

Beliren ve Genç Yetişkinlerde İlişki Bağımlılığı, Benliğin Farklılaşması ve Duygu Düzenleme Zorlukları Arasındaki İlişkiler Örüntüsünün İncelenmesi¹

Hande ŞENEL*

İstanbul Medipol Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul/Türkiye
hande.senel@std.medipol.edu.tr, ORCID: 0000-0002-8176-447X

Dr. Öğr. Üyesi Tuğba TURGUT

Afyon Kocatepe Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Afyon/ Türkiye,
tturgut@aku.edu.tr, ORCID: 0000-0003-3732-9005

Öz

İnsanlarla ilişkide bulunma sırasında işlevsel olmayan ve psikopatolojik olarak nitelendirilebilecek davranış kalıplarıyla karakterize olan durumu ifade eden ilişki bağımlılığının her yaş grubundan insanları etkilediği düşünülmektedir. İlişki bağımlılığı hem bağımlılık durumunu yaşayan bireyi hem de kendisine bağımlılık duyulan kişinin hayatını sınırlamaktadır. Bununla birlikte, özellikle gelişim dönemleri itibarıyla beliren ve genç yetişkin bireyler için bir risk faktörü olarak görülmektedir. Bu nedenle bu çalışmada ilişki bağımlılığının benliğin farklılaşması ve duygu düzenleme zorluğu ile olan ilişkisinin beliren ve genç yetişkin örneklem grubunda incelenmesi amaçlanmıştır. Ayrıca ilişki bağımlılığı, benliğin farklılaşması ve duygu düzenleme zorluğu

¹ Bu araştırma TÜBİTAK- 2209-A Üniversite Öğrencileri Araştırma Projeleri Destekleme Programı (Proje No: 1919B012109438) kapsamında desteklenmiştir.

* Sorumlu Yazar. Tel: +90 507 649 85 87 | Araştırma Makalesi.

Makale Tarih Bilgisi. Gönderim: 13.03.2024, Kabul: 16.08.2024, Basım: Aralık, 2025.

birtakım demografik değişkenler açısından incelenmiştir. Araştırma ilişkisel tarama deseniyle yürütülmüştür. Araştırmanın verileri yüz yüze ve internet üzerinden toplanmıştır. Araştırmanın örneklemini 18-45 yaş aralığında yer alan beliren ve genç yetişkin 507 katılımcı oluşturmaktadır. Araştırmada belirlenen amaçları incelemek amacıyla veri toplama araçları olarak; Demografik Bilgi Formu, Spann-Fischer İlişki Bağımlılığı Ölçeği, Benliğin Farklılaşması Envanteri-Kısa Formu ve Duygu Düzenlemede Zorluklar Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmanın verileri SPSS 23.0 paket program ve Process Makro eklentisi ile analiz edilmiştir. Araştırma sonucunda beliren ve genç yetişkin bireylerin benlik farklılaşması düzeylerinin ve duygu düzenleme zorlukları düzeylerinin, ilişki bağımlılığı düzeyleri ile ilişkili olduğu gözlenmiştir. Kurulan model sonucunda beliren ve genç yetişkin bireylerde, benliğin farklılaşması ve ilişki bağımlılığı arasındaki ilişkide duygu düzenleme zorlukları değişkeninin kısmi aracı rolünün olduğu sonucu elde edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Benlik farklılaşması; Duygu düzenleme zorlukları; Koşullu süreç analizi; İlişki bağımlılığı; Beliren ve genç yetişkinlik dönemi.

Investigating the Relationship Patterns Between Codependency, Differentiation of Self and Emotion Regulation Difficulties in Emerging and Young Adults

Abstract

Codependency, characterized by dysfunctional and potentially psychopathological behavior patterns in interactions with others, is thought to affect people of all ages. Codependency limits the lives of both the individual experiencing the addiction and the person to whom they are addicted. However, it is especially seen as a risk factor for emerging adults and young adults due to their developmental stages. Therefore, this study aims to examine the relationship between codependency, differentiation of the self and difficulties in emotion regulation in a sample of emerging and young adults. Additionally, codependency, differentiation of self, and difficulties in emotion regulation were examined in terms of some demographic variables. The research, was conducted using a correlational design. The data were collected both face-to-face and online. The sample of the study consists of 507 emerging and young adult participants aged between 18 and 45. To examine determined objectives of the study, the following data collection tools were used: Demographic Information Form, Spann-Fischer Codependency Scale, Differentiation of Self Inventory-Short Form and Difficulties in Emotion Regulation Scale. The data were analyzed using SPSS 23.0 and the Process Macro extension. Findings showed that the levels of self-differentiation and emotion regulation difficulties of emerging and young

adults were related to the levels of codependency. The model established in the study indicated that difficulties in emotion regulation play a partial mediating role in the relationship between differentiation of self and codependency in emerging and young adults.

Keywords: Codependency; Conditional process analysis; Differentiation of self; Difficulties in emotion regulation; Emerging and young adults.

Extended Summary

Purpose

Codependency defined as “learned behavior expressed by addictions to people and things outside the self, and it has been added that this situation also brings about the neglect of one's own identity, humiliation, and development of a sense of shame” (Whitfield, 1991). Fischer, Spann and Crawford (1991) defined codependency as excessive focus on others outside of oneself, avoidance of expressing emotions openly, and exhibiting dysfunctional behavior patterns in the relationship. Codependency is seen with the problems of not expressing emotions clearly, with emotion regulation difficulties (Fischer et al., 1991). At this point, emotion regulation difficulties are defined as a concept that expresses awareness, understanding, acceptance of emotions and the ability to act independently of emotions (Gratz and Roemer, 2004).

Codependency is related to the concept of self-differentiation, defined as an individual's ability to cognitively and emotionally separate themselves from the family system in which they were raised (Gladding, 2017). Whitfield (1991) defines codependency as a disease of the lost self. Bowen defines the undifferentiated family system as the emotional 'stuck' of the family together (Carfora, 2009). Individuals who cannot differentiate their self have more difficulties in interpersonal relations and emotion regulation (Bowen, 1985; Kerr and Bowen 1988).

In this study aims to examine the relationships between codependency, self-differentiation levels and emotion regulation difficulties in emerging and young adults. In the literature there is no study in which all the variables of codependency, self-differentiation and emotion regulation difficulties are discussed together. In this sense, it is aimed that this research will contribute to the literature.

Method

The research was conducted with the correlational model to examine the relationships between codependency, differentiation of self, and emotion

regulation difficulties. The sample of the research consists of 507 Turkish emerging and young adult individuals reached through the convenience sampling method. 302 (59.6%) of the participants constituting the sample group were female, 205 (40.4%) were male, and the mean age was 23.87. Data were collected face-to-face and online Data were collected between August and December of 2022. Demographic Information Form, Spann-Fischer Codependency Scale, Differentiation of Self Inventory-Short Form and Difficulty in Emotion Regulation Scale were used as data collection tools in the study. The data of the research were analyzed with SPSS 23.0 package program and Process Macro plugin. Independent Sample t-Test, One-Way Analysis of Variance (ANOVA), Pearson Product-Moment Correlation Analysis, Conditional Process Analysis and Bootstrapping were applied in the analysis of the data within the framework of the purposes of the research.

Results

Findings showed that there were moderately significant relationships between the levels of codependency, self-differentiation and difficulties in emotion regulation of emerging and young adults. 42% of relationship loads were predicted by self-differentiation and emotion regulation. In emerging and young adults, the result of the mediating role of difficulties in emotion regulation between differentiation of self and codependency was evident. It was concluded that difficulties in emotion regulation have a partial mediator role in the relationship between differentiation of self and codependency variable.

A statistically significant, linear, positive and moderately significant relationship was observed between the codependency score and the self-differentiation score, ($r=.485$; $p<.001$). A statistically significant, linear, positive and moderate correlation was observed between the codependency score and emotion regulation difficulties ($r=.592$; $p<.001$). A statistically significant, linear, positive and moderate correlation was observed between the emotion regulation difficulties score and the self-differentiation score ($r=.397$; $p<.001$). A high self-differentiation score indicates that individuals have more difficulty in differentiating their self. In this context, the fact that the differentiation of the self has a positive relationship between the variables of codependency and emotion regulation difficulties is due to the fact that the variable expresses negativity.

