranışım ve yaptığım her şeyde kendimi kusurlu bulurum.	1	2	3	4	5
18.	Bana sıkıntı veren duygu ve düşüncelerimi hatırlamamaya çalışırım.	1	2	3	4	5
19.	Çocukluğumda sıkıntılı, duygusuz, madde bağımlılığı olan kişiler (alkol,uyuşturucu vb) veya problemlerle dolu bir aile ortamı vardı.	1	2	3	4	5
20.	Çocukluğumda ailem duygu ve sevgilerini bana açıkça gösterirlerdi.	1	2	3	4	5
21.	Kendimi her şey için çok fazla suçlarım.	1	2	3	4	5
22.	Şimdi değerlendirdiğimde çocuklukta yaşadığımız sorunlarla ilgili olarak ailemin bulduğu çözüm yollarından hoşnut olmadığımı hissederim.	1	2	3	4	5
23.	Şimdi değerlendirdiğimde çocukken ailemin benimle iletişim kurma biçiminden hoşnut olmadığımı hissederim.	1	2	3	4	5
24.	Kendimi küçük düşürülmüş veya sıkıntılı hissederim.	1	2	3	4	5
25.	Kendimden nefret ederim.	1	2	3	4	5

EK E NESNELEŞTİRİLMİŞ BEDEN BİLİNCİ ÖLÇEĞİ

AŞağıda çeşitli ifadeler bulunmaktadır. Lütfen her maddeyi dikkatlice okuyunuz ve okuduğunuz maddeye ne oranda katıldığınızı en iyi Şekilde yansıttığınızı düŐündüĐünüz rakamı yuvarlak içine alınız.

	Kesinlikle katılmıyorum	Oldukça katılmıyorum	Kısmen katılmıyorum	Ne katılıyorum ne de katılmıyorum	Kısmen katılıyorum	Oldukça katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
1. Nasıl grndĞm hakkında nadiren düşünürüm.	1	2	3	4	5	6	7
2. Kilomu kontrol edemediğimde kendimde bir terslik varmıŐ gibi hissederim.	1	2	3	4	5	6	7
3. Bence giysilerimin rahat olması, üzerimde güzel durmasından daha önemlidir.	1	2	3	4	5	6	7
4. Bence bir insan doğuştan getirdiği görünüŐ özelliklerinin büyük bir kısmını yaşamı boyunca korur.	1	2	3	4	5	6	7
5. En iyi Şekilde görünmek için çaba sarf etmediğimde kendimden utanırım.	1	2	3	4	5	6	7
6. Formda bir bedene sahip olmak en baŐtan beri öyle bir bedene sahip olmayı gerektirir.	1	2	3	4	5	6	7
7. Bedenimin nasıl göründüğünden çok nasıl hissettiği hakkında düşünürüm.	1	2	3	4	5	6	7
8. Olabildiğim kadar iyi grnemediğimde, kendimi kötü bir insanmıŐ gibi hissederim.	1	2	3	4	5	6	7
9. Kendi grnŐm başkalarının görünüŐleri ile nadiren kıyaslarım.	1	2	3	4	5	6	7
10. Bence, eğer bir kişinin görünüŐü üzerinde çalışmaya niyeti varsa, büyük ölçüde istediği gibi bir görünüŐe sahip olması mümkündür.	1	2	3	4	5	6	7
11. İnsanlar gerçekte kaç kilo olduğumu bilirlerse kendimden utanırım.	1	2	3	4	5	6	7

	Hiç katılmıyorum	Oldukça katılmıyorum	Birazcık katılmıyorum	Ne katılıyorum ne de katılmıyorum	Birazcık katılıyorum	Oldukça katılıyorum	Çok katılıyorum
12. Bedenimin nasıl görüldüğü hakkında pek fazla kontrolüm olduğunu sanmıyorum.	1	2	3	4	5	6	7
13. Kilomu kontrol edemediğimde bile kendimi makbul bir insan olarak görürüm.	1	2	3	4	5	6	7
14. Yapmam gerektiği kadar egzersiz yapmadığımda, kendimde bir terslik olduğu kaygısına asla kapılmam.	1	2	3	4	5	6	7
15. Gereği kadar egzersiz yapmadığımda, yeterince iyi bir insan olup olmadığımı sorgularım.	1	2	3	4	5	6	7
16. Diğer insanların gözüne nasıl gözüktüğüm hakkında nadiren kaygılanırım.	1	2	3	4	5	6	7
17. Bence bir insanın kilosu çoğunlukla o kişinin doğuştan getirdiği genleriyle belirlenmektedir.	1	2	3	4	5	6	7
18. Bedenimin nasıl görüldüğünden ziyade bedenimle neler yapabileceğimle ilgilenirim.	1	2	3	4	5	6	7
19. Kilo almak/vermek için ne kadar uğraşırsam uğraşayım, büyük ihtimalle kilom hep aynı kalacak.	1	2	3	4	5	6	7
20. Olmam gerektiğini düşündüğüm beden ölçülerine sahip değilsem, utanırım.	1	2	3	4	5	6	7
21. Yeterince gayret ettiğim takdirde, olmam gereken kiloya ulaşabilirim.	1	2	3	4	5	6	7
22. Bedeninizin şekli, büyük ölçüde genlerinize bağlıdır.	1	2	3	4	5	6	7

