

# BÖLÜM 40

## KİŞİLER ARASI İLİŞKİ BAĞIMLILIĞI

Betül GÜRSOY ÇİÇEK<sup>1</sup>

### Giriş

Bireye ve topluma zararlı etkileri olan fiziksel bağımlılıklar gibi davranışsal bağımlılıklar da kişinin aile yaşamında ve sosyal hayatında ciddi olumsuz etkilere yol açmaktadır (1).

1930'lu yıllarda alkol bağımlılığının bir fiziksel hastalık olarak kabul edilmesinden sonra bağımlılık kavramı gündeme gelmiştir. Wilson tarafından, günümüzde "Adsız Alkolikler" olarak bilinen, alkolik bireylerin yakınlarına destek olmak amacıyla Al-Anon topluluğu kurulmuştur. İlişki bağımlılığı kavramı, o yıllarda, alkol bağımlısı olan bireye bakım veren kişinin davranış biçimi olarak tanımlanmış; sonraki yıllarda yalnızca bakım veren kişiyi değil, diğer aile bireylerini de etkilediği anlaşılmıştır (2).

1989 yılında Uluslararası İlişki Bağımlılığı Konferansı'nda ilişki bağımlılığı kavramı tanınmış ve ilişki bağımlılığının kişilerin sosyal hayatında, aile ilişkilerinde ve diğer birçok yaşam alanında önemli sorunlara yol açabilen bir kavram olduğu belirtilmiştir (3). Kişilerin bağımlı ilişkiyi karşılıklı olarak besledikleri, bakım veren destekleyici birey ile ihtiyaç duyan bağımlı birey arasında gelişen sağlıklı bir ilişki türü olarak tanımlanmıştır (4).

İnsanlar yaşamları boyunca başkalarıyla yakın bağ kurma ihtiyacı duyarlar. Toplum içinde kabul görme, aidiyet duygusu ve başkalarıyla yakınlığı koruma, insanoğlunun temel ihtiyaçlarından (5). Diğerleriyle kurulan yakın ilişkiler, bireyin topluma uyum sağlaması ve kendisini güvende hissetmesinde oldukça önemlidir (6,7).

Kişiler arası ilişkiler, bireyin duygusal, biyolojik ve sosyal ihtiyaçlarının giderilmesi için, farklı yoğunlukta yaşanan düşünsel, duygusal etkileşimler ve davranışlardır. Her bireyin kendine özgü bir ilişki kurma biçimi vardır. Kişinin insanlara yaklaşım biçimi, kendisini ifade ediş tarzı, o kişinin ilişki kurma şekli hakkında fikir vermektedir. Bu ilişkilerde yetersizlik bireyin ruh sağlığını olumsuz yönde etkiler. (8,9,10)

Başka birinin bakımına ve desteğine ihtiyaç duyan kişi, zaman içinde sağladığı destekle kendi sorunlarını çözebilir hale gelir. İhtiyaç duyulan desteği karşılayan kişi de karşısındakine yardım ettikten bir süre sonra, onun kendi sorumluluğunu almasını bekler. İlişki bağımlılığında ise bu süreç yardım alma ve verme davranışının her iki tarafa sağladığı kazançlar nedeniyle süregelen hale gelmiştir (2).

Kişiler arası bağımlılık kavramı, değer verilen kişilerle yakınlık kurmak ve etkileşimi artırmak

<sup>1</sup> Uzm. Dr., Hatay Eğitim ve Araştırma Hastanesi, Psikiyatri Kliniği, mdbetulcicek@gmail.com

Bu gibi durumlarda, terapistin yönlendirici olmaması ve tarafsız duruşunu koruması danışanlarda engellenmişlik hissi oluşturabilir (25). Açığa çıkan bu olumsuz duyguların terapide ele alınması oldukça önemli ve tedavi edicidir. Alexander ve Abeles (1968) de benzer şekilde, bağımlı kişilerin, terapistle karşı oldukça talepkar olabileceğini belirtmiştir (97).