According to the results of the Independent Sample t-Test, which was

conducted to examine whether codependency scores differed according to gender, a statistically significant difference was observed between women's codependency scores and men's codependency scores, with women's scores being higher than men's scores ($t=2.24$, $df=505$; $p<.05$). The Independent Sample t-Test results, which examined whether the self-differentiation scores differed according to gender, also revealed a statistically significant difference between the self-differentiation scores of women and men, with women's scores being higher than men's scores ($t=4.25$, $df=505$; $p<.05$).

According to the results of the Independent Sample t-Test on whether the variable of emotion regulation difficulties differs according to the developmental period, a statistically significant difference was observed between emerging adults and young adults, with emerging adults experiencing more emotion regulation difficulties than young adults ($t=2.60$, $df=505$; $p<.05$).

Discussion

From the findings of the study, it can be said that the levels of self-differentiation and emotion regulation difficulties of emerging and young adults are related to the levels of codependency. The current findings have shown that emotion regulation difficulties play a mediating role in the relationship between differentiation of self and codependency. It is seen that emerging and young adults will experience higher levels of emotion regulation difficulties if they cannot differentiate their selves, and individuals who cannot differentiate their self and have more emotion regulation difficulties will have higher levels of codependency. Individuals who cannot differentiate their self have more difficulties in emotion regulation processes and thus, the risk of being addicted to relationships increases. There is no study in the literature in which all the variables of codependency, self-differentiation and emotion regulation difficulties are discussed together. However, the findings of the studies carried out in the literature support the findings of the said study. The findings of a study conducted in Iran showed a significant relationship between codependency and difficulties in emotion regulation variables; revealed that the codependency variable is an important variable in predicting emotion regulation difficulties (Motiean et al., 2014). In particular, the relationship between women struggling with obesity and their cognitive beliefs, emotion regulation difficulties and codependency was examined, and a relationship was observed between codependency and emotion regulation difficulty (Kazemi-Rezaei, Khoshsorour and Nouri, 2019). As a result of

another study, codependency was found to be significantly negatively related to self-differentiation (Chang, 2018). It has been revealed that differentiation levels of self are predictors of codependency levels (Lampis, Cataudella, Busonera and Skowron, 2017).

Conclusion

As a result of this study, there was a relationship between self-differentiation, emotion regulation difficulties and codependency levels in emerging and young adult individuals. In the light of the analyses, it can be said that emotion regulation difficulties play a mediating role in the relationship between self-differentiation and codependency.

Giriş

İnsanlar hayatlarını sürdürmek için hayatın pek çok adımında diğer kişilerin varlığına ve o kişilerle kurdukları ilişkilere ihtiyaç hissetmektedir (Hendrick, 2009). İlişki kurmak, insan için kaçınılmaz ve çok temel bir gereksinim olduğu için bireyin ve ilişkide olduğu kişilerin özellikleri, ilişkiye atfettikleri anlam yaşanmakta olan veya gelecekte yaşanacak ilişkinin biçim ve kalitesini etkilemektedir (Bartholomew, 1990; Bowlby, 1969). İlişki bağımlılığı Fischer, Spann ve Crawford (1991) tarafından, kendisi dışındakilere fazlaca dikkat kesilme duyguları açıkça ortaya koymaktan kaçınma, ilişki içerisinde işlevsel olmayan davranış örüntüleri sergileme şeklinde tanımlanmıştır. İlişki bağımlılığı kavramı, yüksek düzeyden düşük düzeye kadar bir süreklilik halinde karakterize edilmiş olup (Fischer ve ark., 1991), bir duygusal olgunluk süreci şeklinde değerlendirilebilir (Fagan-Pryor ve Haber, 1992). İlişki bağımlılığının resmi tanımı 1990 yılında Ulusal İlişki Bağımlılığı Konseyi tarafından “insanlara ve benliğin dışındaki ögelere geliştirilmiş olan bağımlılıklarla ifade edilen, öğrenilmiş davranış olarak tanımlanmış ve bu durumun aynı zamanda kişinin kendi kimliğini ihmal etmesi, küçültmesi, bir utanç duygusu geliştirmesini de getirdiği eklenmiştir” (Whitfield, 1991). İlişki bağımlısı olan bireylerin kendilerine yönelik iltifatları geri çevirme, hayır demede zorlanma, değersizlik duyguları yaşama, başkalarını memnun etmek için yoğun çaba sarf etmek gibi davranışlar sergiledikleri gözlenmiştir (Beattie, 1992’den akt.; Tanhan ve Mukba, 2014). Çevrede çeşitli stres kaynaklarının olduğu, işlevsel olmayan aile hayatlarında kişinin kendi ihtiyaçlarını ihmal etmesi ve başkalarına aşırı derecede odaklanması ile bireylerin ilişki bağımlılığı düzeylerinin daha yüksek olabildiği gözlenmiştir (Chang, 2018; Fischer ve ark., 1991; Fuller ve Warner, 2000).

Aile kökenli birtakım işlevsel bozuklukların olmasıyla yakından ilişkili olan ilişki bağımlılığı (Chang, 2010) kavramının yetişilen aile sisteminden duygusal ve bilişsel boyutlarda bireyin kendini ayırabilmesi olarak tanımlanan benliğin farklılaşması kavramıyla (Gladding, 2017) ilgili olabileceği düşünülmektedir. Whitfield (1991) ilişki bağımlılığını, yitirilmiş bir benlik hastalığı olarak tanımlanmaktadır. Literatürde ilişki bağımlılığını kavramsallaştırmak için Bowen Aile Sistemleri teorisinin uygun bir çerçeve olabileceği çeşitli çalışmalarda ifade edilmektedir (Chang, 2018; Fagan-Pryor ve Haber, 1992; Lampis, Cataudella, Busonera ve Skowron, 2017). Benliğin farklılaşması kavramı, bireyin kendisini ailesinden duygusal ve bilişsel boyutlarda ayırabilmesi ile kendine ait bir kimlik tanımına sahip olmasının yanı sıra kararlarını bir başkasının etkisi olmaksızın özerk olarak verebilmesi şeklinde tanımlamakta olup (Bowen, 1985; Kerr ve Bowen 1988), bireyin psikolojik sağlığının temel bileşenlerinden biri olarak öne çıkmaktadır (Karasick, 2004). Benliğin farklılaşması bireyin duygu ve düşüncelerini birbirinden ayırt etmesi, özerklik ve yakınlık dengesi kurabilmesi gibi kişilerarası yetenekleri de içeren çok boyutlu bir yapıdır (Gharehbaghy, 2021; Yavuz-Güler, 2021; Yousef, Etemadi, Bahrami, Fatehezade, Ahmadi ve Beshlideh, 2009). Duygusal tepkisellik ile ben pozisyonu almadaki zorluk olmak üzere içsel düzeyde etkileri söz konusuysen; duygusal kesinti ve başkalarıyla kaynaşma (füzyon) durumu olmak üzere kişiler arası ilişkilere de yansımaları olmaktadır (Karasick, 2004; Lampis ve ark., 2017; Yousef ve ark., 2009). Benliğin farklılaşması, bireyin algı ve düşünce süreçlerini etkileyen önemli bir faktör olduğundan bireyin kişiler arası ilişkilerini ve duygu düzenleme süreçlerini etkileyebileceği düşünülmektedir (Bowen 1985; Kerr ve Bowen, 1988; Yavuz-Güler ve Karaca, 2021). Farklılaşmamış bireylerin benlik algıları başkalarının duygularıyla tanımlanırsa (Bowen, 1985), farklılaşmış bir birey, başkalarıyla fazla kaynaşma korkusu olmadan duygusal alana özgürce katılabilir (Fagan-Pryor ve Haber, 1992).

