

## TOKSİK İLİŞKİ DAVRANIŞLARI ÖLÇEĞİ

Toksik İlişki Davranışları Ölçeği 1 ile 5 arasında puanlanan likert tipi bir ölçektir. Ölçekte puanlama 1 (hiç), 2 (nadiren), 3 (bazen), 4 (sık sık) ve 5 (her zaman) şeklinde yapılmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 32 olup, en yüksek puan 160'tır. Ölçekte toplam 6 alt boyut bulunmaktadır. Bu alt boyutlar sırasıyla "Soyutlama" (1,2,3,4 ve 5. maddeler), "Haklı Benmerkezcilik" (6,7,8,9,10,11 ve 12. maddeler), "Temkinli Davranmak" (13,14,15,16 ve 17. maddeler), "Eleştirme ve Aşağılama" (18,19,20,21 ve 22. maddeler), "Gözetim" (23,24,25,26 ve 27. maddeler), "Tutarsız Davranışlar Sergilemek" (28,29,30,31 ve 32. Maddeler) şeklindedir. **Ölçekte ters puanlanan madde yer almamaktadır. Ölçekten elde edilen toplam puan ilişki içerisindeki toksik ilişki davranışlarının yoğunluğuna işaret etmektedir. Ölçek alt boyutlarından da toplam puanlar elde edilebilmektedir.**

### **Kaynakça**

Kurt, A. A., & Gündüz, B. (2025). İlişkilerin Yıkıcı Yüzü Toksiklik: Toksik İlişki Davranışları Ölçeğinin Türkçeye Uyarlama Çalışması. Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi(65), 321-333. <https://doi.org/10.9779/pauefd.1566355>

## TOKSİK İLİŞKİ DAVRANIŞLARI ÖLÇEĞİ (TİDÖ)

		Hiç	Nadiren	Bazen	Sık Sık	Her Zaman
	<b>Soyutlama</b>	1	2	3	4	5
1	Partnerim beni ailemden ve arkadaşlarımdan soyutlar.	1	2	3	4	5
2	Partnerim beni yakın olduğum kişilerden uzaklaştırır.	1	2	3	4	5
3	Partnerim diğer insanlarla olan ilişkimi baltalar.	1	2	3	4	5
4	Partnerim diğer insanlarla geçireceğim zamanı sınırlar.	1	2	3	4	5
5	Partnerim sevdiğim insanlarla görüşmeme engel olur.	1	2	3	4	5
	<b>Haklı Benmerkezcilik</b>	1	2	3	4	5
6	İlişkimizde ihtiyaçlarım görmezden gelinir.	1	2	3	4	5
7	Partnerim hiçbir durumda kendini suçlu görmez.	1	2	3	4	5
8	Her şey partnerimin istekleri etrafında şekillenir.	1	2	3	4	5
9	Partnerim benim ihtiyaçlarım yerine kendi ihtiyaçlarına öncelik verir.	1	2	3	4	5
10	Partnerim ilişkimizde hep alıcıdır, hiç verici olmaz.	1	2	3	4	5
11	Partnerim suçlanmamak için olayları çarpıtır.	1	2	3	4	5
12	Partnerim haksız olduğunu kabul etmekte zorlanır.	1	2	3	4	5
	<b>Temkinli Davranmak</b>	1	2	3	4	5
13	Partnerim üzülmesin diye söylediklerime ve yaptıklarım dikkat etmem gerektiğini düşünürüm.	1	2	3	4	5
14	Partnerimi üzmemek için temkinli davranmak zorundaymışım gibi hissederim.	1	2	3	4	5
15	İlişkimdeki sorunları önlemek bana bir mayın tarlasında geziniyormuş hissi verir.	1	2	3	4	5
16	Partnerimi kızdıracak şeyler yapmaktan korkarım.	1	2	3	4	5
17	İlişkimde problem yaratacak şeyleri yapmamak için çok dikkat ederim.	1	2	3	4	5
	<b>Eleştirme ve Aşağılama</b>	1	2	3	4	5
18	Partnerim beni küçümser.	1	2	3	4	5
19	Partnerim beni aşağılar.	1	2	3	4	5
20	Partnerim beni eleştirir.	1	2	3	4	5
21	Partnerim kendimi değersiz hissettirecek şeyler söyler.	1	2	3	4	5
22	Partnerim bana hakaret eder.	1	2	3	4	5
	<b>Gözetim</b>	1	2	3	4	5
23	Partnerim nerede olduğumu takip eder.	1	2	3	4	5
24	Partnerim kiminle konuştuğumu kontrol eder.	1	2	3	4	5
25	Partnerim, her an nerede olduğumu bilmek ister.	1	2	3	4	5
26	Partnerim telefonumu kurcalar.	1	2	3	4	5
27	Partnerim sosyal medya hesaplarımı gizlice takip eder.	1	2	3	4	5
	<b>Tutarsız Davranış Sergilemek</b>	1	2	3	4	5
28	Partnerimin bana karşı davranışları bir iyi, bir kötüdür.	1	2	3	4	5
29	Partnerim bana kimi zaman harika, kimi zaman çok kötü davranır.	1	2	3	4	5
30	Partnerimin davranışları bir sıcak bir soğuktur.	1	2	3	4	5
31	Partnerim bir an bana çok âşıkmiş hemen sonrasında benden nefret edermiş gibi davranır.	1	2	3	4	5
32	Partnerimin tutarsız davranışları yüzünden ilişkimizde iniş çıkışlar yaşarız.	1	2	3	4	5