Danışan ile terapötik ittifakın kurulması, tedavide ilerleme kaydedebilmek için oldukça önemlidir. Hem terapist hem de danışan, terapideki amaçlar, işleyiş ve terapötik bağın önemi konusunda hemfikir olmalıdır. Terapist, tedirgin, kaygılı ve yardım isteyen bireyin erken dönemde karşılanmamış duygusal ihtiyaçlarını empatik bir tutumla ele almalı ve bu gereksinimleri sınırlı yeniden ebeveyn rolüyle karşılamalıdır. Danışanın sağlıklı yetişkin yanının desteklenmesi ve kendi hayatının sorumluluğunu üstlenebilmesi sağlanmalıdır. Bu sayede duygularını açıkça ifade edebilmesi, olumsuz düşüncelerini fark etmesi ve sağlıklı yetişkin modunun güçlendirilmesi desteklenmiş olur (98).

Kişiler arası bağımlılık tedavileri arasında bilişsel davranışçı terapi ve psikodinamik tedavinin etkili olduğu belirtilmiştir (99). Ayrıca karmaşık bağımlı kişilik ve narsistik kişilik yapısının tedavisinde şema terapi gibi kapsamlı yaklaşımların etkili olabileceği belirtilmektedir (23, 100).

Aşk bağımlılığında, bireyin bağımlı davranışlarının romantik ilişkisine yansımaları ile ilgili farkındalık kazanması özgüveninin artırılması ve otonomi kazanması, ilgili çalışmalarla desteklenebilir. Aşk bağımlılığında şema terapinin faydalı olabileceği belirtilmiştir (86).

## Sonuç

Davranışsal bağımlılıklar kişinin iş hayatı, aile yaşantısı, özel ve sosyal hayatında olumsuz etkilere neden olan bir bağımlılık türüdür. Kişiler arası ilişkilerdeki tutumlar, bireyin ruhsal ve fiziksel sağlığını, buna bağlı iyilik halini etkilemektedir. Kişiler arası bağımlılığın olabildiğince erken fark edilmesi ve tedavisine yönelik müdahalelerde bulunulması, bağımlı kişinin ve çevresindekilerin zarar görmesini o oranda azaltabilmektedir.

Danışanın geçmiş yaşantılarının farkına varması, bunları yeniden anlamlandırması ve önceki deneyimlerinin mevcut ilişkilerine nasıl yansıdığını anlaması terapinin amaçlarındandır. Bireyin kendisine yönelik olumlu düşüncelerinin geliştirilmesi ve sağlıklı davranış biçimlerinin ön plana çıkarılması önem arz etmektedir.

