

**T.C.**  
**BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**  
**PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**  
**KLİNİK PSİKOLOJİ TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**BAĞLANMA VE KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ İLE AYRIŞMA VE BÜTÜNLEŞME**  
**ARASINDAKİ İLİŞKİDE STRESİN ARACI ROLÜ**

**HAZIRLAYAN**  
**RANA UNUTMAZ**

**TEZ DANIŞMANI**  
**DR. ÖĞR. ÜYESİ ESRA GÜVEN**

**ANKARA,2019**

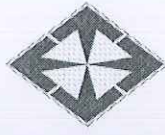
**T.C.**  
**BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**  
**PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**  
**KLİNİK PSİKOLOJİ TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**BAĞLANMA VE KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ İLE AYRIŞMA VE BÜTÜNLEŞME**  
**ARASINDAKİ İLİŞKİDE STRESİN ARACI ROLÜ**

**HAZIRLAYAN**  
**RANA UNUTMAZ**

**TEZ DANIŞMANI**  
**DR. ÖĞR. ÜYESİ ESRA GÜVEN**

**ANKARA,2019**



**BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**  
**YÜKSEK LİSANS / DOKTORA TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU**

Tarih: 19 / 07 / 2019

Öğrencinin Adı, Soyadı: Rana Unutmaz

Öğrencinin Numarası: 21810028

Anabilim Dalı: Psikoloji Anabilim Dalı

Programı: Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı

Danışmanın Unvanı/Adı, Soyadı: Dr. Öğr. Üyesi Esra Güven

Tez Başlığı: Bağlanma ve Kişilik Özellikleri İle Ayrışma ve Bütünleşme Arasındaki İlişkide Stresin Aracı Rolü

Yukarıda başlığı belirtilen Yüksek Lisans/Doktora tez çalışmamın; Giriş, Ana Bölümler ve Sonuç Bölümünden oluşan, toplam 87 sayfalık kısmına ilişkin, 19 / 07 / 2019 tarihinde şahsım/tez danışmanım tarafından Turnitin adlı intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı %10'dur.

Uygulanan filtrelemeler:

1. Kaynakça hariç
2. Alıntılar hariç
3. Altı (6) kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

“Başkent Üniversitesi Enstitüleri Tez Çalışması Orijinallik Raporu Alınması ve Kullanılması Usul ve Esaslarını” inceledim ve bu uygulama esaslarında belirtilen azami benzerlik oranlarına tez çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Öğrenci İmzası:

Onay

19 / 07 / 2019

Öğrenci Danışmanı Unvan, Ad, Soyad,  
Dr. Öğr. Üyesi Esra Güven

ANKARA, 2019  
KABUL VE ONAY

Rana UNUTMAZ tarafından hazırlanan “Bağlanma ve Kişilik Özellikleri ile Ayrışma ve Bütünleşme Arasındaki İlişkide Stresin Aracı Rolü” adlı bu çalışma jürimizce Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Kabul (sınav) Tarihi: 05/08/2019

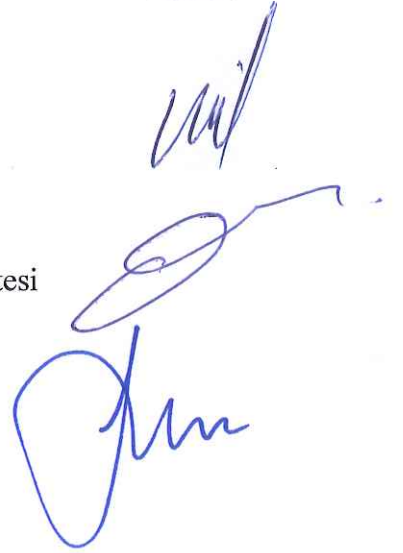
(Jüri Üyesinin Unvanı, Adı-Soyadı ve Kurumu):

İmzası

Jüri Üyesi: Dr. Öğr. Üyesi Esra GÜVEN, Başkent Üniversitesi

Jüri Üyesi: Doç. Dr. Okan Cem ÇIRAKOĞLU, Başkent Üniversitesi

Jüri Üyesi: Doç. Dr. Sait ULUÇ, Hacettepe Üniversitesi



Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylım.

05/08/2019

Prof. Dr. İpek KALEMCİ TÜZÜN

Enstitü Müdürü

## TEŞEKKÜR

Öncelikle, araştırmamın her aşamasında bana destek olarak yol gösteren, mesleki bilgi ve becerisini esirgemeyen, pes etmeme izin vermeden beni her zaman motive eden tez danışmanım Sayın Dr. Öğr. Üyesi Esra Güven'e çok teşekkür ederim.

Tez İzleme Komitemde yer alan kıymetli hocalarım Sayın Doç. Dr. Okan Cem Çırakoğlu ve Sayın Doç. Dr. Sait Uluç'a değerli öneri ve katkıları için teşekkür ederim.

Bu süreçte bana destek olan, mesleki bilgi ve becerilerini benden esirgemeyen, çalışmaları ile bana yol gösteren ve bakış açımı şekillendiren çok kıymetli hocam Sayın Prof. Dr. Nesrin Hisli Şahin'e tüm destekleri için sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Geri bildirimleri ile bana katkı sağlayan hocam Sayın Dr. Öğr. Üyesi Dilay Eldoğan'a, istatistik süreçlerinde bilgi ve becerilerini benden esirgemeyen meslektaşım Çağıl Ünal'a ve veri toplama sürecinde destek olan kıymetli arkadaşlarıma katkılarından dolayı minnettarım.

Hayatımın bütün zorlu süreçlerinde olduğu gibi tez sürecimde de yanımda olan, her zaman bana kendimi değerli hissettiren, her türlü destekleri ve fedakârlıklarıyla yanımda olan, sevincimi ve hüznümü paylaşan, bana ümit veren, her zorluğa göğüs germemi sağlayan, varlıklarıyla kendimi hep çok şanslı hissettiğim sevgili annem Aytaç Unutmaz ve babam Yılmaz Ahmet Unutmaz başta olmak üzere bütün aileme sonsuz teşekkür ederim.

Yüksek lisans sürecimin bana en büyük katkısı olan, desteğini ve dostluğunu her zaman benimle paylaşan, motivasyon kaynağım, çok değerli dostum ve meslektaşım Uzm. Klnk. Psk. Elif Ecem Helvalı'ya, umudumu kaybetmeme izin vermeyen, her adımda benim yanımda olan en büyük destekçim Berk Can Erol'a ve hayatımın bütün zorlu süreçlerinde olduğu gibi bana bu süreçte de destek olan bütün arkadaşlarıma çok teşekkür ederim.

## İÇİNDEKİLER

ÖZET .....	VI
ABSTRACT.....	VIII
TABLolar LİSTESİ.....	X
ŞEKİLLER LİSTESİ .....	XI
EKLER .....	XII
BÖLÜM I.....	1
GİRİŞ .....	1
1.1. Bağlanma Kuramı .....	2
1.1.1. Yetişkinlik Döneminde Bağlanma .....	6
1.1.2. Yetişkinlik Döneminde Bağlanma Konusunda Yapılan Araştırmalar .....	12
1.2. Bağlanma Kuramı ve Kişilik .....	15
1.2.1. Kişilik Kuramları .....	16
1.2.2. Kişiliğin Ölçülmesi .....	25
1.3. Bağlanma ve Stres İlişkisi.....	28
1.4. Bağlanma Kuramı ve Ayrışma Bütünleşme İlişkisi .....	32
2. Araştırmanın Amacı, Soruları ve Önemi .....	36
2.1. Araştırmanın Amacı ve Soruları .....	36
2.2. Araştırmanın Önemi .....	42
BÖLÜM II .....	44
YÖNTEM .....	44
Örnekleme I.....	44
Veri Toplama Araçları I.....	45
Demografik Bilgi Formu.....	45
Dengeli Benlik Ölçeği.....	46
Ayrışamama-Bütünleşememe Ölçeği .....	46
İşlem I .....	47
Örnekleme II.....	48

Veri Toplama Araçları II .....	49
Demografik Bilgi Formu.....	49
Kısa Semptom Envanteri (KSE) .....	50
Bağlanma Temelli Zihinsel Temsiller Ölçeği.....	51
Beş Faktörlü Kişilik Envanteri.....	51
Ayrışamama- Bütünleşememe Ölçeği .....	52
İşlem II.....	53
BÖLÜM III.....	54
BULGULAR.....	54
3.1 Ayrışamama Bütünleşememe Ölçeğinin Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışmalarının Analizleri .....	54
3.1.1 Ayrışamama Bütünleşememe Ölçeğinin Faktör Analizleri .....	54
3.1.2 Ayrışamama Bütünleşememe Ölçeğinin Dengeli Benlik Ölçeği ile Karşılaştırılması .....	62
3.2 Bağlanma, Kişilik Özellikleri ve Stresin Ayrışma ve Bütünleşme Süreçleri ile İlişkisi.....	63
3.2.1 Bağlanma, Kişilik Özellikleri, Stres, Ayrışamama ve Bütünleşememe Arasındaki İlişki.....	64
3.2.2 Bağlanma, Kişilik Özellikleri, Stres ve Bütünleşememenin; Ayrışamama Süreçleri Üzerindeki Etkileri .....	71
3.2.3 Bağlanma, Kişilik Özellikleri, Stres ve Ayrışamamanın, Bütünleşememe Süreçleri Üzerindeki Etkileri .....	73
3.2.4 Ayrışma ve Bütünleşmeyi Bağlanma, Kişilik Özellikleri ve Stres ile Açıklamaya Çalışan Modelin İncelenmesi .....	74
3.2.5 Ayrışma ve Bütünleşmeyi Bağlanma, Kişilik Özellikleri ve Stres ile Açıklamaya Çalışan Alternatif Modelin İncelenmesi.....	81
BÖLÜM IV.....	87
TARTIŞMA VE SONUÇ .....	87
4.1. Ayrışamama Bütünleşememe Ölçeğinin Geçerlilik ve Güvenilirlik Bulgularının Tartışılması .....	89

4.1.1 Ayrışamama Bütünleşememe Ölçeğinin Faktör Analizleri Bulgularının Tartışılması.....	89
4.1.2 Ayrışamama Bütünleşememe Ölçeğinin Dengeli Benlik Ölçeği ile İlişkisinin Tartışılması.....	90
4.2. Bağlanma, Kişilik Özellikleri ve Stresin Ayrışma ve Bütünleşme Süreçleri ile İlişkisinin Tartışılması .....	92
4.2.1 Bağlanma, Kişilik Özellikleri, Stres, Ayrışamama ve Bütünleşememe Arasındaki İlişkinin Tartışılması.....	93
4.2.2 Bağlanma, Kişilik Özellikleri, Stres ve Bütünleşememenin, Ayrışamama Süreçleri Üzerindeki Yordayıcı Gücünün Tartışılması.....	98
4.2.3 Bağlanma, Kişilik Özellikleri, Stres ve Ayrışamamanın, Bütünleşememe Süreçleri Üzerindeki Yordayıcı Gücünün Tartışılması.....	100
4.2.4 Ayrışma ve Bütünleşmeyi Bağlanma, Kişilik Özellikleri ve Stres Etkileşimleri ile Açıklamaya Çalışan Modelin Tartışılması.....	102
4.2.5 Ayrışma ve Bütünleşmeyi Bağlanma, Kişilik Özellikleri ve Stres ile Açıklamaya Çalışan Alternatif Modelin İncelenmesi.....	104
4.3 Sonuçlar ve Klinik Önem .....	107
4.4 Sınırlılıklar.....	109
4.5 Öneriler .....	110
KAYNAKÇA.....	112
EKLER.....	127



## ÖZET

Entegrasyon süreci ayrışma ve bütünleşme olmak üzere iki temel boyuttan oluşmaktadır. Ayrışma boyutu bireyin benliğini kazanması için yakın çevre ve sosyal ilişkilerinden ayrılarak kendilik farkındalığı geliştirmesi ve kendi ihtiyaç ve arzularını keşfetmesi olarak tanımlanmaktadır. Bütünleşme ise birey olarak var olmaya başlayan kişinin tekrar toplumla bir araya gelmesi olarak tanımlanmaktadır. Burada en önemli detay ise bütünleşirken bireyin kendi benliğinden kopmadan, çevresiyle ahenk içerisinde bir sistem oluşturmasıdır. Fakat entegrasyonu gerçekleştirmek her zaman mümkün olamamaktadır ve bazı kişiler ayrışamama veya bütünleşememe gibi basamaklarda sorun yaşamaktadır. Mevcut araştırma bağlanma türleri ve kişilik özelliklerinin ayrışma ve bütünleşme üzerindeki etkilerini stres aracılığı ile ölçmeyi hedeflemektedir. Bu doğrultuda araştırmanın ilk bölümünde öncelikle Ayrışamama Bütünleşememe Ölçeği'nin geçerlilik ve güvenirlik çalışmaları gerçekleştirilmiş ve Dengeli Benlik Ölçeği kullanılarak sınanmıştır. Araştırmanın ikinci bölümünde ise bağlanma türleri ve kişilik özelliklerinin stresin aracı etkisiyle entegrasyon süreçleri üzerinde etkilerini ölçmeyi hedefleyen bir model geliştirilmiştir. Geliştirilen bu model, farklı bir örneklem üzerinde geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğu gözlenen Ayrışamama Bütünleşememe Ölçeği'nin düzenlenmiş versiyonu, Bağlanma Temelli Zihinsel Temsiller Ölçeği, Kısa Semptom Envanteri ve Beş Faktörlü Kişilik Envanteri kullanılarak sınanmıştır. Araştırma bulguları incelendiğinde güvenli bağlanma, dışa dönüklük ve gelişim boyutlarının modelde anlamlı ilişkiler sergilemedikleri gözlenmiş ve yeni bir model önerilmiştir. Önerilen bu model çerçevesinde ayrışma ve bütünleşme ile anlamlı ilişkiler sergiledikleri gözlenen güvensiz bağlanma, kişiliğin duygusal dengelilik, yumuşak başlılık ve özdenetim boyutları ve stresin alt boyutları olan anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, somatizasyon ve öfke boyutları analizde yer almıştır. Elde edilen yeni model çerçevesinde bulgular incelendiğinde güvensiz bağlanma ve duygusal dengesizlik boyutlarının ayrışamama ve bütünleşme süreçlerini stres aracılığıyla pozitif yönde yordadıkları gözlenmiştir. Buna ek olarak öz denetim ve yumuşak başlılık boyutlarının ise ayrışamama ve bütünleşmeme süreçlerini stres aracılığıyla negatif yönde yordadıkları gözlenmiştir. Güvensiz bağlanma düzeyi ile paralel olarak özdenetim ve yumuşak başlılık düzeyi düşük, duygusal dengesizlik düzeyi yüksek örüntü sergileyen kişilik yapısı güçlendikçe psikopatoloji belirtileri ile

seyreden stres düzeyinde artış gözlenmektedir. Stres düzeyindeki bu artış ayrışma ve bütünleşme etkileşimi ile tanımlanan entegrasyon sürecini olumsuz etkilemektedir.

## ABSTRACT

Integration process consists of two main domains called differentiation and interpersonal integration. Differentiation process can be defined as individual's separation from their intermediate environment and social relations to gain their individualism. Interpersonal integration can be outlined as the reconsolidation of the individual who has started to exist as an individual with the community. The most significant detail at this point is that individuals construct a system in harmony with their environment without drifting away from their own selves while integrating. However, realizing the integration may not always be possible and some people experience problems at differentiation or integration stages. The current study aims to assess the effects of attachments styles and personality traits on differentiation and integration by means of stress. In this regard, in the first section of the research, firstly validity and reliability studies of Integration-Differentiation Scale were conducted and tested with Scale of Balanced Differentiation and Integration. In the second section, a model was developed to assess the effects of attachment styles and personality traits on integration processes with the mediating effect of stress. The developed model was tested by using the revised version of Integration-Differentiation Scale which was observed to be valid and reliable on a different sampling, Attachment Based Mental Representation Scale, Brief Symptom Inventory, and Big Five Personality Scale. Results of the study showed that dimensions of secure attachment, extraversion, and openness did not show meaningful relationships on the model. In the framework of the proposed model, insecure attachment which is observed to have meaningful relationships with differentiation and integration, dimensions of personality which are neuroticism, agreeableness, conscientiousness, and sub-dimensions of stress including anxiety, depression, negative self-concept, somatization, and hostility were included in the analysis. Results indicated that insecure attachment and neuroticism had a positive effect on differentiation and integration processes by means of stress. In addition, it was observed that dimensions of conscientiousness and agreeableness had a negative effect on differentiation and integration processes by means of stress. While the level of conscientiousness and agreeableness is low parallel to the level of insecure attachment, the personality trait that display high levels of neuroticism gets stronger, and an increase

is observed in the level of stress proceeding with pschopathology syptoms. The increase in this stress level tend to have an negatively affect on integation process.

## TABLULAR LİSTESİ

Tablo 1. Dörtlü Bağlanma Modeli.....	11
Tablo 2. Ayrışamama Bütünleşememe Ölçeğinin Faktör Yapısının Gösterilmesi.....	54
Tablo 3. Boyutlara Göre Ölçek Maddeleri ve Maddelerin Faktör Yüklerinin Gösterilmesi.....	54
Tablo 4. Başvurulan Uyum İndekslerine Ait Uyum Değerleri ve Modele Ait Uyum Değerleri.....	57
Tablo 5. Ayrışamama-Bütünleşememe Ölçeği'nin Alt Boyutlarının İç Tutarlılık Güvenilirlik Değerleri.....	59
Tablo 6. Ayrışamama-Bütünleşememe Ölçeği ile Dengeli Benlik Ölçeği Arasındaki Korelasyon Bulguları.....	61
Tablo 7. Ayrışamama ve Bütünleşememe ile Bağlanma Türleri Arasındaki İlişkiler.....	63
Tablo 8. Ayrışamama ve Bütünleşememe ile Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkiler.....	65
Tablo 9. Ayrışamama ve Bütünleşememe ile Stres Arasındaki İlişkiler.....	65
Tablo 10. Bağlanma, Kişilik Özellikleri ve Stres Arası İlişkiler .....	67
Tablo 11. Ayrışamama Değişkeninin Yordanmasına Yönelik Çoklu Regresyon Modeli.....	68
Tablo 12. Bütünleşememe Değişkeninin Yordanmasına Yönelik Çoklu Regresyon Modeli.....	71
Tablo 13. Ölçüm Modeli, 1 Yapısal Model ve 2. Alternatif Yapısal Modelin Karşılaştırılması.....	84

## ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Ayrışma ve Bütünleşebilmeyi Açıklamak Amacıyla Önerilen Model.....	40
Şekil 2. Ayrışamama-Bütünleşememe Ölçeği DFA Sonuçları.....	58
Şekil 3. Kişilik Özellikleri. Bağlanma Özellikleri. Stres ile Ayrışamama Bütünleşememe Davranışları Arasındaki İlişkileri Öne Süren Model .....	73
Şekil 4. Ayrışamama ve Bütünleşememeyi Bağlanma, Kişilik Özellikler ve Stres ile Açıklamaya Çalışan Modele Ait Ölçüm Modeli .....	76
Şekil 5. Ayrışamama ve Bütünleşememeyi Bağlanma, Kişilik Özellikler ve Stres ile Açıklamaya Çalışan Yapısal Eşitlik Modeli.....	78
Şekil 6. Ayrışamama ve Bütünleşememeyi Bağlanma, Kişilik Özellikler ve Stres ile Açıklamaya Çalışan Alternatif Model .....	79
Şekil 7. Değişkenler Arasındaki İlişkileri Gösteren Alternatif Ölçüm Modeli .....	81
Şekil 8. Değişkenler Arasındaki İlişkileri Gösteren Alternatif Yapısal Eşitlik Modeli.....	83

## EKLER

Ek 1. Bilgilendirilmiş Onam Formu.....	125
Ek 2. Demografik Bilgi Formu .....	126
Ek 3. Ayrışamama Bütünleşememe Ölçeği.....	129
Ek 4. Dengeli Benlik Ölçeği .....	131
Ek 5. Bağlanma Temelli Zihinsel Temsiller Ölçeği.....	133
Ek 6. Kısa Semptom Envanteri .....	137
Ek 7. Beş Faktör Kişilik Envanteri.....	140
Ek 8. Ayrışamama ve Bütünleşememe Ölçeği Düzenlenmiş Versiyonu .....	142

## BÖLÜM I

### GİRİŞ

Kişilerarası Nörobiyoloji yaklaşımı, bireyin sağlıklı bir bütün olması için bazı aşamalardan geçmesi gerektiğini savunmaktadır. Entegrasyon süreçleri olarak tanımlanan bu süreçler ayrışma (“interpersonal differentiation”) ve bütünleşme (“interpersonal integration”) olmak üzere iki temel aşamaya sahiptir. Ayrışma bireyin çevresinden ayrılarak kendi ayakları üzerinde durmasını sağlayan, kendi istek ve arzularını fark eden bir birey olması için en önemli adımlardan biridir. Bu aşama kişinin kendi bireyselliğini keşfetmesi olarak da tanımlanabilmektedir (Siegel, 2001). Kişinin kendisine dair farkındalığının artması, özüne yönelmesi gibi psikolojik, bilişsel ve sosyal süreçleri içermektedir (İmamoğlu, Günaydın ve Selçuk, 2011). Bütünleşme süreci ise kişinin bir birey olarak kendini fark ettikten sonra toplum ile yeniden birleşmesi ama bu birleşme esnasında kendi özgünlüğünü kaybetmeden var olabilmesi olarak tanımlanmaktadır (Siegel, 2001).

Bu süreçler birbirlerine zıt kavramlar olarak değil birbirlerini besleyen, destekleyici süreçler olarak kişilerin yaşamında yer almaktadır (İmamoğlu, 2013). Ayrışma ve bütünleşmenin erken dönemde birincil bakım veren kişilerle kurulan ilişkilerden etkilendiği ve kişilik özellikleriyle şekillendiğine dair bulgular bulunmaktadır (Siegel, 2001). Kişinin yaşamında oluşan bu değişim aşamaların stres süreçleriyle de doğrudan ilişkileri olduğu düşünülmektedir. Bireyin yaşamında gerçekleşen her değişim bir stresör olarak hareket ederek değişimin oluşum yönünü belirlemektedir. Dolayısıyla entegrasyon süreçleri de stres ile etkileşim halindedir (Akrivou, 2008). Ayrışma ve bütünleşme süreçlerin bir arada gerçekleşmemesi ise beraberinde dengesizlik ve sistemde bir kaos olmasına sebep olmaktadır (Siegel, 1999). Psikolojik sağlık için büyük bir önem taşıyan entegrasyon süreçlerini etkileyen faktörler mevcut araştırmada incelenmektedir.

Alanyazın doğrultusunda entegrasyonu etkileyen faktörler bağlanma, kişilik özellikleri ve stres olarak belirlenmiştir. Belirlenen bu boyutların her biri detaylı bir şekilde



incelenmiştir. Bağlanma, kişilik özellikleri, stres ve entegrasyon süreçleri olan ayrışma ve bütünleşme mevcut bölümde detaylı bir şekilde ele alınmaktadır. Yine bu doğrultuda her bir boyutun birbirleriyle olan ilişkileri ve entegrasyon üzerindeki etkileri de incelenmektedir. Alanyazın doğrultusunda elde edilen bu bilgiler ışığında entegrasyon süreçlerini etkileyen faktörleri açıklamak üzere bir model geliştirilmiştir. Geliştirilen model, araştırmanın amacı, soruları ve araştırmanın önemi bu bölümde detaylıca incelenmektedir.

### **1.1. Bağlanma Kuramı**

Bağlanma kuramı, erken dönemde bebek ve birincil bakım vereni arasında kurulan ilişkinin niteliğinin etkilerini incelemektedir. Birincil bakım veren, bebeğin en temel ihtiyaçlarıyla ilgilenen, onunla zaman geçiren kişi olarak tanımlanabilir. Birincil bakım veren genellikle bebeğin annesidir. Bebekler doğdukları andan itibaren kendileriyle ve ihtiyaçlarıyla ilgilenen, onları çevreden koruyabilecek birisine ihtiyaç duyarlar (Bowlby, 1979). Diğer bir deyişle henüz gelişmemiş bebek beyni, gelişmek ve kendisini şekillendirmek için bir yetişkin beynine ihtiyaç duymaktadır (Siegel, 1999). Bu ihtiyaç doğrultusunda kendilerine bakım veren kişiye bağlanırlar. Bu süreç boyunca birincil bakım verenin bebekle kurduğu ilişki bebeğin beyin, zihin, bellek, duygu, davranış gibi birçok alanda gelişmesine yardımcı olmaktadır. Yani bağlanma süreci bebeğin benlik, çevre ve dünya algısını şekillendirmesinin temelini oluşturmaktadır. Bu doğrultuda bebeğin şemaları ve içsel modelleri oluşur ve bu süreç hayat boyu devam ederek kişilerarası ilişkilerini etkiler. Yani bağlanma modeli ile benlik algısı modeli birbirleriyle doğrudan bir ilişki içerisine girerek hem benlik hem de çevre algısını şekillendirmektedir (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Bağlanma kuramının temelleri ilk olarak John Bowlby tarafından (1969) ortaya atılmıştır ve daha sonra Mary Ainsworth (1976) tarafından oluşturulan Yabancı Durum (Strange Situation) deneyi ile gelişmiştir. Yabancı Durum deneyinde bebek ve bakım veren arasındaki ilişki gözlemlenmiş ve bu verilerin ışığında farklı bağlanma türleri hakkında bir sınıflandırma ortaya çıkmıştır. Yabancı Durum deneyi, anne ve çocuk oyun oynarken odaya bir yabancı girmesi, sonrasında ise annenin odayı terk etmesi

üzerine çocuğun verdiği tepkileri gözlemlemektedir. Bu durum sonucunda çocukların verdikleri tepkiler iki temel başlık altında toplanmıştır; bunlar güvenli bağlanma ve güvensiz bağlanmadır. Güvenli bağlanma durumunda çocuklar anneleri odayı terk ettiğinde tedirgin olup ayrılığa tepki vermektedir. Kaygı yaşadıkları bu durum sonrasında anneyle tekrar kavuşma anında fiziksel bir yakınlık arayarak rahatlamaya çalışmaktadır. Bu yakınlığın sağlanması ile sakinleşen çocuklar tekrar oyun oynamaya geri dönebilirler. Güvenli bağlanma durumunda, ebeveynlerin çocuğun ihtiyaçlarına karşı duyarlı olduklarını söylemek mümkündür.

Güvensiz bağlanma durumunda ise çocuğun verdiği tepkilerden yola çıkarak üç farklı güvensiz bağlanma stilinden söz etmek mümkündür. Bunlar kaçınan bağlanma, kaygılı- kararsız bağlanma ve dezorganize bağlanmadır. Kaçınan bağlanma durumunda çocuklar anneleri odayı terk ettiğinde ayrılığa ve tekrar birleşme durumuna karşı tepkisiz kalmaktadır. Ayrılık sonrası kavuşmada fiziksel bir yakınlık arama ihtiyacı duymayan bu çocukların, ebeveynlerinden sürekli ve devam eden bir reddedilmeye veya ihmale maruz kaldıklarını söylemek mümkündür. Kaygılı-kararsız bağlanması olan çocuklar ise anneleri odayı terk ettiği zaman büyük bir stres yaşamaktadır ve anneleri odaya döndükten sonra bile sakinleşemez, rahatlayamaz ve yeniden oyuna dönmeyi başaramazlar. Bu bağlanma türünde ebeveynlerin çocuklarının ihtiyaçlarını anlayamamaları veya doğru okuyamamaları söz konusudur. İhtiyaçları zamanında ve doğru olarak karşılanamayan bu çocuklar ebeveynlerini ve hayatı öngörülemez olarak değerlendirmeye başlayabilirler. Dezorganize bağlanma durumunda ise çocuklar, ayrılık sonrası yeniden birleşme durumunda anlaşılamayan, tutarsız ve kaotik tepkiler vermektedir. Ebeveynlerini sakinleşmek için güvenli bir üs olarak görmeyen bu çocukların hayatında ebeveynler genellikle bir korku ve stres unsuru olarak yer almaktadır (Bretherton, 1992).

Bağlanma konusundaki alanyazın incelendiği zaman erken çocukluk döneminde başlayan bu olgunun hayat boyu devam ettiği görülmektedir (Hazan ve Shaver, 1994). Kesin olarak henüz kanıtlanmamış olmak ile birlikte bağlanmanın 0-2 yaş döneminden çok daha önce, hamilelik sürecinde şekillenmeye başladığını öne süren kaynaklar da bulunmaktadır (Bloom, 1995). Doğum öncesi prenatal bağlanma olarak tanımlanan bu

sürecin doğum sonrasında oluşan bağlanmanın temellerini oluşturduğundan bahsedilmektedir. Özellikle fetüsün bir birey olduğunun anlaşılması, zihinsel temsillerinin annede bilişsel olarak oluşması ve aralarındaki empati hissi prenatal bağlanmanın en önemli faktörleri olarak tanımlanmaktadır (Doan ve Zimmerman, 2008). Prenatal bağlanma ile ilgili yapılan çalışmalar bu dönemde anne ve fetüs arasında kurulan ilişkinin ileride doğum sonrası süreçte anneyle bebek arasındaki ilişkinin şekillenmesini sağladığı ve erken dönem bebeklik bağlanmasının temellerini oluşturduğunu göstermektedir (Brandon, Pitts, Denton, Stringer ve Evans, 2009).

Prenatal bağlanma sürecini takiben doğum ile başlayan ve 2 yaşa kadar devam eden erken dönem çocukluk sürecindeki bebek ve birincil bakım veren arasındaki bağlanma ise bebeğin kendilik, dünya ve çevre algısını şekillendirmektedir (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Henüz kendisini çevreden gelebilecek tehditlere karşı koruyamayan bebek, korunma, barınma, beslenme ve güvende olma gibi ihtiyaçlarının karşılanması için bir yetiştikine ihtiyaç duymaktadır (Bowlby, 1979). Bu ihtiyaçlar karşılanırken bakım veren ve bebek arasında kurulan duygusal bağlanma süreci bebek büyüdükçe niteliğini de değiştirmeye başlamaktadır (Varlık, 2015).