Duyguların açık bir şekilde ifade edilememesi sorunlarıyla görülen ilişki bağımlılığı (Fischer ve ark., 1991) kavramının duygu düzenleme zorlukları kavramı ile incelenmesinin de önemli olduğu düşünülmektedir. Gross (1998), duygu düzenleme sürecinin kişilerin duyguları süre ve yoğunluk olarak bakımından hangi şekilde deneyimleyeceklerini ve dışavurum şekillerini belirleyen bir süreç olduğu şeklinde ifade etmiştir. Duygu düzenleme becerisi, çeşitli duygular uyandıran durumlara uygulanabilen, kişinin kendi duygularının üst bilişini ifade etmektedir (Yavuz-Güler ve Karaca, 2021). Bu noktada

duygu düzenleme zorlukları duygusal farkındalığı, duyguların anlaşılmasını, kabulünü ve duygulardan bağımsız hareket edebilme yeteneğini ifade eden bir kavram olarak tanımlanmaktadır (Gratz ve Roomer, 2004). Duygu düzenleme becerileri yüksek olmayan kişiler, uygun duygusal tepkiler vermede güçlük yaşadıklarından kişiler arası ilişkilerinde güçlükler yaşayabilmektedirler (Akdur ve Aslan, 2017). Kişilerarası ilişkilerde ortaya çıkan duygusal güçlükleri olan kişilerin ilişki bağımlısı olabilecekleri belirtilmiştir (Haaken, 1993'den akt.; Fuller ve Warner, 2000).

Bowen Aile Sistemleri teorisine göre, genç yetişkinlikte olgun işlevsellik; kişinin duygu düzenleme becerilerinin gelişmiş olması ile benlik farklılaşmasını sağlayabildiği deneyimlerinden kaynaklanır (Bowen, 1978; Kerr ve Bowen, 1988; Skowron, Stanley ve Shapiro, 2009). Genç yetişkinlik, kişinin kendisi ve ailesi için bir geçiş, değişim, yeni deneyimler ve zorluklar zamanıdır (Arnett, 2000). Genç yetişkinler için ilişki bağımlılığı, gelişimsel problemlerini çözmenin işlevsel olmayan bir yolu olarak düşünülebilir (Fischer ve Crawford, 1992). Beliren ve genç yetişkinlik dönemleri bu anlamda kişilerin hayatlarında çeşitli boyutlarda var olmaya çalıştıkları, kimliklerini inşa ettikleri ve kişiler arası ilişkileri oluşturabilme ve devam ettirmeye yönelik girişimlerinin ön plana çıktığı dönem olup bireylerin bu dönemde ilişki bağımlısı olma riski yüksektir (Mukba, 2013; Skowron ve ark., 2009; Turgut ve Yücel, 2020). Bu bağlamda beliren ve genç yetişkin grup araştırmanın örneklemini olarak belirlenmiştir.

Literatür incelendiğinde ilişki bağımlılığının; olumsuz değerlendirilme korkusu ve koşulsuz kendini kabul (Turgut ve Yücel, 2020), ebeveyn bağlanma stilleri ve madde kullanımı (Havaçeliği, 2013), bağlanma stilleri (Cengiz, 2018) gibi çeşitli değişkenler bağlamında incelendiği çalışmaların olduğu görülmekle birlikte bu alandaki çalışmaların ülkemizde oldukça sınırlı olduğu düşünülmektedir. Uluslararası literatürde ilişki bağımlılığı ve duygu düzenleme zorlukları (Motien, Ghorbani ve Golparvar, 2014), ilişki bağımlılığı, metakognitif inançlar ve duygu düzenleme zorlukları (Kazemi-Rezaei, Khoshsoor, ve Nouri, 2019) arasındaki ilişkileri ele alan iki çalışma dikkati çekmektedir. Ayrıca ilişki bağımlılığı ve benliğin farklılaşması ile ilgili birtakım çalışmalar gerçekleştirildiği görülmektedir (Chang, 2018; Fagan-Pryor ve Haber, 1992; Lampis ve ark., 2017; Yoshimura, 1991). Literatürde araştırmanın üç değişkeni olan ilişki bağımlılığı, benlik farklılaşması ve duygu düzenleme zorlukları değişkenlerini birlikte ele alan herhangi bir çalışma

bulunmadığından, araştırmanın literatüre katkı sunacağı düşünülmektedir. Son yıllarda bağımlılıkların tüm dünyada arttığı yapılan çalışmalarla ortaya konulmakla birlikte davranışsal bağımlılıklardan birisi olup aslında detaylı incelenmediğinde fark edilemeyen ilişki bağımlılığının ve bu bağımlılığı etkileyen değişkenlerin incelenmesinin önemli olduğu düşünülmektedir. Bu bağlamda bu araştırmada, beliren ve genç yetişkin bireylerin ilişki bağımlılığı, benliğin farklılaşma düzeyleri ve duygu düzenleme zorlukları arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmaktadır.

Aynı zamanda bu araştırma ile henüz DSM-5 bünyesinde psikolojik bir rahatsızlık olarak yer edinmemiş ancak bireylerin özerkliklerine gölge düşürerek hayatlarını pek çok yönden derinden etkileyen ilişki bağımlılığı kavramına dikkat çekilmek istenmiştir. Henüz bağımlılıklar arasında değerlendirilmeyen ilişki bağımlılığı kavramının kişinin aile, arkadaşlık veya romantik ilişkilerinde sergilediği bağımlılık eğilimini ifade etmesine karşın sıklıkla yalnızca romantik bağlamda ele alındığı görülmüştür. Bu çalışma ile ilişki bağımlılığının her türlü ilişki içerisinde görülebilecek kadar geniş bir kavram olduğunun altı çizilmek istenmiştir. Ek olarak araştırmanın bir diğer değişkeni olan ve psikolojik sağlık açısından önemi vurgulanan duygu düzenleme zorluklarının, bireylerin duygu düzenleme becerilerinin arttırılmasına yönelik müdahaleler yoluyla azaltılabileceği düşünülmektedir. Bu anlamda araştırmanın bulguları ışığında bireylerin duygu düzenleme becerilerinin ve benlik farklılaşma düzeylerinin arttırılmasına, beceri ve farkındalık kazanmalarına imkân tanıyan psikoeğitim programlarının önemi ve programlara duyulan ihtiyaç da görünür kılınmak istenmiştir.

Bu çalışmada benimsenen hipotezler şu şekildedir:

H₁: Benliğin farklılaşması değişkeni ile hem duygu düzenleme zorlukları hem de ilişki bağımlılığı değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

H₂: Benliğin farklılaşması değişkeni ilişki bağımlılığını anlamlı bir şekilde yordamaktadır.

H₃: Benliğin farklılaşması duygu düzenleme zorluklarını anlamlı bir şekilde yordamaktadır.

H₄: Duygu düzenleme zorlukları değişkeni ilişki bağımlılığını anlamlı bir şekilde yordamaktadır.

H₅: Benliğin farklılaşması ile ilişki bağımlılığı arasındaki ilişkide duygu düzenleme zorluklarının aracı rolü bulunmaktadır.

Yöntem

Araştırma Modeli

Araştırma ilişki bağımlılığı, benliğin farklılaşması ve duygu düzenlemede zorluklar değişkenleri arasındaki ilişkileri incelemeye yönelik olarak ilişkisel tarama modeli kullanılarak yürütülmüştür. Bu model iki veya daha fazla değişkenin birlikte değişim sürecini, değişkenlerin aralarında bulunan ilişkileri ve mevcut ilişkilerin düzeyini belirlemeyi hedefleyen modellerdir (Karasar, 2018).

Çalışma Grubu

Araştırma, Türkiye’de yaşamakta olan 18-45 yaş arasındaki beliren ve genç yetişkin bireylerle yürütülmüştür. Örneklem yöntemi olarak gönüllü katılıma dayalı olan, araştırmacının yakın çevresindeki birimlere ulaşması ve çalışmaya dahil etmesine dayalı bir örneklem yöntemi (Güriş ve Astar, 2019) olan kolay ulaşılabilir örneklem yöntemi kullanılmıştır. 507 beliren ve genç yetişkin birey araştırmanın örneklemi oluşturmaktadır. Veriler yüz yüze ve internet aracılığıyla toplanmıştır. Katılımcıların 302’si (%59.6) kadın, 205’i (%40.4) erkektir. Örneklem grubunun yaş ortalaması 23.87, standart sapması 5.63 olarak bulunmuştur.

Veri Toplama Araçları

Veri toplama araçları olarak Demografik Bilgi Formu, Spann-Fischer İlişki Bağımlılığı Ölçeği, Benliğin Farklılaşması Envanteri Kısa Formu ve Duygu Düzenlemede Zorluklar Ölçeği kullanılmıştır.