## Kaynakça

1. Başkan, N. (2014). *Anne-Baba Tutumları ile İnternet Bağımlılık Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Sultanbeyli İlçesi Örneği). Yeditepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Yönetimi ve Denetimi Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
2. Ançel, G. (2015). *Kişilerarası İlişkilerde Bağımlılık*. Ankara: Alter Yayıncılık.
3. Tolstikova E. (2010). *Kederde duygusal işleyiş ve anlam oluşturma*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Saskatchewan Üniversitesi, Kanada.
4. Ançel G. Karşılıklı bağımlılık kavramı: Hemşirelikle ilişkisi ve karşılıklı bağımlılığı belirleme araçları. *Hemşirelikte Araştırma Geliştirme Dergisi*, 2012; 1:70-78.
5. Yavuz Güzel, H. (2012). *Psikolojik Dışlanma Kişisel Belirsizliğe Yol Açar mı? Psikolojik Dışlanmanın, Kişisel Belirsizliğin ve Ölümlülüğün Dikkat Çekici Olmasının Etkileri*. Doktora Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
6. Bowlby, J. (2012). *Bağlanma*. Soylu TV (çev.), İstanbul: Pinhan Yayınları (orijinal baskı tarihi 1969).
7. Sable P. What is Adult Attachment? *Clinical Social Work Journal* 2008; 36: 21-30.
8. Doğan T, Sapmaz F. Kişilerarası ilişki tarzları ve öznel iyi oluş. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi* 2012;10(3):585-601.
9. Erden-İmamoğlu S, Aydın B. Kişilerarası İlişki Boyutları Ölçeği. *Psikoloji Çalışmaları Dergisi* 2009;29(29): 39-64.
10. Cohen S. Social Relationships and health. *Am Psych* 2004;59:676-684.
11. Hirschfeld RMA, Klerman GL, Gough HG, et al. A measure of interpersonal dependency. *Journal of Personality Assessment*, 1977; 41(6), 610-618.
12. Bornstein RF. An interactionist perspective on interpersonal dependency. *Current Directions in Psychological Science*, 2011; 20(2): 124-128.
13. Fischer JL, Spann L, Crawford D. Measuring Codependency, *Alcoholism Treatment Quarterly*, 1991; 8: 87-100.
14. Wells CM, Hill BM, Brack G, et al. Codependency's relationship to defining characteristics in college students. *Journal of College Students Psychotherapy*, 2006; 20(4): 71-84.
15. Lancer D. Codependency addiction: Stages of disease and recovery. *Global Journal of Addiction & Rehabilitation Medicine*, 2017; 2(2): 1-2.
16. Bornstein RF. The dependent personality: developmental, social, and clinical perspectives. *Psychological Bulletin*, 1992; 112: 3-23.
17. Bornstein RF. Beyond orality: toward an object relations/interactionist reconceptualization of the etiology and dynamics of dependency. *Psychoanalytic Psychology*, 1996b; 13(2): 177-203.
18. Greenberg, J.R., Mitchell, S.J. (1983). *Object relations in psychoanalytic theory*. Cambridge: Harvard University Press.
19. Fairbairn, W.R.D. (1994). *Psychoanalytic studies of the per-*