Ömür boyu devam etmekte olan bağlanma süreci, zaman içerisinde bireyin ihtiyaçlarına göre şekil değiştirmeye başlamaktadır. Bebeklik dönemi oluşan bağlanma, ilerleyen yıllarda çocukluk dönemi bağlanma olarak yeni bir yapılanmaya gidebilmektedir. Bu süreçte yalnızca anne ve babayla değil daha genişlemeye başlayan bir çevreyle ve farklı istek ve ilgi alanlarıyla karşılaşan çocuk, hareketlerini ve ilişkilerini de bu doğrultuda yeniden şekillendirmeye başlamaktadır. Kendi istek ve arzularına ek olarak karşı tarafın beklenti, arzu ve isteklerini de anlamaya başlayan çocuk “amaca göre düzenlenen ortaklık” (orijinal terim) kavramıyla tanışmaktadır (Dwyer, 2005). Bu kavram çocuğun ben merkezilikten ve dürtüsel davranmaktan uzaklaşarak hedef belirlemeye başladığı ve belirlediği bu hedefler doğrultusunda ebeveynleriyle uzlaşmasını sağlayacak yöntemler belirlemeye başlaması anlamına gelmektedir. Özellikle 25. aydan sonra oluşmaya başlayan bu kavram çocuk ve anne arasındaki ilişkinin amacının belirlenmesi ve birbirlerinin ihtiyaçlarına göre tekrar şekillenmesini ve çocuğun yeni çözüm

stratejileri üretmesini de beraberinde getirmektedir (Sümer ve Şendağ, 2009); (Uytun, Öztop ve Eşel, 2013).

Okul öncesi çocukluk çağı olarak tanımlanabilen bu süreçte artan ihtiyaçlarla birlikte sosyal ilişkiler ve dolayısıyla bağlanma süreci de daha karmaşıklaşmaya başlamaktadır (Varlık, 2015). Bilişsel süreçlerin gelişmesiyle birlikte başa çıkma becerileri ve bellek performansları gelişmeye başlamaktadır ve bunun bağlanma ile ilişkili olduğu görülmektedir. Diğer bir deyişle stres içeren kişilerarası süreçlerde pozitif baş etme yöntemleri tercih etmenin ve sözel bellek testlerinde daha yüksek puan almanın güvenli bağlanmayla saldırgan baş etme yöntemleri ve düşük hafıza puanlarının ise güvensiz bağlanma ile ilişkili olduğu görülmüştür (Türköz, 2007). Yine okul öncesi çocukluk çağı bağlanmasının incelendiği bir diğer araştırmada sosyal yetkinlik ve duyu düzenleme becerileri üzerine durulmuştur. Araştırma sonuçları okul öncesi çocukluk çağında güvensiz bağlanmaya sahip olduğu tespit edilen çocukların güvenli bağlanması olan çocuklara göre anksiyete ve içe dönüklük alanında daha yüksek puanlara sahip oldukları görülmüştür (Ural, Güven, Sezer, Azkeskin ve Yılmaz, 2015).

Orta çocukluk döneminde ise bireyselliklerinin biraz daha farkına varan çocuklar bağlanma süreçlerinin devreye girmesi için iletişimi yeterli bulmaya başlamaktadır ve dolayısıyla bebeklik ile okul öncesi dönem kadar fiziksel yakınlık arayışında bulunmamaktadır (Dwyer, 2005). Kendi özerkliklerinin farkına varmaya başladıkları bu dönemde aileden uzaklaşarak yaşlılarıyla daha fazla zaman geçirmeye başlamaktadırlar. Bu süreçle birlikte bağlanmanın yalnızca birincil bakım veren ile değil aynı zamanda akranlarla da şekillendiği görülmektedir (Kerns, Klepac ve Cole, 1996). Ergenlikten bir önceki aşama olan bu süreçte sahip olunan güvenli bağlanma ile birlikte olumlu bir benlik algısının gelişmesine yardımcı olduğu ve kaygı seviyelerin azaldığı görülmüştür. Buradan yola çıkarak orta çocukluk döneminde güvenli bağlanmaya sahip çocukların psikolojik açıdan daha uyumlu olduklarını ve ergenlik süreçlerini de psikolojik olarak daha güçlü geçirebileceklerini söylemek mümkündür (Sümer ve Şendağ, 2009).

Ergenlik dönemi çocukların ebeveynlerinden ayrılarak daha fazla kendilerine odaklanmaya başladıkları bir süreçtir. Bu süreç içerisinde çocukların kendi iç

dünyalarına, çevrelerine ve akranlarına yoğunlaşan ilgi ve istekleri ile bağlanma ihtiyaçları da ebeveynlerden arkadaş çevrelerine doğru odak değiştirmeye başlamaktadır. Erken dönem bebekliğin en temel ihtiyaçlarında olan isteklerin karşılanması gibi arzular akranlardan karşılanmak istenmeye başlanmaktadır. Burada akranlarla kurulan ilişkinin niteliği ise yine erken dönem bağlanmalar ile şekillenmektedir (Varlık, 2015).

Ergenlik dönemi bağlanması incelendiğinde erken dönem çocuklukta birincil bakımveren ile kurulmuş olan güvenli bağlanmanın kişiye olumlu etkiler sağladığı görülmektedir. Örneğin güvenli bağlanan çocukların ergenlik dönemlerinde akranlarıyla daha işlevsel sosyal ilişkiler kurduğu ve stresle baş edebilme gibi sosyal problemleri çözmede daha başarılı oldukları görülmüştür (Uytun, Öztop ve Eşel, 2013). Erken dönemde güvensiz bağlanması olan çocuklar ise ergenlik dönemini daha zorlanarak geçirmektedirler ve yapılan araştırmalar güvensiz bağlanması olan çocukların ilerleyen süreçte psikolojik hastalıklara da daha açık hale gelebildiğine işaret etmektedir (Karasu ve Koçak, 2016). Ergenlik dönemindeki baş etme mekanizmalarının gelişmesi, sosyal becerilerde artış, genel sağlıkta artış ve risk alma davranışlarında azalmanın da güvenli bağlanma ile ilişkileri olduğu bilinmektedir. Daha da önemlisi bu dönemde kazanılan bu beceriler erişkinlik döneminde de büyük rol oynayarak yetişkin bağlanmasının temellerini oluşturmaktadır (Moretti ve Peled, 2004). Diğer bir deyişle bağlanma kuramı bebeklikte hatta anne karnında oluşmaya başlayan, ilerleyen süreç boyunca çocuğun ihtiyaçlarına göre şekil değiştirebilen ama temelde aynı kalarak yetişkinlik ilişkilerini belirlemeye yardımcı olan bir mekanizmaya odaklanmaktadır.

### **1.1.1. Yetişkinlik Döneminde Bağlanma**

Bağlanma hayat boyu devam ederek sosyal ilişkileri de etkileyen bir süreçtir (Bowlby, 1979). Bağlanma çalışmaları, erken dönemde ebeveynlerle kurulan ilişki şeklinin genellikle tutarlı bir şekilde yetişkinlikte de ortaya çıktığını ve iş ilişkileri, arkadaşlık ilişkileri ve eş seçimi gibi birçok sosyal etkileşim türünü de şekillendirdiğini göstermektedir. Sosyal ilişkilere ek olarak benlik algısı, çevre algısı ve dünya algısı da bu doğrultuda şekillenmektedir. Yapılan çalışmalar erken dönemde kurulan

bağlanmanın yetişkinlik döneminde kişilerarası ilişki örüntüleri ile de paralellik gösterdiğini savunmaktadır (Hazan ve Shaver, 1987). Bebeklik döneminde kurulan, çocukluk ve ergenlik dönemlerinde gelişen bağlanma örüntüleri yetişkinlik döneminde sahip olunan arkadaşlık ilişkileri, sosyal ilişkiler, romantik ilişkiler ve evlilik gibi süreçlerde de rol oynamaktadır. Erken dönem çocuklukta temel ihtiyaçlar birincil bakımveren tarafından karşılanırken, yetişkinlikte ortaya çıkan ihtiyaçların karşılanması için bireyler kendi yaşlılarına yönelmeye başlamaktadır (Hazan ve Shaver, 1994).

Uzun bir süre boyunca bağlanma kuramının erken dönem etkileri üzerine çalışıldıktan sonra, yetişkinlikteki etkileri üzerinde de çalışmalara başlanmıştır. Bu çalışmalardan öne çıkan araştırmalarından biri katılımcılara yarı yapılandırılmış sorular sorarak, görüşme esnasında yetişkin bağlanma türlerini incelemeyi hedeflemiştir. Bu sorular çocukluk dönemi ile olan anıları ve mevcut bağlanmalarını ölçmek için tasarlanmıştır (Main, Kaplan ve Cassidy, 1985). Yetişkin Bağlanma Görüşmesi bu şekilde ortaya çıkarak, Ainsworth tarafından tanımlanan çocukluk dönemi bağlanma stillerinin yaşam boyu devam ettiğini ve yetişkinlik ilişkilerinde de etkili olabileceğini göstermiştir (Main, 1990).

Ainsworth'un araştırmalarından yola çıkarak benzer bir araştırma da Hazan ve Shaver (1987) tarafından geliştirilmiştir. Hazan ve Shaver (1987) erken dönem bağlanmaların yetişkinlik döneminde eş seçimi ve ilişkilerde etkisi olduğunu savunurken bir yandan da romantik bağlanma sürecinin de bir bağlanma süreci olduğunu ileri sürmektedir. Erken dönem bağlanma ile yetişkin romantik ilişkilerin benzer süreçler içerdiklerinden bahsetmişlerdir. Bu benzerlikler bakımverenden ya da romantik partnerden gelecek olan fiziksel yakınlık arayışı, uzaklaşıldığı zaman güvensiz hissetme ve güvenli üs ihtiyacı, kendini karşı tarafla birlikte yeniden keşfetme, karşı taraftan gelen yüz ifadeleri, mimikler gibi uyaranlara dikkat etme olarak tanımlanabilmektedir (Hazan ve Shaver, 1987). Bu doğrultuda erken dönem bağlanma türlerini dikkate alarak yetişkin ilişkilerine uyumlu cümleler haline getirmişlerdir. Bu doğrultuda ortaya çıkan üç bağlanma modelini araştırmalarına katılan gönüllülere vererek kendilerine en uygun içeriği seçmeleri istenmiştir. Buna ek olarak katılımcılara hayatlarında önem taşıyan ilişkileri, zihinsel kendilik ve çevre modelleri ile ilgili sorular sormuşlardır. Bu çalışma

sonucunda ortaya çıkan üç yetişkin bağlanma modeli, çocuklar için oluşturulan orijinal bağlanma boyutları ile paralellik göstermektedir. Bu boyutlar güvenli bağlanma, kaçınan bağlanma ve kaygılı-karasız bağlanma olarak tanımlanmaktadır (Hazan ve Shaver, 1990). Bu boyutların oluşmasında erken dönemde bakımveren ile kurulan ilişkinin niteliğinin büyük önem taşıdığı ve yetişkin bağlanma boyutlarının da bu boyutlara paralel gittiği görülmüştür (Hazan ve Shaver, 1987).

Çocukluk döneminde güvenli bağlanma stiline sahip olan bireylerin yetişkinlik döneminde tutarlı ve bütün bir benlik algıları vardır, maksimize veya minimize edici stratejiler kullanmamaktadır (Rosenstein ve Horowitz, 1996). Diğer bir deyişle sorunlarını olduğundan daha ciddi veya daha hafif görme eğilimine gitmezler, olayları olduğu gibi değerlendirirler, pozitif veya negatif yönde aşırı uçlara yönelmezler. Kendi ihtiyaçlarını giderme ve duygularını düzenleme yeteneklerine sahiptirler. Zihinleri organize bir bütünlük içerisinde olan bu kişiler diğer insanlarla iletişim kurmaktan çekinmezler, daha girişken ve yeniliklere açıktırlar. Başkalarına yardım etmekten veya yardım istemekten çekinmezler. Güvenli bağlanması olan kişilerin yeni ilişkiler kurmakta ve bunların devamını getirmekte zorlanmadıkları, yeni deneyimlere daha açık oldukları da görülmüştür (Hazan ve Shaver, 1987). Romantik ilişkiler açısından değerlendirildiklerinde ise ilişki memnuniyeti daha yüksek, ilişkilerinden memnun olan bireylerdir. Bu kişilerin ilişkilerinde samimiyet ve yakınlığa önem veren kişiler oldukları ve ilişkilerinin de uzun vadeli olduğu dikkat çekmektedir (Hazan ve Shaver, 1994). Güvenli bağlanması olan yetişkinlerin çocukluk dönemlerinde ebeveynleriyle olan ilişkilerini güvensiz bağlanması olan kişilere göre daha ilgili, saygılı ve kabullenici olarak tanımlamaktadır (Collins ve Read, 1990).

Kaçınan bağlanması olan bireyler ise bütünleşmiş bir benlik algısına sahip olmamalarının bir sonucu olarak zihinlerini organize etmekte zorluk yaşamakta öykülerini anlatırken kısa ve tutarsız anılardan bahsetmektedirler, sorunlar karşısında minimize edici stratejiler kullanmaktadırlar. Minimize edici stratejileri kullanan bireyler, sorunlarını küçümseme, ciddiye almama, paylaşmaktan kaçınma gibi davranışlara ek olarak olumsuz duygularını fark etmede zorlanırlar ve sorunlarını olduğundan daha önemsiz görerek daha az miktarda yansıtmaktadır. Bunun bir sonucu

olarak başkalarından yardım istemezler. Romantik ilişkiler açısından bakıldığında ise ilişkiyi çok ciddiye almayan, yakınlık ihtiyacı olmayan, başkalarına bağlı olmak istemeyen daha bireysellik odaklı kişiler olarak dikkat çekmektedirler (Hazan ve Shaver, 1994). Romantik ilişki arayışında olmadıkları, içinde buldukları ilişkilerde daha soğuk ve mesafeli bir tutum sergilemekte oldukları görülmüştür (Hazan ve Shaver, 1987).

Kaygılı-kararsız bağlanması olan bireylerde ise sabit bir benlik algısından söz etmek çok zordur. Bunun sonucu olarak duygularını düzenleme, karşı taraftan gelen duygusal mesajları doğru olarak yorumlama gibi alanlarda sorunlar yaşamaktadırlar ve zorluklar karşısında maksimize edici stratejiler kullanmaktadırlar. Maksimize edici stratejiler kullanan bu bireyler ise sorunlarını olduğundan daha ciddi görmekte, duygu, düşünce ve davranışlarında daha uçlarda tepkiler vermektedir (Rosenstein ve Horowitz, 1996). Dezorganize bağlanma stiline sahip bireylerde ise bir benlik hissi ya yoktur ya da parçalanmıştır. Bu bireyler genellikle çocukluk çağlarından gelen ve çözülmemiş travmalara sahiptirler, zihinsel durumları dağınıktır. Romantik ilişkilerde sevilmediklerinden veya değer görmediklerinden endişelenerek, bağlanma ihtiyaçları karşılanmadığı zaman öfkeli veya hüsrana uğramış hissedebilmektedirler (Hazan ve Shaver, 1994). Genellikle eşlerini idealize etme eğiliminde olan kaygılı-kararsız bağlanması olan bu bireyler, terk edilmekten ve yalnız kalmaktan korktukları için yoğun bir ilgi ihtiyacında olabilmektedirler ve duygusal açıdan daha dengesiz olma eğilimindedirler (Hazan ve Shaver, 1987).

Yetişkinlik dönemi bağlanma türlerini inceleyen farklı yaklaşımlar da bulunmaktadır. İlerleyen süreçte birçok farklı araştırma daha Hazan ve Shaver (1987) tarafından geliştirilen boyutları destekleyecek sonuçlar elde etmiştir. Collins ve Read (1990) tarafından yapılan bir araştırmada benzer bir kategorik ölçme yöntemi kullanılarak katılımcıların yetişkin bağlanma boyutları ölçülmüştür ve üç temel boyut elde edilmiştir. Bu üç boyut kendi içerisinde başkalarına yakın olduğu zamanlarda rahat hissetme, başkalarına bel bağlama ve terkedilme/sevilmemeye karşı kaygı ve korku hissetme olarak tanımlanmıştır (Collins ve Read, 1990). Ortaya çıkan üç boyutun Ainsworth (1976) tarafından erken dönem çocuklar için geliştirilen ve Hazan ve Shaver



(1987) tarafından yetişkin bağlanma boyutları olarak tanımlanan sonuçlarla benzerlik gösterdiği görülmüştür. Araştırmanın devamında ise bağlanma boyutlarının içsel çalışma modelleri ile olan ilişkisi incelenmiştir. Son olarak ise katılımcıların devam etmekte olan ilişkileri ile temel bakım veren ebeveynlerin benzerlikleri üzerinde bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Bu boyut sonucunda erken dönem bakım verene olan bağlanma ve yetişkinlikte romantik partnere bağlanma arasında benzerlik görülmüştür (Collins ve Reed, 1990).

Hazan ve Shaver (1987) tarafından oluşturulan üçlü bağlanma modeline karşılık, dördümlü yetişkin bağlanma modelinde de söz edilmektedir. Bu model benlik ve başkaları yönelimlerinin sınıflanması üzerine kurulmuştur (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Bartholomew ve Horowitz'in (1991) dördümlü bağlanma modeli, Hazan ve Shaver'in üçlü bağlanma modelinde yer alan kaçınan bağlanma boyutunu kendi içerisinde ikiye ayırmıştır. Bu sayede kaçınan bağlanma boyutu yerine korkulu bağlanma ve kayıtsız bağlanma şeklinde iki yeni boyut eklemiştir. Böylece Dördümlü Bağlanma Modeli ortaya çıkmıştır (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Bu model güvenli bağlanmanın en önemli unsuru olarak olumlu benlik ve çevre temsilleri olması gerektiğinden bahsetmektedir. Başkalarına güvenen, rahat iletişim kurabilen güvenli bağlanması olan bu bireyler kendilerini de değerli ve sevilmeye laik olarak görmektedirler. Bu açıdan incelendiğinde Bartholomew ve Horowitz'in güvenli bağlanma stili ve Hazan ve Shaver'ın güvenli bağlanma stilleri paralellik göstermektedir (Varlık, 2015). Güvensiz bağlanma stili içerisinde yer alan saplantılı bağlanma stili ise başkalarına karşı olumlu zihinsel temsillere sahipken kendilerine karşı olumsuz benlik temsillerine sahiptirler. Diğer bir deyişle kendilerini sevilmeye laik ve değerli olarak görmezler (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Bu bağlanma stili Hazan ve Shaver tarafından oluşturulan yetişkin bağlanma modelinde kaygılı-kararsız bağlanmanın eş değeri olarak düşünülebilir.

Hazan ve Shaver'ın kaçınan bağlanmasına karşılık olarak ise Bartholomew ve Horowitz'in modeli korkulu bağlanma stilinden söz etmektedir. Bu bağlanma türüne sahip bireyler hem kendilerini hem de çevrelerini güvenilmez, değersiz ve sevilmeye

laik olmayan bireyler olarak görmektedir. Diğer bir deyişle hem olumsuz kendilik hem de olumsuz çevre temsillerine sahiptirler (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Hazan ve Shaver'ın kaçınan bağlanmasına denk gelen bir diğer bağlanma stili olarak kayıtsız bağlanma stilinden söz etmek de mümkündür. Bartholomew ve Horowitz tarafından tanımlanan kayıtsız bağlanma stili, olumlu benlik temsili ve olumsuz başkaları temsiline sahip bireyleri kapsamaktadır. Bu kişiler başkalarıyla yakın ilişkiler kurmakta pasiftirler. Yakın ilişkilere arşı bir ilgileri genellikle yoktur, bunun gerekliliğine inanmazlar. Kendilerinin daha değerli olduğunu ve çevrelerinin daha değersiz olduğu inancındadırlar (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Yetişkin bağlanma kuramında önemli bir diğer yaklaşım ise Brennan, Clark ve Shaver (1998) tarafından oluşturulmuştur. Bu yaklaşım, yakın ilişkileri iki ana başlıkta açıklamaktadır. Yakın ilişkilere kaygı ve yakın ilişkilere kaçınma olarak tanımlanan bu iki boyut sosyal ilişkileri açıklamak için kullanılmıştır (Brennan, Clark ve Shaver, 1998). Yakın ilişkilere yönelik yaşanan kaygısı olan bireyler terk edilmekten veya reddedilmekten endişe ve korku duymaktadırlar. Başkalarından ve yakınlıktan kaçınma eğiliminde olan bireyler ise yakınlaşma ve bağlanma konusunda süregelen bir kaygı, endişe ve tedirginlik içerisindedirler. Bu boyut bireyin karşısındaki kişilere olan güvenlerini, sınırlarını, yakınlıklarını, bağlılık ve bağımlılıklarını ele almaktadır (Rholes, Simpson, Campell ve Grich, 2001).

Bartholomew ve Horowitz'ın Dörtlü Bağlanma Modeli gibi Brennan ve arkadaşları (1998) da yetişkin bağlanmasını dört stile ayırmıştır (Bkz. Tablo 1). Güvenli, kayıtsız, korkulu ve saplantılı olarak tanımlanan bu dört boyutu oluştururken bireylerin sahip oldukları kaygı ve kaçınma düzeylerine göre sınıflandırmışlardır. Kaygı ve kaçınması yüksek olan kişiler korkulu bağlanma, kaygısı yüksek ama kaçınması düşük kişiler saplantılı bağlanma, kaygısı düşük kaçınması yüksek bireyler kayıtsız bağlanma stilinde yer almaktadır. Kaçınması ve kaygısı da düşük olan bireyler ise güvenli bağlanmaya sahip bireyler olarak tanımlanmaktadır (Brennan, Clark ve Shaver, 1998). Buradan yola çıkarak Dörtlü Bağlanma Modeli ile Brennan ve arkadaşlarının benlik ve başkaları modeli açısından da bağlanma kategorileri açısından da benzerlikler gösterdiğini söylemek mümkündür.

Tablo 1

*Dörtlü Bağlanma Modeli*

		<b>Çevre ve Başkaları Temsili (Kaçınma Boyutu)</b>	
		Olumlu Temsiller (Düşük)	Olumsuz Temsiller (Yüksek)
<b>Benlik Temsili (Kaygı Boyutu)</b>	Olumlu Temsiller (Düşük)	GÜVENLİ BAĞLANMA	KAYITSIZ BAĞLANMA
	Olumsuz Temsiller (Yüksek)	SAPLANTILI BAĞLANMA	KORKULU BAĞLANMA

## 1.1.2. Yetişkinlik Döneminde Bağlanma Konusunda Yapılan Araştırmalar

Bağlanma kuramı ilk ortaya atıldığından beri birçok farklı araştırmacı tarafından çalışılmıştır. Öyle ki bağlanma kuramının yetişkinlik dönemi ve sosyal ilişkiler üzerine olan etkileri üzerinde günümüzde araştırmalar devam etmektedir. Bağlanma konusunda yapılan ilk araştırmalara bakıldığında en önemli ve dikkat çekenin Ainsworth (1976) tarafından oluşturulan Yabancı Durum (Strange Situation) deneyi olduğu söylenebilir. Erken dönem bağlanma konusunda birçok çalışma bulunmakla birlikte ilerleyen süreçte yetişkinlik döneminde bağlanma ve etkileri üzerinde de çalışmalar yapılmaya başlanmıştır. Yetişkin bağlanmasının etkilerini inceleyen birçok araştırma da bulunmaktadır. Romantik ilişkilerde bağlanmanın etkilerini inceleyen boylamsal bir araştırma, farklı bağlanma türlerinin farklı ilişki türleriyle ilişkileri olduğunu gözlemlemiştir. Buna göre güvenli bağlanması olan bireylerin romantik ilişkilerinde güven, bağlılık, adanmışlık ve memnuniyet seviyelerinin güvensiz bağlanmaya göre daha yüksek olduğunu dikkat çekmektedir. Yine aynı araştırma kaçınan ve kaygılı bağlanması olan bireylerin, romantik ilişkilerde daha fazla negatif içerikli duyguya yer verdiğini ortaya koymaktadır (Simpson,1990).

Sosyal ve romantik ilişkileri ciddi bir şekilde etkileyen bağlanma aynı zamanda birçok alanda daha çalışılmıştır. Erken dönem bağlanma ile ilişkili olduğu bilinen zihinsel temsiller üzerine de bulgular bulunmaktadır. Güvenli bağlanması olan bireyler kendilerinin güvenilir ve sevilebilir olduklarına dair bir zihinsel temsile sahiptirler.

Buna ek olarak başkalarının da güvenilir ve sevinebilir olduklarına dair inançları vardır. Buna karşılık kaçınan bağlaması olan bireyler kendilerine güvenirken, başkalarının güvensiz olduğuna dair bir zihinsel temsil geliştirmiştir. Kaygılı bağlanması olan bireylerin zihinsel temsillerine bakıldığı zaman kendilerine ve başkalarına karşı güvensiz oldukları ve başkaları tarafından anlaşılmadıkları, sevilmedikleri veya desteklenmediklerine dair düşünceleri olduğu görülmüştür (Hazan ve Shaver, 1987). Yapılan başka bir araştırma yetişkin bağlanma türleri ve evrensel benlik saygısı üzerinde durmuştur. Erken dönemde bağlanma ile paralel bir şekilde gelişen gurur ve utanç duygularının oluşumunun benlik saygısını da etkilediği gözlemlenmiştir (Bylasma, Cozzarelli ve Sümer, 1997). Bağlanmanın, problem çözme becerilerini yordadığını gösteren bulgular da bulunmaktadır. Buna göre yapıcı problem çözme becerileri ve sabır odaklı bir yaklaşım sergilemenin güvenli bağlanma ile ilişkili olduğu görülmüştür. Buna karşın kendine güvenmeme, sorumluluk almaktan kaçınma, sorunlara olumsuz yaklaşma gibi özelliklerle güvensiz bağlanma arasında ilişkiler bulunmuştur (Ergin ve Dağ, 2013).

Bağlanmanın erken dönem yaşantıları ile ortaya çıkan, kendilik, çevre ve dünya konusunda bakış açısını şekillendiren bir kavram olmasından yola çıkarak kişilik ile nasıl bir ilişki içerisinde olduğuna dair de birçok araştırma yapılmıştır. Yetişkin bağlanma türlerinin sınıflandırılması ile birlikte bağlanma kuramının da çalışma alanı genişlemiştir. Bu doğrultuda bağlanmanın hem ileri dönemde ilişkileri hem de kişilik gelişimini nasıl şekillendirdiği üzerine çalışmaların önü açılmıştır (Kobak, 1994). Depresif kişilik özellikleri ve bağlanma üzerine yapılan bir araştırmada hem Collin ve Read (1990) hem de Bartholomew and Horowitz (1991) tarafından geliştirilen iki farklı bağlanma ölçeği kullanılmıştır. Başkalarına bağımlı ve kendini sürekli eleştirmek gibi özelliklere sahip depresif kişilik özelliğinin bağımlı olma özelliğinin kaygılı bağlanma ile ilişkili olduğu, öz eleştiri ve otonomi boyutlarının ise kaçınma ile ilişkili olduğu görülmüştür (Zuroff ve Fitzpatrick, 1995). Carver (1997) yaptığı bir araştırmada önce yetişkin bağlanma türlerini ölçmek için Hazan ve Shaver (1987) tarafından oluşturulan bağlanma boyutlarından yola çıkan Bağlanma Nitelikleri Ölçeği (The Measure of Attachment Qualities) isimli bir ölçüm aracı geliştirmiştir. Daha sonra bu ölçek yardımı ile bağlanma türleri ve kişilik arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Toplam üç araştırmadan oluşan bu çalışmanın sonuçlarına göre kaçınan bağlanması olan bireylerin dışa

dönüklük ve uzlaşmacılık boyutları ile ters orantılı olduğu görülmüştür. Yine aynı araştırmada kaygılı bağlanma ile açık endişe ve duygusal denge (nevrotizm) boyutu arasında bir ilişki görülmüştür. Güvenli bağlanma ile dışa dönüklük ve uyumluluk arasında pozitif bir ilişki gözlenmiştir. Buradan yola çıkarak farklı bağlanma türlerinin farklı kişilik özellikleri ile ilişkileri olduğunu söylemek mümkündür (Carver, 1997). Üçyüz dört katılımcıyla yapılan ve bağlanma ile aile yapısı ve kişilik ilişkisini ölçen bir diğer araştırmada ise güvenli bağlanması olan bireylerin, güvensiz bağlanması olan bireylere göre aile bağlarına daha pozitif atıflar yaptıkları ve daha kendilerine güvenen bir kişilik yapısına sahip olduklarını göstermiştir (Diehl, Elnick, Bourbeau ve Labouvie-Vief, 1998).

Kişilik kadar bağlanmanın fizyolojik ve psikolojik sağlık ile de ilişkileri üzerinde çalışmalar bulunmaktadır (Crawford, Livesley, Jang, Shave, Cohen ve Ganiban,2007; George ve West, 1999; Wilkinson ve Walford, 2001; Ravitz, Maunder, Hunter, Sthankiya ve Lancee, 2010). Bağlanma, kişilik ve psikolojik sağlık arasındaki ilişki üzerine yapılan bir ikiz çalışmasında güvensiz bağlanma ve kişilik bozuklukları arasında bir ilişki gözlemlenmiştir. Bu doğrultuda kaçınan bağlanmanın genetik özelliklerden ziyade çevresel faktörlerden etkilendiği ve kişilik bozukluklarının da benzer şekilde çevresel faktörlerden gelen etkilere açık olduğu görülmüştür. Yani kişilik bozukluğu oluşumunu etkileyen faktörlerden biri olarak çevre ile etkileşim ve bağlanmadan söz edilmektedir (Crawford, Livesley, Jang, Shave, Cohen ve Ganiban, 2007). Bağlanma konusunda yapılan klinik çalışmalardan birinde sınır kişilik özellikleri, kurban mağduriyeti, disosiyasyon, intihar davranışı gibi klinik semptomların dezorganize bağlanma ile ilişkili olduğu gözlemlenmiştir (George ve West, 1999). Genel iyilik halinin ölçüldüğü bir diğer bağlanma çalışmasında ise, ebeveynle kurulan kaliteli bağlanmanın genel iyilik halinde artışı yordadığı görülmektedir (Wilkinson ve Walford, 2001). 25 yıl süren bir boylamsam çalışma ise erken dönem bağlanmanın yetişkinlikteki etkileri üzerine odaklanmıştır. Araştırmanın sonucu olarak bağlanma kuramının birçok biyopsikososyal alanda etkileri olduğu görülmüştür. Sosyal işlevsellik, psikolojik iyilik hali, psikosomatik belirtiler ve stresle başa çıkma gibi alanların bağlanma ile ilişkili olduğu görülmüştür (Ravitz, Maunder, Hunter, Sthankiya ve Lancee, 2010). Görüldüğü gibi bağlanma kuramı psikolojide önemli bir yere sahiptir ve farklı birçok alanda etkileri üzerinde çalışmalar bulunmaktadır. Bu çalışmada

bağlanmanın önemli rol oynadığı kişilik özellikleri, stres ve ayrışma bütünleşme kavramları ile olan ilişkileri ele alınmaktadır. İlgili ilişkilere ilişkin detaylı tanımlar, araştırma bulguları ve bilgiler ilerleyen alt başlıklarda verilmiştir.