Demografik Bilgi Formu

Cinsiyet, medeni durum, yaş, algılanan sosyoekonomik düzey, eğitim durumu, ebeveyn tutumu gibi çeşitli demografik sorulardan oluşmaktadır.

Spann-Fischer İlişki Bağımlılığı Ölçeği

Fischer, Spann ve Crawford (1991) tarafından geliştirilmiş olup, Türkçe’ye uyarlama çalışması Tanhan ve Mukba (2014) tarafından gerçekleştirilmiştir. 6’lı likert tipi sorulardan oluşan ölçek 16 sorudan oluşmakta ve tek boyutludur. Ölçeğin 5 ve 7 numaralı maddeleri ters maddelerdir, puanlama 6 ile 1 arasında değişmektedir. Türkçe’ye uyarlama çalışmalarında Rosenberg Benlik Saygısı ve Genel Sağlık Anketi-12 kullanılmış, Pearson korelasyonları incelenerek ölçüt geçerliliği sınanmıştır. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .65

olarak bulunmuştur. Söz konusu araştırma için Cronbach Alfa değeri .74 olarak bulunmuştur.

Benliğin Farklılaşması Envanteri-Kısa Formu

Drake ve arkadaşları (2015) tarafından geliştirilen 46 maddelik Benliğin Farklılaşma Envanteri Formu'na dayalı olarak geliştirilen kısa form envanteridir. Ölçek Türkçe'ye Sarıkaya, Boyacı, İlhan ve Aldemir (2018) tarafından uyarlanmış olup 20 maddeden oluşmaktadır. Envanter duygusal tepkiselik, iç içe geçme, ben pozisyonu alma ve duygusal kopma olmak üzere dört alt boyuttan oluşmakta olup altılı likert şeklindedir. Doğrulamalı faktör analizi sonucunda envanterin dört bileşenli yapısının doğrulandığı görülmüştür. Yüzde 27'lik alt-üst grup farkı anlamı incelendiğinde düşük ve yüksek gruplarda anlamlı şekilde farklılaşmaktadır. Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .82 olarak bulunmuştur. Söz konusu araştırma için Cronbach alfa değeri .67 olarak bulunmuştur.

Duygu Düzenlemede Zorluklar Ölçeği

Gratz ve Roemer (2004) tarafından geliştirilen bir ölçektir. Rugancı ve Gençöz (2010) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Uyarlama kapsamında ölçeğin faktör yapısı incelenmiş, test tekrar test yöntemi ile iç tutarlılık analizleri birlikte kullanılmıştır. Eşzamanlı geçerlilik değeri de incelenmiştir. 36 maddeden oluşan ölçek 5'li likert tipindedir. Ölçek duygusal farkındalık, duygusal netlik, duygusal tepkileri kabul etmeme, duygu düzenleme stratejilerine sınırlı erişim, dürtü kontrolünde sorun yaşamak, hedefe yönelik zorluklarla karşılaşılınca olan davranış biçimi boyutlarından oluşmaktadır. İç tutarlılık katsayısı olan Cronbach alfa değeri .94 olarak bulunmuştur. Ölçeğin tamamı için yarı yarıya güvenirlik değeri hesaplanmıştır. Çalışmada Kısa Belirti Formu da uygulanmış ve Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği ile korelasyon değeri incelenmesi sonucu güçlü ve pozitif yönlü korelasyon olduğu gözlenmiştir. Uyarlaması yapılan ölçeğin, orijinal ölçekle tek bir faktör hariç benzer faktör yapısına sahip olduğu gözlenmiştir. Test tekrar test analizi sonuçları istenen düzeyde sonuçlanmıştır. Söz konusu araştırma için Cronbach alfa değeri .93 olarak bulunmuştur.

Veri Toplanması ve Analizi

Araştırmanın gerçekleştirilebilmesi için Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'ndan 18/05/2022 tarihinde 15/17 karar sayısı ile Etik Kurul İzni alınmıştır (Evrak tarih ve sayısı: 25.05.2022-180). Etik kurul izninin alınmasıyla birlikte uygulama kısmına

geçilmiştir. Katılımcılara internet üzerinden ve yüz yüze veri toplama yoluyla Demografik Bilgi Formu, Spann-Fischer İlişki Bağımlılığı Ölçeği, Benliğin Farklılaşması Envanteri Kısa Formu ve Duygu Düzenlemede Zorluklar Ölçeği kullanılarak hazırlanmış olan form sunulmuştur. Veriler 2022 yılının ağustos ayı ile aralık ayı içerisinde toplanmıştır. Yöneltilen soruların cevaplanma süresi ortalama 10 dakika kadar sürmüştür.

Araştırmanın verileri SPSS 23.0 paket program ve Process Makro eklentisi ile analiz edilmiştir. Araştırmanın amaçları çerçevesinde verilerin analizinde Bağımsız Örnek t Testi, Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA), Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi, Koşullu Süreç Analizi ve Bootstrapping uygulanmıştır.

Bulgular

Tablo 1. İlişki Bağımlılığı Ölçeği, Duygu Düzenleme Zorlukları Ölçeği ve Benlik Farklılaşması Ölçeği'ne İlişkin Betimsel İstatistik Değerleri

Değişkenler (N=507)	$\bar{X}$	Ss	Sh _x	Min.	Max.	Çarp.	Basık.
İlişki Bağımlılığı	53.89	11.77	.52	21	87	.143	.022
Duygu Düzenleme Zorlukları	89.10	21.51	.96	36	156	.246	-.182
Benlik Farklılaşması	3.56	.63	.03	1.52	5.39	.076	-.118

Tablo 1'de ilişki bağımlılığı, duygu düzenleme zorlukları ve benlik farklılaşması değişkenlerine ait betimsel istatistik sonuçları bulunmaktadır. İlişki bağımlılığı puan ortalaması (53.89) standart sapma değeri (11.77), duygu düzenleme zorlukları puan ortalaması (89.10) standart sapma değeri (21.51) ve benlik farklılaşması puan ortalaması (3.56) standart sapma değeri (.63) olarak bulunmuştur.

Tablo 2. Cinsiyete, Eğitim Durumuna ve Gelişim Dönemine İlişkin Yapılan Bağımsız Gruplar t Testi Sonuçları

	Cinsiyet			Eğitim Durumu			Gelişim Dönemi		
	1. (n=302) 2. (n=205)			1. (n=287) 2. (n=220)			1. (n=424) 2. (n=83)		
Puanlar	t	p	Anlamlı Fark	t	p	A. Fark	t	p	A. Fark
İlişki Bağımlılığı	2.24	.025	1>2	.43	.661	---	-1.33	.18	---
Duygu Düzenleme Zorlukları	1.57	.116	---	2.80	.005	1>2	2.60	.009	1>2
Benlik Farklılaşması	4.25	.00	1>2	.876	.381	---	-1.33	.18	---

Not: Cinsiyet için 1.Kadın, 2.Erkek; Eğitim durumu için 1.Lise ve öncesi, 2.Üniversite ve üstü; Gelişim dönemi için 1.Beliren yetişkin, 2.Genç yetişkin.

İlişki bağımlılığı puanlarının cinsiyet değişkenine göre farklılaşma

durumunu değerlendirmek amacıyla gerçekleştirilen Bağımsız Örnek t Testi sonucuna göre kadınların ilişki bağımlılığı puanları ve erkeklerin ilişki bağımlılığı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark gözlenmiş olup kadınların puanlarının erkeklerin puanlarından daha yüksek olduğu saptanmıştır ($t=2.24$, $sd=505$; $p<.05$). Benlik farklılaşması puanlarının cinsiyet değişkeni açısından farklılaşıp farklılaşmadığını değerlendirmek amacıyla yapılan Bağımsız Örnek t Testi sonucuna göre kadınların benlik farklılaşması puanları ve erkeklerin benlik farklılaşması puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark gözlenmiş olup kadınların puanlarının erkeklerin puanlarından daha yüksek olduğu gözlenmiştir ($t=4.25$, $sd=505$; $p<.05$). Duygu düzenleme zorlukları düzeylerinin cinsiyet değişkeni bakımından farklılaşıp farklılaşmadığını gözlemlemek için uygulanan Bağımsız Örnek t Testi bulgularına göre kadınların duygu düzenleme zorlukları puanları ve erkeklerin duygu düzenleme zorlukları puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı seviyede bir farklılık ($p>.05$) gözlenmemiştir.