- sonality. London: Routledge. (orijinal metnin yayın yılı 1952).
20. Kohut, H. (1977). *The restoration of the self*. Chicago: The University of Chicago Press.
  21. Blatt SJ, Shichman S. Two primary configurations of psychopathology. *Psychoanalysis and Contemporary Thought*, 1983; 6(2): 187-254.
  22. Blatt SJ, Homann E. Parent-child interaction in the etiology of dependent and self-critical depression. *Clinical Psychology Review*, 1992; 12(1): 47-91.
  23. Bornstein RF. The dependent patient: Diagnosis, assessment and treatment. *Professional Psychology: Research and Practice*, 2005a; 36 (1): 82-89.
  24. Arslan, R. (2017). *Algılanan ebeveynlik biçimleri, erken dönem uyumsuz şemalar ve kişiler arası bağımlılık eğilimi arasındaki ilişkiler: şema terapi modeli çerçevesinde bir inceleme*. Yüksek Lisans Tezi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. <http://www.openaccess.hacettepe.edu.tr:8080/xmlui/handle/11655/3416?show=full>
  25. Bornstein, R.F. (1993a). *The dependent personality*. New York: The Guilford Press.
  26. Bargh JA, Chartrand TL. The unbearable automaticity of being. *American Psychologist*, 1999; 54(7): 462-479.
  27. Ulusoy Y, Durmuş E. Kişilerarası Bağımlılık Eğiliminin Beş Faktör Kişilik Özellikleri Açısından İncelenmesi. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 2011; 12 (2): 1-22.
  28. Bornstein RF. Interpersonal dependency in child abuse perpetrators and victims: A meta-analytic review. *J Psychopathol Beha Assess* 2005; 27: 67-76.
  29. Bornstein, R.F. (1993). *The dependent personality*. New York, NY: Guilford.
  30. Bowlby, J.(1999). *Attachment and Loss*. New York, Basic Books.
  31. Shaver, P., Hazan, C., Bradshaw, D.(1988). *Love as attachment: the integration of three behavioral systems*. In *Psychology of Love* (Eds RJ Sternberg, ML Barnes):1-36. New Haven, Yale University Press.
  32. Collins NL, Read SJ. Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *J Pers Soc Psychol* 1990; 58: 644-663.
  33. Kaşçı EG, Küçükler S. Ana Babaya Bağlanma Ölçeği: Türk Üniversite Öğrencilerinde Psikometrik Özelliklerinin Değerlendirilmesi, *Türk Psikiyatri Dergisi*, 2006; 17(4): 286-295.
  34. Kesebir S , Kavzoğlu ÖZ , Üstündağ FM. Bağlanma ve Psikopatoloji. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 2011; 3(2): 321-342.
  35. Bartholomew K, Horowitz LM. Attachment Styles Among Young Adults: A Test of Four- Category Model, *Journal of Personality and Social Psychology*, 1991; 61(2): 226- 244.
  36. Springer CA, Britt WT, Schlenker RB. Codependency: Clarifying the construct, *Journal of Mental Health Counseling*, 1998; 20(2): 141-158.
  37. Bartholomew K. Avoidance of Intimacy: An Attachment Perspective. *Journal of Social and Personal Relationships*, 1990; 7(2): 147-178.
  38. Yörükoğlu, A. (1978). *Çocuk Ruh Sağlığı*. Ankara: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
  39. Arntz, A.(2012). *Schema therapy for cluster C personality disorders*. The Wiley-Blackwell Handbook of Schema Therapy: Theory, Research, and Practice, 397-414.
  40. Fischer JL, Crawford DW. Codependency and parenting styles. *Journal of Adolescent Research*, 1992; 7(3): 352-363.