## **1.2. Bağlanma Kuramı ve Kişilik**

Kişilik çevre ile etkileşime bağlı olarak şekillenen bir süreç olarak tanımlanmaktadır. Bu doğrultuda çevre ile iletişimin en yoğun ve önemli olduğu erken çocukluk döneminde kurulan bağlanma ilişkilerinin kişilik gelişiminde önemli bir yeri olduğu belirtilmektedir (Şahin, 2013). Bağlanma kuramı, insanların benlik, çevre ve dünya algısını oluşturup, kişilerarası ilişkilerini şekillendirirken aynı zamanda kişilik gelişiminde de önemli bir etkiye sahiptir. Kişilik insanların doğuştan getirdikleri mizaç özelliklerine ek olarak çevreyle kurulan iletişim ve etkileşim sonucunda şekillenen bir yapıdır. Diğer bir deyişle genel geçer olmayan, istikrarlı bir duygu, düşünce, davranış örüntüsü olarak kişiliği tanımlamak mümkündür (Basım, Çetin ve Tabak, 2009). Kişilik gelişiminin erken çocukluk döneminde, yaşamın ilk 5-6 yılında çevre ile olan etkileşimler ile şekillendiği savunulmaktadır (Özdemir, Özdemir, Kadak ve Nasıroğlu, 2014). Kişilik özellikleri kolay kolay değişmeyen ve bireyin ileride vereceği tepkileri, düşünce ve davranışları tahmin etmede kullanılabilen karakteristik özelliklere sahiptir. Erken çocukluk döneminde çevre ile kurulan etkileşim ve temaslar sonucunda şekillenen kişilik kuramları ile farklı davranış örüntülerini açıklamak mümkün hale gelmiştir (Allport, 1937).

Bireyin sahip olduğu, süreklilik gösteren ve kendisini diğer bireylerden ayırt etmeye yardımcı olan davranış özellikleri olarak tanımlanan kişilik bireyin sahip olduğu çevreye adapte olma becerilerini ve davranış örüntülerini açıklamada önemli bir yere sahiptir (Aslan, 2008). Bu süreçte bireylerin değişmeyen ve süreklilik gösteren biçimde alışlagelmiş normlar dışında hareket etmesi ise kişilik bozukluğu olarak tanımlanabilir (Taymur ve Türkçapar, 2012). Amerikan Psikiyatri Birliği (APA) tarafından yayınlanan ve tanı kriterlerini içeren DSM-5 (Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı) ise kişilik bozukluklarının bireyin içerisinde bulunduğu kültürel normlardan sapmakta olan ve süregelen hem yaşantısal hem de davranışsal örüntülerin toplamı olarak

tanımlamaktadır. Ayrıca kişinin biliş, duygulanım, kişilerarası işlevsellik, dürtü denetimi gibi alanların en az ikisinde yaşanan problemler de kişilik bozukluklarına eşlik etmektedir. DSM-5 kişilik bozukluklarını A kümesi kişilik bozuklukları (Paranoid Kişilik Bozukluğu, Şizoid Kişilik Bozukluğu, Şizotipal Kişilik Bozukluğu), B kümesi kişilik bozuklukları (Antisosyal Kişilik Bozukluğu, Borderline Kişilik Bozukluğu, Histiriyonik Kişilik Bozukluğu, Narsistik Kişilik Bozukluğu), C Kümesi Kişilik Bozuklukları (Çekingen Kişilik Bozukluğu, Bağımlı Kişilik Bozukluğu, Obsesif Kompulsif Kişilik Bozukluğu) ve Diğer kişilik bozuklukları olmak üzere dört temel başlık altında incelemektedir (APA, 2014).

### **1.2.1. Kişilik Kuramları**

Kişiliğin tanımlanması, ölçülmesi ve sınıflandırılması ile ilgili psikoloji alanında birçok yaklaşım bulunmaktadır. Psikanalitik yaklaşım, psikososyal yaklaşım, özellik kuramı ve benlik teorisi gibi farklı yaklaşımlar kendi sistemleri doğrultusunda kişiliğin oluşumunu ve etkilerini incelemiştir. Psikanalitik yaklaşım açısından incelendiğinde Freud (1905) kişiliğin id, ego ve superego olmak üzere üç katmandan oluştuğunu savunmuştur. İd insanın sahip olduğu ilkel dürtüleri, superego ahlaki yaklaşımı ve ego ise bu iki süreç arasındaki dengede durmaya çalışan benliği temsil etmektedir. Bu üç bileşen arasındaki etkileşim ise psikanalitik yaklaşıma göre kişiliği temsil etmektedir. Freud'un (1905) oluşturduğu beş psikoseksüel gelişim evresi de kişiliğin oluşmasına katkı sağlamaktadır. Bu beş evre sırasıyla oral dönem, anal dönem, fallik dönem, latent dönem ve genital dönem olarak tanımlanabilir. Özellikle 0-6 yaş arası dönemi kapsayan ilk üç basamak kişiliğin gelişimi için büyük bir öneme sahiptir. Bu üç dönemde bebeğin karşılanamayan ihtiyaçlarının olması durumunda bebek o döneme saplanıp kalacak ve kişilik gelişimi bu doğrultuda şekillenecektir. Freud'a göre erken dönem deneyimleriyle gelişen ve 5 yaşına kadar süren bu basamaklarda kişinin edindiği deneyimler bireyi nasıl bir kişiliğe sahip olacağını belirlemektedir. Burada cinsel dürtülerin büyük önemi olduğu savunulmaktadır (Özdemir, Özdemir, Kadak ve Nasıroğlu, 2014). Freud öğretilerini takip eden isimlerden olan Karl Abraham (1927), Freud tarafından tanımlanan kişilik kuramına katkılar sağlamıştır ve erken dönemde bebek ve annesi arasında oluşan etkileşimin rolünden fazlasıyla bahsetmiştir (akt. Taymur ve Türkçapar, 2012). Psikanalitik yaklaşım üzerinden çalışan bir diğer isim olan Karen Horney ise

kişilik kuramını gerçek benlik ve ideal benlik arasındaki etkileşim üzerine kurmuştur. Fromm ise kişilik kuramını özgürlük kavramı çerçevesinde ve bu kavrama karşı farklı nevrotik mekanizmaların varlığı üzerine şekillendirmiştir. Bu yaklaşıma göre 5 temel kişilik özelliğinden söz edilmektedir. Bunlar kabullenici kişilik, istifçi kişilik, tüketici kişilik, sömüren kişilik ve üreten kişilik olarak tanımlanmaktadır (Taymur, Türkçapar, 2012).

Freud gibi Adler de erken dönem çocukluk deneyimlerinin kişilik gelişimi üzerinde etkilerinin olduğunu savunmaktadır. Freud'dan farklı olarak kardeş ilişkilerinin ve kaçınıcı kardeş olmanın da kişilik yapısı üzerinde etkileri olduğunu öne sürmektedir. En önemli farkları ise Freud kişilik oluşumunda içsel dürtülerin öneminden bahsederken Adler insanın sosyal bir varlık olduğunu ve sosyal çevresiyle olan üstün olma, yetersiz olma veya güçsüz olma gibi duygusal etkileşimlerinin öneminden bahsetmiştir. Erken dönem yaşantılarının kişilik üzerindeki etkilerinden bahseden Adler, burada ebeveynlerle olan ilişkinin de öneminden bahsetmiştir. Ailesinden yeterince ilgi görememenin çocuğun kişisel gelişimi üzerinde etkilerinden bahseden Adler'in yaklaşımının bağlanma kuramı ile de benzerlik göstermekte olduğu düşünülebilir.

Psikanalitik yaklaşım ile ilerleyen Jung (1933) da Freud gibi bilinç ve bilinç dışı üzerinde durmuştur. Bu iki faktörün kişilik gelişimindeki temel unsurlar olduğundan bahsetmektedir. Bireysel ve kolektif bilinç dışı kavramlarından bahseden Jung, kolektif bilinçdışının oluşmasında evrensel olarak görülen ve nesilden nesle aktarılan arketiplerin önemini vurgulamaktadır. Davranış tiplerine göre insanları içe dönük ve dışa dönük olarak ayırmıştır. İçe dönüklük veya dışa dönüklük eğilimi herkeste eş zamanlı olarak bulunmaktadır fakat bir tarafı diğerine göre daha baskındır. İçe dönük olarak tanımlanan kişiler zamanlarının çoğunu yalnız ve kendi iç dünyalarına odakları olarak geçirirlerken, dışa dönük bireyler ise başkaları odaklı olarak zamanlarını geçirirken yalnız olmaktan keyif almazlar. Bu iki süreç arasındaki dengenin bozulması ise Jung tarafından kişilik sorunu olarak tanımlanmaktadır. İçe dönük ve dışa dönük kişilik özelliklerinin ise kendi içerisinde dört alt tipi olduğundan bahsedilmektedir. Düşünen, duygusal, sezgisel, duyusal olarak sınıflandırılmıştır. Düşünen içe dönük, düşünen dışa dönük, duygusal içe dönük, duygusal dışa dönük, sezgisel içe dönük,



sezgisel dışa dönük, duyusal içe dönük, duyusal dışa dönük olarak toplamda sekiz kişilik tipinden söz etmek mümkündür. Jung'un kişilik hakkındaki görüşleri daha sonra Eysenck'in kişilik kuramının da temelini oluşturmuştur (akt. Taymur, Türkçapar, 2012).

Psikanalitik kuramın da üzerinde durduğu üzere kişiliğin şekillenmesinde erken dönem çocuklukta ebeveynler ve çevre ile temasta bulunmak ve bu etkileşimlerin kişiliği şekillendirdiği farklı çalışmalarda da bahsedilmiştir. Allport, kişiliği ayırıcı özellik yaklaşımı çerçevesinde açıklarken erken dönemde kurulan ilişkilere ek olarak bilinçdışının etkisinin psikanalitik yaklaşımda öne sürüldüğü kadar kuvvetli olmadığını savunmaktadır. Çocukluk ve yetişkinlikte sahip olunan güdülerin birbirinden farklı oldukları ayırıcı özellik yaklaşımı çerçevesinde ileri sürülmektedir. Bu doğrultuda kişiliği üç farklı temel özellikten oluştuğu üzerinde durulmaktadır. Kardinal özellikler, merkezi özellikler ve ikincil özellikler olarak tanımlanan boyutların açıklanmasında bireylerin sahip oldukları ayırıcı özellikler, işlevsel otonomi, güdüler ve kendilik kavramlarından yararlanılmaktadır (Allport, 1937).

Benlik psikolojisi olarak da adlandırılan Erikson'un kişilik kuramı ise psikanalitik yaklaşıma ciddi katkılar sağlamıştır. Cinsel arzular haricinde kişilerin farklı arzu ve beklentilerinin de olabileceğini savunan Erikson psikolojik yakınlık hissinin öneminden ve bunun oluşmasından da bahsetmiştir. Hem biyolojik temelli doğuştan gelen bir süreçten bahsederken hem de çevre ile kurulan etkileşimlerin önemine vurgu yapan bu yaklaşım epigenetik bir süreç olarak kişiliği ele almıştır (Fleming, 2004). Diğer bir deyişle kişiliği oluşturan faktörleri somatik, ego ve toplumsal olarak sıralamıştır. Buna ek olarak geçmiş deneyimlerin, gelişimsel süreçlerin ve biyolojik kökenin de kişilik gelişiminde önemli olduğu üzerinde durmuştur (Erikson, 1968).

Erken dönem çocukluk deneyimleri üzerine duran psikanalitik kuram karşısında davranışçı yaklaşım ise kişiliğin çevresel uyarılar ile nasıl şekillendiği üzerinde durmuştur. Davranışçı yaklaşıma göre edimsel koşullama ve klasik koşullama gibi yöntemler sayesinde öğrenme gerçekleşmektedir. Skinner'a göre koşullanmalar ile oluşan öğrenmeler sürekli devam ederek kişilerin farklı özellikler geliştirmelerine sebep olmaktadır. Edimsel koşullanmanın kişilik üzerinde önemli bir rolü olduğu

savunulmaktadır. Kişilik üzerine diğer kuramlar tarafından oluşturulan bakış açılarından farklı olarak bu yaklaşım sürekli farklı uyaranlarla şekillenmeye ve gelişmeye devam eden bir kişilik modelinden bahsetmektedir bu da temel birkaç çatı başlık altında genellenebilen kişilik özellikleri olduğuna ters düşen bir yaklaşımdır. Skinner sonrasında diğer davranış kuramcıları da kişiliğin istikrarlı içsel veya çevresel uyaranların pekişmesi sonucunda oluşan yapılar olduğunu savunmuştur (Spence, 1956).

Dollard ve Miller (1941) ise davranışçı yaklaşım ile psikanalitik yaklaşım arasında bir ilişki kurarak, kişilik gelişiminde öğrenme süreçlerinin etkilerinden bahsetmiştir. Freud tarafından oluşturulan psikoseksüel basamaklara benzerlik gösteren erken öğrenme süreçlerinin kişilik şekillenmesi üzerinde etkilerinin olduğunu savunmuşlardır. Bu yaklaşım yemek yeme, barınma gibi temel yaşamsal işlevlerin karşılanmasını içeren birincil dürtüler ve bu birincil dürtüler üzerine kurulan doğuştan gelmeyen sonradan öğrenilen duygular ve ihtiyaçların karşılanması üzerine kurulu ikincil dürtülerin yerleşerek kişiliğin oluşmasında payı olduğunu savunmaktadır. Burada en önemli kavram ikincil dürtülerin karşılanması sırasında kullanılan klasik koşullanmanın bir süre sonra pekişmesi ve uzun vadede kişiliğin bir parçası haline gelmesidir (Dollard ve Miller 1941).

Davranışçı kuram sonrasında oluşan sosyal bilişsel kuram ise davranışsal öğrenme süreçlerinin arasına bilişi de eklemiştir. Örneğin Skinner'ın koşullanmaların kişiliği etkilediği yaklaşımına karşın Bandura kişilik gelişiminde gözlem yolu ile edinilen bir modellemenin rolü olduğu üzerinde durmaktadır. Bandura Bobo Doll Deneyi isimli araştırmasında yetişkinlerin bir oyuncığa nasıl davrandığını gözlemleyen çocukların da oyuncığa benzer şekilde davrandıklarını görmüştür. Buradan yola çıkarak gözlemleyerek öğrenme üzerinde çalışmalar yapmıştır. Diğer bir deyişle insanın davranış ve kişilik gelişiminin salt içinde bulunduğu çevre tarafından oluştuğunu değil, bu çevrenin gözlemlenmesi ve zaman içerisinde çevre ile yaşanan etkileşim ile şekillendiğini belirtmiştir (Bandura, 1999).

İnsancıl yaklaşım ise kişilerin özgür iradelerini üzerine durmaktadır. Diğer yaklaşımlardan daha farklı olarak insancıl ya da diğer adıyla hümanistik yaklaşım

bilinç, karakter, ego ve kişilik gibi kavramların bir arada ve bir bütün olarak ele alınması gerektiği üzerinde yoğunlaşmıştır. Psikanalitik yaklaşım kişiliği bilinçdışı güçlerin şekillendirdiği bir kavram, Davranışsal yaklaşım çevresel faktörler sayesinde şekillenen bir olgu olduğunu, bilişsel yaklaşım ise biliş ve zihinsel süreçler ile şekillendiğini söylerken hümanistik yaklaşım kişiliğin iradesel ve içsel süreçler ile şekillendiğini savunmuştur (Stefaroi, 2015).

Görüldüğü gibi farklı kuramlar kişiliği etkileyen farklı unsurlar olduğundan bahsetmektedir. Her kuram kendi bakış açısına göre kişiliği tanımlamakta ve oluşmasını etkileyen farklı faktörlerden söz etmektedir. Fakat genel olarak bakıldığında hemen hemen her kuram kişiliğin oluşumunda erken dönemin ne kadar önemli olduğundan bahsetmektedir. Bu da erken dönem bağlanma türleri ve kişilik gelişimi arasında önemli bir etkileşim olabileceğini göstermektedir.

Yapılan araştırmalar kişilik türleri ve hastalıklar arasında bir ilişki olduğunu gözlemlemiştir. Kanser, kalp damar hastalıkları ve migren gibi farklı alanlar üzerinde yapılan çalışmalar bu hastalıklara yakalanan bireylerin yakalanmayan kişilere göre daha farklı kişilik özelliklerine sahip olduklarını göstermektedir (Patel, 1989). Friedman ve Rosenman (1974) bu kişilik özelliklerini A tipi kişilik ve B tipi kişilik olarak tanımlamıştır (akt, Patel, 1989). A tipi kişilik özelliğine sahip olan insanların B tipi kişilik özelliği olan bireylere göre kardiovasküler (kalp-damar) hastalıklara yakalanma riskinin 2 katı olduğuna dair çalışmalar bulunmaktadır. Bu farklılık kötü beslenme, alkol ve sigara kullanımı, genetik yatkınlık gibi geleneksel risk faktörlerinden bağımsız olarak ortaya çıkmaktadır (Ganster, Schaubroeck, Sime ve Mayes, 1991). Kalp damar hastalıkları ve yüksek tansiyon gibi hastalıklara ek olarak ülser gibi gastroenterolojik hastalıkların görülme sıklığı da A tipi kişilik özelliği olan bireylerde daha fazla görülebilmektedir (Durna, 2010). Stresle baş etme yöntemleri açısından karşılaştırıldığında ise A tipi kişilik özelliğine sahip bireylerin rekabetçilik, olumsuz ve umutsuz olma gibi özellikleri nedeniyle hayatlarında daha fazla stres yaşadıkları ileri sürülmektedir. Yaşanılan stresi etkin bir biçimde yönetmelerini sağlayabilecek başa çıkma yöntemlerinin azlığı da stres seviyelerindeki artışın bir nedeni olarak düşünülmektedir. Bu bulguların ışığında A tipi kişilik özelliği olan bireylerin B tipi

kişilik özelliği olan bireylere göre stres seviyelerinin daha yüksek olduğunu söylemek mümkündür (Şahin, Güler ve Basım, 2009).

Bu iki farklı kişilik tipine bakıldığı zaman temel farklılıklar gözlenmektedir. A tipi kişilik özelliğine sahip bireyler genellikle aceleci, sabırsız, iş odaklı, hırslı kişiler olarak tanımlanabilmektedir. Bu kişiler aynı anda birçok işi bir arada yapmaya çalışan fakat zaman yönetimi konusunda başarılı olamayan kişiler olarak kendilerini göstermektedirler (Aytaç, 2002). A tipi kişilik özelliğine sahip bireyleri duygularını paylaşma konusunda yetersiz bireyler olarak tanımlayabilmek mümkündür (Durna, 2010). Bu kişilerden hareketli, dürtüsel, kendilerini başkalarıyla kıyaslayan, benmerkezci, telaşlı bireyler olarak da bahsedilmektedir (Baltaş, Baltaş ve Zuhul, 2000). B tipi kişiler ise hırs ve rekabetten uzak, rahat davranışları olan, duyguları çok hızlı değişmeyen, kolay sinirlenmeyen bireyler olarak tanımlanmaktadır (Durna, 2010). Bu kişilik özelliğine sahip bireylerin duygusal zekalarının daha yüksek olduğu düşünülmektedir. Bu sayede duygularını daha iyi ifade edebilen, kontrol edebilen ve strese sebep verebilecek süreçleri daha iyi yönetebilen bireyler olarak A tipi kişiliklerden ayrılmaktadırlar (Şahin, Güler ve Basım, 2009). Kazanma odaklı değil, yaptıkları işten keyif alma odaklıdırlar. Acele etmeyen, sakin, sabırlı bireyler olmaları da stres seviyelerinin düşük olmasına katkı sağlayan faktörler arasındadır (Durna, 2010).

A-B tipi kişilik özelliklerine ek olarak ilerleyen süreçlerde birçok farklı kişilik kuramı daha oluşturulmuştur. Bu alanda önemli bir etkiye sahip olan bir diğer kuram ise Cattell tarafından geliştirilen 16 faktörlü kişilik kuramıdır. Diğer kuramlardan farklı olarak sözlüksel hipotez yöntemini kullanarak bir kişilik sınıflandırması yapılmıştır. Kişiliği açıklarken birçok farklı kişilik özelliğine karşılık gelen kelimelerden faydalanmıştır. Kişilik özellikleriyle ilişkili olan 4,500 kadar kelimeyi sözlükten seçerek, bunlardan kullanıma elverişsiz olan kelimeleri çıkartarak 171 adet kişiliği tanımlayabilen sıfat elde etmiştir (Cattell, 1957). Daha sonra bu maddeleri kullanarak yapılan faktör analizi sonucunda bunları 16 kişilik özelliği çevresinde gruplandırmıştır. Bu kategorilerin oluşumunu açıklarken Cattell kişiliğin gelişiminde çevresel faktörlerin önemine vurgu yapmıştır. (Cattel ve Gibbons, 1968). Bu faktörler problem çözme becerisi, girişkenlik,

grup içerisinde olma isteği, baskın olma, spontane olma, amaç odaklı olma, kuralları sorgulama, yeniliğe açık olma, mantık ve duygu kullanımı, başkalarına güven, kendini ifade etme, kendini sorgulama, başkalarına güvenme, soyut odaklı olma, karar verme, mükemmeliyetçilik ve gerginlik olarak tanımlanmaktadır (Cattell ve Mead, 2008).

Kişiliğin açıklanmasında mizaçların önemi üzerine duran bir diğer yaklaşım ise Enneagram sisteminden faydalanmıştır. Buradan yola çıkarak oluşturulan 9 tip Mizaç Modeli, kişilik tiplerinden ziyade mizaç özellikleri üzerine yoğunlaşmaktadır. Enneagram yaklaşımı 9 nokta modelinden yola çıkarak kişiliğin 9 tipine odaklanmaktadır fakat klinik anlamda uygulama konusunda yeterli bulunmadığı gerekçesiyle ilerleyen süreçte 9 Tip Mizaç Modeli ortaya çıkarak klinik anlamda da kullanılabilen bir mizaç modeli oluşturulmuştur (Yılmaz, Gençler, Ünal ve Aydemir, 2014).

Oluşan 9 Tip Mizaç Modeline göre 9 temel mizaç tipini varlığından söz etmek mümkündür. Mizaç özelliklerini kişiliğin temeli olarak gören bu yaklaşım mizaç, kişilik ve karakter arasında bir ilişki olduğundan ve bu ilişkinin doğrusal bir boyutta ilerlediğinden bahsetmektedir. Tip 1 özelliğine sahip olan bireyler idealist, mükemmeliyetçi ve kontrolcü bireyler olarak tanımlanmaktadır. Bu kişilerde saplantılar, obsesyonlar, kusursuza ulaşma isteği ile beraberinde öfke ve anksiyete gibi özellikler de görülmektedir (Yılmaz, 2010). Tip 2 ise ilişki ve duygu odaklı, dışa dönük, fedakar ve alıngan olabilme eğiliminde olan kişileri içermektedir. Bu yönleriyle Tip 2 mizaç özelliğine sahip bireylerin ilişki odaklı problemler yaşama, ağlama, yoğun kaygı ve endişeler gibi olumsuz özelliklere yatkın olabilecekleri görülmüştür. Tip 3 ise daha çok başarı odaklı, rekabetçi, duygu odaklı olmayan, statülerine düşkün, hırslı bireylerdir ve bu özellikleri A tipi kişilik özelliğini çağrıştırmaktadır (Yılmaz, Gençler ve Aydemir, 2011). Tip 4 ise empati özelliği yüksek, içe dönük, sanata düşkün ve romantik bireylerdir. Bu tarz kişiler melankoli, depresyon ve madde kullanımına yatkın olmak gibi özelliklere de sahiptirler (Yılmaz, Gençler, Ünal, Örek, Aydemir, Deveci ve Kırkpınar, 2015). Tip 5 özellikleri ise daha sessiz, içe dönük, çekingen olma eğiliminde olan, daha analitik, şüpheli olan bireyleri tanımlamaktadır. Tip 6 ise kontrolü elinde bulundurmayı tercih eden, karar vermede zorlanan, saplantılı, olumsuz odaklı, kolay

güvenemeyen bireyleri tanımlamaktadır. Tip 7 ise daha çok optimist, neşeli, macera odaklı, yeni şeyler deneyen, zaman zaman dürtüsel olma eğiliminde olan bireyler olarak tanımlanmaktadır ve bu kişilerin dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu ve bağımlılık sorunlarına yatkın oldukları görülmektedir. Tip 8 ise lider nitelikleri ile öne çıkan, otoriter olabilen, inatçı, baskın ve baskıcı kişiler olarak dikkat çekmektedir. Bu tip mizaç özelliğine sahip bireylerin saldırgan olma eğiliminde olabildikleri ve öfke patlamalarına yatkın oldukları görülmüştür (Yılmaz, 2010). Son olarak Tip 9 mizaç özelliklerine sahip bireyler ise uyumlu, çatışmalardan kaçınma ve sorun çözme odaklı, esnek, uyumlu ve sakin yapıda bireylerdir (Yılmaz, Genç ve Aydemir, 2011).

Kişilik kuramları arasında önemli bir yere sahip olan Eysenck'in dört katmanlı kişilik kuramı, karakter, mizaç, zeka ve fiziki yapıların toplamından bahsetmektedir. Bu yaklaşımın ortaya çıkışındaki en önemli faktörlerden birisi mevcut bulunan kişilik kuramlarının fazla karmaşık ve çok katmanlı olmasının yarattığı zorluklardan bahsedilmektedir. Bu doğrultuda Eysenck daha az boyuttan oluşan bir kuram oluşturmuş, nörotisizm-stabilite ve dışadönüklük-içe dönüklük şeklinde daha sade bir kategorilime sisteminden faydalanmıştır. Bu kategorileri iki uç olarak görerek, kişiliğin bu faktörler arasındaki farklı boyutlarca tanımlanabileceğini ileri sürmüştür. İlerleyen süreçte bu kategorilere psikotisizm alt boyutu da dahil edilmiştir. Nörotizm boyutu duygusal istikrarsızlığı ve dürtüsellliği içeren bir boyut olarak tanımlanmaktadır. Bu boyuttan yüksek puan alan bireyler duygusal iniş çıkışlar yaşayan, depresif veya kaygılı olabilen, benlik saygıları düşük bireyler olarak dikkat çekmektedir. Dışa dönüklük boyutu ise sosyalleşme ve iletişime açıklık özellikleriyle tanımlanabilmektedir. Bu kişiler yalnız kalmaktan hoşnut olmayan, iletişim odaklı ve girişken bireyler olarak sınıflandırılmaktadır. Sonradan eklenen psikotisizm ise empati eksikliği, duygu yoksunluğu, duyarsızlık, saldırganlık veya güven sorunları gibi özellikleri kapsamaktadır. Bu kişiler başkalarına güvenmekte zorluk yaşayan, mesafeli, soğuk olarak tanımlanabilen kişilerdir. Bu kişilerin empati konusunda eksiklik yaşadığı, saldırganlık ve antisosyal davranışlara yatkınlık gösterebildikleri görülmüştür. Nörotizm ve dışa dönüklük boyutlarının aksine, psikotizm boyutu diğerleri gibi zıt bir uca sahip değildir (Eysenck, 1975).

Kişiliğin beş temel boyutu olduğu üzerinde de birçok araştırma bulunmaktadır (McCrae ve Costa, 1987; Fiske, 1949; Tupes ve Christal, 1961; Norman, 1993). Catell'in 16 faktörlü kişilik sınıflandırması üzerine bu maddelerden yola çıkarak yapılan araştırmalar ve analizler sonucu farklı rotasyonlar kullanılarak ortaya beş temel faktör elde edildiğine dair araştırmalar bulunmaktadır (Fiske, 1949; Tupes ve Christal, 1961). Farklı araştırmalar da yine temel olarak beş faktör üzerinde durmaktadır (Goldberg, 1990). Bu yaklaşıma göre kişilik bütüncül bir yaklaşımla ele alınmaktadır. Bu kuram birbirlerine indirgenemeyen beş temel kişilik boyutu olduğu üzerine kurumuştur. McCrae ve Costa (1987) ilk olarak sıfatlardan yola çıkarak beş temel boyut üzerine odaklanmıştır. Nörotizm, dışa dönüklük, deneyime açıklık, vicdanlılık ve uzlaşmacılık boyutları üzerinde duran bu yaklaşım kişilik kuramı alanında önemli bir role sahiptir (Taymur ve Türkçapar, 2012). İlerleyen süreçte bu 5 temel boyuta çocuk ve ergenler üzerinde yapılan araştırmalar doğrultusunda farklı boyutlar eklenmesi ihtiyacı da ortaya çıkmıştır. Bu boyutlar aktivite ve iritabilite olarak tanımlanabilir (John, Caspi, Robbin, Moffitt ve Stouthaner-Loeber, 1994). Bu yaklaşım kişilik özelliklerini, sabit kategoriler olarak tanımlamak yerine boyutlar olarak ele almıştır. Bu sayede geniş bir kapsamda farklı boyutları inceleyebilirken, bir boyut içerisinde bulunan kişilerin farklı spesifik özelliklerine inme olanağı da tanımaktadır fakat daha az boyutlu geniş tanımlama boyutlarının daha işlevsel ve ekonomik bir sınıflandırma sağladığı üzerinde durmaktadır (Gleitman, Reisberg ve Gross, 2007). Alanyazın incelendiğinde de farklı kişilik sınıflandırmaları arasında beş faktörlü bir sınıflandırmanın daha basit ve anlaşılır olduğuna dair çalışmalar olduğu dikkat çekmektedir (Costa ve McCrae, 1992).