Eğitim durumuna ilişkin yapılan Bağımsız Örnek t Testi sonuçlarına göre, ilişki bağımlılığı ve benlik farklılaşması değişkenlerinde eğitim durumu lise ve öncesi olanlar ile üniversite ve üstü olanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark ($p>.05$) gözlenmemiştir. Duygu düzenleme zorlukları değişkeninin eğitim durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin yapılan Bağımsız Örnek t Testi sonucuna göre eğitim durumu lise ve öncesi olanlar ile üniversite ve üstü olanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark gözlenmiş olup eğitim durumu lise ve öncesi olan bireylerin duygu düzenleme zorluklarının, eğitim durumu üniversite ve üstü olan bireylerden daha yüksek olduğu gözlenmiştir ($t= 2.80$, $sd=505$; $p<.05$).

Gelişim dönemine yönelik gerçekleştirilen Bağımsız Örnek t Testi bulgularına göre, ilişki bağımlılığı ve benlik farklılaşması değişkenlerinde beliren yetişkin ve genç yetişkin bireyler arasında istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde bir farklılık ($p>.05$) gözlenmemiştir. Duygu düzenleme zorlukları değişkeninin gelişim dönemine göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin uygulanan Bağımsız Örnek t Testi sonucuna göre beliren yetişkin ve genç yetişkin bireyler arasında istatistiksel olarak anlamlı fark gözlenmiş olup beliren yetişkin bireylerin, genç yetişkinlerden daha fazla duygu düzenleme zorlukları yaşadıkları gözlenmiştir ($t= 2.60$, $sd=505$; $p<.05$).

Tablo 3. Ebeveyn Tutumu ve Romantik İlişki Durumuna Yönelik İlişki Bağımlılığı, Duygu Düzenleme Zorlukları ve Benlik Farklılaşması Değişkenlerinin Farklılaşp Farklılaşmadığına Yönelik Gerçekleştirilen One-Way ANOVA Analizi Sonuçları

	Ebeveyn Tutumu			Romantik İlişki Durum		
	1. Baskıcı/Otoriter			1.Evli		
	2. Aşırı Koruyucu			2.Bekar		
	3. İzin Verici/ İhmalkâr			3.Romantik İlişkisi var		
	4. Demokratik					
Puanlar	F	p	Anlamlı Fark	F	P	Anlamlı Fark
İlişki Bağımlılığı	2.54	.056	---	.593	.553	---
Duygu Düzenleme Zorlukları	3.15	.025	2>4	3.27	.039	2>1
Benlik Farklılaşması	.938	.422	---	.884	.414	---

İlişki bağımlılığı ve benlik farklılaşması değişkenlerinin ebeveyn tutumuna göre farklılaşma durumlarının değerlendirilmesi için uygulanan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonuçlarına göre her iki değişkenin ebeveyn tutumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde farklılaşmadığı ($p>.05$) gözlenmiştir. Duygu düzenleme zorlukları değişkeninin ebeveyn tutumuna göre farklılaşma durumunun incelenmesi amacıyla gerçekleştirilen Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) bulguları ebeveyn tutumlarına göre duygu düzenleme zorluklarının istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklılaştığını göstermiştir ($F=3.15$, $sd=503$; $p<.05$). Analiz sonrası yapılan Scheffe çoklu karşılaştırma testi sonucuna göre ebeveyn tutumu olarak aşırı koruyucu olan bireylerin, ebeveyn tutumu demokratik olan bireylere göre duygu düzenlemede daha fazla sorun yaşadığı söylenebilir.

İlişki bağımlılığı ve benlik farklılaşması değişkenlerinin romantik ilişki durumuna göre farklılaşma durumlarının değerlendirilmesi üzerine gerçekleştirilen Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonuçlarına göre her iki değişkenin medeni duruma göre istatistiksel açıdan anlamlı bir biçimde farklılaşmadığı ($p>.05$) gözlenmiştir. Duygu düzenleme zorluklarının romantik ilişki durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığının değerlendirilmesi amacıyla uygulanan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucu, duygu düzenleme zorlukları düzeyinin romantik ilişki durumuna göre istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılaştığını göstermektedir ($F=3.27$, $sd=504$; $p<.05$). Analiz sonrası yapılan Scheffe çoklu karşılaştırma testi sonucuna göre çalışmaya katılan bekar kişilerin, evli olanlara kıyasla duygu düzenlemede daha fazla zorluk yaşadıkları söylenebilir.

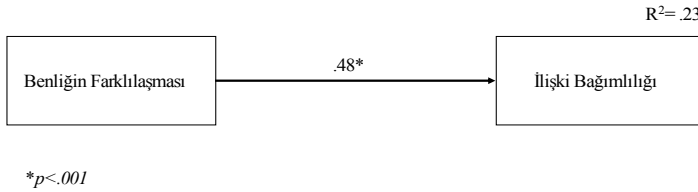
Tablo 4. Ölçekler Arasındaki İlişkinin Korelasyon Analizi ile İncelenmesi

Değişkenler	1.	2.	$\bar{X}$	S_s
1.İlişki Bağımlılığı			53.89	11.77
2.Duygu Düzenleme Zorlukları	.592***		89.10	21.51
3.Benlik Farklılaşması	.485***	.397***	3.56	.63

*** $p < .001$

Yapılan Pearson Korelasyon Analizi sonucunda ilişki bağımlılığı puanı ile benlik farklılaşması puanı arasında pozitif yönlü ve orta seviyede anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($r = .485$; $p < .001$). İlişki bağımlılığı puanı ile duygu düzenleme zorlukları arasında ise istatistiksel olarak anlamlı, pozitif ve orta derecede ilişki bulunmuştur ($r = .592$; $p < .001$). Duygu düzenleme zorlukları puanı ve benlik farklılaşması puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı, doğrusal, pozitif yönlü ve orta düzeyde ilişki gözlenmiştir ($r = .397$; $p < .001$). Benlik farklılaşması puanının yüksek olması bireylerin benliğini farklılaştırmada yaşadığı zorluğun fazla olduğunu ifade etmektedir. Bu bağlamda benliğin farklılaşmasının, ilişki bağımlılığı ve duygu düzenleme zorlukları değişkenleri arasında pozitif ilişkiye sahip olması değişkenin olumsuzluğu ifade etmesinden kaynaklıdır.

Yordama Modeli

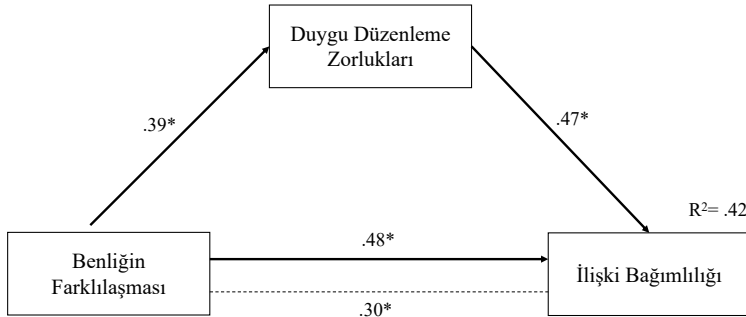


Şekil 1. Benliğin Farklılaşması ve İlişki Bağımlılığı Arasındaki İlişkiyi Yordama Modeli

Benliğin farklılaşması ve ilişki bağımlılığı arasındaki ilişkide duygu düzenleme zorluklarının aracı rolünü değerlendirmek amacıyla ilk adımda; bağımsız değişken (benlik farklılaşması) ile bağımlı değişken (ilişki bağımlılığı) arasındaki ilişkileri, bağımsız değişkenin bağımlı değişkeni yordama düzeyini incelemek için analizler gerçekleştirilmiş ve Şekil 1’de gösterilmiştir. Şekil 1 incelendiğinde benliğin farklılaşması değişkeni ile ilişki bağımlılığı değişkeni arasında anlamlı şekilde ve pozitif yönlü ilişki gözlenmiştir ($\beta = .48$; $p < .001$). Benlik farklılaşması değişkeninin ilişki bağımlılığı değişkenine doğrudan orta düzeyde anlamlı bir etkisi bulunmaktadır. Benlik farklılaşmasının ilişki

bağımlılığını %23 oranında açıkladığı görülmektedir ($R^2 = .23$; $p < .001$). Bu model benliğini farklılaştırmakta zorluk yaşayan bireylerin daha fazla ilişki bağımlılığı yaşadığını ifade etmektedir.