  41. Miller JD, Campbell WK. The case for using research on trait narcissism as a building block for understanding narcissistic personality disorder. *Personality Disorders: Theory, research, and treatment*, 2010; 1(3): 180.
  42. Head SB, Baker JD, Williamson DA. Family Environment Characteristics and Dependent Personality Disorder. *Journal of Personality Disorders*, 1991; 5(3): 256-263.
  43. Harter, S. (1998). The Development of self-representation. In Damon W, Eisenberg N, (Eds.), *Handbook of child psychology*, (5th Ed., Vol. 3, 518- 553). Chichester: Social, Emotional, and Personality Development, John Wiley & Sons.
  44. Kirkpatrick LA, Davis KE. Attachment style, gender, and relationship stability: a longitudinal analysis. *Pers Soc Psychol* 1994; 66:502-512.
  45. Bartholomew, K., Shaver, P.R.(1998). *Methods of assessing adult attachment do they converge? In Attachment Theory and Close Relationships* (Eds JA Simpson, WS Rholes):25-45. New York, Guilford Press.
  46. Mikulincer, M., Goodman, G.S. (2006). *Dynamics of Romantic Love: Attachment, Caregiving and Sex*. New York, Guilford Press.
  47. Wei M, Russell DW, Zakalik RA. Adult attachment, social self-efficacy, self disclosure, loneliness, and subsequent depression for freshmen college students: a longitudinal study. *J Couns Psychol* 2005; 52:602-614.
  48. Gratz KL, Roemer L. Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: development, factor structure, and initial validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *J Psychopathol Behav Assess* 2004; 36:41-54.
  49. Cooper M. Applying the codependency model to a group for families of obsessive-compulsive people. *Health & Social Work*, 1995; 20(4): 272-278.
  50. Sher JK. Psychological characteristics of children of alcoholics. *Alcohol Health & Research World*, 1997; 21(3): 247-254.
  51. Mukba G (2013). *Üniversite öğrencilerinde ilişki bağımlılığının bazı değişkenler açısından incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Van.
  52. Parker G, Lipscombe P. The relevance of early parental experiences to adult dependency, hypochondriasis, and utilization of primary physicians. *British Journal of Medical Psychology*, 1980; 53: 355-363.
  53. Ampollini P, Marchesi C, Signifredi R, et al. Temperament and personality features in patients with major depression, panic disorder and mixed conditions. *Journal of Affective Disorders*, 1999; 52: 203-207.
  54. Kağıtçıbaşı, Ç. (2002). Sosyal değişme, aile ve insan gelişimi: İşlevsel bir model. *XII. Ulusal Psikoloji Kongresi*, ODTÜ, Ankara.
  55. Stafford LL. Is codependency a meaningful concept?. *Issues In Mental Health Nursing*, 2001; 22: 273-286.
  56. Burger, J.M. (2004). *Kişilik* (İ. D. Erguvan Sarioğlu, Çev.). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
  57. Rijavec M, Brdar I, Miljkovic D. Aspirations and well-being: Extrinsic vs. intrinsic life goals. *Journal for General Social Issues*, 2011; 20(3): 693-710.
  58. Widiger, T.A., Bornstein, R.F. (2007). *Histrionic, Narcissistic, and Dependent Personality Disorders*. Comprehensive handbook of psychopathology . Springer Science & Business Media.
  59. Matsunami T. Gender Differences in Pathological Narcissism: Dependency and Grandiosity. *Japanese Journal of Personality*, 2013; 22(3): 211-214.
  60. Roche MJ, Pincus AL, Conroy DE, et al. Pathological nar-