Beş Faktörlü kişilik kuramı, kişilik özelliklerini beş ana maddede açıklamaktadır. Bu doğrultuda Dışadönüklük, Öz Denetim/Sorumluluk, Yumuşak Başlılık, Gelişime Açıklık ve Duygusal Dengelilik olarak tanımlanan farklı kişilik türünden söz edilmektedir (Benet-Martinez ve John, 1998). Bu boyutların her biri farklı sıfatlarla tanımlanan farklı duygusal denge türleri olarak düşünülebilir (Şahin, 2013). Dışadönüklük bireylerin sahip oldukları enerjileri dış dünyaya ve çevrelerindeki kişilere aktarmalarını açıklayan bir boyut olarak tanımlanabilir. Bu kategoride yer alan bireyler kendilerini sosyal, kolay iletişim kurabilen kişiler olarak tanımlamaktadır. Dışadönüklük boyutunun zıttı olarak ise içedönüklük olarak tanımlanmaktadır. Nörotizm ya da diğer adıyla nevroitiklik/duygusal dengesizlik ise genellikle olumsuz

duygulanımı işaret etmektedir. Bu kategoride yer alan bireyler kendilerini depresif, enerjisi düşük ve keyifsiz olarak tanımlamaktadır. Bu kategorinin tersi ise duygusal denge olarak tanımlanmaktadır. Yumuşak başlılık ise kolay uyum sağlayan, itiraz etmeyen, başkalarına güvenen, bağışlayıcı, kibar kişiler olarak dikkat çekmektedir. Bu kategorinin zıttı ise düşmanlık olarak tanımlanabilmektedir. Sorumluluk boyutu ise disiplinli, organize, efektif, dakik kişileri içermektedir. Bu kişiler hayatlarını daha organize ve planlı yaşamaktadır ve kendilerini yapılan işlerde fark yaratan ve sistematik bireyler olarak tanımlamaktadırlar. Deneyime açıklık boyutu ise entelektüel, yaratıcı, merak eden, yeni şeyler denemekten çekinmeyen kişileri tanımlayan bir boyuttur. Yeni fikirleri merak eden, deneyen, sorgulayan, üreten bireyler olan bu kişiler kendilerini birçok alana ilgisi olan, yeniliklere açık kişiler olarak değerlendirmektedir (Gleitman, Reisberg ve Gross, 2007).

### **1.2.2. Kişiliğin Ölçülmesi**

Kişilik kavramı psikoloji alanında üzerinde çok fazla durulan bir alan olmuştur. Kişiliği oluşturan faktörlerin neler olduğu kadar boyutları da önemli bir çalışma alanı haline gelmiştir. Kişiliğin ölçülmesi için birçok farklı yöntem kullanılmış, birçok ölçek geliştirilmiştir. Bu ölçekleri iki temel başlık altında kategorize etmek mümkündür, bunlar projektif ve objektif testler olarak ayrılabilir. Projektif testler genellikle kişiliğin bilinç dışı bir kavram olduğu üzerinde durmaktadır. Bu nedenle daha belirsiz kavramlar kullanılarak ölçüm yapmayı hedeflerler. Kişilik ölçümlerinde en çok kullanılan projektif testler Rorschach Testi ve Tematik Algı Testi'dir (Meyer ve Kurtz, 2006). Rorschach Testi boş kağıtlar üzerine simetrik mürekkep lekelerinden oluşmaktadır. Farklı kartlardan oluşan ve her bir mürekkep lekesinin ayrı bir kişilik özelliğine dair bilgi içerdiğini savunan bu test danışanın iç dünyasını yansıtan bir araç olarak kullanılmaktadır. Tematik Algı Testi (TAT) ise farklı olayları içeren siyah beyaz resimli kartlardan oluşmaktadır. Rorschach Testinden farklı olarak danışana yalnızca ne gördüğü sorulmaz, gördükleriyle ilgili bir hikâyeye de anlatması istenir. 10 kartın sonunda genellikle boş bir kâğıt gösterilerek bir hikâyeye daha anlattırılan bir uygulama düzenine sahiptir.



Objektif testler ise projektif testlerin aksine bilinçdışı ölçmeyi hedeflemez. Kişiliğin erişilebilir bir düzeyde olduğunu savunur ve doğrudan bir ölçümü hedefler. Bunun için genellikle danışanın kendisini değerlendirebileceği soru cevap yöntemini kullanan objektif testlerin, daha geçerli ve güvenilir olduğunu savunan çalışmalar bulunmaktadır (Meyer ve Kurtz, 2006). Minnesota Çok Yönlü Kişilik Envanteri (MMPI) en sıklıkla kullanılan kişilik ve kişilik bozukluklarını ölçen objektif testlerden birisidir. Toplam 566 sorudan oluşan bu test evet-hayır şeklinde yanıtlanan kişinin kendisini değerlendirdiği ve birçok farklı kişilik bozukluğu ve psikopatolojiyi ölçmek için kullanılan yaygın bir testtir. Bu nedenle sıklıkla klinik alanda ve tanı süreçlerinde kullanılmaktadır. Hipokondriasis, depresyon, konversiyon, psikotik sapma, kadınlık-erkeklik, paranoya, psikasten, şizofreni, hipomani, sosyal içe dönüklük alt boyutlarından oluşan MMPI yüksek geçerlilik ve güvenilirlik puanlarına sahiptir (Graham, Ben-Porath, Tellegen, Dahlstrom ve Kaemmer, 2001).

Kişilik ölçümünde kullanılan bir diğer test ise 16 Faktörlü Kişilik Envanteri 5 kişilik eğilimi ve 16 farklı kişilik boyutunu ölçmek için tasarlanmıştır. Toplam 185 maddeden oluşan ve kişinin kendisini değerlendirdiği bu testin alt boyutları problem çözme becerisi, girişkenlik, grup içerisinde olma isteği, baskın olma, spontane olma, amaç odaklı olma, kuralları sorgulama, yeniliğe açık olma, mantık ve duygu kullanımı, başkalarına güven, kendini ifade etme, kendini sorgulama, başkalarına güvenme, soyut odaklı olma, karar verme, mükemmeliyetçilik ve gerginlik olarak tanımlanmaktadır. Klinik alandan ziyade işe alım süreçlerinde ve danışmanlık süreçlerinde sıklıkla tercih edilmektedir (Cattell ve Mead, 2008).

Eysenck tarafından geliştirilen Kişilik Envanteri ise laboratuvar çalışmaları sonucunda geniş bir araştırma sonucunda ortaya çıkmıştır. Bu ölçek nevrozizm, psikotizm ve dışa dönüklük olmak üzere üç temel boyutu ölçmek üzerine tasarlanmıştır. İlerleyen süreç içerisinde 4 maddelik kısaltılmış bir formu da yayınlanmıştır (Francis ve ark. 1992). Ölçek Eysenck Kişilik Anketi Gözden Geçirilmiş/Kısaltılmış Formu (EKA-GGK) olarak Türkçeye çevrilmiştir ve geçerlilik, güvenilirlik çalışmalarının diğer kültürlerle benzerlikler gösterdiği bulunmuştur (Karancı, Dirik, Yorulmaz, 2007).

Kişilik kuramları arasında geniş bir yere sahip olan ve sıklıkla kullanılan Büyük Beşli Kuramına dayanan farklı kişilik testleri de bulunmaktadır. Kişiliğin ölçülmesinde en sıklıkla kullanılan ölçüm araçlarının başında ise 5 Faktörlü Kişilik Envanteri yer almaktadır. Dışadönüklük, öz denetim/sorumluluk, yumuşak başlılık/düşmanlık, gelişime açıklık ve duygusal dengelilik boyutlarını ölçen bu ölçek kişinin kendisini değerlendirdiği beşli likert tipi bir ölçüm aracı olarak tasarlanmıştır. Farklı kültürlerde geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları gerçekleştirilmiştir (Benet-Martinez ve John, 1998). Türkçeye de uyarlanan bu ölçek sıklıkla kişilik ölçümlerinde tercih edilmektedir (Somer, Korkmaz ve Tatar, 2002). Hogan Kişilik Envanteri olarak tanımlanan ve temelleri evrimsel psikolojiye dayanan bir başka kişilik envanterinden daha söz etmek mümkündür. Yapılan bir araştırmada bu ölçeğin boyutlarıyla Büyük Beşli Kuramına dayanan Beş Faktörlü Kişilik Envanterinin boyutları arasında benzerlikler bulunmuş, büyük oranda örtüşükleri görülmüştür (Hogan ve Hogan, 2002). Yine bu alanda sıklıkla kullanılan Zuckerman (2002) ve Eysenck's (1967) gibi kuram ve ölçeklerle de aslında Beş Faktörle örtüşüküne, ya da Beş Faktör kuramının onları kapsadığına dair çalışmalar bulunmaktadır. Bu nedenle de Beş Faktörlü Kişilik Envanteri en çok tercih edilen kuram ve ölçüm araçlarından birisi olmuştur (De Raad ve Mlacic, 2015).

Büyük Beşli kuramıyla bağlanma kuramı üzerine yapılan çalışmalar farklı bağlanma türleri ile kişilik özellikleri arasında bağlantılar gözlemlemiştir. Yapılan çalışmalar sonucunda, güvenli bağlanma boyutu ile dışa dönüklük ve yumuşak başlılık (uyumluluk) boyutları arasında pozitif yönde bir korelasyon bulunurken duygusal dengesizlik boyutu ile ters yönde bir ilişki olduğu görülmüştür. Kaygılı bağlanma boyutu ile duygusal dengesizlik arasında dikkate değer bir ilişki görülürken deneyime açıklık boyutu ile bir ilişki bulunamamıştır. Kaçınan bağlanma boyutu ise yumuşak başlılık (uyumluluk) ve dışa dönüklük boyutları ile negatif yönde bir ilişki bulunmuştur (Nofle ve Shaver, 2006). Ebeveyn tutumlarını ele alan bir diğer araştırmada ise ebeveynlerini ve onlarla olan ilişkilerini duygusal olarak sıcak ve yakın olarak tanımlayan bireylerin dışa dönüklük kişilik boyutu ile pozitif yönde bir ilişkisi olduğu gözlenmiştir. Tam tersi olarak ebeveynleri reddedici ve olumsuz tutum içerisinde olan bireylerin ise nörotizm kişilik boyutu ve düşük öz güven değerleri ile pozitif bir ilişki içerisinde olduğu bulunmuştur (Arrindell ve ark., 2005).

### 1.3. Bağlanma ve Stres İlişkisi

Stres tanımlanırken çevresel uyarılardan kaynaklı bir durumdan veya duygu odaklı içsel bir tepkiden bahsedilebilmektedir. Birçok durumda ise genellikle stres hem çevresel uyarı hem de duygusal tepkiyi içeren bir süreç olarak tanımlanmaktadır (Akman, 2004). Stresörler, strese sebep olan olaylar olarak tanımlanabilir. Bir stresörle karşılaşmanın sonucunda stres yaratan uyarıcıya karşı bir değişiklik ortaya çıkmaktadır (Holmes ve Rahe 1967). Başka bir tanımlamaya göre dışarıdan gelen bir uyarıcının organizmanın iç dengesinde yol açtığı değişimler stres tepkisine sebep olmaktadır. Bu tarz bir stresörle karşılaştıktan sonra ortaya çıkan tepkisel süreç "kaç ya da savaş tepkisi" olarak tanımlanmaktadır. Kaç ya savaş tepkisi organizmanın karşılaştığı yaşamsal süreçlerini tehdit eden acil bir duruma karşılık verilen tepki olarak düşünülebilir (Akman, 2004). Selye (1977) yaptığı araştırmalar sonucunda stresi çevreden gelen uyarılara karşı verilen fizyolojik bir uyum tepkisi olarak tanımlamıştır.

Selye'nin bu tanımında zihinsel süreçler ve bunların stres üzerine etkilerinden bahsedilmemektedir. Zihinsel süreçler göz ardı edilmese de bu süreçlerin direkt olarak stres faktörü olduğundan bahsedilmemektedir. Stres faktörleri bireylerde benzer tepkilere yol açıyor gibi görünse de bu her zaman doğru olmayabilir. Yani Selye'nin savunduğu gibi özgül olmayan sonuçlar yaratmaktan fazlasına sebebiyet verebilmektedir. Kişi stres yaşadığı zaman ortaya fizyolojik bir tepki çıkar ve bu tepki biyolojik olarak birçok farklı işlevi de etkileyebilir (akt., Allen, 1984). Fakat ortaya çıkan bu tepki kişiden kişiye farklılık gösterebilir. Bu farklılığı yaratan faktörün ise bireylerin stresi farklı olarak algılamalarından kaynaklandığı düşünülmektedir (Göktepe, 2002). Diğer bir deyişle strese sebep verecek olayları veya stresörleri kişiler stres kaynağı olarak algılamazsa stres tepkisi de ortaya çıkmamaktadır (Akman, 2004). Stres zaman içerisinde fizik temelli bir kavram olmaktan çıkarak hem biyolojik hem de psikolojik olarak da incelenmeye başlanmıştır. Bu doğrultuda birçok farklı stres tanımının oluştuğundan bahsetmek mümkündür. Örneğin, Haggard (1949) psikolojik stres kavramını ele almıştır. Bu süreci bireyin bütünlüğüne karşı gelişen tehdit edici bir durum olarak tanımlamıştır (Baltaş ve Baltaş, 1987). Wolff (1953) stresi kişinin baş edemediği olumsuz bir dışsal uyarıcı olarak aktarmıştır (akt., Kasl ve Cooper, 1995).

Başka bir yaklaşıma göre ise stres yetersizlik ya da uyumsuzluk sonucunda ortaya çıkan ve kişinin dengesinin bozulmasına sebebiyet veren bir durum olarak tanımlanmaktadır (Şahin, 1998). Daha detaylı olarak açıklamak gerekirse sosyal, duygusal veya fizyolojik bir ihtiyacın hiç karşılanmaması veya yeterli miktarda karşılanmaması durumu bir dengesizliğe sebep olmaktadır. Bu dengesizlik bazı durumlarda bir ihtiyacın karşılanmasındaki eksiklik olarak değil ama alışlagelen bir durumda değişiklik sebebiyle de ortaya çıkabilmektedir. Ani durumsal değişimler, rutin dışarısına çıkılması gibi yaşantılar da dengenin bozularak kişinin stres tepkisi açığa çıkarmasını tetikleyebilmektedir (Şahin, 1998).

Birçok farklı stres tanımı genel olarak belli başlı noktalar üzerinde durmaktadır. Bu noktalardan ilki bir tehdit veya tehlike durumunun olmasıdır. Bu tehdit ya da tehlike durumu kişi tarafından olumsuz bir durum olarak algılanmalıdır. Ortaya çıkan stres tepkisi kişinin üzerinde kontrol sağlayabileceği bir tepki olmadığı için fizyolojik tepkileri değişme yetisine sahip değildir. Stresörler bireyin veya herhangi bir organizmanın tek boyutu değil tamamını etkilemektedir. Bu koşulların sağlandığı durum stres tepkisi olarak tanımlanmaktadır (Akman, 2004).

Stres durumundan bahsedilirken birçok farklı kavrama da değinilmektedir. Örneğin gerilim, kaygı, zorlanma gibi kelimeler stres durumundan bahsedilirken çok sık aktarılmaktadır. Kısaca tanımlamak gerekirse gerilim, bireyin stres altında olduğunu anlamasını sağlayan bilgilendirici bir durumdur. Bu gerilim durumundan sonra bireyin normal dengesine dönmek için gösterdiği çaba ve enerji seviyesi zorlanma olarak adlandırılabilir. Rahatsızlık veya sıkıntı durumu yaşanan sıkıntının öznel olarak hissedildiği nokta olarak açıklanabilmektedir ve genellikle uzun sürmesi durumunda beraberinde psikososyal tepkilere de sebep olabilmektedir. Bu tepkiler öfke, kaygı durumu, üzüntü olarak tanımlanabilmektedir (Şahin, 1998). Genellikle nötr bir enerji olarak tanımlanan stres, uzun süre boyunca birikmeye başlarsa bir süre sonra depresyon, anksiyete, somatizasyon gibi birçok farklı psikopatolojik hastalık sürecinin tetiklenmesine sebep olmaktadır (Şahin, 2003).

Bir organizma olarak insanlar, sosyal etkileşim içerisinde olma, bağlanma, kendini güvende hissetme, yakınlık kurma gibi temel ihtiyaçlara sahiptirler (Goldberger ve Breznitz, 1982). Yapılan araştırmalar sosyal destek kaybı, statü değişimi, rutin yaşantıya ters düşen bir durum yaşanması veya yas gibi durumların stres tepkisinin açığa çıkmasında önemli bir rolü olduğunu göstermektedir (Şahin, 1998). Yapılan farklı araştırmalar ise bu tarz psikososyal değişimlerin farklı hastalıkların gelişimlerinde ve süregelmesinde etkili olduğuna dair bulgular olduğunda bahsetmektedir (Goldberger ve Breznitz, 1982).

Biliş olarak tanımlanan düşünce ve duygular bütünü, fiziksel olarak gözükabilen hastalık süreçlerinde önemli bir role sahiptir. Zihin, beden üzerinde bir üstünlük kurarak fiziksel dayanıklılık üzerinde değişimlere sebep olabilmektedir. Psikosomatik süreçler bir hastalığın ortaya çıkmasına katkı sağlayabilmekte veya mevcut bir hastalığın seyrini etkileyebilmektedir (Rice, 1999). Bazı durumlarda ise stres hastalığa sebep olabilecek ajanların etkinliğini arttırabilir veya vücut direncinin düşerek hastalıklara karşı savunmasız kalmasına neden olabilmektedir. Savunma mekanizmasının güçsüzleşmesi veya çökmesi hem beyin hem de beden üzerinde olumsuz etkiler yaratmaktadır. (Goldberger ve Breznitz, 1982). Stres süreçleri sonucunda bedende farklı tepkiler ortaya çıkarak hastalık sürecine katkı sağlayabilmektedir. Bu tepkiler beyinde sinir hücrelerinin etkileşimleri üzerinde değişimler, solunum sistemi, kardiovasküler sistem ve hormonal salgı sistemi ve endokrin üzerinde değişimler, bağışıklık sisteminin tepkiselliğinde oluşan değişimler, uyku kalitesi ve miktarında oluşan değişimler olarak farklı başlıklarda açıklanmaktadır (Allen, 1984).

Stres kaynaklı olan veya stresin süreci hızlandırdığı birçok farklı sağlık durumundan bahsetmek mümkündür. Kardiovasküler sistemi ve hastalıkları üzerinden bahsetmek gerekirse stresin hipertansiyon, damar sertliği, kalp krizi ve migren üzerinde etkileri olduğu görülmüştür (Dinçel, 2004). Sindirim sistemi üzerinde ise ülser, reflü, kabızlık, ishal, kolit gibi hastalıkların stresle ilişkili olduğu gözlemlenmiştir (Dinçel, 2004). Diyabet ya da diğer adıyla şeker hastalığının ve kanserin de stresle ilişkili olduğunu gösteren araştırmalar bulunmaktadır (Dinçel, 2004).

Farklı bağlanma türleri ve kişilik yapıları olan insanların farklı savunma mekanizmalarına başvurmaları farklı stres tepkilerini de ortaya çıkarmaktadır. Bunun sonucu olarak güvensiz bağlanan bireyler depresyon, kaygı bozuklukları ve somatizasyon gibi farklı hastalıklara da daha sık yakalanabilmektedir. Diğer bir deyişle güvenli bağlanması olan bireylerin psikolojik dayanıklılıklarının güvensiz bağlanması olan bireylere göre daha kuvvetli olduğu düşünülmektedir. Stres kaynaklı bu hastalıklara olan yatkınlıkta kişilik yapısının ve buna bağlı olarak yaşanan olayların nasıl algılandığının önemli bir rolü olduğu düşünülmektedir (Yıldırım, 1991). Stres tepkisinin ortaya çıkmasındaki en önemli faktörlerden birisi olarak kabul edilen olayları algılama biçimi kişilik özellikleriyle ilişkilidir. Bazı kişilik özelliklerine sahip bireylerin algıladıkları stres seviyelerinin, streslerini yönetme becerilerinin ve stresle baş etme mekanizmalarının daha işlevsel olduğu bulunmuştur. Beş Faktörlü Kişilik Kuramında yer alan yeni deneyimlere açıklık, dışa dönüklük, uyumluluk gibi boyutların stres belirtileriyle ters yönde bir ilişkiye sahip oldukları görülmüştür (Williams, Smith, Gunn ve Uchino, 2011).

Stres kaynaklı hastalıklar uzun süreli olarak stresli olaylara maruz kalmanın sonucunda yani kronik stres ile ortaya çıkabilmektedir. Günümüzde kronik stresin ortaya çıkmasının en önemli nedenlerinden biri, ortada hayati bir tehdit olmasa bile günlük tehditleri hayati tehdit olarak algılayıp öyleymiş gibi tepki verilmesidir. Bu stres etmenlerine bakıldığı zaman çevresel, psikososyal ve bireysel stres etmenlerinden söz etmek mümkündür. Bu üç stres etmen içerisinde kronik strese en çok sebep olan stres faktörünün kişilerarası ilişkilerden kaynaklandığı da bulunmuştur (Siegel, 1999). Bedensel ve zihinsel dengenin bozulması ve ortaya çıkan gerginlik durumu alarm, direnç ve tükenme gibi kendi içerisinde üç aşamaya sahiptir (Selye, 1977). Bu üç aşama boyunca beyinde ve bedende bazı değişimler gerçekleşmektedir. Stres nedeniyle bedende biriken bu enerji sağlıklı bir şekilde dışarı atılmadığı zaman çeşitli sorunlara sebep olmaktadır. Bu sorunların uzun vadede kronik birçok hastalıkla ilişkili olduğu bilinmektedir (Sapolsky, 2004).

Strese ve strese bağlı hastalıklara karşı daha direnç sahibi olan bireylerin duygusal tarzlarının gelişiminde bağlanmanın büyük önemi vardır. Güvenli bağlanması olan

canlılar kendilerine birincil bakım veren kişinin ihtiyaçlarını karşılayacağına karşı bir güven geliştirmiştir. Bunun sonucunda olumlu bir kendilik, çevre ve dünya algısı gelişirken bir yandan beyin bağlantıları da bu doğrultuda şekillenir. Güvensiz bağlanması olan bireylerin sinir hücreleri ve beyin bağlantıları strese aşırı duyarlı bir şekilde geliştiği için yetişkinlik döneminde yaşanabilecek sevilme, onaylanmama, eleştirilme gibi olumsuz yaşam olaylarına karşı daha hassas tepkiler vermektedir. Bu gibi stres yaratan olay güvensiz bağlanması olan kişiler tarafından olduğundan daha da olumsuz olarak yani diğer bir deyişle yetişkinlik döneminde hayati tehlike arz etmeyen bu olaylar hayati tehlikeymiş gibi algılayarak strese karşı daha duyarlı tepkiler geliştirilmesine neden olmaktadır (Siegel ve Hartzell, 2003). Buradan yola çıkarak algılanan stres seviyesinin ve stresle baş etme yöntemlerinin erken dönem yaşantılarının ve bağlanma örüntülerinin birlikte incelenmesi gerektiği düşünülmektedir.

#### **1.4. Bağlanma Kuramı ve Ayrışma Bütünleşme İlişkisi**

Entegrasyon, kompleks organizmalarda görülen ve çevresel faktörleri yönetmek, sosyal uyarınları doğru değerlendirmek ve baş etme mekanizmalarının şekillenmesi gibi birçok alanda önemli etkilere sahip bir süreçtir (Lawrence ve Lorsch, 1967). Hem psikolojik hem de bedensel sağlığın temel faktörleri arasında yer alan entegrasyon ile bağlanma süreçleri arasında ilişki olduğu savunulmaktadır. Güvenli bir bağlanma sürecinde beklenen önce kişinin ayrışma aşamasını tamamlaması, daha sonra da bütünleşme aşamasını gerçekleştirmesidir (Siegel, 2001). Gelişim alanında gerçekleştirilen birçok araştırma ebeveynlerden ayrılmanın bireysel gelişim için büyük önem taşıdığını belirtmektedir (Siegel, 2010). Erken dönem ilişkiler ile temelleri atılan entegrasyon süreçlerinin birey olma arayışı içerisinde olunan ergenlik döneminde de etkili olduğu bilinmektedir (Gültat, 2017).

Erken dönem ilişkiler ile başlayan ve yaşam boyu devam eden entegrasyon süreçlerinin tamamlanmaması durumunda kişilerin ve sistemlerin sahip oldukları dengelerinde bozulmalar olduğu bilinmektedir (Turer, 2006). Ayrışmama ve bütünleşememe halinde psikolojik sağlık da bu durumdan olumsuz yönde etkilenmektedir. Psikolojik sağlık üzerinde etkili olduğu bilinen stres de dolayısıyla bu süreçte yer almaktadır (Şahin,

1998b). Stresin entegrasyonu olumsuz etkilediği üzerine de araştırmalar bulunmaktadır. Stres durumunda bireylerin ayırışamama veya bütünüleşememe gibi sorunlar yaşayacakları söylenmektedir (Siegel, 2010). Fakat bu bireylerin strese verdikleri tepkilerin genetik yatkınlıktan etkilendiği kadar, kişilik özellikleri ve bağlanma türünden de etkilendiğine dair araştırmalar vardır. Belirsizlik taşıyan olaylar karşısında ortaya çıkan stresin, bireylerin olaylara yükledikleri anlamlardan da etkilendiğini gösteren çalışmalar bulunmaktadır. Bu süreçte bağlanma ve kişilik özelliklerinin de payı olduğu düşünülmektedir. Dengeli benlik modeline göre güvenli bağlanma ile birlikte kendine güven, kendini olduğu gibi kabul etme, yeniliklere açık olma gibi kavramlar entegrasyonun sağlandığını da yansıtmaktadır (İmamoğlu, 2003). Bireyin sahip olduğu kişilik özelliklerinin entegrasyon süreçlerini üzerinde etkileri olacağı düşünülmektedir. Diğer bir deyişle sahip olunan kişilik özelliklerinin ayırışma ve bütünüleşme süreçlerinin şekillenmesinde ve kişinin hangi entegrasyon sürecinde yer alacağını belirlenmesine önemli bir yeri olduğu düşünülmektedir. Buna ek olarak sağlıklı bir yaşamdan beklenen en önemli özellik sinir sisteminde ve kişilerarası ilişkilerdeki enerji ve bilgi akışı arasındaki entegrasyondur (Siegel, 2010).

Entegrasyon, farklı alanlardan gelen bilgilerin birbirleriyle bir ahenk içerisinde çalışması olarak açıklanabilir. İlişki modelleri ve duygusal iletişimler direkt olarak beyni etkileyerek entegrasyona katkı sağlamaktadır. Beynin farklı kısımlarının kendi içlerinde özel görevlere sahip olması farklılaşmayı oluştururken, farklı sistemlerin bir arada bir bütün olarak çalışarak tek tek yapamayacakları şeyleri başarması bağlanımı oluşturur ve bu iki özellik entegrasyonun temel parçalarıdır. Farkındalık sahibi olmak, zihinsel yaşamlarımızda bilinçli tercihler yapabilmeyi sağlar, seçim ve değişim yapma imkânları oluşturur, bir amaç yaratarak, insanın kendisini ve çevresini anlamasını sağlamaktadır. Tüm bu süreçleri başarmak için devreye güvenli bağlanma girmektedir. Kişinin erken çocukluk döneminde birincil bakımvereni ile kurulmuş güvenli bir bağlanması olmasa bile yetişkinlik döneminde kurduğu ilişkiler sayesinde güvenli bir bağlanma modeli geliştirebilir. Bunun sonucunda kişiler güvenli bağlanmaya sayesinde doğru ayırışma ve bütünüleşme süreçlerinden geçerek entegrasyon elde edebilirler. Bu sayede gelişen entegrasyon, negatif duygulardan kurtulmaya yardımcı olmakla kalmayıp beraberinde tıbbi sağlığın gelişmesine de katkı sağlamaktadır.



Entegrasyonun iki temel aşaması olan ayrışma ve bütünleşme birbirlerini izleyen bütüncül bir süreç şeklinde gelişmektedir (İmamoğlu, Günaydın ve Selçuk, 2011). Bir bireyin entegrasyona sahip olabilmesi için önce başkalarından ayrışması ve kendi benliğini ortaya çıkarması gerekmektedir. Ayrışma olmadan bütünleşme yaşanması durumunda mevcut sistemin yapısında bozulmalar gözlemlendiği hatta kaosa sürüklendiğine dair bulgular bulunmaktadır (Turner, 2006). Bu süreçte kişinin hem farklı beyin bölgelerinin ayrışması hem de kişilerarası ilişkilerde bir ayrışmaya gitmesi gerekmektedir. Bunun bir sonucu olarak beyinde her bölge kendi görevini üstlenerek yerine getirecektir. Kişilerarası ilişkiler boyutundan bakıldığında ise ayrışma birey olarak var olabilmek anlamına gelmektedir. Bu süreçte bağlanma figürü, anne baba tutumları, sosyal ilişkiler gibi birçok farklı kişilerarası süreçten geçen birey, bunlardan etkilenmekte fakat yine de kendisi olarak kalabilmektedir (Siegel, 1999). Bu durum ayrışma olarak tanımlanabilir.

Bütünleşme süreci ise ayrışmadan sonraki aşamadır. Beyin bazında bir bütünleşmeden söz edildiğinde beynin her bir bölgesinin kendi görevini yerine getirirken, diğer kısımlarla da bir ilişki içerisinde ve ahenkle çalışması düşünülebilir. Bu süreçte her parça birlikte çalışarak tek başına yapabileceğinden daha üstün bir süreç elde edebilir. Aynı şekilde kişilerarası ilişkilerde bütünleşme bireyin diğer insanlarla ahenk içerisinde ama özünden kopmadan bir ilişki içerisine girebilmesi olarak düşünülebilir. Bütünleşmeyi sağlamak beraberinde iyilik halini de getirmektedir. Sağlıklı bir yaşamdan beklenen en önemli özellik sinir sisteminde ve kişilerarası ilişkilerdeki enerji ve bilgi akışı arasındaki entegrasyondur (Siegel, 1999). Diğer bir deyişle farklı alanlardan gelen bilgilerin birbirleriyle bir ahenk içerisinde çalışması entegrasyon olarak açıklanabilir. İlişki modelleri ve duygusal iletişimler direkt olarak beyni etkileyerek entegrasyona katkı sağlamaktadır. Yani bağlanma süreçleri ve kişilik özelliklerinin ayrışma ve bütünleşme süreçlerinde önemli bir yeri vardır.