Aracı Model



* $p < .001$

Şekil 2. Benliğin Farklılaşması ile İlişki Bağımlılığı Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Zorluklarının Aracı Rolünün İncelenmesine Yönelik Oluşturulan Model

Benliğin farklılaşması ve ilişki bağımlılığı arasındaki ilişkide duygu düzenleme zorluklarının aracı rolünün incelenmesi amacıyla koşullu süreç analizi gerçekleştirilmiştir. Sonuca göre, benliğin farklılaşması ile ilişki bağımlılığı arasında olan anlamlı ilişki ($\beta = .48$; $p < .001$), modele duygu düzenleme zorluklarının dahil edilmesiyle düşmekte ($\beta = .30$; $p < .001$) ancak anlamlılığını korumaktadır. Başka bir ifadeyle benliğin farklılaşması ve ilişki bağımlılığı değişkeni arasındaki ilişkide duygu düzenleme zorluklarının kısmi aracı rolü olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Modelde ilişki bağımlılığı değişkeninin toplam varyansının %42'lik bir kısmı açıklanmaktadır ($R^2 = .42$; $p < .001$).

Tablo 5. Doğrudan ve Dolaylı Etkilere İlişkin Bootstrapping Analizi Sonuçları

Test Edilen Yol	β	Sh_x	%95 Güven Aralığı	
			Alt Sınır	Üst Sınır
Doğrudan Etki				
Benlik fark. → Duygu düzenleme	.39***	1.39	10.8173	16.2949
Duygu düz. → İlişki bağımlılığı	.47***	.020	.2199	.2991
Benlik fark. → İlişki bağımlılığı	.30***	.687	4.1820	6.8847
Dolaylı Etki				
Benlik fark. → Duygu düz. → İlişki bağımlılığı	.18***	.023	.1436	.2358
Toplam Etki				
Benlik fark. → İlişki bağımlılığı	.48***	.727	7.6232	10.4800

*** $p < .001$ β : Standartlaştırılmış katsayı

Tablo 5'te kurulan modelde duygu düzenleme zorluklarının aracı

rolünün anlamlı olup olmadığının incelenmesi için yapılan Bootstrapping analizi sonuçları sunulmuştur. Benliğin farklılaşması ve ilişki bağımlılığı arasındaki ilişkide duygu düzenleme zorluklarının kısmi aracı rolünün anlamlı olup olmadığı %95 güven düzeyinde değerlendirilğinde alt ve üst sınırlar arasında sıfır değerinin bulunmadığı saptanmıştır. Alt ve üst değerler arasında sıfırın bulunmaması elde edilen aracılık rolünün anlamlı olarak kabul edildiğini göstermektedir. Duygu düzenleme zorlukları değişkeninin modelde anlamlı olarak kısmi aracı bir rol üstlendiği sonucunu doğrulamaktadır. Ayrıca modeldeki tüm yol katsayılarının alt ve üst sınırları arasında sıfır değerinin bulunmadığı sonucu elde edilmiştir. Bu sonuç da tüm yol katsayılarının anlamlı olduğuna işaret etmektedir.

Tartışma

Araştırmada kurulan hipotezlerin ve modelin bulguları ışığında birtakım sonuçlara ulaşılmıştır. Araştırmanın bir diğer amacı olarak belirlenen demografik değişkenlere ilişkin sonuçlar sırasıyla sunulmuştur. Öncelikle cinsiyet değişkeni açısından incelenecek olursa klinik görüşe göre kadınların ilişki bağımlılığı riskinin erkeklere göre daha fazla olduğunu belirtilmektedir (Havaçeliği, 2013). Literatürde bu araştırmanın bulgularını destekler nitelikte ilişki bağımlılığı düzeyinin kadınlarda, erkeklerden daha yüksek olduğunu gösteren çalışmalar mevcuttur (Cengiz, 2018; Fischer ve ark., 1991; Fuller ve Warner, 2000; Lampis ve ark., 2017; Mukba, 2013). Kadınların geleneksel olarak toplumsal cinsiyet rolü bağlamında bakım verici rol üstlenmeleri ve kendilerini genellikle ilişki içerisinde tanımlamalarının bu sonuç üzerinde etkili olduğu düşünülmektedir (Fuller ve Warner, 2000; Mukba, 2013; Van Wormer, 1990). Bununla birlikte ilişki bağımlılığı düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşmadığı sonucuna erişmiş olan çalışmaların (Şahnaoğlu, 2021; Turgut ve Yücel, 2020) yanı sıra erkeklerin ilişki bağımlılığı puanlarının kadınlardan daha yüksek olduğu sonucunu erişmiş çalışmalar da (Havaçeliği, 2013) mevcuttur.

Eğitim durumu değişkeni açısından incelendiğinde söz konusu çalışmada ilişki bağımlılığının eğitim durumuna göre farklılaşmadığı gözlenirken Şahnaoğlu (2021) tarafından eğitim durumunu lise olarak belirten bireylerin, üniversite ve lisansüstü olarak belirten bireylere göre ilişki bağımlılığı düzeylerinin yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Gerçekleştirilen bu çalışmada gelişim dönemi değişkenine göre ilişki bağımlılığı düzeylerinin farklılaşmadığı gözlenmiş olup çeşitli araştırmalarda da benzer sonuca ulaşılmıştır

(Fischer ve ark., 1991; Şahnaoğlu, 2021). Bowen (1985), genç yetişkinlerin benlik farklılaşması konusunda yaşlı bireyler kadar yetenekli olabileceğini belirtmiştir. Gerçekleştirilen bu araştırmada ise gelişim dönemi bakımından beliren veya genç yetişkin olmanın benlik farklılaşması düzeyi üzerinde etkili olmadığı gözlenmiştir.

Söz konusu araştırmada ilişki bağımlılığı düzeylerinin ebeveyn tutumuna göre farklılaşmadığı gözlenmiştir. Buna karşın Turgut ve Yücel (2020) ebeveyn tutumları bakımından: aşırı koruyucu, otoriter ve izin verici yaklaşımıyla yetiştiğini belirten kişilerin, demokratik tutumla yetiştiğini belirten kişilere kıyasla ilişki bağımlılığı düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucunu bulmuşlardır. Fischer ve Crawford (1992) otoriter tutumun, izin verici tutuma göre ilişki bağımlılığı düzeyi daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Küçük-yıldız (2022) ilişki bağımlılığının zorlayıcı ve kontrolcü ebeveynlik biçimleriyle pozitif yönde ilişkili olduğunu belirtmiştir. Mukba (2013) bu konuya duyguların paylaşılmasına izin olmayan otoriter ebeveynlik yaklaşımının, bireyin hayatının ilerleyen dönemlerinde kuracağı ilişkilerde ilişkiyi kontrol etmek ve sürdürmek için kendinden ödün verecek şekilde fazlaca çabalararak bağımlılık geliştirebileceği şeklinde bir açıklama getirmiştir. Bir başka bakış açısına göre otoriter ve koruyucu aileler, çocuklarına kendi yeteneklerinden şüphe duymayı yansıtır (Arntz, 2005'den akt.; Havaçeliği, 2013). Gerçekleştirilen bu araştırmada ebeveyn tutumlarına göre duygu düzenleme becerilerinin farklılaştığı sonucuna ulaşılmış olup aşırı koruyucu aile tutumunun duygu düzenleme zorlukları için bir risk faktörü olduğu sonucu ortaya konmuştur. Bu bulgu aşırı koruyucu yaklaşım sergileyen ailelerde sınırların etkili bir şekilde korunamaması, kişinin duyguları ile temas ederek duygu düzenleme becerilerini geliştirme fırsatlarından yoksun olması ile açıklanabilir.