- cissism and interpersonal behavior in daily life. *Personality Disorders: Theory, Research, and Treatment*, 2013; 4(4): 315.
61. Gjerde PF. Attachment, culture, and Amae. *American Psychologist*, 2001; 56: 826- 827.
  62. Gude T, Hoffart A, Hedley L, et al. The dimensionality of dependent personality disorder. *Journal of Personality Disorders*, 2004; 18(6): 604-610.
  63. Nordahl HM, Holthe H, Haugum JA. Early maladaptive schemas in patients with or without personality disorders: Does schema modification predict symptomatic relief? *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 2005; 12: 142-149.
  64. Yakın D. Bağımlı kişilik örüntüsü ve terapötik işbirliği: Şema odaklı bilişsel davranışçı terapi uygulaması. *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi*, 2014; 1(2): 1-13.
  65. Beck, A.T., Freeman, A., Davis, D.D. (2004). *Cognitive therapy of personality disorders* (ikinci baskı). New York: The Guilford Press.
  66. Rusnakova M. Codependency of the members of family of an alcohol addict. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 2014; 132: 647-653.
  67. Pincus AL, Wilson KR. Interpersonal variability in dependent personality. *Journal of Personality*, 2001; 69(2): 223-251.
  68. Cawood CD, Huprich SK. Late adolescent nonsuicidal self-injury: the roles of coping style, self-esteem, and personality pathology. *Journal of Personality Disorders*, 2011; 25(6): 765-781.
  69. Bornstein RF, O Neill RM. Dependency and suicidality in psychiatric inpatients. *Journal of Clinical Psychology*, 2000; 56(4): 463-473.
  70. Bornstein RF. Synergistic dependencies in partner and elder abuse. *American Psychologist*, 2019; 74(6): 713-724. <https://doi.org/10.1037/amp0000456>.
  71. Kane FA, Bornstein RF. Beyond passivity: dependency as a risk factor for intimate partner violence. *Personality and Mental Health*, 2015; 10: 12-21.
  72. Wang S, Michael J, Roche MJ, et al. Interpersonal dependency and emotion in everyday life. *J Res Pers* 2014; 53: 5-12.
  73. Beattie, M. (1992). *İlişki Bağımlılığına Son*. (Çev. Öztürk, F. Nagehan Öztürk). İstanbul: Ovvo.
  74. Tezcan, B. (2009). *Obez bireylerde benlik saygısı, beden algısı ve travmatik geçmiş yaşantılar*, Uzmanlık Tezi, Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi.
  75. McDaniel LJ, Yates GJ . Are you losing yourself in codependency? *The American Journal of Nursing*, 1994; 94(4): 32-36.
  76. Bulwer, M. (2006). *Treatment Development In Problem and Pathological Gambling*. (Doctoral dissertation, University of South Africa, 2006). Retrieved from ProQuest Dissertations & Theses.
  77. Harkness D, Swenson M, Madsen-Hampton K et al. The development, reliability, and validity of a clinical rating scale for codependency. *Journal of Psychoactive Drugs*, 2001; 33(2): 159-171.
  78. Narduzzi KJ, Jackson T. Personality differences between eating-disordered women and a nonclinical comparison sample: A discriminant classification analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 2000; 56: 699-710.
  79. Bornstein RF. Integrating Cognitive and Existential Treatment Strategies in Psychotherapy With Dependent Patients. *Journal of Contemporary Psychotherapy: On the Cutting Edge of Modern Developments in Psychotherapy*, 2004; 34(4): 293-309.
  80. Sperry, L. (2003). *Handbook of diagnosis and treatment of the DSM-IV-TR personality disorders* (ikinci baskı). New York: Routledge.
  81. American Psychiatric Association. (2000). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders, DSM-IV*. Washington, DC(4. edition revised)
  82. Amerikan Psikiyatri Birliği. (2013). *Ruhsal bozuklukların tanınması ve sayımsal el kitabı (DSM-5)*. Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
  83. Butcher, J.N., Mineka, S.M., Hooley, J.M. (2013). *Abnormal psychology*. Boston: Pearson.
  84. Lee, J.A.(1988). *Love Styles: The Psychology of Love*. Sternberg RJ, Barnes ML (Editors). New Haven: Yale University Press.
  85. Fisher HE, Xu X, Aron A, et al. Intense, passionate, romantic love: a natural addiction? How the fields that investigate romance and substance abuse can inform each other. *Front Psychol* 2016; 7: 687.
  86. Sophia EC , Tavares H , Zilberman ML. Pathological Love: Is It A New Psychiatric Disorder? *Rev Bras Psiquiatr* 2007; 29: 55-62.
  87. Fisher, H.(2004). *Why We Love? The Nature and Chemistry of Romantic Love*. New York, Henry Holt and Co.
  88. Rubin Z . Measurement of romantic love. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1970;16(2): 265-273.
  89. Sussman S. Love Addiction: Definition, Etiology, Treatment, Sexual Addiction, Compulsivity. *The Journal of Treatment and Prevention* 2010; 17(1): 31-45.
  90. Peele, S., Brodsky, A. (1975). *Love and Addiction*. New York: Taplinger
  91. Sophia EC, Tavares H, Zilberman ML. Pathological Love: Is It A New Psychiatric Disorder. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, 2009; 29(1):55-62.
  92. Beattie, M. (2012). *İlişkilerde Bağımlılığa Son*. N Öztürk(-Çev) ,İstanbul, Ganj Yayınları.
  93. Hemfelt, R., Minirt, F, Meier, P. (1989). *Love is a choice: Recovery for co-dependent relationships* ( 3-255) Nashville: Thomas Nelson Publishers.
  94. Tanhan F, Mukba G. Spann-Fischer İlişki Bağımlılığı Ölçeği'nin Türkçe'ye Uyarlama Çalışmasına İlişkin Psikometrik Bir Analiz. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Derg* 2014; 36:179-89.
  95. Hughes-Hammer C, Martsolf SD, Zeller AR. Development and testing of the codependency assessment tool. *Archives of Psychiatric Nursing*,1998; 12(5): 264-272.
  96. Redcay A, Simonetti C. Criteria for love and relationship addiction: Distinguishing love addiction from other substance and behavioral addictions. *Sex Addict Compulsivity* 2018; 25: 80-95.
  97. Alexander JF, Abeles N. Dependency changes in psychotherapy as related to interpersonal relationships. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 1968;32(6), 685-689.
  98. Vreeswijk van M, Broersen J, Spinhove P (2012). The impact of measuring: Therapy results and therapeutic alliance (283-299).. *The Wiley-Blackwell Handbook of Schema Therapy: Theory, Research, and Practice*.
  99. Simon W. Follow-up psychotherapy outcome of patients with dependent, avoidant and obsessive-compulsive personality disorders: A meta-analytic review. *Int J Psychiatry Clin Pract* 2009;13:153-165.
  100. Young, J.E., Klosko, J.S., Weishaar, M. (2003). *Schema therapy: A practitioner's guide*. Guilford Press.