Ayrışmama ve bütünleşememe süreçlerinin bir yansıması olarak ortaya çıkan dengenin bozulması beraberinde kişisel ve kişilerarası çatışmaları da getirmektedir. Çatışma genel olarak canlılar arasındaki dengenin ve ahengin olumsuz olarak etkilendiği bir süreç olarak tanımlanabilir. Bireyin kendi istek ve arzularının çevresindeki kişilerin istek ve

arzularından farklı olması ve bunun beraberinde davranışsal, duygu ve düşünce süreçlerinde bir ayrım ortaya çıkmaktadır. Bu tarz kişilerarası çatışmalar beraberinde stresi de getirmektedir (Basım, Çetin ve Tabak, 2009). Bu da sağlıklı bir ayrışma bütünleşme sürecine sahip olunmadığının bir göstergesi olarak düşünülebilir.

Ayrışma ve bütünleşme süreçleri hakkında alanyazın incelendiğinde benzer kavramların aile ve evlilik terapisi sürecinde de yer aldığı dikkat çekmektedir. Bowen (1985) kendi aile dinamikleri yaklaşımını oluşturan kavramları açıklarken benliğin farklılaşması konusu üzerinde durmaktadır. Bu çerçevede iki temel farklılaşma düzeyinden bahsedilmektedir. Bunların ilki bireysel düzeyde farklılaşmadır. Burada bireyin kendi duygu ve düşünceleri arasında oluşan ayırmadan bahsedilmektedir. Bu yaklaşıma göre eğer bir bireyin benliği seviyesi düşüğe ortaya çıkan sağlıklı birey sahte (pseudo) benlik olarak da tanımlanan bir süreç içerisinde yer almaktadır. Bu düşük enlik durumunda birey duygularına göre hareket etme eğilimindedirler. Sahip oldukları enerjiyi ilişki kurmak ve bunu devam ettirebilmek için harcamaktadırlar. Başkaları odaklı yaşayan bu kişilerin kendi bağımsız davranışlarından ziyade başkalarının istekleri doğrultusunda şekillenmeye açık bir tutum içerisinde oldukları düşünülmektedir. Dolayısıyla da başkalarına bağlı bir yaşam sürdürmektedirler. Bu süreçte esneklik, işlevsel davranış repertuarı ve mantıksal düşünme gibi kavramlardan uzak bir tutum içerisinde olarak tanımlanabilmektedirler. Düşünceler yerine duygu ağırlıklı bu tutum bireyleri daha tepkisel olmaya da yönlendirmektedir. Duygu ve düşünceleri birbirinden ayırabilen bireyler ise gerçek benlik sahibi bireyler olarak tanımlanmaktadır. Duygu odaklı bireylerin aksine ilişkilerinde ve davranışlarında yeniliklere açık, esnek, tepkisel olmayan bireylerdir. Bu kişiler duygularını reddetmez, aksine kabul eder fakat sorun çözümlerinde muhakeme yeteneğini kullanırlar. Yine bu bireyler sorun çözme becerileri daha işlevsel yöntemlere dayandığı için streslerini daha iyi yönetebilen, öz farkındalıkları fazla, başkalarından ziyade kendileri odaklı davranabilen kişiler olarak düşük benlik sahibi bireylerden ayrılmaktadır. Bowen'ın bireysel benlik farklılaşması olarak tanımladığı bu süreçler sağlıklı ve sağlıklı benlik olarak tanımlanan kavramlarla paralellik göstermektedir.

İkinci olarak ise Bowen benliğin farklılaşmasının kişilerarası düzeyinden bahsetmektedir. Buradaki temel hedef ise ailenin sahip olduğu nesiller arası yansıtma süreçleri ve çekirdek aile duygusal sistemleri ile aktarılan ego bütünlüğünden ayrılmak olarak tanımlanabilir. Ailenin sahip olduğu ego bütünlüğünden çıkaran bireyin özgün bir birey olması gerekmektedir. Fakat süregelen alışkanlıklar nedeniyle bireyin aileden farklılaşması aile açısından fazla desteklenmez ve kolay bir süreç değildir. Bu sürecin tamamlanması kişinin aile ve ilişkiler içerisinde özgün bir birey olması için önem arz etmektedir. Bu süreç ayrışma ve bütünleşme süreçlerinde bahsedilen kendi benliğini bularak birey olma süreciyle benzer bir tanıma sahiptir. Yine bu kavramlar sağlıklı ailenin özellikleri olarak sıralanmaktadır. Sağlıklı bir aile sisteminin göstergelerinden bir tanesi aile içerisinde bireyselliğin desteklenmesidir. Bu süreçte bahsedilen bireysellik elde edilirken ailenin sahip olduğu mevcut bütünlük durumundan kopmadan her bir kişinin birey olarak varlığını da sürdürmesi olarak açıklanmaktadır (Fernel ve Weinhold, 1997). Bu sistemlerde genellikle eşler kendi farklılaşma süreçlerine uygun eşler seçme eğiliminde oldukları için sahip oldukları farklılaşma düzeylerini de süreç içerisinde nesilden nesle aktarmaktadırlar. Bu nedenle de kişilerarası düzeyde farklılaşmayan bireylerin de bireysel düzeyde farklılaşmaya erişmeleri daha zor olmaktadır (Day, St Clair ve Marshall, 1997). Şimdiye kadar bahsedilen ve sağlıklı bir birey olmak için gerekli olduğu savunulan ayrışma ve bütünleşme kavramlarının sağlanmasının yalnızca bireysel düzeyde değil ilişkiler ve doğal olarak aile sistemleri düzeyinde de fayda sağlayacağını söylemek mümkündür.

## **2. Araştırmanın Amacı, Soruları ve Önemi**

Bu bölümde araştırmanın amacı aktarılmaktadır. Bu doğrultuda araştırmanın soruları, alanyazın çerçevesinde önerilen hipotezler ve araştırmanın önemi detaylıca incelenmektedir.

### **2.1. Araştırmanın Amacı ve Soruları**

İmamoğlu (2011) bir bireyin sağlıklı olması için hem ayrışabilmiş hem de bütünleşebilmiş olması gerektiğini savunmaktadır. Bu basamakları tamamlayan

bireylerin dengeli bir benlik modeline sahip olacaklarını belirtilmektedir. Dengeli bir benliğin öğelerinden olan ayrışma, bireyin çevresinden farklı ihtiyaç ve yönelimleri olabileceğini ve ayrışabilen bireylerin bu ihtiyaçları çevrelerinden bağımsız bir şekilde yerine getirebileceklerini söylemektedir. Diğer bir deyişle, ayrışan bireyler aile ve çevrelerinden bağımsız olarak var olabilmelidirler. Bütünleşme sürecinde ise, ayrışabilen bireylerin kendi özgün benliklerini de kaybetmeden toplumla etkileşim içerisine girebilen, topluma katkı sağlayabilen uyumlu ama yine de özgün olmaları beklenmektedir (Siegel, 2010). Entegrasyonun oluşması için gerekli en temel sürecin sosyal etkileşim olduğu düşünülmektedir. Bu sayede gerçekleşen etkileşimler bireyleri kamçılıyarak değişmeye ve gelişmeye yönlendirmektedir (Deci ve Ryan, 1991). Sosyal etkileşimlerin şekillenmesini sağlayan başlıca unsur olan bağlanmanın da bu süreçte önemli bir yeri olduğu düşünülmektedir. Yani bir bireyin ayrışma ve bütünleşme basamaklarını tamamlayabilmesi için öncelikle olumlu bir benlik ve çevre algısına dolayısıyla da güvenli bir bağlanma modeline sahip olması beklenmektedir.

Beden ve zihin sağlığı için temel fizyolojik ve psikososyal ihtiyaçların giderilmesi gerekmektedir. Bağlanma ile sağlanması gereken psikososyal ihtiyaçlar gerçekleştirilmediği zaman, bu ihtiyaçların giderilmesini sağlamak için stres tepkisi açığa çıkar. Yapılan araştırmalar da bağlanma ve stres arasında bir ilişki olduğunu göstermektedir (Şahin, 2013). Yakın zamanda yapılan bir çalışmada güvenli bağlanması olan bireylerin, stres seviyesini ölçmek için kullanılan Kısa Semptom Envanterinin olumsuz benlik, anksiyete, hostilite ve depresyon alt boyutlarıyla negatif yönde bir ilişki içerisinde olduğu görülmüştür (Varlık, 2015). Diğer bir deyişle güvenli bağlanması olan bireylerde stres tepkisi daha az görülmektedir. Stres tepkisinin başlıca amacı içsel dengeyi sürdürmektir. Eğer bireyin ihtiyaçları giderilmezse, stres tepkisi birikerek içsel dengenin bozulmasına sebep olur (Selye, 1993). Bu içsel dengenin bozulmasının organizmada çeşitli olumsuz sonuçları olması beklenmektedir. Bu sonuçlar kalp damar hastalıkları, mide bağırsak hastalıkları, hormon dengesinin bozulması gibi fizyolojik olabilirken, depresyon, kaygı bozuklukları, alkol-madde bağımlılığı gibi birçok psikolojik rahatsızlığa da sebep olabilmektedir (Sapolsky, 2004). İçsel dengenin bozulmasıyla birlikte sağlıklı benlik sisteminin de zarar göreceği düşünülmektedir. Bu da dengeli benliğin olumsuz etkilenmesine sebep olacaktır. Buradan yola çıkarak stres

tepkisinin açığa çıkmasını sağlayan durumlarda kişilerarası ilişkilerin ve dolayısıyla ayrışma ve bütünleşme süreçlerinin de etkilenmesi beklenmektedir.

Bu doğrultuda bağlanma süreçlerinin kişilik gelişimi ile ilişkili olduğu, kişilik gelişiminin stresle baş etme mekanizmasını ve bu faktörlerden şekillenen stresin de ayrışma ve bütünleşme süreçlerini etkileyeceği düşünülmektedir. Bağlanma süreçlerinin kişilik özelliklerini etkilediği, bu iki özelliği de kişilerin psikolojik sağlık durumlarını ve stresle baş etme becerileri üzerinde etkileri olduğu düşünülmektedir. Araştırmanın başlıca amacı bahsedilen bu unsurların ayrışma ve bütünleşme sürecinde nasıl bir etkileşim içerisinde olduklarını incelemektir. Sağlıklı bir benlik için kişilerin denge içerisinde olması gerektiği bilinmektedir (İmamoğlu, Günaydın ve Selçuk, 2011). Fakat bu sürecin tam olarak nasıl gerçekleştiği ve nelerden etkilendiğine ilişkin detaylı araştırmalara rastlanmamıştır. Sağlıklı benliğin faktörleri olan ayrışma ve bütünleşme ile ilgili alan yazın incelendiğinde yordayıcı süreçleri ile ilgili yeterli araştırma bulunmaması dikkat çekmiştir. Mevcut araştırmalar incelendiğinde bağlanma, kişilik özellikleri ve stresin entegrasyon sürecini nasıl etkilediğine yönelik kapsamlı bir kaynağa rastlanmamıştır. Diğer bir deyişle ayrıışmış ve bütünleşmiş bireylerin sağlıklı benlik modeli geliştirmelerinde etkili olan faktörler konusunda yeterli kaynak bulunmamaktadır.

Kişilerin sahip olduğu bağlanma türlerinin kişilik özellikleri ile de ilişkili olduğu ve stresle baş etme tarzlarının şekillenmesinde etkili olduğu varsayımından yola çıkarak ayrışma ve bütünleşme süreçlerinde de etkili olacakları düşünülmektedir. Bu doğrultuda ayrışma ve bütünleşme süreçlerinde etkili olan faktörleri incelemek, bu süreçte stresin aracı rolünü çalışmak ve faktörlerin kendi içlerindeki etkileşimi gözlemlemek araştırmanın temel amaçlarıdır. Bu sayede ayrışma ve bütünleşme süreçleriyle ilişkili olduğu düşünülen kavramların bir bütün olarak entegrasyon sürecinde nasıl yer aldıklarını tespit etmek hedeflenmektedir. Sözü edilen bu amaca ek olarak ayrışma ve bütünleşme süreçlerini ölçmek adına bir ölçek geliştirmek de araştırmanın hedefleri arasında yer almaktadır.

Bu doğrultuda öncelikli olarak entegrasyon süreçlerinin doğru sınıflandırması yapılması hedeflenmektedir. Daha sonra bir kişinin ayrışma ve bütünleşme süreçlerini tamamlayan sağlıklı bir birey olarak tanımlanabilmesi için süreçte nasıl bağlanma örüntüleri geliştirdiğini incelemek hedeflenmektedir. Yine bu süreçte hangi kişilik özelliklerinin ayrışma ve bütünleşme ile ilişkili olduklarını araştırmak da istenmektedir. Bu doğrultuda bir model çıkartarak kavramların daha iyi açıklanması ve ilişkilerinin irdelenmesi hedeflenmektedir. Bu süreçte stres faktörünün bağlanma ve kişilik boyutlarının entegrasyona ulaşmasında sahip olduğu aracı rol de çalışılmaktadır. Diğer bir deyişle ayrışma ve bütünleşme ile bağlanma ve kişilik arasındaki ilişkiyi inceleyerek stresin yordayıcı rolünü belirlemek hedeflenmiştir.

Araştırmanın amaçları doğrultusunda, mevcut araştırmanın soruları aşağıdaki gibidir:

1. Bağlanma, kişilik özellikleri ve stres düzeyi arasında nasıl bir ilişkisi vardır?

Hipotez 1a: Güvenli bağlanması olan bireylerin Beş Faktörlü Kişilik Envanterinin alt boyutlarından olan deneyime açıklık, dışa dönüklük ve yumuşak başlılık boyutlarında yüksek puanlar almaları ve stres düzeylerinin daha düşük olması beklenmektedir.

Hipotez 1b: Güvensiz bağlanması olan bireylerin Beş Faktörlü Kişilik Envanterinin alt boyutlarından olan duygusal dengelilik ve öz denetim boyutlarından daha yüksek puanlar almaları ve stres düzeylerinin daha yüksek olması beklenmektedir.

2. Bağlanma, kişilik özellikleri ve stres düzeyi ayrışma ve bütünleşmeyi yordamakta mıdır?

Hipotez 2a: Güvenli bağlanma, deneyime açıklık, dışa dönüklük ve yumuşak başlılık ayrışmamayı negatif yönde yordamaktadır. Güvensiz

bağlanma, özdenetim, duygusal dengelilik, ve stres boyutları ayrışamamayı pozitif yordamaktadır.

Hipotez 2b: Güvenli bağlanma, deneyime açıklık, dışa dönüklük ve yumuşak başlılık bütünleşememeyi negatif yönde yordamaktadır. Güvensiz bağlanma, özdenetim, duygusal dengelilik, ve stres boyutları bütünleşememeyi pozitif yordamaktadır.

3. Ayrışma ve bütünleşebilmeyi açıklamak amacıyla önerilen model istatistiksel olarak anlamlı mıdır? (Bknz: Şekil 1)

a. Doğrudan İlişkiler

Hipotez 3a: Bağlanma ve kişilik özellikleri arasında çift yönlü bir ilişki beklenmektedir. (Şekil – 1 yolu)

Hipotez 3b: Güvenli bağlanma stresi negatif, güvensiz bağlanma ise stresi pozitif yönde yordamaktadır. (Şekil – 2 yolu)

Hipotez 3c: Beş Faktörlü Kişilik Envanterinin alt boyutlarından olan deneyime açıklık, dışa dönüklük ve yumuşak başlılık boyutları stres düzeyini negatif, duygusal dengelilik ve öz denetim boyutları stres düzeyini pozitif yönde yordamaktadır. (Şekil – 3 yolu)

Hipotez 3d: Stres düzeyi entegrasyon süreçleri olan ayrışamama ve bütünleşememeyi pozitif yönde yordamaktadır. (Şekil – 4 yolu)

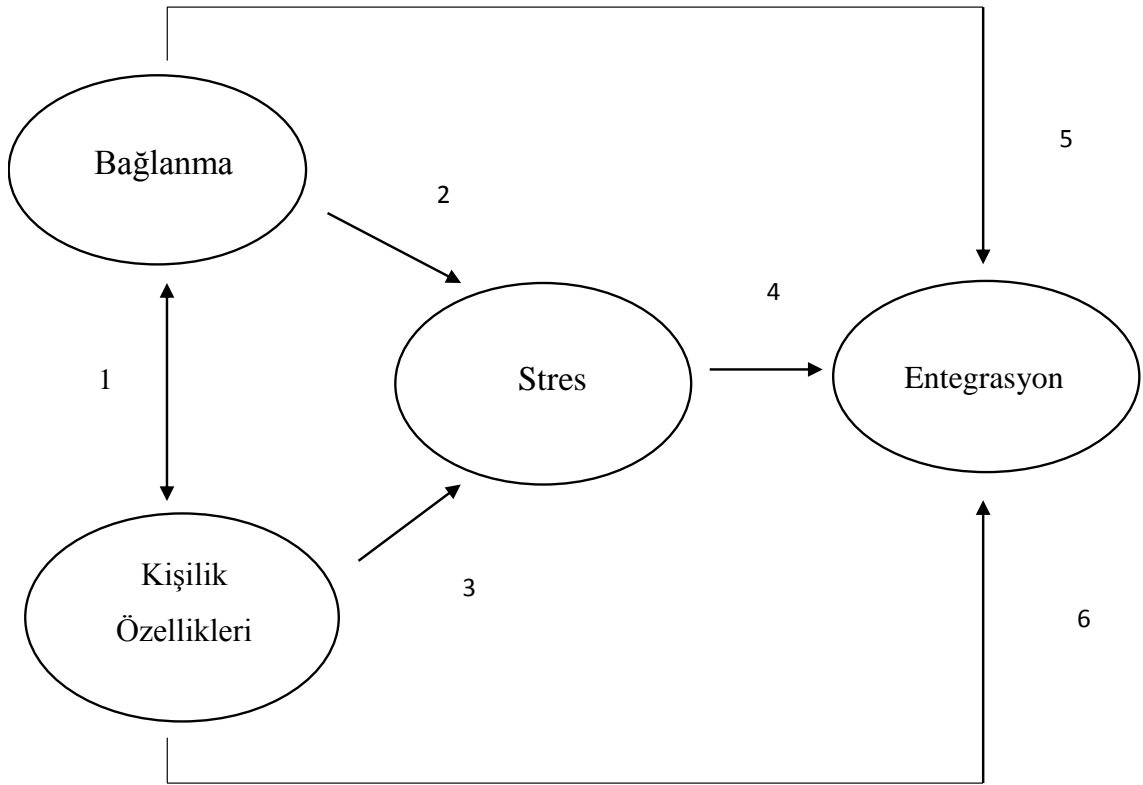
Hipotez 3e: Bağlanmanın alt boyutu olan güvenli bağlanma entegrasyonu negatif, güvensiz bağlanma ise pozitif yönde yordamaktadır. (Şekil – 5 yolu)

Hipotez 3f: Kişilik özelliklerinin alt boyutlarından olan deneyime açıklık, dışa dönüklük ve yumuşak başlılık boyutları entegrasyonu negatif, duygusal dengelik ve öz denetim boyutları entegrasyonu pozitif yönde yordamaktadır. (Şekil – 6 yolu)

b. Dolaylı İlişkiler

Hipotez 3g: Güvenli bağlanma entegrasyon süreçlerini stres aracılığıyla negatif yönde yordarken, güvensiz bağlanma entegrasyon süreçlerini stres aracılığıyla pozitif yönde yordamaktadır.

Hipotez 3h: Kişilik özelliklerinin alt boyutlarından olan deneyime açıklık, dışa dönüklük ve yumuşak başlılık boyutları entegrasyonu stres aracılığıyla negatif, duygusal dengelik ve öz denetim boyutları entegrasyonu stres aracılığıyla pozitif yönde yordamaktadır.



Şekil 1. Ayrışma ve Bütünleşebilmeyi Açıklamak Amacıyla Önerilen Model



## 2.2. Araştırmanın Önemi

Alanyazın incelendiğinde ayrı ayrı bağlanma ve stres (Siegel ve Hartzell, 2003), bağlanma ve kişilik özellikleri (Noftle ve Shaver, 2006), stres tepkileri ve kişilik özellikleriyle (Sapolsky, 2004) ilişkili araştırmalar bulunsa da bu konuları birlikte inceleyen araştırmalar açısından bir eksiklik olduğu gözlenmiştir. Yine alanyazın incelendiğinde ayrışma ve bütünleşme ile ilgili sosyal psikoloji alanında çalışmalar olsa da bunların genellikle dengeli benlik modelinin özgünlük (İmamoğlu, Günaydın ve Selçuk, 2011), geleceğe yönelim (İmamoğlu ve Güler-Edwards, 2007) ve benlik algısı (Gezici ve Güvenç, 2003) gibi alanlarla olan ilişkileri üzerine durduğu görülmüştür. Dengeli Benlik Modeli ile klinik alanda yapılan çalışmalara yönelik bir eksiklik olduğu gözlemlenmiştir. Ayrıca Kişilerarası Nörobiyoloji yaklaşımı çerçevesinde ve klinik alanda ayrışma ve bütünleşme konusunda Türkiye’de yapılan bir çalışma bulunmamaktadır. Bu araştırma ayrışma bütünleşme üzerine çalışarak ve bağlanma, kişilik özellikleri ve stres konularını ele alarak alanyazındaki boşluğu doldurmayı hedeflemektedir. Bu sayede ayrışma ve bütünleşme konusunun önemine vurgu yapılması hedeflenmiştir. Bu konunun etkileşim içerisinde olduğu diğer alanları inceleyerek farklı yordayıcı özelliği olan alanları keşfetmek istenilmektedir. Ayrıca yeni bir çalışma alanı olan Kişilerarası Nörobiyoloji konusunda da bir kaynak niteliğindedir. Bu çerçeveden bakıldığında bu araştırma ile stresin diğer alanlarla nasıl bir etkileşim içerisinde olduğunu inceleyerek stres konusu üzerine alanyazına da katkı sağlanması hedeflenmektedir. Bu sayede çeşitli psikolojik hastalıklar üzerinde durarak klinik alanda kullanıma yönelik bir katkı sağlamak açısından önem taşımaktadır.

Bu araştırma ile elde edilecek bulgular, bağlanma alanyazınına da katkı sağlayarak güvenli ve güvensiz bağlanma durumlarında ortaya çıkabilecek kişilerarası etkileşimler üzerine yorum yapma şansı tanıyacaktır. Bu sayede sağlıklı bir benlik modeline sahip olmak için gerekli unsurların tespit edilmesi ve bir model elde edilmesi planlanmaktadır. Elde edilen bulgular ise klinik ortamda kullanılarak ayrışmama veya bütünleşememe aşamalarına sahip bireylerin sağlıklı bir benlik modeli elde edebilmek için hangi alalarda desteklenmeleri gerektiğini de bularak tedavi süreçlerine katkı sağlamayı hedeflemektedir. Diğer bir deyişle mevcut araştırma hem alan yazına katkı sağlayacak hem Kişilerarası Nörobiyoloji yaklaşımı açısından bir değerlendirme

gerçekleştirecek hem de klinik alanda çalışmalara ışık tutacak bir niteliktedir. Bunu yaparken ise Ayrışma-Bütünleşme ölçeğinin geçerlilik ve güvenilirlik çalışmalarını da yaparak alanyazına yeni bir ölçüm aracı da katmaktadır. Bu sayede sağlıklı benlik modelini ölçmek ve etkileşim içerisinde olduğu faktörleri bulmak mümkün hale gelmektedir.

## BÖLÜM II

### YÖNTEM

Mevcut araştırmanın hedefleri doğrultusunda iki aşamalı bir ölçüm gerçekleştirilmektedir. Araştırmanın ilk aşamasında yeni geliştirilmiş olan Ayrışma ve Bütünleşme Ölçeğinin geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmıştır. Bu doğrultuda benzer süreçleri ölçtüğü bilinen Dengeli Benlik Ölçeği (İmamoğlu, 1998) ile Ayrışma Bütünleşme Ölçeği detaylı bir demografik bilgi formuyla birlikte katılımcılara dağıtılarak geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın ikinci kısmında ise Ayrışma Bütünleşme süreçlerini etkileyen ve yordayan faktörler üzerine çalışılmıştır. Bu doğrultuda farklı bir örnekleme ilk araştırmada geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmış olan Ayrışma Bütünleşme Ölçeği dağıtılmıştır. Entegrasyon süreçlerinde rolü olduğu bilinen bağlanmanın ölçülmesi için Bağlanma Temelli Zihinsel Temsiller Ölçeği (Varlık, 2015), kişilik özelliklerini ölçülmesi için 5 Faktörlü Kişilik Envanteri (Sümer ve ark. 2005) ve son olarak psikolojik iyilik hali ve stres seviyelerinin ölçülmesi için ise Kısa Semptom Envanteri (Şahin ve Durak, 1994) kullanılmıştır.

#### Örneklem I

Araştırmanın hedefi olan ayrışma bütünleşme süreçlerini incelemek için öncelikle Nesrin Hisli Şahin tarafından tasarlanan Ayrışma-Bütünleşme ölçeğinin geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları gerçekleştirilmiştir. Bu aşama için 18 yaşının doldurmuş ve üniversite eğitimine devam etmekte olan bir örneklem tercih edilmiştir. Yaş ve eğitim durumu haricinde araştırmaya katılmak için başka bir dışlanma kriteri uygulanmamıştır. Araştırma için gönüllülük ilkesi esas olduğundan yalnızca çalışmaya katılmayı kabul ettiğini belirten kişiler örneklem olarak seçilmiştir. Çalışmanın örneklemini Ankara içerisinde farklı üniversitelere ve farklı bölümlere devam etmekte olan 18 ila 26 yaş aralığında olan toplam 295 katılımcı oluşturmuştur. Bu katılımcılardan 193 tanesi kadın, 102 tanesi ise erkektir. Katılımcılardan 289 tanesi bekar, geri kalan katılımcılardan ise 6 kişi evli olduğunu belirtmiştir. Örneklem olarak seçilen katılımcıların 25 kişi ise çalışmaktadır. Araştırmaya katılmayı kabul eden katılımcılardan 120 kişi daha önce bir

psikolog veya psikiyatristle görüşmüştür ve bu katılımcılardan 25 kişi psikolojik bir rahatsızlıkları olduğunu belirtmiştir. Genel yaşantılarını değerlendirmeleri istenilen katılımcılardan 16'sı yaşamlarını kötü veya çok kötü olarak değerlendirirken, 108 tanesi orta ve geri kalan 171 katılımcı iyi veya çok iyi şeklinde bir değerlendirmede bulunmuştur.

## **Veri Toplama Araçları I**

Çalışmaya katılmayı kabul eden katılımcılara demografik bilgilerini, sosyoekonomik özellikleri, bağlanma süreçlerini ve mevcut yaşamlarını nasıl değerlendirdiklerini öğrenmek için detaylı bir Demografik Bilgi Formu verilmiştir. Bunun dışında araştırmanın amacı doğrultusunda Ayrışma-Bütünleşme Ölçeğinin geçerlilik ve güvenilirlik çalışmalarının gerçekleştirilmesi için Dengeli Benlik Ölçekleri verilmiştir.

### **Demografik Bilgi Formu**

Demografik Bilgi Formu araştırmacı tarafından hazırlanmış olup katılımcıların sosyo-demografik bilgilerini almak amacıyla yaş, cinsiyet, eğitim durumu, kişide ve ailesinde bulunan psikolojik ve fiziksel hastalıklar ile ilgili sorular sorulmaktadır. Bireylerin kendi sağlıklarını, hayat memnuniyetlerini ve içerisinde yaşadıkları aile memnuniyetlerini değerlendiren sorular da Demografik Bilgi Formu içerisinde yer almaktadır. Mevcut durumlarına (“Genel olarak hayatınızı nasıl değerlendiriyorsunuz?”) ek olarak geçmişe yönelik düşüncelerini (“İçinde büyüdüğünüz ailenizi düşündüğünüzde genel olarak nasıl bir çocukluk yaşadığınızı söyleyebilirsiniz?”), gelecek ile ilgili tutumlarını da ölçmeye yönelik maddeler bulunmaktadır (“Gelecek beş (5) yıl sonra yaşamınızın nasıl olacağını düşünüyorsunuz?”). Bu kişisel değerlendirme sorularının hepsi “Çok kötü, Kötü, Orta, İyi, Çok İyi” şeklinde 5’li Likert tipi bir değerlendirme içermektedir. Buna ek olarak birincil bakım veren (“Bebekken bakıcı veya başka biri tarafından bakıldınız mı?”), bakım süresi (“Hangi yaşlar arasında bakıldınız?”) ve bakımveren ile ilişki (“Çocukluğunuzda size bakım veren en yakın kişiyi düşündüğünüzde onunla olan ilişkinizi genel olarak nasıl değerlendirirsiniz?”) gibi bağlanma ile ilişkili alanlarda da

bilgi edinmek adına sorular yer almaktadır. Böylece bu alt alanlar ve bağlanma arasındaki ilişkinin de incelenmesi planlanmaktadır.