İlişki bağımlılığının medeni durum değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelendiğinde araştırmanın bulgularının Cengiz (2018) tarafından yürütülen araştırmanın bulgularını destekler nitelikte farklılaşma olmadığını gösterdiği gözlenmiştir. Bununla birlikte Şahnaoğlu (2021) bekar katılımcıların ilişki bağımlılığı puanlarının, evli katılımcıların puanlarına göre daha yüksek olduğunu bulmuştur. Yavuz-Güler ve Karaca (2021) tarafından yürütülen araştırma, bu araştırmanın bulgularıyla uyumlu şekilde benlik farklılaşması puanının evli bireyler ve bekar bireyler arasında anlamlı düzeyli farklılaşmadığını ortaya koymuştur.

Araştırmanın ilk hipotezinin sonucu benliğin farklılaşması değişkeni ile

ilişki bağımlılığı değişkeni arasında pozitif yönlü ve orta düzeyde ilişki olduğudur. Bu noktada araştırmada kullanılan benlik farklılaşması ölçeğinin puanlamasının esasında kişinin benliğini farklılaştıramama düzeyini yansıttığının altının çizilmesi önemli gözükmemektedir. Yapılan bir araştırma sonucunda benzer şekilde ilişki bağımlılığı, benlik farklılaşmasıyla önemli ölçüde negatif ilişkili olarak bulunmuştur (Chang, 2018). Çalışmanın ikinci bulgusu benliğin farklılaşması düzeylerinin ilişki bağımlılığı düzeylerinin yordayıcısı olduğu şeklinde olup literatürde benzer sonuçlara ulaşmış olan araştırmalar (Lampis ve ark., 2017) mevcuttur.

Araştırmanın üçüncü hipotezi ile uyumlu şekilde Yavuz-Güler ve Karaca (2021) tarafından geliştirilmiş olan modele göre, benlik farklılaşması düzeylerinin, bireylerin duygu düzenlemede zorluklar yaşamalarının yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Yapılan bir diğer araştırmada duygu düzenleme becerileri daha yüksek olan, başkalarıyla duygusal temas halinde kalabilen ve aynı zamanda bu ilişkilerde net bir benlik duygusunu koruyan kişilerin daha yüksek psikososyal ve kişilerarası refah düzeyleri bildirdikleri bulgusuna ulaşılmıştır (Skowron ve ark., 2009).

Dördüncü hipotezin bulgusu duygu düzenleme zorlukları değişkeninin ilişki bağımlılığını anlamlı bir şekilde yordadığı şeklindedir. İran'da gerçekleştirilen bir araştırmanın bulguları ilişki bağımlılığı ile duygu düzenlemede zorluklar değişkenleri arasında anlamlı ilişki olduğunu; ilişki bağımlılığı değişkeninin duygu düzenleme zorluklarını yordamada önemli bir değişken olduğunu ortaya koymuştur (Motiean ve ark., 2014). Bir başka araştırmada özellikle de obezite ile mücadele eden kadınların bilişsel inançları, duygu düzenleme güçlükleri ve ilişki bağımlılığı ile ilişkisi incelenmiş olup ilişki bağımlılığı ve duygu düzenleme gücüğü arasında ilişki gözlenmiştir (Kazemi-Rezaei ve ark., 2019).

Araştırmada kurulan modeli test eden analizler sonucunda modelin anlamlı olduğu gözlenmiştir. Benliğin farklılaşması ile ilişki bağımlılığı arasında olan anlamlı ilişki, modele duygu düzenleme zorluklarının eklenmesiyle azalmakta ancak halen anlamlılığını sürdürmektedir. Bu sonuca göre benliğin farklılaşması ve ilişki bağımlılığı değişkeni arasındaki ilişkide duygu düzenleme zorluklarının kısmi aracı rolü bulunduğu söylenebilir. Araştırmanın temel hipotezi doğrulanmıştır. Bulgular ışığında benliğini farklılaştırma noktasında zorluk yaşayan bireylerin duygu düzenleme sürecinde daha fazla zorluk yaşayacağı ve böylelikle ilişki bağımlısı olma riskinin arttığı sonucuna

ulaşılmıştır. Literatürde araştırmanın temel değişkenlerinin tümünü bir arada ele alan bir araştırmaya rastlanmamıştır ancak araştırmanın bulgularının çeşitli araştırmaların bulguları ile uyumlu nitelikte olduğu görülmektedir.

Araştırmanın bulgularının tartışıldığı düzlem değerlendirilirken ilişki bağımlılığı düzeylerinin kültürel değerlerle yüksek düzeyde ilişkili bulunmuş olması ve bulguları yorumlamada kültürel etkilerin göz önüne alınması gerektiği vurgulanmıştır (Chang, 2010). Doğu toplumlarında birey ilişki içerisinde kişisel ihtiyaçlarından ziyade karşı tarafın ihtiyaçlarına odaklanma ve öncelik verme eğilimi taşımaktadır (Mukba, 2013). “İlişkide bulunan kişiye aşırı odaklanma, duygularını bastırma, onay ihtiyacı, güven eksikliği, hayır demede zorluk yaşama” gibi ilişki bağımlılığın belirleyici davranış kalıpları, Türkiye’de yaygın olarak gözlenen davranışlar arasındadır (Tanhan ve Mukba, 2014). Sonuçları yorumlama sürecinde farklılaşmanın teşvik edildiği bireyci kültürlerin aksine, aile merkezli toplulukçu kültürlerde duygu ve ihtiyaçlar hakkında konuşmanın kolay olmamasının önemli rol oynadığı düşünülmektedir (Lampis ve ark., 2017; Yavuz-Güler ve Karaca, 2021).

Araştırmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Ölçek aracılığıyla öz bildirime dayalı olarak veri toplanmış olması sınırlılıklar arasındadır. Katılımcılar sosyal beğenirliklerini göz ederek kendilerini tam olarak yansıtmamış olabileceklerinden ölçümde sosyal beğenirlik hatası söz konusu olabilir. Çalışmanın kesitsel bir araştırma olması, nedensellik bağı kurulmasına imkân vermemesi bir başka sınırlılık olarak düşünülebilir. Örneklem yöntemi olarak kolay ulaşılabilir örneklem yönteminin kullanılmış olması örneklem hatasını meydana getirmiş olabilir. Benzer şekilde örneklem tamamen heterojen olmaması da evreni yansıtmada noktasında bir eksiklik olarak ele alınabilir. Araştırmanın kültürler arası olmaması, yalnızca Türk katılımcılarla yürütülmüş olması da araştırmanın evrenselliğine gölge düşürmektedir.

Araştırmanın bulguları ışığında çeşitli öneriler sunulmuştur. Nitel yöntem kullanılarak gerçekleştirilecek araştırmaların daha derinlemesine bilgiler verebileceği ve bu sebeple nitel araştırmaların gerçekleştirilmesinin önemli olduğu düşünülmektedir. Sonraki araştırmalarda boylamsal metodun kullanılması değişkenlerin gelişimsel seyrini gözlemleyebilmek adına önemli gözükmektedir. Nedensellik bağının kurulabilmesi adına deneysel yöntem kullanılarak araştırma tekrarlanabilir. Daha güvenilir örneklem yöntemleri kullanılabilir. Araştırmanın değişkenlerine yeni değişkenler eklenebilir. Araştırma farklı örneklem grupları üzerinde tekrar edilerek karşılaştırmalı sonuçlar elde

edilebilir.

Grup terapilerine ve psikoeğitim programlarına dünya genelinde artan bir ihtiyaç söz konusudur. Fischer ve arkadaşları (1991) tarafından altı çizildiği üzere ilişki bağımlılığı kavramının tanımlanabilmesi, ölçümünün yapılabilmesi sonucunda terapilerde ve psikoeğitim programlarında bu konu üzerine çalışmalar yapılması önem taşımaktadır. Bu anlamda araştırmancın bulguları ışığında bireylerin benlik farklılaşması düzeylerini arttırmak ve duygu düzenleme becerilerini geliştirmek adına psikoeğitim programları düzenlenebilir. Bu sayede bireylerin ilişki bağımlılığı riskinin azaltılabileceği düşünülmektedir.