EK F KENDİNİ SUSTURMA ÖLÇEĞİ

Lütfen aşağıda sıralanan durumlarla ilgili nasıl hissettiğinizi en iyi ifade eden sayıyı işaretleyiniz. Eğer şu anda bir yakın ilişkiniz yoksa en son yakın ilişkinizde nasıl hissettiğinize ve davrandığınıza göre yanıtınızı belirtiniz.	Kesinlikle Kabulmuyorum	Kabulmuyorum	Kararsızım	Kabulyorum	Kesinlikle Kabuluyorum
1. Önceliği kendime vermenin en iyisi olduğunu düşünürüm. Çünkü kendimden başka kimse beni düşünmez.	1	2	3	4	5
2. Çatışmaya neden olacağını bilirse, romantik ilişkimde duygularımı dile getirmem.	1	2	3	4	5
3. Birini önemsemek demek, onun ihtiyaçlarını kendiminkilerin önüne koymaktır.	1	2	3	4	5
4. Kendi ihtiyaçlarımı sevdiklerimin ihtiyaçları kadar önemli saymak bencilliktir.	1	2	3	4	5
5. Yakın ilişkideyken kendim gibi olmayı, yalnızken kendim gibi olmaktan daha zor bulurum.	1	2	3	4	5
6. Diğer insanlar beni nasıl görüyorsa ben de kendimi öyle görme eğilimindeyim.	1	2	3	4	5
7. Günümüzde insanlardan yapması beklenen şeyleri yaptığım takdirde kendimden memnun olurum.	1	2	3	4	5
8. Sevgilimin/eşimin ihtiyaçları ve duyguları benimkilerle ters düştüğünde, kendi ihtiyaç ve duygularımı her zaman açıkça ifade ederim.	1	2	3	4	5
9. Yakın ilişkide benim sorumluluğum, diğer kişiyi mutlu etmektir.	1	2	3	4	5
10. Birine değer vermek demek, ben farklı bir şey yapmak istesem bile, onun istediğini yapmayı seçmek demektir.	1	2	3	4	5
11. İyi hissetmek için, özgür ve kendime yeterli hissetmem gerekir.	1	2	3	4	5
12. Yapabileceğim en kötü şeylerden biri, bencil olmaktır.	1	2	3	4	5
13. Sevgilimi/eşimi memnun etmek için, belli bir şekilde davranmam gerektirmiş gibi geliyor.	1	2	3	4	5
14. Yakın ilişkilerde yüzleşmeyi göze almaktansa sessiz kalmayı tercih ederim.	1	2	3	4	5
15. Sorunlara ya da anlaşmazlığa yol açacağını bilsem bile duygularımı sevgilime/eşime dile getiririm.	1	2	3	4	5

16. Dışardan bakıldığında genellikle mutlu görünürüm ama kendimi içten kızgın ve isyankar hissedirim.	1	2	3	4	5
17. Sevgilimin/eşimin beni sevmesi için ona, kendimle ilgili bazı şeyleri söylemem.	1	2	3	4	5
18. Sevgilimin/eşimin ihtiyaçları ya da fikirleri benimkilerle çeliştiği zaman, kendi görüşümü ortaya koymak yerine genellikle onunla hemfikir olup, konuyu kapatırım.	1	2	3	4	5
19. Yakın ilişkide olduğum zaman, kim olduğum hissini kaybederim.	1	2	3	4	5
20. İlişkide benim için önemli bazı ihtiyaçlarım karşılanamayacak gibi görüldüğünde, aslında o ihtiyaçlarımın o kadar da önemli olmadığını düşünürüm.	1	2	3	4	5
21. Sevgilim/eşim, beni ben olduğum için sever ve takdir eder.	1	2	3	4	5
22. Kendim için bir şeyler yapmak, benciliktir.	1	2	3	4	5
23. Karar verirken, kendi düşüncelerimden ve görüşlerimden ziyade diğer insanların düşünce ve görüşleri, beni daha fazla etkiler.	1	2	3	4	5
24. Öfkemi yakınlarıma nadiren açığa vururum.	1	2	3	4	5
25. Sevgilimin/eşimin, "gerçek beni" bilmediğini hissedirim.	1	2	3	4	5
26. Sevgilimin/eşiminkilerle ters düştüğü zaman, duygularımı kendime saklamanın daha iyi olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
27. Çoğunlukla diğer insanların duygularından sorumlu olduğumu hissedirim.	1	2	3	4	5
28. Diğer insanların nasıl hissettikleriyle ilgili daha fazla düşündüğüm için, kendimin ne düşündüğüm ne hissettiğimi bilmekte zorlanırım.	1	2	3	4	5
29. Yakın ilişkide, karşımdaki mutlu olduğu sürece, genellikle ne yaptığımızı önemsemem.	1	2	3	4	5
30. Yakın ilişkilerimde sorun yaratmaması için, duygularımı bastırmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
31. Kendime koyduğum standartları hiçbir zaman karşılayamayacağım gibi geliyor.	1	2	3	4	5

ÖZGEÇMİŞ