### **Dengeli Benlik Ölçeği**

Dengeli Benlik Ölçeği Özgelişim ve Kişilerarası İlişki olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır (Imamoğlu, 1998). Toplam 29 maddeden oluşan ölçeğin 13 maddesi Özgelişim ve 16 maddesi ise Kişilerarası İlişkiler boyutuna yönelik sorular içermektedir. Özgelişim alt boyutu katılımcıların kendi ilgi ve potansiyellerini gerçekleştirmelerini ölçerken (“Kendi kendime kaldığımda yapacak ilginç şeyler bulabilirim.”, “Sahip olduğum potansiyeli ve özellikleri geliştirip kendime özgü bir birey olmak benim için çok önemlidir.” gibi), Kişilerarası İlişkiler boyutu ise sosyal ortamlarda aile ve arkadaşlar gibi yakın çevre ile olan ilişkileri (“Kendimi aileme hep yakın hissedeceğime inanıyorum.”, “Kendimi sosyal çevreme duygusal olarak yakın hissediyorum.” gibi), ölçmeyi hedeflemektedir. Orijinali 7’li likert tipi olarak tasarlanan ölçeğin 5’li likert tipi olan versiyonuna bu araştırmada yer verilmiştir. Her iki alt boyutta da ters yönlü olarak hesaplanan maddeler bulunmaktadır (İmamoğlu, Günaydın ve Selçuk, 2011). Katılımcıların her bir maddeyi okuyarak kendilerini ne kadar tanımladığını değerlendirmeleri istenmiştir (1=Hiç Katılmıyorum, 5=Tamamen Katılıyorum).

### **Ayrışamama-Bütünleşememe Ölçeği**

Kişilerarası Nörobiloloji Yaklaşımı çerçevesinde Nesrin Hisli Şahin tarafından geliştirilen ve 38 maddeden oluşan Ayrışma-Bütünleşme Ölçeği ayrışamama ve bütünleşememe olmak üzere 2 alt boyutlarından oluşmaktadır. 21 madde ayrışamama alt boyutunu, 17 madde de bütünleşememe boyutunu incelemektedir. Ayrışamama boyutu bireyselleşme ve aile gibi yakın çevreyle olan ilişkiyi inceleyen sorular içermektedir (“Yalnız kalmaktan rahatsız olurum.”, “Başkalarının sözlerine çok önem veririm.” gibi). Bütünleşememe boyutu ise kişinin toplum içerisindeki uyum ve entegrasyonu içeren sorular içermektedir (“İlişkilerde elim ayağım dolanır, ne yapacağımı bilemem.”, “Sinirlendiğimde kendimi sakinleştiremem.” gibi). Beşli likert

tipine sahip olan bu ölçekte %0 (Hiç katılmıyorum) ve %100 (Kesinlikle katılıyorum) seçenekleri arasında bir değerlendirme yapılmaktadır. (Nesrin Hisli Şahin, kişisel görüşme, 26 Nisan 2017). Yeni geliştirilmiş bu ölçeğin geçerlilik ve güvenilirlik çalışmalarının bu araştırma ile gerçekleştirilmesi planlanmaktadır.

## **İşlem I**

Planlanan çalışma için gerekli etik onayın alınmasını takiben, çalışmaya katılmaya gönüllü olan bireylerle öncelikle geçerlilik ve güvenilirlik çalışmalarını yapmak üzere “Ayrışamama-Bütünleşememe Ölçeği” (Ayrışamama-Bütünleşememe) dağıtılmıştır. Ayrışamama-Bütünleşememe ölçeğini geliştirme sürecinde Crocker ve Algina (1986), De Vaus (2002) ve Cronbach (1951) tarafından önerilen adımlar dikkate alınmıştır. Ölçeğin geliştirilme sürecinde sırasıyla ölçülmek istenilen yapı açıkça belirlenmiş, ölçülmesi planlanan yapıyı karşılayan davranışlar açıkça ifade edilmiş, madde havuzu oluşturulmuş ve veri toplama süreci gerçekleştirilmiştir.

### ***Ölçülmek İstenen Yapının Açıkça Belirlenmesi***

Bu çalışmada geliştirilmesi ve sınanması planlanan Ayrışamama-Bütünleşememe Ölçeği aracılığıyla katılımcıların toplumsal alanda ayrışamama ve bütünleşememe düzeylerinin ölçülmesi amaçlanmaktadır.

### ***Ölçülecek Yapıyı Karşılayan Davranışların Açıkça İfade Edilmesi***

Ayrışamama-Bütünleşememe ölçeği geliştirilirken bireylerin toplumdan ayrışamama ve toplumla bütünleşememe durumlarını ortaya koyan iki faktörlü bir yapı ortaya konmaya çalışılmıştır.

### ***Madde Havuzunun Oluşturulması***

Ayrışamama-Bütünleşememe ölçeği madde havuzu oluşturulurken, Nesri Hisli Şahin tarafından her boyut için 35'er madde yazılarak toplamda 70 maddelik bir madde havuzu oluşturulmuştur. Ölçek kesinlikle katılmıyorum ifadesinden tamamen

katılıyorum ifadesine doğru uzanan beşli Likert tipinde hazırlanmıştır. Ölçekten alınan yüksek puanlar bireylerin ayrışamama ve bütünleşememe düzeylerinin yüksek olduğuna işaret etmektedir.

### ***Çalışma Grubu Üzerinde Asıl Uygulamanın Yapılarak Verilerin Toplanması***

Ölçek uygulanmadan önce katılımcılara ölçek formunda gerekli bilgiler verilerek ölçekte doğru veya yanlış cevapların olmadığı ve verilen her cevabın tamamen bireysel görüş ve inançları yansıttığı vurgulanmıştır. Katılımcılardan gönüllülük esasına göre ölçeği doldurmaları istenmiştir. Veriler Ocak 2018 ile Eylül 2018 tarihleri arasında toplanmıştır. Katılımcı olarak Ankara içerisinde yer alan üniversite öğrencileri tercih edilmiştir. Katılımcılara Demografik Bilgi Formu ile Dengeli Benlik Ölçeği ve Ayrışma-Bütünleşme Ölçeği birlikte verilmiştir. Katılımcılardan dağıtılan basılı ölçekleri bireysel olarak değerlendirmeleri istenmiştir. Elde edilen verilerin analiz işlemlerinin gerçekleştirilmesi için İMB SPSS programı kullanılmıştır. Ölçeğin yapı geçerliği tespit etmek amacıyla açımlayıcı faktör analizi (AFA) yapılmıştır. Daha sonra ölçekten elde edilen verilerin geçerliğini sağlamak için doğrulayıcı faktör analizi (DFA) yapılmıştır. Faktör yükleri hesaplanan ve iki boyuttan oluştuğu gözlenen Ayrışamama Bütünleşememe Ölçeğinden örnekleme çalışmadığı gözlenen maddeler çıkarılarak ölçeğin sadeleşmesi sağlanmıştır. Sadeleştirilmiş Ayrışamama-Bütünleşememe Ölçeğinin ölçüt-bağıntılı geçerliğini sınamak amacıyla İmamoğlu (1994) tarafından geliştirilen “Dengeli Bütünleşme – Ayrışma Ölçeği” kullanılmıştır. Her iki ölçeğin boyutları arasındaki ilişkiler incelenerek benzer süreçleri ölçüp ölçmedikleri gözlenmiştir. Ayrışma Bütünleşme Ölçeğinin geçerlilik ve güvenilirlik çalışması tamamlandıktan sonra araştırmanın ikinci kısmında da kullanılmıştır.

### **Örneklem II**

Bu çalışmanın örneklemini için 310 kişilik bir katılımcı sayısı oluşturmaktadır. Eksik veriler nedeniyle katılımcılardan 6 tanesi analizlerden çıkarılmıştır ve analizlere 304 katılımcı ile devam edilmiştir. Araştırmaya katılacak örneklemin 18 ila 74 yaş aralığında farklı sosyoekonomik düzeyde kadın ve erkeklerden oluşmaktadır. Katılımcıların yaş ortalamaları 37 olarak bulunmuştur. Çalışmaya katılan gönüllülerden

186 kişi kadın geri kalan 118 kişi ise erkektir. Katılımcıların 159'u evli, 121 tanesi bekar, 24 tanesi ise dul ya da boşanmıştır. Eğitim durumları incelendiğinde ise 12 katılımcının ilkokul ve ortaokul seviyesinde, 42 katılımcının lise seviyesinde, 185 katılımcının üniversite seviyesinde ve kalan 65 katılımcının yüksek lisans ve üzeri bir eğitime sahip olduğu görülmüştür.

Bu katılımcılardan 205 kişi çalışırken, geri kalan 99 katılımcıdan 40 tanesi çalışmadıklarını, 26'sı emekli olduklarını ve 33 tanesi de öğrenci oldukları belirtmiştir. Araştırmaya katılan katılımcılardan 95 kişi daha önce psikolojik yardım aldıklarını belirtmiştir. Bu katılımcılardan 20'si ise psikolojik bir rahatsızlıkları olduğunu belirtmiştir. Çalışmaya katılım için 18 yaşını doldurmuş olmak dışında herhangi bir dışlama kriteri bulunmamaktadır. Çalışma için gönüllülük ilkesi esas olduğu için yalnızca çalışmaya katılmayı gönüllü olarak kabul eden kişilerden veri toplanmıştır. Çalışmaya katılmak için yazılı onam veren bireylerin Demografik Bilgi Formu, Bağlanma Temelli Zihinsel Temsiller Ölçeği, Beş Faktörlü Kişilik Ölçeği, Kısa Semptom Envanteri ve Ayrışma Bütünleşme Ölçeğini doldurmaları istenmiştir.

## **Veri Toplama Araçları II**

Çalışmaya katılmayı kabul eden katılımcılara demografik bilgilerini öğrenmek için Demografik Bilgi Formu, bağlanma türlerini ölçmek için Bağlanma Temelli Zihinsel Temsiller Ölçeği, kişilik boyutları hakkında bilgi edinmek için 5 Faktörlü Kişilik Envanteri, stres seviyeleri ve psikolojik belirtilerini ölçmek için Kısa Semptom Envanteri ve entegrasyon düzeyleri hakkında bilgi almak içinse Ayrışma-Bütünleşme Ölçeği verilmiştir.

### **Demografik Bilgi Formu**

Demografik Bilgi Formu araştırmacı tarafından hazırlanmış olup katılımcıların sosyo-demografik bilgilerini almak amacıyla yaş, cinsiyet, eğitim durumu, çalışma durumu gibi genel bilgiler içeren sorular yer almaktadır. Buna ek olarak kişide ve ailesinde



bulunan psikolojik ve fiziksel hastalıklar ile ilgili sorular sorulmaktadır (“Daha önce bir psikolog veya psikiyatristten yardım alınız mı?”, “Ailenizde kan bağı olan diğer akrabalarınızda herhangi bir fiziksel/kronik rahatsızlık var mı?” gibi). Ayrıca araştırmanın amaçları doğrultusunda bağlanma süreçleri hakkında bilgi edinmek adına birincil bakım veren kişi ve bakım süresi gibi sorular da (“Bebekken bakıcı veya başka biri tarafından bakıldınız mı?”) demografik bilgi formunda yer almaktadır.

### **Kısa Semptom Envanteri (KSE)**

Kişilerin stres seviyelerini ve sahip oldukları psikolojik rahatsızlıkları tespit etmek için Kısa Semptom Envanterinden faydalanılmıştır. Derogatis (1993) tarafından geliştirilen Brief Symptom Inventory (BSI) isimli ölçeğin Türkçe 'ye çevrilen ve geçerlilik çalışmaları yapılan Kısa Semptom Envanterinin 5 adet alt boyutu vardır (Şahin ve Durak, 1994). Bu alt boyutlar depresyon, anksiyete, somatizasyon, kendilik algısı ve hostilite başlıkları altında toplanmıştır (Boulet ve Boss, 1991). Depresyonu ölçmeye yönelik 14 madde (“Yaşamınıza son verme düşünceleri”), anksiyeteyi ölçmeye yönelik 13 madde (“Hiçbir nedeni olmayan ani korkular”), olumsuz benlik alt boyutunu ölçmeye yönelik 12 madde (“İşleri bitirme konusunda kendini engellenmiş hissetme”), somatizasyonu ölçen 9 madde (“Baygınlık, baş dönmesi”) ve hostilite alt boyutunu ölçen 7 madde (“İçinizdeki sinirlilik ve titreme hali”) yer almaktadır. Toplam 53 maddeden oluşan bu ölçek beşli likert tipindedir. Maddeler 0 (Hiç) ve 4 (Çok fazla) şeklinde hazırlanmıştır ve ölçekten alınabilecek puan aralığı 0 ile 212 arasında değişmektedir. KSE hem normal hem de psikiyatrik örnekleme ortamına çıkabilen psikolojik semptomlarda da kullanılabilirliği amacıyla geliştirilmiştir (Şahin ve Durak, 1994).

Ölçeğin orijinal çalışmalarına bakıldığında Cronbach iç tutarlılık değerlerinin .71 ve .85 arasında değiştiği bulunmuştur (Derogatis, 1993). Türkiye’de yapılan geçerlilik çalışmalarında ise sonuçların .63 ile .86 arasında yer aldığı görülmüştür (Şahin ve Durak, 1994). Mevcut çalışmada ise iç tutarlılık değeri .82 olarak gözlenmiştir. Bu ölçek sayesinde hem kişilerin stres seviyeleri hem de ölçeğin kendilik algısı gibi alt boyutları ile geri kalan ölçekler arasındaki ilişkiyi gözlemlemek hedeflenmiştir. Böylece

kendilik algısı, bağlanma, kişilik özellikleri ve ayrışma-bütünleşme arasındaki ilişkini arasında da bilgi edinmek planlanmıştır.

### **Bağlanma Temelli Zihinsel Temsiller Ölçeği**

Kişilerin sahip olduğu bağlanma türlerini belirlemek için ise Bağlanma Temelli Zihinsel Temsiller Ölçeği kullanılmıştır. Bu ölçek toplam 40 sorudan oluşmaktadır. Beşli Likert tipi olarak geliştirilen bu ölçek, güvenli ve güvensiz bağlanma olarak 2 alt boyuttan oluşmaktadır. Güvenli Bağlanma alt boyutu 20 maddeden oluşmaktadır. Güvenli Bağlanma boyutu kendi içerisinde olumlu kendilik, olumlu anne ve olumlu baba olmak üzere 3 alt boyuta ayrılmaktadır. 8 madde içeren olumlu kendilik (“Dünyada keşfedebileceğim, beni heyecanlandıran çok şey vardır.”), 6 madde içeren olumlu anne (“Anneme güvenirim (dim).”), ve 6 madde içeren olumlu baba (“Babamın benden beklentileri hayat planlarımı belirler (di).”) boyutlarının toplam puanları güvenli bağlanma boyutunu oluşturmaktadır. 20 maddeden oluşan Güvensiz Bağlanma boyutunun içerisinde ise 9 soru olumsuz kendilik (“Küçük bir sorunu büyüttüğüm olur.”), 7 soru olumsuz anne (“Annem karamsar bir insandır (dı).”) ve 4 soru olumsuz baba (“Babam çocukken bana kızdığına hakaret ederdi.”) algısını ölçmeye yönelik maddeler yer almaktadır. Güvensiz Bağlanma boyutu ise kendi içerisinde olumsuz kendilik, olumsuz anne ve olumsuz baba olmak üzere üç alt boyuta sahihsiz ve güvensiz bağlanma boyutu bu üç alt başlığın toplamı olarak hesaplanmaktadır. Ölçeğin Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı toplam .79 bulunmuştur. Tek tek ölçekte yer alan alt boyutlara bakıldığında ise olumlu anne boyutunda .84, olumlu baba boyutunda .87, olumlu kendilik boyutunda .74 olarak bulunurken olumsuz baba alt boyutu değeri .70 ve olumsuz kendilik alt boyutu değeri .81 olarak bulunmuştur (Varlık, 2015). Mevcut araştırmada ise iç tutarlılık katsayısı .74 olarak gözlenmiştir.

### **Beş Faktörlü Kişilik Envanteri**

Kişilik özelliklerini ölçmek için ise 5 Faktörlü Kişilik Envanterinin kısa versiyonu kullanılmıştır (Benet-Martinez ve John, 1998). 5’li likert tipindeki ölçek %0 (hiç katılmıyorum) ile %100 (tamamen katılıyorum) aralığında bir puanlama sistemine

sahiptir. 44 maddeden oluşan bu ölçek Dışadönüklük, Öz Denetim/Sorumluluk, Yumuşak Başlılık/Düşmanlık, Gelişime Açıklık ve Duygusal Dengelilik olmak üzere 5 alt boyutlarından oluşmaktadır. Genellikle sosyallik, girişkenlik, kişilerarası ilişkilerde bulunma gibi özelliklerle birlikte anılan Dışadönüklük alt boyutu “Kendimi konuşkan biri olarak görüyorum.” gibi maddelerden oluşmaktadır. Öz Denetim/Sorumluluk (“Kendimi işini tam yapan biri olarak görüyorum.”) alt boyutu başarı ihtiyacından titizliğe kadar uzanabilen düzen, disiplin, yeterlilik gibi birçok sıfatla özdeşleşmiştir. Yumuşak Başlılık/Düşmanlık alt boyutu (“Kendimi başkalarında hata arayan biri olarak görüyorum.”) sosyal uyumluluk, itaat, merhamet gibi sıfatlarla anılabilen iki farklı uca sahiptir. Gelişime Açıklık alt boyutu (“Kendimi orijinal, yeni görüşler ortaya koyan biri olarak görüyorum.”) analitik, açık fikirli, hayal gücü yüksek gibi sıfatlarla anılmaktadır. Duygusal Dengelilik/Dengesizlik alt boyutu ise (“Kendimi bunalımlı, melankolik biri olarak görüyorum”) endişeli, güvensiz, rasyonel olmayan düşüncelere sahip gibi sıfatlarla anılmaktadır. Gelişime Açıklık, Yumuşak Başlılık ve Öz-Denetim/Sorumluluk alt ölçeklerinin hepsi 9 madde içerirken, Dışadönüklük ve Duygusal Dengelilik alt ölçekleri 8'er maddeden oluşmaktadır. Türkiye'de gerçekleştirilen geçerlilik ve güvenilirlik çalışmalarında alt ölçekler için Cronbach Alfa değerinin .64 ve .77 arasında yer aldığı görülmüştür (Sümer ve ark. 2005). Mevcut araştırmada ise iç tutarlılık katsayısı .65 olarak gözlenmiştir.

### **Ayrışamama- Bütünleşememe Ölçeği**

Kişilerarası Nörobiyoloji Yaklaşımı çerçevesinde geliştirilen ve 38 maddeden oluşan Ayrışama- Bütünleşme Ölçeği ayrışamama ve bütünleşememe olmak üzere 2 alt boyutlarından oluşmaktadır. 21 madde ayrışamama alt boyutunu, 17 madde de bütünleşememe boyutunu incelemektedir. Beşli likert tipine sahip olan bu ölçekte %0 (Hiç katılmıyorum) ve %100 (Kesinlikle katılıyorum) seçenekleri arasında bir değerlendirme yapılmaktadır. Yeni geliştirilmiş olan bu ölçeğin geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları bu çalışma kapsamında gerçekleştirilmektedir. Mevcut araştırmanın ilk kısmında geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları tamamlanan ve 21 maddeye indirgenen ölçek, bunun üzerine araştırmanın ikinci kısmında ayrışamama ve bütünleşememeyi ölçmek için kullanılmıştır. Ayrışamama Bütünleşememe Ölçeğinin toplam iç tutarlılık katsayısı .91 olarak bulunmuştur. Ayrışamama boyutunun iç

tutarlılık katsayısı .88 ve bütünleşememe boyutunun iç tutarlılık katsayısı .86 olarak bulunmuştur. Ayrışamama boyutundan alınan yüksek puanlar, bireyin entegrasyon süreçlerinin ilk basamağı olan ayrışmayı tamamlayamadığı anlamına gelmektedir. Bütünleşememe boyutundan alınan yüksek puan ise bireyin entegrasyon süreçlerinden olan bütünleşmeyi basamağını başarıyla tamamlayamadığı şeklinde yorumlanmaktadır.

## **İşlem II**

Araştırmanın ikinci kısmında geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları tamamlanan Ayrışma Bütünleşme ölçeğı ile birlikte katılımcılara Demografik Bilgi Formu ile birlikte Bağlanma Temelli Zihinsel Temsiller Ölçeğı, Kısa Semptom Ölçeğı ve 5 Faktörlü Kişilik Envanteri verilmiştir. Çalışmaya katılmayı kabul eden gönüllülerden verilen ölçekler aracılığıyla eksiksiz olarak kendilerini değerlendirmeleri istenmiştir. Elde edilen sonuçlar IBM SPSS programı ve IBM SPSS AMOS kullanılarak analize alınmıştır.

## **BÖLÜM III**

### **BULGULAR**

Mevcut araştırmanın bulguları iki ana başlıktan oluşmaktadır. Birinci bölümde, Ayrışamama ve Bütünleşememe Ölçeğinin açımlayıcı ve doğrulatici faktör analizleri yapılmış, geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları gerçekleştirilmiş ve benzer süreçleri ölçtüğü düşünölen Dengeli Benlik ölçeği ile ilişkisine bakılmıştır. Bulguların birinci kısmında bu analiz sonuçlarına yer verilmektedir.

İkinci bölümde ise, geçerlilik, güvenilirlik çalışmaları gerçekleştirilen Ayrışamama-Bütünleşememe Ölçeği ile bağlanmayı ölçmek için kullanılan Bağlanma Temelli Zihinsel Temsiller Ölçeği, stresi ölçmek için kullanılan Kısa Semptom Envanteri ve kişilik boyutlarını ölçmek için kullanılan Beş Faktörlü Kişilik Envanteri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bu doğrultuda önce ölçeklerin kendi aralarındaki korelasyonlara bakılmış, regresyon analizi yapılmış ve modeli sınamak için yol analizi gerçekleştirilmiştir. İkinci kısımda bu bulgulara detaylarıyla birlikte yer verilmiştir.

### **3.1 Ayrışamama Bütünleşememe Ölçeğinin Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışmalarının Analizleri**

#### **3.1.1 Ayrışamama Bütünleşememe Ölçeğinin Faktör Analizleri**

Ayrışamama- Bütünleşememe ölçeğin yapı geçerliği tespit etmek amacıyla açımlayıcı faktör analizi (AFA) yapılmıştır. Açımlayıcı faktör analizi gerçekleştirilmeden önce verilerin faktör analizine uygunluğunu belirlemek amacıyla Kaiser Meyer Olkin (KMO) örneklem yeterliği katsayısının ve Barlett Küresellik testi anlamlılık değerinin hesaplanması gerçekleştirilmiştir. KMO değeri .50'den büyük olması ölçek içerisinde bulunan her bir değişkenin diğer değişkenleri tahmin edebileceği manasına gelir (Field, 2009). Bu araştırmada yapılan analiz sonucunda KMO örneklem yeterliği katsayısı (.88) olarak hesaplanmış ve Barlett Küresellik testi sonucu da anlamlı bulunmuştur ( $\chi^2=4798,78$ ,  $df=703$ ;  $p<.01$ ). Dolayısıyla ölçekten elde edilen verinin faktör analizine uygun olduğu görölmüştür.

AFA sonuçlarına göre ilk aşamada 24 ve 29 numaralı maddeler herhangi bir boyutta yer almadıkları için ölçekten çıkarılarak analiz tekrarlanmıştır. Bir sonraki aşamada faktör yükleri .33'ün altında çıkan 16 ve 38 numaralı maddeler analizden çıkarılmıştır. AFA neticesinde ulaşılan faktörlerin özdeğerleri ve varyansları Tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2

*Ayrışamama Bütünleşememe Ölçeğinin Faktör Yapısının Gösterilmesi*

<b>Faktör Sırası</b>	<b>Faktörler</b>	<b>Faktör Özdeğeri</b>	<b>Varyans Yüzdeleri (%)</b>	<b>Toplam Varyans Yüzdeleri (%)</b>
<b>1</b>	<b>Ayrışamama</b>	7.30	19.21	19.21
<b>2</b>	<b>Bütünleşememe</b>	6.04	15.88	35.09

Tablo 2 incelendiğinde 2 boyuttan oluşan Ayrışamama-Bütünleşememe ölçeğinin toplam varyansın %35.09'unu açıkladığı görülmektedir. Toplam açıklanan varyansın %19,21'ini birinci boyut ve %15,88'ini ise ikinci boyut oluşturmaktadır. Bu bulgular neticesinde ölçek maddelerinin faktör yükleri ve faktörlere göre dağılımı Tablo 3'de gösterilmiştir.

Tablo 3

*Boyutlara Göre Ölçek Maddeleri ve Maddelerin Faktör Yüklerinin Gösterilmesi*

<b>Boyut Adı</b>	<b>Madde No.</b>	<b>1. Boyut</b>	<b>2. Boyut</b>
	21. İnsanların bana öfkelenmesinden çok korkarım.	.73	
	14. Başkalarının sözlerine çok önem veririm.	.69	
	13. İnsanların benim hakkımda olumsuz düşünmesinden korkarım.	.64	
	37. En basit kararlarda bile çevremdekilere danışmaktan kendimi	.63	

	alıklarımam.	
	32. Bulunduğum ortam gerginleştiğinde bir Şey olacak diye korkarım.	.63
	20. Bencil olarak algılanmaktan çok korkarım.	.63
	33. Yanımda hep birilerinin olmasını isterim.	.59
	30. atışmaya girmekten aşırı korkarım.	.59
	31. İnsanları kırmaktan aşırı kaçınırım.	.58
	2. Yalnız kalmaktan rahatsız olurum.	.54
<b>Ayrışamama</b>	19. Sevdiklerim tarafından bırakılmaktan çok korkarım.	.53
	18. Sevilmediđimi dūřünmek beni çok etkiler.	.52
	22. Toplumsal kurallara sorgulamadan uyarım.	.49
	5. Bir kural konuşulmuşsa onu sorgulamadan uyarım.	.47
	27. Herkesi memnun etmeye çalışırım.	.47
	12. Bencillik olacađı dūřüncesiyle kendi isteklerimi yapamam.	.45
	23. Etrafımda hep beni destekleyecek, onaylayacak insanlar olmalı.	.44
	9.Kuralları sorgulamadan kabul ederim.	.44
	17. Sevdiklerime ařırı dūřkünümdür.	.44
	1. Sevdiklerim yanımda olmazsa rahatsız olurum.	.36
	11. Sevdiklerimin dertlerini ben de dert edinir aklımdan çıkaramam.	.34
<b>Bütünleşememe</b>	8. Sinirlendiğimde kendimi sakinleştiremem.	.76
	10. İstediğim yapılmadığında öfkelenmekten kendimi alıklarımam.	.73

---

6. İstediyim yapılmazsa sinirime hakim olamam.	.70
26. Çevremdekilerin mutlaka benim gibi düşünmesini beklerim.	.69
25. Birlikte olduğum insanın benden farklı şeyler yapmasına tahammül edemem.	.65
28. Sevdiklerimin mutlaka benim istediğim gibi davranmasını beklerim.	.61
7. Duygularımı kontrol edemem.	.59
35. Başıma ne geldiyse etrafımdakiler yüzündendir.	.57
15. Kaygılandığımda kendimi sakinleştiremem.	.54
4. Aklıma bir düşünce girdi mi kendimi ondan kurtaramam.	.51
36. Ben yaşadığım hayatın kurbanıyım.	.49
3. Ne tür bir duygu yaşadığımı fark edemem.	.42
34. İhtiyaçlarımı fark etmek benim için zordur.	.39

---

Tablo 3’de görüldüğü üzere ayrışamama boyutunu oluşturan maddelerin faktör yükleri .34 ile .72 arasında değişmektedir. Bütünleşememe boyutunu oluşturan maddeler ise .39 ile .75 arasında değişkenlik göstermektedir.

Ölçekten elde edilen verilerin geçerliğini sağlamak için doğrulayıcı faktör analizi (DFA) yapılmıştır. Doğrulayıcı Faktör Analizinde modelinin uyumu için ki-karenin serbestlik derecesine bölümü ( $\chi^2/sd$ ), düzeltilmiş iyilik uyum indeksi (AGFI), artırmalı uyum indeksi (IFI), genel uyum indeksi (GFI), yaklaşık hataların ortalama karekökü (RMSEA) ve karşılaştırmalı uyum indeksi (CFI) değerleri ölçüt alınmıştır (Çelik ve



Yılmaz, 2013; Kline, 2011). DFA analizlerinde ilgili modele yönelik uyum indeksi değerlerini iyileştirmek için değişkenler arasında kuramsal açıdan desteklenen hata bağlamaları (modifikasyonlar) yapılmıştır.

Ayrışamama-Bütünleşememe Ölçeğine DFA uygulanarak AFA ile elde edilen iki boyutlu yapı sınanmıştır. DFA analizleri doğrultusunda ayrışamama boyutunda faktör yükleri düşük çıkan 1, 2, 5, 9, 11, 12, 17, 22 ve 27 numaralı maddeler ile bütünleşememe boyutunda faktör yükleri düşük çıkan 3, 34, 35 ve 36 numaralı maddeler ölçekten çıkarılmıştır. Madde eleme işlemleri sonucunda ulaşılan modelin uyum indeksleri istenilen düzeylerde çıkmıştır ( $\chi^2=413,460$ ,  $df=173$ ,  $p<0,01$ ,  $\chi^2/df=2,390$ ,  $RMSEA=0,07$ ,  $AGFI=0,85$ ,  $GFI=.87$ ,  $IFI=.90$ ,  $CFI=.90$ ). DFA analizi ile kuramsal modelin elde edilen veriler doğrultusunda yeterliliğini tespit etmek için başvurulan uyum indekslerine ait değerler ve DFA modeline ait uyum değerleri Tablo 4’te verilmiştir.