Sonuç

Sonuç olarak bu araştırmada beliren ve genç yetişkin bireylerde benlik farklılaşması, duygu düzenleme zorlukları ve ilişki bağımlılığı düzeyleri arasında ilişki olduğu gözlenmiştir. Analizler ışığında duygu düzenleme zorluklarının benlik farklılaşması ve ilişki bağımlılığı arasındaki ilişkide aracı rol üstlendiği söylenebilir. Araştırmancın bulguları ışığında bireylerin hayatlarını inşa ettikleri ve pek çok karar sürecini beraberinde getiren bir dönem olan beliren ve genç yetişkinlik döneminde benliklerini farklılaştırmış olmaları, duygu düzenleme becerilerini geliştirmiş olmaları ile ilişki bağımlılığı riskini aza indirebilecekleri söylenebilir. Araştırma, beliren ve genç yetişkin örneklemine ilişki bağımlılığı, benlik farklılaşması ve duygu düzenleme zorlukları değişkenleri inceleyen ilk çalışma olması bakımından önem taşımaktadır.

Araştırmancın bulguları doğrultusunda özellikle beliren ve genç yetişkin bireylerde ilişki bağımlılığını önleyebilmek adına benlik farklılaşması ve duygu düzenleme becerileri düzeylerini yükseltmeyi amaçlayan psikoeğitim programlarının geliştirilebileceği, klinik görüşmelerde yeni bakış açıları geliştirilebileceği düşünülmektedir.

Kaynakça

- Akdur, S. ve Aslan, B. (2017). Duygusal zekâ ile ilişki doyumu arasında duygu düzenleme güçlüğü ve romantik kıskançlığın aracı rolü. *Nesne Psikoloji Dergisi*, 5(9), 71-88.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469-480.
- Bartholomew, K. (1990). Avoidance of intimacy: An attachment perspective. *Journal of Social and Personal Relationships*, 7(2), 147-178.
- Bellur, E. ve Dinçyürek, S. (2022). Adaptation of Chabot emotional differentiation scale to Turkish language and examination of emotional differentiation levels

- of married people. *Current Psychology*, 41(7), 4815-4827.
- Bowen, M. (1985). *Family therapy in clinical practice*. New York: Jason Aronson.
- Bowen, M. ve Kerr, M. E. (1988). *Family evaluation*. London: WW Norton & Company.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment*. New York: Basic Books.
- Carfora, R. E. (2009). *Codependency among only children as predicted by parenting styles practiced in family-of-origin*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Smith College, School for Social Work Enstitüsü.
- Cengiz, N. (2018). *Üniversite öğrencilerinde ilişki bağımlılığının bağlanma stilleri açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Okan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Chang, S. H. (2010). *Codependency among college students in the United States and Taiwan: A cross-cultural study*. Yayınlanmamış doktora tezi. Ohio University, The Gladys W. and David H. Patton College of Education and Human Services Enstitüsü.
- 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.
- Fagan-Pryor, E. C. F. ve Haber, L. C. (1992). Codependency: Another name for Bowen's undifferentiated self. *Perspectives in Psychiatric Care*, 28(4), 24-28.
- Fischer, J. L., Spann, L. ve Crawford, D. (1991). Measuring codependency. *Alcoholism Treatment Quarterly*, 8(1), 87-100.
- Fischer, J. L. ve Crawford, D. W. (1992). Codependency and parenting styles. *Journal of Adolescent Research*, 7(3), 352-363.
- Fuller, J. A. ve Warner, R. M. (2000). Family stressors as predictors of codependency. *Genetic Social and General Psychology Monographs*, 126(1), 5-24.
- Gharehbaghy, F. (2011). An investigation into Bowen family systems theory in an Iranian sample. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 5(1), 56-63.
- Gladding, S. T. (2017). *Aile terapisi: Tarihi, kuram ve uygulamaları*. (İ. Keklik ve İ. Yıldırım, Çev. Ed.). Ankara: Türk PDR Yayınları. (Orijinal çalışma basım tarihi 2015.).
- Gratz, K. L. ve Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41-54.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299.
- Güriş, S. ve Astar, M. (2019). *Bilimsel araştırmalarda SPSS ile istatistik* (3. baskı). İstanbul: Der Yayınları.
- Havaçeliği, D. (2013). *Partner ilişkilerindeki ilişki bağımlılığının ebeveyn bağlanma stilleri ve madde kullanımı ile ilişkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Hendrick, S. S. (2009). *Yakın ilişkiler psikolojisi*. (A. Dönmez, Çev. Ed.). Ankara: Nobel Yayıncılık. (Orijinal çalışma basım tarihi 2004).
- Karasick, S. (2004). *Individuation, differentiation, and psychological adjustment in orthodox Jewish college students*. Yayınlanmamış doktora tezi. Fordham

- University, Graduate School of Arts & Sciences Enstitüsü.
- Kazemi Rezaei, S. A., Khoshsorour, S. ve Nouri, R. (2019). The discriminative role of metacognitive beliefs, difficulty in emotion regulation, and codependency in obese women. *Journal of Arak University of Medical Sciences*, 22(4), 86-97.
- Kerr, M. E. ve Bowen, M. (1988). *Family evaluation*. W. W. Norton & Company.
- Küçükyıldız, A. (2022). *Yetişkinlerde çocukluk çağı travması ve benlik saygısının ilişki bağımlılığı üzerindeki yordayıcı rolü*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Lampis, J., Cataudella, S., Busonera, A. ve Skowron, E. A. (2017). The role of differentiation of self and dyadic adjustment in predicting codependency. *Contemporary Family Therapy*, 39(1), 62-72.
- Motiean, S., Ghorbani, M. ve Golparvar, M. (2014). The relationship between codependency with difficulties in emotion regulation in females of Isfahan. *Journal of Clinical Psychology*, 6(1), 77-89.
- Mukba, G. (2013). *Üniversite öğrencilerinde ilişki bağımlılığının bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Pryor, E. C. F. ve Haber, L. C. (1992). Codependency: Another name for Bowen's undifferentiated self. *Perspectives in Psychiatric Care*, 28(4), 24-28.
- Rugancı, R. N. ve Gençöz, T. (2010). Psychometric properties of a Turkish version of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Clinical Psychology*, 66(4), 442-455.
- Sarıkaya, Y., Boyacı, M., İlhan, T. ve Aldemir, A. (2018). Adaptation of the differentiation of self inventory short form (DSI-SF) to Turkish: Validity and reliability study. *Bartın University Journal of Faculty of Education*, 7(2), 365-380.
- Skowron, E. A., Stanley, K. L. ve Shapiro, M. D. (2009). A longitudinal perspective on differentiation of self, interpersonal and psychological well-being in young adulthood. *Contemporary Family Therapy*, 31(1), 3-18.
- Şahnaoğlu, H. (2021). *Çocukluk travmalarıyla ilişki bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Tanhan, F. ve Mukba, G. (2014). Spann-Fischer İlişki Bağımlılığı Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlama çalışmasına ilişkin psikometrik bir analiz. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 36(36), 179-190.
- Turgut, T. ve Yücel, S. (2020). Beliren ve genç yetişkinlerde koşulsuz kendini kabul ve ilişki bağımlılığı arasındaki ilişkide olumsuz değerlendirilme korkusunun aracı rolünün incelenmesi. *Humanistic Perspective*, 2(3), 316-334.
- Van Wormer, K. (1990). Co-dependency: Implications for women and therapy. *Women & Therapy*, 8(4), 51-63.
- Whitfield, C. L. (1991). *Co-dependence healing the human condition: The new paradigm for helping professionals and people in recovery*. Florida: Health Communications, Inc.
- Yavuz-Güler, Ç. (2021). Adaptation of the Chabot Emotional Differentiation Scale: Turkish version validity and reliability study. *Current Issues in Personality Psychology*, 9(1), 53-65.
- Yavuz-Güler, Ç. ve Karaca, T. (2021). The role of differentiation of self in predicting

- rumination and emotion regulation difficulties. *Contemporary Family Therapy*, 43(2), 113-123.
- Yoshimura, E. C. (1991). *Illness risk and resistance as a function of codependency, differentiation of self, hardiness, and stress*. Yayınlanmamış doktora tezi. Arizona State University.
- Yousef, N., Etemadi, O., Bahrami, F., Fatehezade, M. A. S., Ahmadi, S. A. ve Beshlideh, K. (2009). Structural relationships between self-differentiation and subjective wellbeing, mental health and marital quality. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 3(2), 4-14.