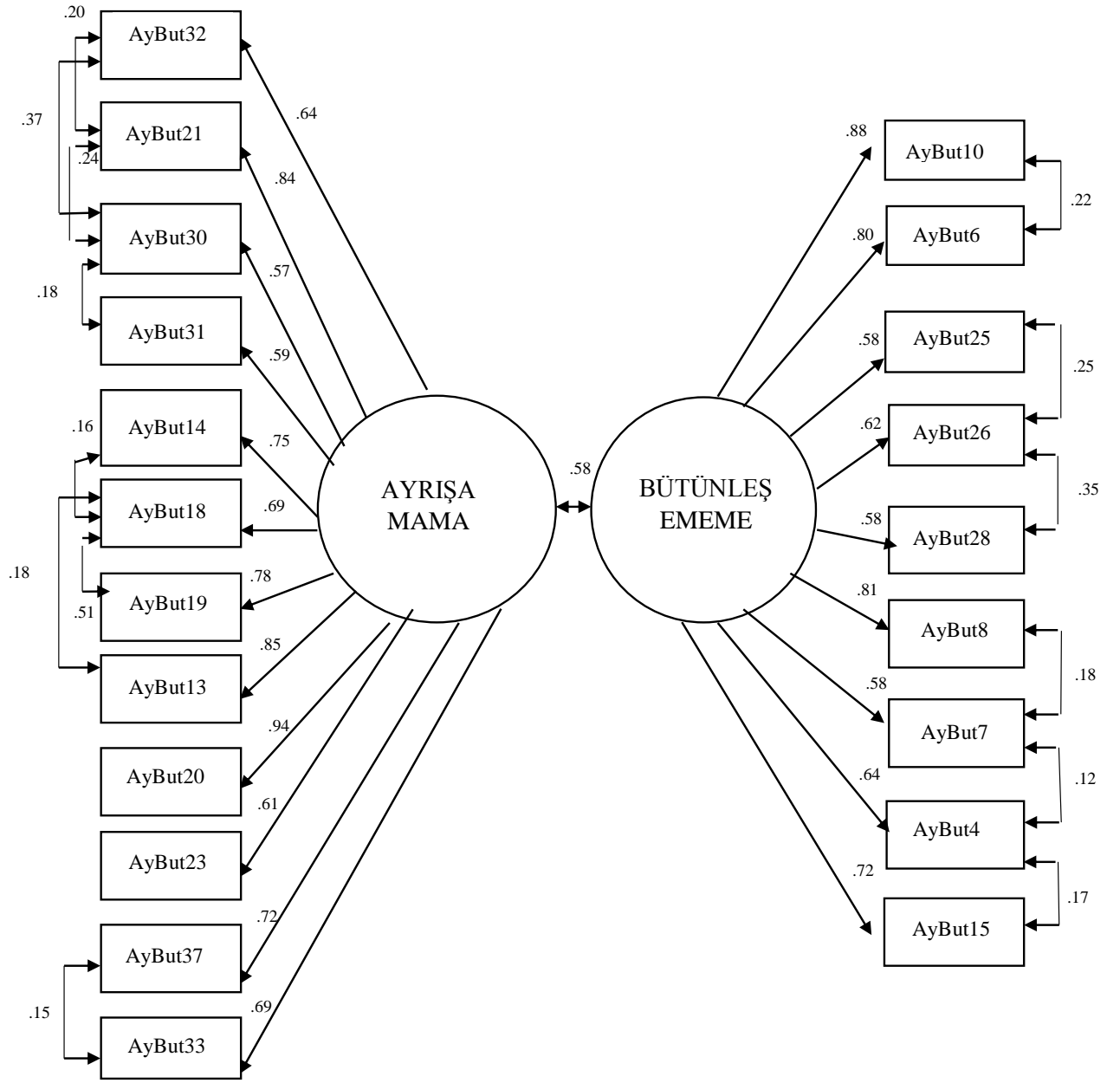
Tablo 4

*Başvurulan Uyum İndekslerine Ait Uyum Değerleri ve Modele Ait Uyum Değerleri*

Uyum İndeksleri	Mükemmel Uyum Ölçütleri	Kabul Edilebilir Uyum Ölçütleri	Modelin Uyum İndeksleri	Karar
$\chi^2/sd$	$0 \leq \chi^2/sd \leq 2$	$2 \leq \chi^2/sd \leq 3$	2.39	Kabul Edilebilir
RMSEA	$.00 \leq RMSEA \leq .05$	$.05 \leq RMSEA \leq .08$	.07	Kabul Edilebilir
CFI	$.95 \leq CFI \leq 1.00$	$.90 \leq CFI \leq .95$	.90	Kabul Edilebilir
GFI	$.95 \leq GFI \leq 1.00$	$.90 \leq GFI \leq .95$	.87	Kabul Edilebilir
AGFI	$.95 \leq AGFI \leq 1.00$	$.85 \leq AGFI \leq .90$	.85	Kabul Edilebilir
IFI	$.95 \leq IFI \leq 1.00$	$.90 \leq IFI \leq .95$	.90	Kabul Edilebilir

\*(Çokluk, Şekercioğlu ve Büyükoztürk, 2014)

Tablo 4 incelendiğinde modelin ki-kare değerinin ( $\chi^2 = 413,460$ ,  $N= 268$ ;  $sd= 173$ ;  $p = 0.00$ ) olduğu görülmüştür. Bu değer örneklem büyüklüğünden meydana gelebileceğinden ki-kare değerinin serbestlik derecesine oranı ölçüt alınması önerilmektedir (Şimşek, 2007). Bu değer 2 ile 3 arasındaysa kabul edilebilir uyuma işaret etmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Diğer taraftan yaklaşık hataların ortalama karekökü RMSEA değeri .07 olarak bulunmuştur. RMSEA değeri en düşük 0, en yüksek 1 olarak hesaplanabilmektedir. Eğer hesaplanan değer .08'in altında ise modelin kabul edilebilir bir uyuma sahip olduğu söylenebilir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Dolayısıyla bu çalışmada hesaplanan RMSEA değeri iyi uyum olduğunu göstermektedir. Yapılan araştırmada artırmalı uyum indeksi IFI= .90; karşılaştırmalı uyum indeksi CFI= .90; genel uyum indeksi GFI= .87 ve düzeltilmiş iyilik uyum indeksi AGFI= .85 olarak hesaplanmıştır. Bahsedilen uyum ölçütlerinin de kabul edilebilir düzeyde (GFI hariç) olması genel olarak sınanan modelin verilerle iyi uyum sağladığını göstermiştir. Sınanan modelin parametrelerine yönelik standardize edilmiş değerleri Şekil 2'de verilmiştir.



Şekil 2. Ayrışamama-Bütünleşememe Ölçeği DFA Sonuçları

Ayrışamama-Bütünleşememe güvenilirlik hesaplaması sonucu iç tutarlılık değeri .91 bulunmuştur. Bu değer ölçeğin oldukça yüksek derecede güvenilir olduğunu göstermektedir. Alt boyutların güvenilirliklerine ait bulgular Tablo 5’de verilmiştir.

Tablo 5

*Ayrışamama-Bütünleşememe Ölçeği'nin Alt Boyutlarının İç Tutarlılık Güvenilirlik Değerleri*

Boyut Adı	Maddeler	İç tutarlılık Değeri
<b>AYRIŞAMAMA</b>	13. İnsanların benim hakkımda olumsuz düşünmesinden korkarım.	.88
	14. Başkalarının sözlerine çok önem veririm.	
	18. Sevilmediğimi düşünmek beni çok etkiler.	
	19. Sevdiklerim tarafından bırakılmaktan çok korkarım.	
	20. Bencil olarak algılanmaktan çok korkarım.	
	21. İnsanların bana öfkelenmesinden çok korkarım.	
	23. Etrafımda hep beni destekleyecek, onaylayacak insanlar olmalı.	
	30. Çatışmaya girmekten aşırı korkarım.	
	31. İnsanları kırmaktan aşırı kaçınıyorum.	
	32. Bulduğum ortam gerginleştğinde bir şey olacak diye korkarım.	
<b>BÜTÜNLEŞEMEME</b>	33. Yanımda hep birilerinin olmasını isterim.	.86
	37. En basit kararlarda bile çevremdekilere danışmaktan kendimi alıkoyamam.	
	4. Aklıma bir düşünce girdi mi kendimi ondan kurtaramam.	
	6. İstedğim yapılmazsa sinirime hakim olamam.	
	7. Duygularımı kontrol edemem.	
	8. Sinirlendiğimde kendimi sakinleştiremem.	
	10. İstedğim yapılmadığında öfkelenmekten kendimi alıkoyamam.	
	15. Kaygılandığımda kendimi sakinleştiremem.	
	25. Birlikte olduğum insanın benden farklı şeyler yapmasına tahammül edemem.	
	26. Çevremdekilerin mutlaka benim gibi düşünmesini beklerim.	
28. Sevdiklerimin mutlaka benim istediğim gibi davranmasını beklerim.		

Tablo 5’de görüleceği üzere Ayrışamama-Bütünleşememe ölçeğini oluşturan ayrışamama alt boyutunun iç tutarlılık güvenilirlik değeri .88 ve bütünleşememe alt boyutunun iç tutarlılık güvenilirlik değeri .86 olarak bulunmuştur. Buradan yola çıkarak Ayrışamama Bütünleşememe Ölçeğinin alt boyutlarının yüksek derecede güvenilir oldukları görülmektedir. Ölçeğin toplam iç tutarlılık katsayıları dikkate alındığında yüksek düzeyde güvenilir bir ölçek olduğu söylenebilir.

### 3.1.2 Ayrışamama Bütünleşememe Ölçeğinin Dengeli Benlik Ölçeği ile Karşılaştırılması

Ayrışamama-Bütünleşememe ölçeğinin ölçüt bağıntılı geçerliğini sınamak amacıyla İmamoğlu (1994) tarafından geliştirilen “*Dengeli Benlik (Dengeli Bütünleşme – Ayrışma Ölçeği)*” kullanılmıştır. Dengeli Benlik Ölçeğine DFA uygulanarak mevcut araştırma verilerinin ölçeğin orijinal boyutlarıyla uyumuna bakılmıştır. DFA sonuçları, Dengeli Bütünleşme – Ayrışma Ölçeği ölçeğinin iki boyutlu (kişilerarası ilişkiler-öz gelişim) orijinal yapısını koruyarak uyum indekslerinin iyi düzeyde olduğunu göstermiştir ( $\chi^2=242,46$ ,  $df=11$ ,  $p<0,01$ ,  $\chi^2/df=2,27$  RMSEA=.05, AGFI=.86, GFI=.90, IFI=.93, CFI=.93). Ayrışamama-Bütünleşememe ölçeğinin boyutları ile Dengeli Benlik Ölçeği ölçeğinin boyutları arasındaki korelasyona ilişkin bulgular Tablo 6’da verilmiştir.

Tablo 6

#### *Ayrışamama-Bütünleşememe Ölçeği ile Dengeli Benlik Ölçeği Arasındaki Korelasyon Bulguları*

<b>Değişken</b>	(1)	(2)	(3)	(4)
Ayrışamama	1	.54**	-.12*	-.16**
Bütünleşememe	.54**	1	-.19**	-.15**
Kişilerarası İlişkiler	-.12*	-.19**	1	.57**
Öz Gelişim	-.16**	-.15**	.57**	1

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

Tablo 6’da görüldüğü üzere Ayrışamama Bütünleşememe ölçeği ile Dengeli Benlik ölçeğinin alt boyutları arasındaki korelasyon incelenmiştir. Sonuçlara bakıldığında Ayrışamama Bütünleşememe ölçeğinin alt boyutu olan ayrışamama ile aynı ölçeğin alt boyutu olan bütünleşememe ( $r=.54$ ,  $p<.01$ ) arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki gözlenmiştir. Yine ayrışamama boyutu ile Dengeli Benlik ölçeğinin kişilerarası ilişki yönelimi ( $r=-.12$ ,  $p<.05$ ) ve öz gelişim yönelimi ( $r=-.16$ ,  $p<.01$ ) arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler görülmüştür. Ayrışamama Bütünleşememe ölçeğinin diğer boyutu olan bütünleşememe ile Dengeli Benlik ölçeğinin kişilerarası ilişki yönelimi ( $r=-.19$ ,  $p<.01$ ) ve öz gelişim yönelimi ( $r=-.15$ ,  $p<.01$ ) boyutları ile negatif yönde anlamlı bir ilişki gözlenmiştir. Dengeli Benlik ölçeğinin alt boyutları incelendiğinde ise kişilerarası ilişki yönelimi ile öz gelişim yönelimi arasında ( $r=.57$ ,  $p<.01$ ) yüksek düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki gözlenmiştir. Ölçeklerin alt boyutları arasında görülen korelasyonlar anlamlı olduğu için Ayrışamama Bütünleşememe Ölçeğinin geçerli bir ölçek olduğunu söylemek mümkündür.

### **3.2 Bağlanma, Kişilik Özellikleri ve Stresin Ayrışma ve Bütünleşme Süreçleri ile İlişkisi**

Ayrışamama-Bütünleşememe ölçeği geliştirme aşamasından sonra, asıl araştırma için farklı bir örneklem grubundan ( $N= 304$ ) veri toplanarak Ayrışamama-Bütünleşememe ölçeğinin geçerliği DFA ile sınanmıştır. Elde edilen bulgular Ayrışamama-Bütünleşememe ölçeğinin verilerle uyumlu ve iki boyutlu orijinal yapısını koruduğunu göstermiştir ( $\chi^2=402,945$ ,  $df=176$ ,  $p<0,01$ ,  $\chi^2/df=2,289$  RMSEA=.06, AGFI=.85, GFI=.88, IFI=.93, CFI=.92). Aynı zamanda Ayrışamama-Bütünleşememe ölçeğinin asıl örneklem grubu üzerindeki güvenilirliği için iç tutarlılık katsayılarına bakılmıştır. Buna göre ayrışamama boyutu için iç tutarlılık katsayısı .89 iken bütünleşememe boyutu için Cronbach Alfa katsayısı.88’dir. Ölçeğin genelinin iç tutarlılık katsayısı .92 olarak bulunmuştur. Bu sonuçlar Ayrışamama-Bütünleşememe ölçeğinin yüksek düzeyde güvenilir olduğunu ortaya koymuştur.

Katılımcıların bağlanma düzeylerini tespit edebilmek amacıyla geliştirilen “Bağlanma Temelli Zihinsel Temsiller Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçeğin 40 maddeden oluşan orijinal yapısı güvenli bağlanma (20 madde) ve güvensiz bağlanma (20 madde) olmak üzere iki boyuttan oluşmaktadır (Varlık, 2015). Katılımcıların kişilik özelliklerini tespit edebilmek için Benet-Martinez ve John (1998) tarafından geliştirilen “Beş Faktörlü Kişilik Envanteri” kullanılmıştır. Beş Faktörlü Kişilik Envanteri ölçeği dışadönüklük (8 madde), özdenetim (9 madde), yumuşak başlılık (9 madde), gelişime açıklık (10 madde) ve duygusal dengelilik (8 madde) boyutlarından oluşmaktadır (Sümer ve ark. 2005). Katılımcıların stres düzeylerini ortaya koymak amacıyla Kısa Semptom Envanteri kullanılmıştır. KSE öfke, depresyon, anksiyete, somatizasyon ve olumsuz benlik olmak üzere 5 alt boyuttan oluşmaktadır (Şahin ve Durak, 1994).

Verilerin analizinde IBM SPSS ve AMOS programları kullanılmıştır. Betimsel analizler için frekans (f), aritmetik ortalama ( $\bar{X}$ ), yüzde (%) ve standart sapma (s) değerlerinden faydalanılmıştır. Araştırmada kullanılan ölçeklerin normallik varsayımını karşılayıp karşılamadığını sınamak için Kolmogorov-Smirnov testi ile çarpıklık ve basıklık değerlerinden faydalanılmıştır. Araştırmada kullanılan ölçeklerin tamamının normallik varsayımını karşıladıkları görülmüştür. Araştırmada kullanılan ölçeklerin alt boyutları arasındaki ilişkileri ortaya koymak amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısından faydalanılmıştır. Ayırışamama ve bütünleşememe boyutlarını açıklayan değişkenleri ortaya koymak amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Araştırmanın üçüncü hipotezinde yer alan yapısal modelin analizi için yapısal eşitlik modellemesi (YEM) tekniğinden faydalanılmıştır.

### **3.2.1 Bağlanma, Kişilik Özellikleri, Stres, Ayırışamama ve Bütünleşememe Arasındaki İlişki**

Katılımcıların bağlanma türleri, kişilik özellikleri, stres seviyeleri ve ayırışamama, bütünleşememe süreçleri arasındaki ilişkileri ortaya koymak amacıyla ayırışama bütünleşme süreçleriyle bağlanma arasındaki ilişkiler Tablo 7’de, ayırışama bütünleşme süreçleriyle kişilik arasındaki ilişkiler Tablo 8’de ve ayırışama bütünleşme süreçleriyle stres arasındaki ilişkiler Tablo 9’da verilmiştir.

Tablo 7

*Ayrışamama ve Bütünleşememe ile Bağlanma Türleri Arasındaki İlişkiler*

	1	2	3	4
<b>AYRIŞMA BÜTÜNLEŞME</b>				
1)Ayrışamama	1			
2)Bütünleşememe	.63**	1		
<b>BAĞLANMA</b>				
3)Güvenli Bağlanma	.01	-.03	1	
4)Güvensiz Bağlanma	.46**	.53**	-.02	1

\*\*=p&lt;.01

Tablo 7 incelendiğinde ayrışamama ve bütünleşememe (.63, p<.01) boyutları arasında yüksek ve anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu görülmektedir. Ayrışamama boyutu ile güvensiz bağlanma (.46, p<.01) boyutu arasında anlamlı bir ilişki olduğu da görülmektedir. Bütünleşememe ile güvensiz bağlanma (.53, p<.01) arasında da anlamlı bir ilişki görülmektedir. Güvenli bağlanma boyutu incelendiğinde ise diğer boyutlarla anlamlı bir ilişki sergilemediği görülmektedir.

Tablo 8

*Ayrışamama ve Bütünleşememe ile Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkiler*

	1	2	3	4	5	6	7
<b>AYRIŞMA BÜTÜNLEŞME</b>							
1)Ayrışamama	1						
2)Bütünleşememe	.63**	1					
<b>KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ</b>							
3)Duygusal Denge***	.47**	.64**	1				
4)Dışa Dönüklük	-.13*	-.00	-.17**	1			
5)Öz Denetim	-.25**	-.30**	-.47**	.27**	1		
6)Yumuşak Başlılık	.04	-.25**	-.39**	.23**	.34**	1	



7)Gelişim	-.06	-.04	-.21**	.47**	.26**	.20**	1
-----------	------	------	--------	-------	-------	-------	---

\*\*=p<.01, \*=p<.05,

\*\*\*Duygusal denge puanındaki artış, duygusal dengesizlik yani nörotizm de yükselmeye işaret etmektedir.

Tablo 8 incelendiğinde ayrışma ve bütünleşme süreçlerinin kişilik özellikleriyle olan ilişkileri görülmektedir. Ayrışamama ile kişiliğin alt boyutlarından olan duygusal denge (.47, p<.01) arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki görülmektedir. Ayrışamama ile kişiliğin alt boyutlarından olan dışa dönüklük (-.13, p<.05) ve öz denetim (-.23, p<.01) arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler görülmektedir. Ayrışamama ile yumuşak başlılık ve gelişim arasında anlamlı bir ilişki gözlenmemiştir. Bütünleşememe ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkiler incelendiğinde ise duygusal denge (.64, p<.01) ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Bütünleşememe ile öz denetim (-.30, p<.01) ve yumuşak başlılık (-.25, p<.01) arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir. Bütünleşememe ile kişiliğin alt boyutlarından olan dışa dönüklük ve gelişim arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Kişilik alt boyutlarının birbirleriyle olan ilişkileri incelendiğinde ise duygusal denge alt boyutu ile dışa dönüklük (-.17, p<.01), öz denetim (-.47, p<.01), yumuşak başlılık (-.39, p<.01) ve gelişim (-.21, p<.01) alt boyutları ile arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir. Dışa dönüklük alt boyutu ile öz denetim (.27, p<.01), yumuşak başlılık (.23, p<.01) ve gelişim (.47, p<.01) alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler görülmektedir. Öz denetim ile yumuşak başlılık (.34, p<.01) ve gelişim (.26, p<.01) arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler görülmektedir. Yumuşak başlılık ile gelişim (.20, p<.01) arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmaktadır.

Tablo 9

*Ayrışamama ve Bütünleşememe ile Stres Arasındaki İlişkiler*

	1	2	3	4	5	6	7
<b>AYRIŞMA</b>							
<b>BÜTÜNLEŞME</b>							
1)Ayrışamama	1						
2)Bütünleşememe	.63**	1					
<b>STRES</b>							
3)Anksiyete	.45**	.56**	1				
4)Depresyon	.51**	.52**	.85**	1			
5)Olumsuz Benlik	.50**	.54**	.88**	.86**	1		
6)Somatizasyon	.27**	.39**	.74**	.72**	.68**	1	
7)Öfke	.37**	.55**	.77**	.75**	.77**	.66**	1

\*\*=p&lt;.01

Tablo 9 incelendiğinde ayrışamama ve bütünleşememe ile stres arasındaki ilişki görülmektedir. Ayrışamama ile stresin alt boyutlarını oluşturan anksiyete (.45, p<.01), depresyon (.51, p<.01), olumsuz benlik (.50, p<.01), somatizasyon (.27, p<.01) ve öfke (.37, p<.01) boyutları arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir. Bütünleşememe ile stresin alt boyutlarını oluşturan anksiyete (.56, p<.01), depresyon (.52, p<.01), olumsuz benlik (.54, p<.01), somatizasyon (.39, p<.01) ve öfke (.55, p<.01) boyutları arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir.

Stresin alt boyutlarının birbirleriyle olan ilişkiler incelendiğinde ise anksiyete alt boyutunun depresyon (.85, p<.01), olumsuz benlik (.88, p<.01), somatizasyon (.74, p<.01) ve öfke (.77, p<.01) alt boyutları ile pozitif yönde yüksek düzeyde anlamlı ilişkilere sahip olduğu görülmektedir. Depresyon ile olumsuz benlik (.86, p<.01), somatizasyon (.72, p<.01) ve öfke (.75, p<.01) arasında pozitif yönde yüksek düzeyde anlamlı ilişkiler görülmektedir. Olumsuz benlik ile somatizasyon (.68, p<.01) ve öfke (.77, p<.01) arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler görülmektedir. Somatizasyon ile öfke (.66, p<.01) arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

Bağımsız değişkenler ile ayrışma ve bütünleşme arasındaki ilişkiler incelendikten sonra bağımsız değişkenler arasındaki ilişkiler de ayrı ayrı incelenmiştir. Bağlanma, kişilik özellikleri ve stres arasındaki ilişki Tablo 10'da yer almaktadır.

Tablo 10

*Bağlanma, Kişilik Özellikleri ve Stres Arası İlişkiler*

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>BAĞLANMA</b>												
1)Güvenli Bağlanma	1											
2)Güvensiz Bağlanma	-.02	1										
<b>KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ</b>												
3)Duygusal Denge ***	-.19**	.61**	1									
4)Dışa Dönüklük	.33**	-.11*	-.17**	1								
5)Öz Denetim	.24**	-.36**	-.47**	.27**	1							
6)Yumuşak Başlılık	.30**	-.18**	-.39**	.23**	.34**	1						
7)Gelişim	.29**	-.03	-.21**	.47**	.26**	.20**	1					
<b>STRES</b>												
8)Anksiyete	-.08	.54**	.61**	-.10	-.36**	-.23**	.02	1				
9)Depresyon	-.10	.61**	.62**	-.17**	-.39**	-.17**	-.02	.85**	1			
10)Olumsuz Benlik	-.03	.43**	.42**	-.05	-.26**	-.15**	.05	.74**	.72**	.68**	1	
11)Somatizasyon	-.03	.52**	.58**	.05	-.31**	-.25**	.06	.77**	.75**	.77**	.66**	1
12)Öfke	1	-.02	-.19**	.33**	.24**	.30**	.29**	-.08	-.10	-.08	-.03	-.03

\*\*=p&lt;.01, \*=p&lt;.05

\*\*\*Duygusal denge puanındaki artış, duygusal dengesizlik yani nörotizm de yükselmeye işaret etmektedir.

Tablo 10 incelendiğinde bağlanmanın boyutlarını oluşturan güvenli bağlanma ile güvensiz bağlanma arasında anlamlı bir ilişki gözlenmemiştir. Güvenli bağlanma ile kişilik alt boyutlarından duygusal denge (-.19,  $p<.01$ ) arasında negatif yönde, dışa dönüklük (.33,  $p<.01$ ), öz denetim (.34,  $p<.01$ ), yumuşak başlılık (.30,  $p<.01$ ) ve gelişim (.29,  $p<.01$ ) boyutları arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler görülmektedir. Duygusal denge puanlarındaki artışın duygusal dengesizlikte yükselmeye işaret ettiği dikkate alındığında, analiz sonuçları güvenli bağlanma arttıkça duygusal dengesizliğin düştüğüne işaret etmektedir. Güvensiz bağlanma ile kişiliğin alt boyutlarından olan duygusal denge (.61,  $p<.01$ ) arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler gözlenirken, dışa dönüklük (-.11,  $p<.05$ ), öz denetim (-.36,  $p<.01$ ) ve yumuşak başlılık (-.18,  $p<.01$ ) arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler olduğu gözlenmiştir. Duygusal denge puanlarındaki artışın duygusal dengesizlikte yükselmeye işaret ettiği dikkate alındığında, analiz sonuçları güvensiz bağlanma arttıkça duygusal dengesizliğin düştüğüne işaret etmektedir.

Bağlanma ile stres arasındaki ilişki de Tablo10'da incelenmiştir. Güvenli bağlanma ile stresin alt boyutlarını oluşturan anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, somatizasyon ve öfke boyutları arasında anlamlı bir ilişki gözlenmemiştir. Güvensiz bağlanma ile stresin alt boyutları incelendiğinde ise anksiyete (.54,  $p<.01$ ), depresyon (.61,  $p<.01$ ), olumsuz benlik (.59,  $p<.01$ ), somatizasyon (.43,  $p<.01$ ) ve öfke (.52,  $p<.01$ ) ile pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişkiler olduğu gözlenmiştir.

Kişilik özelliklerinin alt boyutlarının stres ile ilişkisi incelendiğinde duygusal denge boyutu ile anksiyete (.61,  $p<.01$ ), depresyon (.62,  $p<.01$ ), olumsuz benlik (.60,  $p<.01$ ), somatizasyon (.42,  $p<.01$ ) ve öfke (.58,  $p<.01$ ) ile pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu gözlenmiştir. Dışa dönüklük ile depresyon (-.17,  $p<.01$ ) ve olumsuz benlik (-.13,  $p<.01$ ) arasında negatif yönde bir ilişki olduğu gözlenmiştir. Dışa dönüklük ile stresin alt boyutları olan anksiyete, somatizasyon ve öfke arasında anlamlı bir ilişki gözlenmemiştir. Öz denetim boyutuyla anksiyete (-.36,  $p<.01$ ), depresyon (-.39,  $p<.01$ ), olumsuz benlik (-.34,  $p<.01$ ), somatizasyon (-.26,  $p<.01$ ) ve öfke (-.31,  $p<.01$ ) boyutlarının arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler görülmüştür. Yumuşak başlılık ile anksiyete (-.23,  $p<.01$ ), depresyon (-.17,  $p<.01$ ), olumsuz benlik (-.24,  $p<.01$ ),

somatizasyon (-.15,  $p<.01$ ) ve öfke (-.25,  $p<.01$ ) ile negatif yönde anlamlı ilişkiler olduğu gözlenmiştir. Kişilik özelliklerinin son boyutu ola gelişim ile stresin alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki gözlenmemiştir.

### 3.2.2 Bağlanma, Kişilik Özellikleri, Stres ve Bütünleşememenin; Ayırışamama Süreçleri Üzerindeki Etkileri

Katılımcıların ayırışamama davranışları üzerinde etkisi olduğu düşünülen bütünleşememe, güvenli bağlanma, güvensiz bağlanma, özdenetim, duygusal dengelilik, yumuşak başlılık, dışa dönüklük, gelişime açıklık ve stres değişkenlerinin her birisi; ayırışamama davranışlarını ne derecede yordadıklarının belirlenmesine dair regresyon analizi yapılmıştır. Regresyon öncesi değişkenler arasındaki korelasyonlar incelenmiştir. Bu doğrultuda ayırışamamaya anlamlı ilişkiler sergilediği görülen güvensiz bağlanma, duygusal dengelilik, dışa dönüklük, öz denetim, anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, somatizasyon ve öfke boyutları analize dahil edilmiştir. Bu doğrultuda gerçekleştirilen hiyerarşik regresyonda yordayıcı değişkenlerin denkleme dahil edilme sırası, önerilen modelin işaret ettiği ilişki sırası gözetilerek; ilk adımda bağlanmanın anlamlı ilişki sergileyen alt boyutu olan güvensiz bağlanma, ikinci adımda kişilik boyutunun anlamlı ilişki sergileyen alt boyutları üçüncü adımda stresin anlamlı ilişkiler sergilediği bulunan bütün boyutları ve dördüncü adımda ise bütünleşememe boyutu denkleme sokulmuştur. Yürütülen analizler ve regresyon modeli Tablo 11’de verilmiştir.

Tablo 11

*Ayırışamama Değişkeninin Yordanmasına Yönelik Çoklu Regresyon Modeli*

<b>YORDANAN: AYRIŞAMAMA</b>	<b>R2</b>	<b>Uyarlanmış R2</b>	<b><math>\beta</math></b>	<b>t</b>	<b>F</b>	<b>F Değişim</b>
<i>1. Adım</i>	.21	.21			82.00	82.00***
Güvensiz Bağlanma			.46	.90**		
<i>2. Adım</i>	.27	.26			27.94	8.02***
Duygusal Denge****			.29	4.42**		
Dışa Dönüklük			-	-1.00		

			.51		
Öz Denetim			.00	.06	
3. Adım	.34	.32			17.00 6.27***
Anksiyete			.04	.37	
Depresyon			.28	2.49*	
Olumsuz Benlik			.23	2.04*	
Somatizasyon			-	-2.51*	
			.19		
Öfke			-	-1.27*	
			.11		
4. Adım	.50	.47			28.41 86.64***
Bütünleşememe			.54	9.31**	

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

\*\*\*\*Duygusal denge puanındaki artış, duygusal dengesizlik yani nörotizm de yükselmeye işaret etmektedir.

Tablo 11’de yer alan analiz sonuçları incelendiğinde denkleme ilk adımda girilen güvensiz bağlanmanın, yordanan değişken olan ayrışamama üzerinde yaptığı katkının anlamlı olduğu ve toplam varyansın %21’ini açıkladığı görülmektedir. Açıklanan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir [F(1, 302)= 82.00, p<.001]. İkinci adımda analize eklenen duygusal denge, dışa dönüklük ve öz denetim boyutlarının ayrışamama üzerinde yaptıkları katkıların anlamlı oldukları toplam varyansın %27’lik kısmını açıkladığı görülmektedir. Açıklanan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir [F(3, 299)= 27.94, p<.001]. Her bir boyutun bağımsız katkıları incelendiğinde ise yalnızca duygusal denge (4.42, p<.01) boyutunun bağımsız katkısının anlamlı olduğu görülmektedir. Üçüncü adımda analize dahil olan stresin alt boyutlarını oluşturan anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, somatizasyon ve öfke boyutlarının hep birlikte ayrışamama üzerinde anlamlı etkileri oldukları ve toplam varyansın %34’lük kısmını açıkladıkları görülmektedir. Açıklanan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir [F(5, 294)= 17.00, p<.001]. Stresin alt boyutlarından olan depresyon (2.49, p<.05), olumsuz benlik (2.04, p<.05), somatizasyon (-2.51, p<.05) ve öfke (-1.27, p<.05) değerlerinin bağımsız katkıları anlamlı olarak dikkat çekmektedir. Son olarak analize dahil edilen bütünleşememe boyutunun açıklanan toplam varyansın değerini %50’ye yükselttiği görülmektedir. Açıklanan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir [F(1, 293)= 28.41, p<.001].

### 3.2.3 Bağlanma, Kişilik Özellikleri, Stres ve Ayrışamamanın, Bütünleşememe Süreçleri Üzerindeki Etkileri

Katılımcıların bütünleşme davranışları üzerinde etkisi olduğu düşünülen güvenli bağlanma, güvensiz bağlanma, özdenetim, duygusal dengelilik, yumuşak başlılık, dışa dönüklük, gelişime açıklık, stres ve ayrışamama değişkenlerinin her birisi; bütünleşememe davranışlarını ne derecede yordadıklarının belirlenmesine dair regresyon analizi yapılmıştır. Regresyon öncesi değişkenler arasındaki korelasyonlar incelenmiştir. Bütünleşememe ile anlamlı ilişkiler sergilediği görülen güvensiz bağlanma, duygusal dengelilik, öz denetim, yumuşak başlılık, anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, somatizasyon, öfke ve ayrışamama boyutları analize dahil edilmiştir. Bu doğrultuda gerçekleştirilen hiyerarşik regresyonda yordayıcı değişkenlerin denkleme dahil ediliş sırası, önerilen modelin işaret ettiği ilişki sırası gözetilerek; ilk adımda bağlanmanın anlamlı ilişki sergileyen alt boyutu olan güvensiz bağlanma, ikinci adımda kişilik boyutunun anlamlı ilişki sergileyen alt boyutları, üçüncü adımda stresin anlamlı ilişki sergileyen boyutları ve dördüncü adımda ayrışamama denkleme sokulmuştur. Yürütülen analizler ve regresyon modeli Tablo 12’de verilmiştir.

Tablo 12

*Bütünleşememe Değişkeninin Yordanmasına Yönelik Çoklu Regresyon Modeli*

<b>YORDANAN: BÜTÜNLEŞEMEME</b>	<b>R2</b>	<b>Uyarlanmış R2</b>	<b>β</b>	<b>t</b>	<b>F</b>	<b>F Değişim</b>
<i>1. Adım</i>	.28	.28			119.86	118.86****
Güvensiz Bağlanma			.53	10.95**		
<i>2. Adım</i>	.44	.44			59.45	28.42****
Duygusal Denge****			.50	8.34**		
Öz Denetim			.03	.52		
Yumuşak Başlılık			-.02	-.40		
<i>3. Adım</i>	.49	.47			31.09	5.13****
Anksiyete			.25	2.43*		
Depresyon			-.13	-1.33		
Olumsuz Benlik			.01	.12		
Somatizasyon			-.05	-.75		
Öfke			.17	2.34*		
<i>4. Adım</i>	.61	.60			46.06	93.14****
Ayrışamama			.45	9.65**		

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

\*\*\*\*Duygusal denge puanındaki artış, duygusal dengesizlik yani nörotizm de yükselmeye işaret etmektedir.

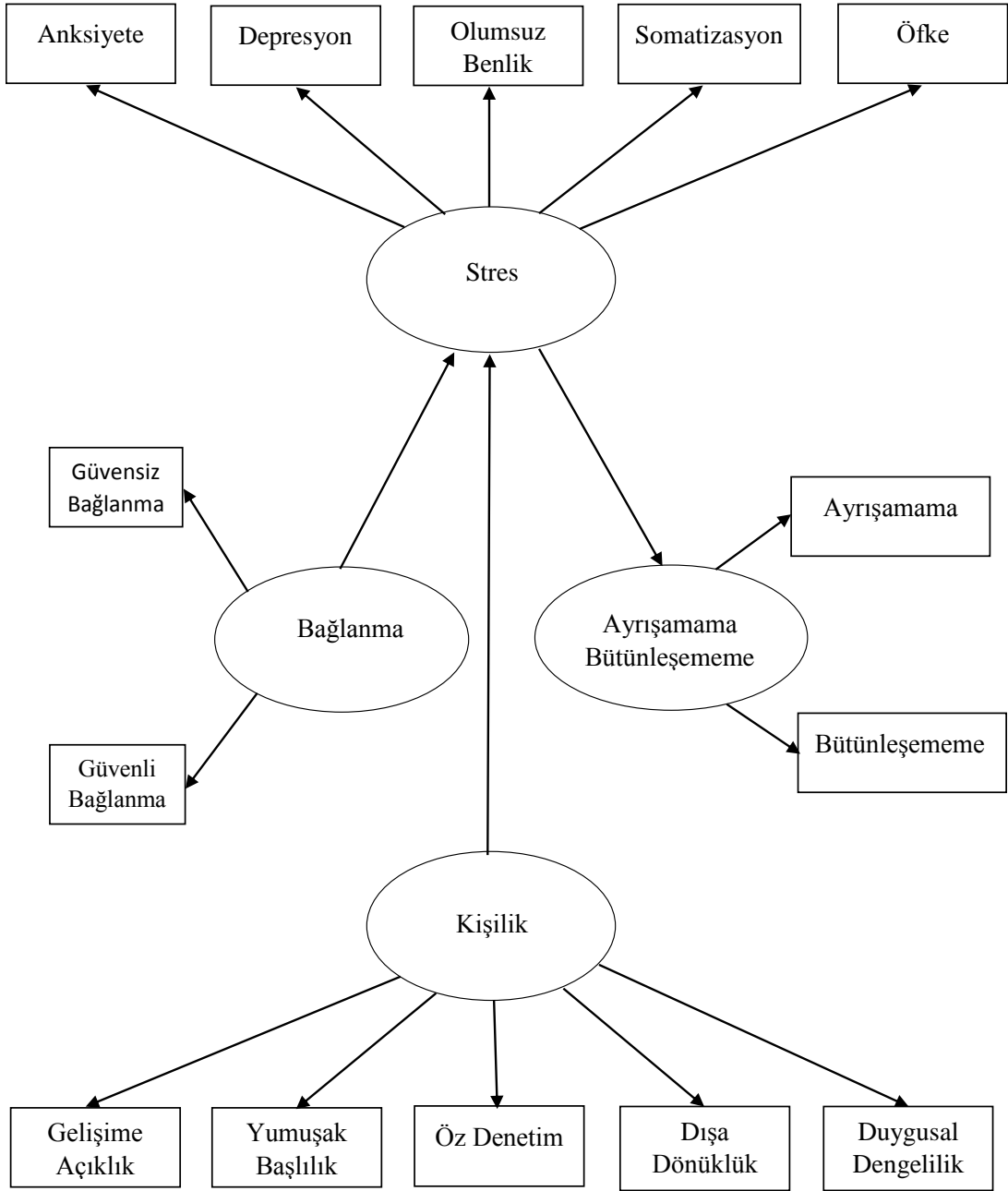


Tablo 12’de yer alan analiz sonuçları incelendiğinde denkleme ilk adımda girilen güvensiz bağlanmanın, yordanan değişken olan bütünleşememe üzerinde yaptığı katkının anlamlı olduğu ve toplam varyansın %28’ini açıkladığı görülmektedir. Açıklanan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir [F(1, 302)= 119.87, p<.001]. İkinci adımda analize eklenen duygusal denge, öz denetim ve yumuşak başlılık boyutlarının bütünleşememe üzerinde yaptıkları katkıların anlamlı oldukları toplam varyansın %44’lük kısmını açıkladığı görülmektedir. Açıklanan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir [F(3, 299)= 59.45, p<.001]. Kişilik özelliklerinin her birinin sağladıkları bağımsız katkılar incelendiğinde ise yalnızca duygusal denge (8.34, p<.01) boyutunun anlamlı olduğu dikkat çekmektedir. Üçüncü adımda analize dahil olan stresin alt boyutlarını oluşturan anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, somatizasyon ve öfke boyutlarının hep birlikte ayrışamama üzerinde anlamlı etkileri oldukları ve toplam varyansın %49’luk kısmını açıkladıkları görülmektedir. Stresin alt boyutlarının bağımsız katkıları incelendiğinde ise anksiyete (2.43, p<.05) ve öfke (2.34, p<.05) boyutlarının bağımsız katkılarının anlamlı olduğu görülmektedir. Açıklanan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir [F(5, 294)= 31.09, p<.001]. Son olarak analize dahil edilen ayrışamama boyutunun açıklanan toplam varyansın değerini %61’e yükselttiği görülmektedir. Açıklanan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir [F(1, 293)= 46.06, p<.001].

### **3.2.4 Ayrışma ve Bütünleşmeyi Bağlanma, Kişilik Özellikleri ve Stres ile Açıklamaya Çalışan Modelin İncelenmesi**

**Hipotez 3:** Ayrışma ve bütünleşmeyi açıklamak amacıyla önerilen model istatistiksel olarak anlamlı mıdır?

Katılımcıların kişilik özellikleri, bağlanma davranışları, stres düzeyleri ile ayrışamama ve bütünleşememe davranışları arasındaki ilişkileri açıklamak amacıyla bir model ortaya koyulmuş ve Şekil 3’de gösterilmiştir. Bu doğrultuda SPSS AMOS Programı ile ilk olarak ölçüm modeli oluşturulmuştur.



Şekil 3. Kişilik Özellikleri. Bağlanma Özellikleri. Stres ile Ayrışamama-Bütünleşememe Davranışları Arasındaki İlişkileri Öne Süren Model

Şekil 3’de görselleştirilen modele göre aşağıdaki belirtilen doğrudan ve dolaylı ilişkileri içeren hipotezler sınanmıştır:

a. Doğrudan İlişkiler

Hipotez 3a: Bağlanma ve kişilik özellikleri arasında çift yönlü bir ilişki beklenmektedir.

Hipotez 3b: Güvenli bağlanma stresi negatif, güvensiz bağlanma ise stresi pozitif yönde yordamaktadır.

Hipotez 3c: Kişilik özelliklerinin alt boyutlarından olan deneyime açıklık, dışa dönüklük ve yumuşak başlılık boyutları stres düzeyini negatif, duygusal dengelilik ve öz denetim boyutları stres düzeyini pozitif yönde yordamaktadır.

Hipotez 3d: Stres düzeyi entegrasyon süreçleri olan ayrışamama ve bütünleşememeyi pozitif yönde yordamaktadır.

Hipotez 3e: Bağlanmanın alt boyutu olan güvenli bağlanma entegrasyonu negatif, güvensiz bağlanma ise pozitif yönde yordamaktadır.

Hipotez 3f: Kişilik özelliklerinin alt boyutlarından olan deneyime açıklık, dışa dönüklük ve yumuşak başlılık boyutları entegrasyonu negatif, duygusal dengelilik ve öz denetim boyutları entegrasyonu pozitif yönde yordamaktadır.

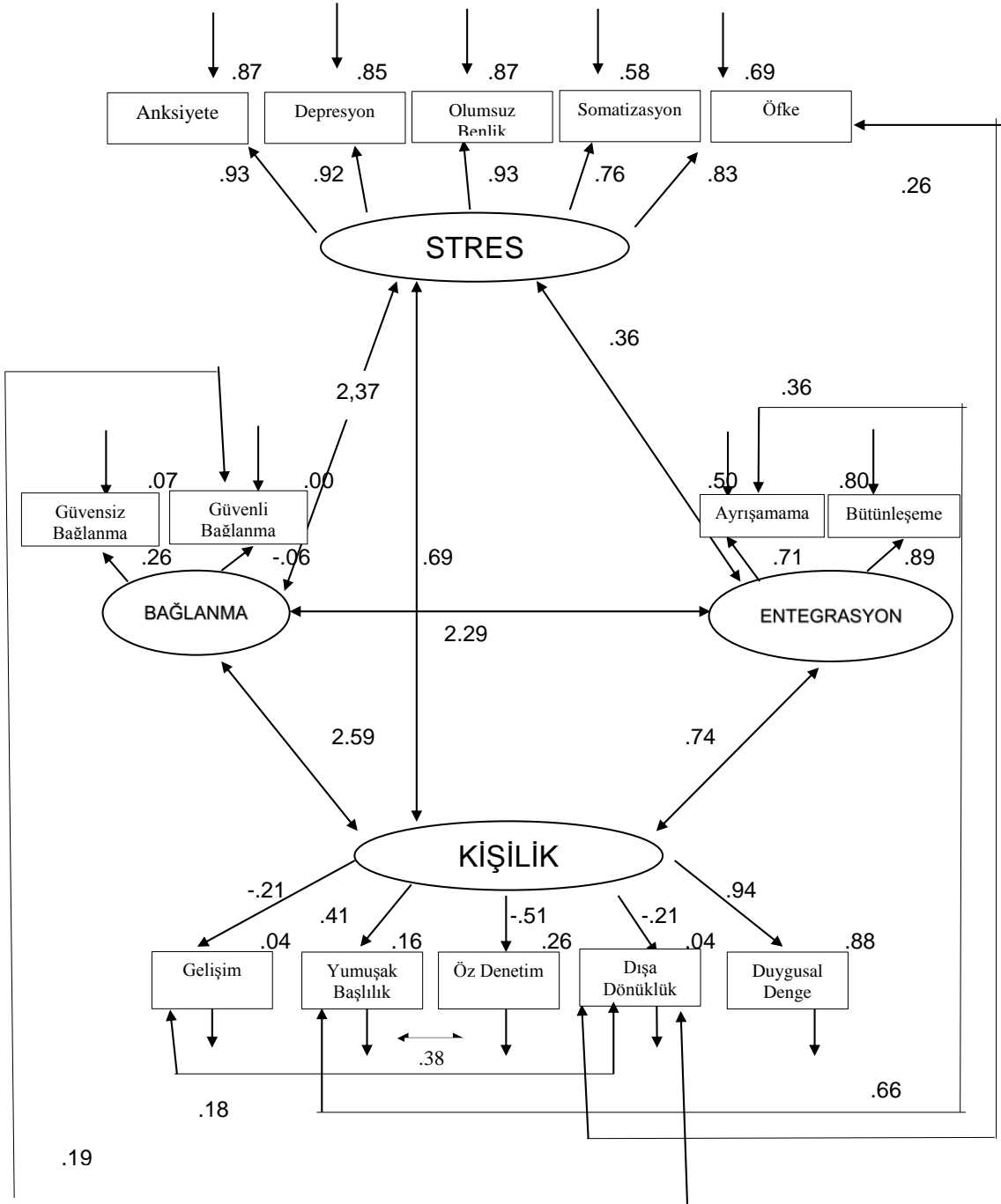
b. Dolaylı İlişkiler

Hipotez 3g: Güvenli bağlanma entegrasyon süreçlerini stres aracılığıyla negatif yönde yordarken, güvensiz bağlanma entegrasyon süreçlerini stres aracılığıyla pozitif yönde yordamaktadır.

Hipotez 3h: Kişilik özelliklerinin alt boyutlarından olan deneyime açıklık, dışa dönüklük ve yumuşak başlılık boyutları entegrasyonu stres aracılığıyla negatif, duygusal dengelilik ve öz denetim boyutları entegrasyonu stres aracılığıyla pozitif yönde yordamaktadır.

Katılımcıların bağlanma özellikleri, kişilik özellikleri ve stres düzeyleri ile ayrışamama bütünleşememe davranışları arasındaki ilişkileri ortaya koyan kuramsal modelin

sınanması için öncelikle bir ölçüm modeli uygulanmıştır. İlk aşamada uygulanan ölçüm modelinde değişkenler arasındaki ilişkilerin anlamlı oldukları görülmüştür. Modele ilişkin  $\chi^2/df$  oranının 5.23, RMSEA değerinin .12 ve genel uyum indekslerinin (GFI=.84, AGFI=.76, CFI= .88) istenilen seviyelerde olmadıkları görülmüştür. Bu doğrultuda AMOS tarafından önerilen modifikasyon indeksleri göz önünde bulundurularak kişilik özelliklerinin alt boyutları olan gelişim ve dışa dönüklük boyutları arasında hata bağlaması gerçekleştirilmiştir. Bunun sonucunda  $\chi^2/df$  oranının 4.37, RMSEA değerinin .10 ve genel uyum indekslerinin (GFI=.86, AGFI=.80, CFI= .91) seviyesine geldikleri görülmüştür. CFI değeri istenilen aralığa yaklaşıp da diğer değerlerin istenilen seviyelerde olmaması nedeniyle yine kişiliğin alt boyutlarında yer alan yumuşak başlılık ve öz denetim boyutları arasında ikinci bir hata bağlaması gerçekleştirilmiştir. Bunun sonucunda  $\chi^2/df$  oranının 4.29, RMSEA değerinin .10 ve genel uyum indekslerinin (GFI=.87, AGFI=.80, CFI= .91) seviyesine geldikleri görülmüştür. Üçüncü olarak AMOS modifikasyon indeksleri incelendiğinde önerildiği üzere stresin öfke alt boyutu ile kişiliğin dışa dönüklük alt boyutu arasında bir hata bağlaması gerçekleştirilmiştir. Elde edilen değerler incelendiğinde  $\chi^2/df$  oranının 4.01, RMSEA değerinin .10 ve genel uyum indekslerinin (GFI=.88, AGFI=.82, CFI= .92) olduğu görülmüştür. Dördüncü modifikasyon olarak ise ayrışamama boyutu ile yumuşak başlılık boyutları arasında bir hata bağlaması gerçekleştirilmiştir. Analiz sonuçları incelendiğinde  $\chi^2/df$  oranının 3.53, RMSEA değerinin .09 ve genel uyum indekslerinin (GFI=.89, AGFI=.84, CFI= .93) olduğu görülmüştür. Son olarak özdenetim ile güvenli bağlanma arasında bir hata bağlanması gerçekleştirilmiştir. Bunun sonucunda  $\chi^2/df$  oranının 3.37, RMSEA değerinin .09 ve genel uyum indekslerinin (GFI=.90, AGFI=.85, CFI= .94) seviyesine geldikleri görülmüştür. RMSEA değeri hariç bütün uyum indekslerinin istenilen seviyeye ulaştıkları görülmektedir. Elde edilen ölçüm modeline ait ölçüm modeline ilişkin  $\beta$  ve t değerleri Şekil 4' de sunulmuştur.



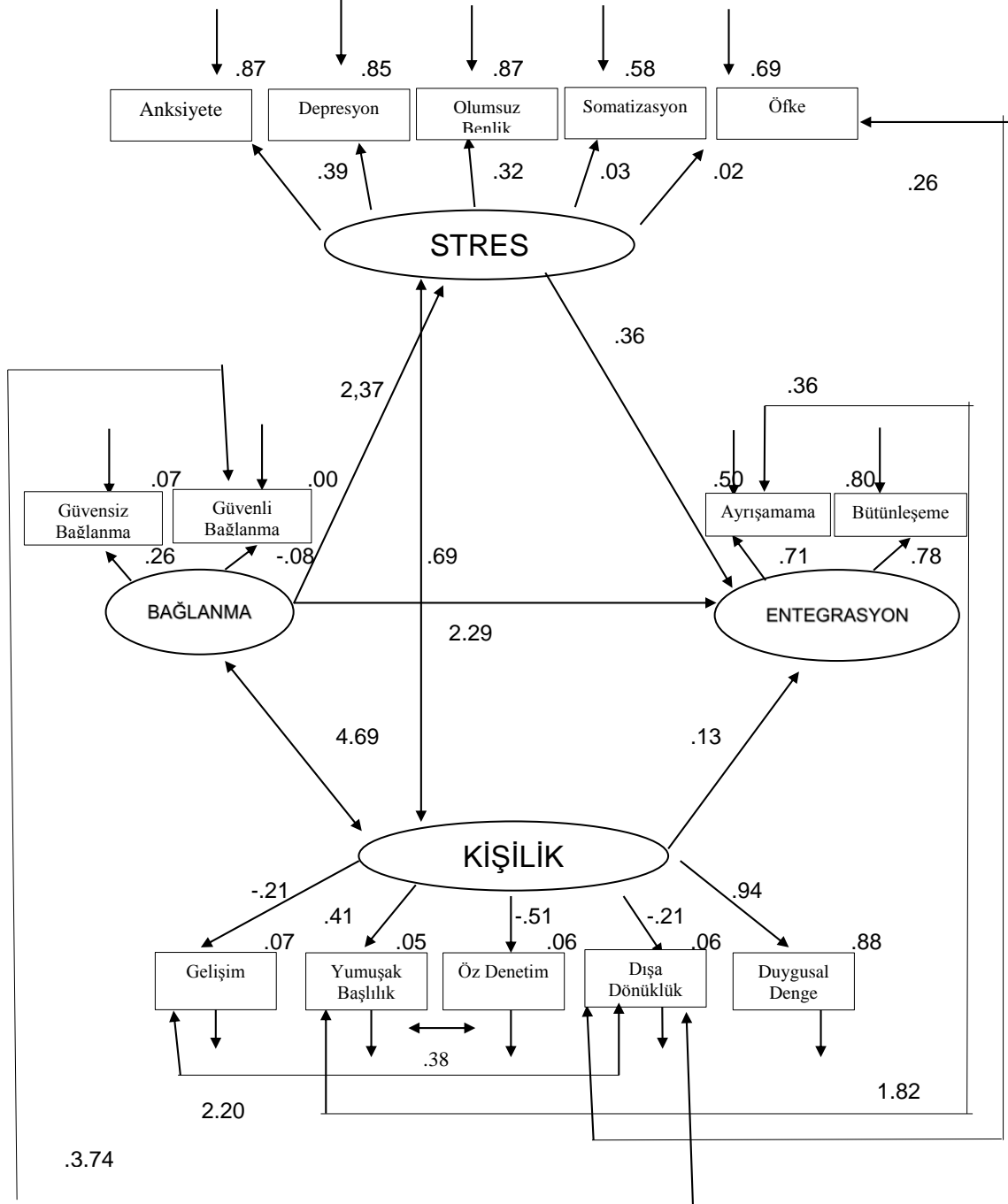
Şekil 4. Ayrışamama ve Bütünleşememeyi Bağlanma, Kişilik Özellikler ve Stres ile Açıklamaya Çalışan Modele Ait Ölçüm Modeli

Modelde yer alan değişkenler arasındaki ilişkiler incelendiğinde kişilik ile ayrışamama bütünleşememe boyutu ( $\beta=.74$ ,  $p<.001$ ) arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki gözlenmiştir. Kişilik boyutunun kendi alt boyutları ile olan ilişkileri incelendiğinde

duygusal denge ( $\beta=.94$ ,  $p<.001$ ) ve yumuşak başlılık ( $\beta=-.41$ ,  $p<.001$ ) ile pozitif yönde ve anlamlı, dışa dönüklük ( $\beta=-.21$ ,  $p<.001$ ), gelişim ( $\beta=-.21$ ,  $p<.001$ ) ve öz denetim ( $\beta=-.51$ ,  $p<.001$ ) boyutları arasında negatif yönde ve anlamlı ilişkiler olduğu gözlenmiştir. Stresin alt boyutları ile olan ilişkileri incelendiğinde anksiyete ( $\beta=.93$ ,  $p<.001$ ), depresyon ( $\beta=.92$ ,  $p<.001$ ), olumsuz benlik ( $\beta=.93$ ,  $p<.001$ ), somatizasyon ( $\beta=.76$ ,  $p<.001$ ) ve öfke ( $\beta=.83$ ,  $p<.001$ ) boyutları ile anlamlı olduğu görülmektedir. Ayrışma Bütünleşememe boyutunun alt boyutlarıyla olan ilişkileri incelendiğinde ayrışamama ( $\beta=.71$ ,  $p<.001$ ) ve bütünleşememe ( $\beta=.89$ ,  $p<.001$ ) arasında pozitif yönde ve anlamlı ilişkiler olduğu gözlenmiştir. Bağlanmanın alt boyutları ile olan ilişkiler incelendiğinde ise güvensiz bağlanma ( $\beta=.26$ ,  $p<.001$ ) ile pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki görülmüştür. Bağlanma ile güvenli bağlanma alt boyutu arasında ise ( $\beta=-.06$ ,  $p<.001$ ) negatif yönde bir ilişki gözlenmiştir. Entegrasyon süreçleri incelendiğinde ayrışamama ( $\beta=.71$ ,  $p<.001$ ) ve bütünleşememe ( $\beta=.89$ ,  $p<.001$ ) arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler gözlenmiştir. Stres ile entegrasyon arasında, stres ile bağlanma arasında ve stres ile kişilik arasındaki ilişkiler incelendiğinde ise ilişkilerin istatistiksel olarak anlamlı olduğu gözlenmiştir. Ayrışma bütünleşme süreçleri ile bağlanma ve kişilik arasındaki ilişkiler de anlamlı olarak gözlenmiştir. Buna ek olarak bağlanma ve kişilik arasındaki ilişki de istatistiksel olarak anlamlı olarak görülmektedir.

Değişkenlerin oluşturduğu varsayılan faktör yapıları ölçüm modeli kullanılarak test edildikten sonra yapısal eşitlik modeli ile test edilerek uyum istatistikleri ve önerilen modifikasyon indekslerine göre incelenmiştir. Bu doğrultuda ölçüm modeli oluşturulan ve önerilen hata bağlanmaları gerçekleştirilerek istenilen uyum indeksleri elde edilen model yapısal eşitlik model ile sınanmıştır. Yapısal eşitlik modelinde AMOS tarafından önerilen modifikasyon indeksleri incelenmiştir. Bu doğrultuda elde edilen bulgular  $\chi^2/df$  oranının 4.18, RMSEA değerinin .10 ve genel uyum indekslerinin (GFI=.88, AGFI=.81, CFI=.91) olarak gözlenmekte olup istenilen değer aralıklarında yer almamaktadır. Bunun üzerine güvenli bağlanma boyutu ile dışa dönüklük boyutları arasında hata bağlaması gerçekleştirilmiş ve değerler  $\chi^2/df$  oranının 3.12, RMSEA değerinin .08 ve genel uyum indekslerinin (GFI=.91, AGFI=.86, CFI=.95) seviyesine ulaşmıştır. Önerilen diğer modifikasyon indeksleri modelde anlamlı değişikliklere sebep olmadığı için ve değerler istenilen seviyede olduğu için model bu haliyle kabul edilmiştir. Elde edilen değerler doğrultusunda modelin anlamlı bir model olduğu söylemek mümkündür. Modele ait uyum indeksleri anlamlı olsa da elde edilen bulgular ışığında modelin

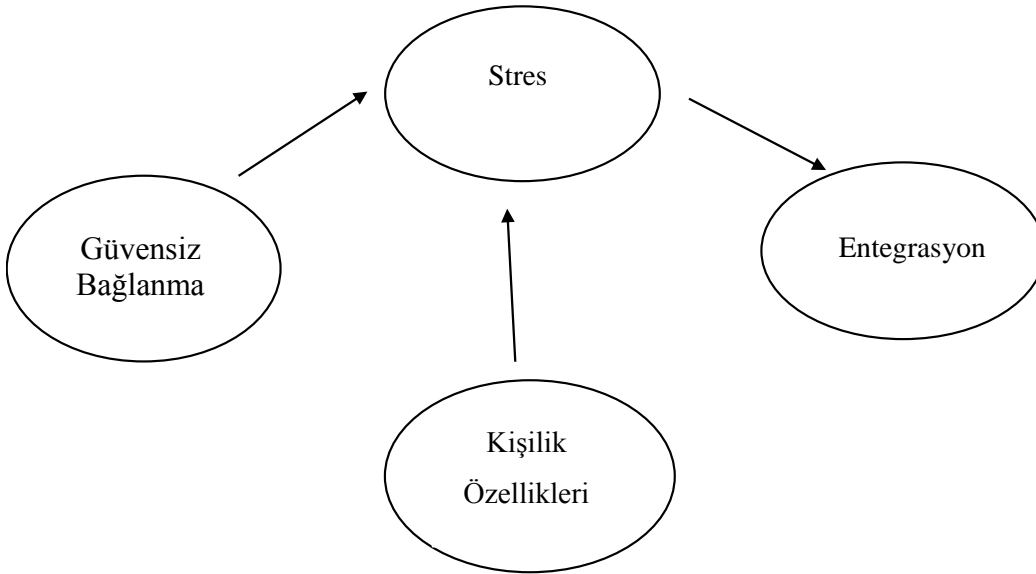
boyutları arasındaki ilişkiler anlamlı çıkmadığı için yeni bir ölçüm modeli geliştirilmiştir. Modele ait değerler Şekil 5’de gösterilmektedir.



Şekil 5. Ayrışamama ve Bütünleşemeyi Bağlanma, Kişilik Özellikler ve Stres ile Açıklamaya Çalışan Yapısal Eşitlik Modeli

### 3.2.5 Ayrışma ve Bütünleşmeyi Bağlanma, Kişilik Özellikleri ve Stres ile Açıklamaya Çalışan Alternatif Modelin İncelenmesi

Ayrışma ve bütünleşmeyi açıklamak amacıyla veriler göz önünde bulunarak alternatif bir model de geliştirilmiştir. Önerilen yeni model, bir önce modelde anlamlı ilişkiler sergilemediği gözlenen güvenli bağlanma boyutunu ve kişilik özelliklerinin dışa dönüklük ve gelişime açıklık analize dahil etmemiştir. Bu doğrultuda güvensiz bağlanma ve duygusal denge boyutlarının stresi etkilediğini ve bu boyutların stresin üzerinden de ayrışma ve bütünleşmeyi etkilediğini öne sürülmektedir. Geliştirilen alternatif modele ait ölçüm modeli Şekil 6’da gösterilmektedir.

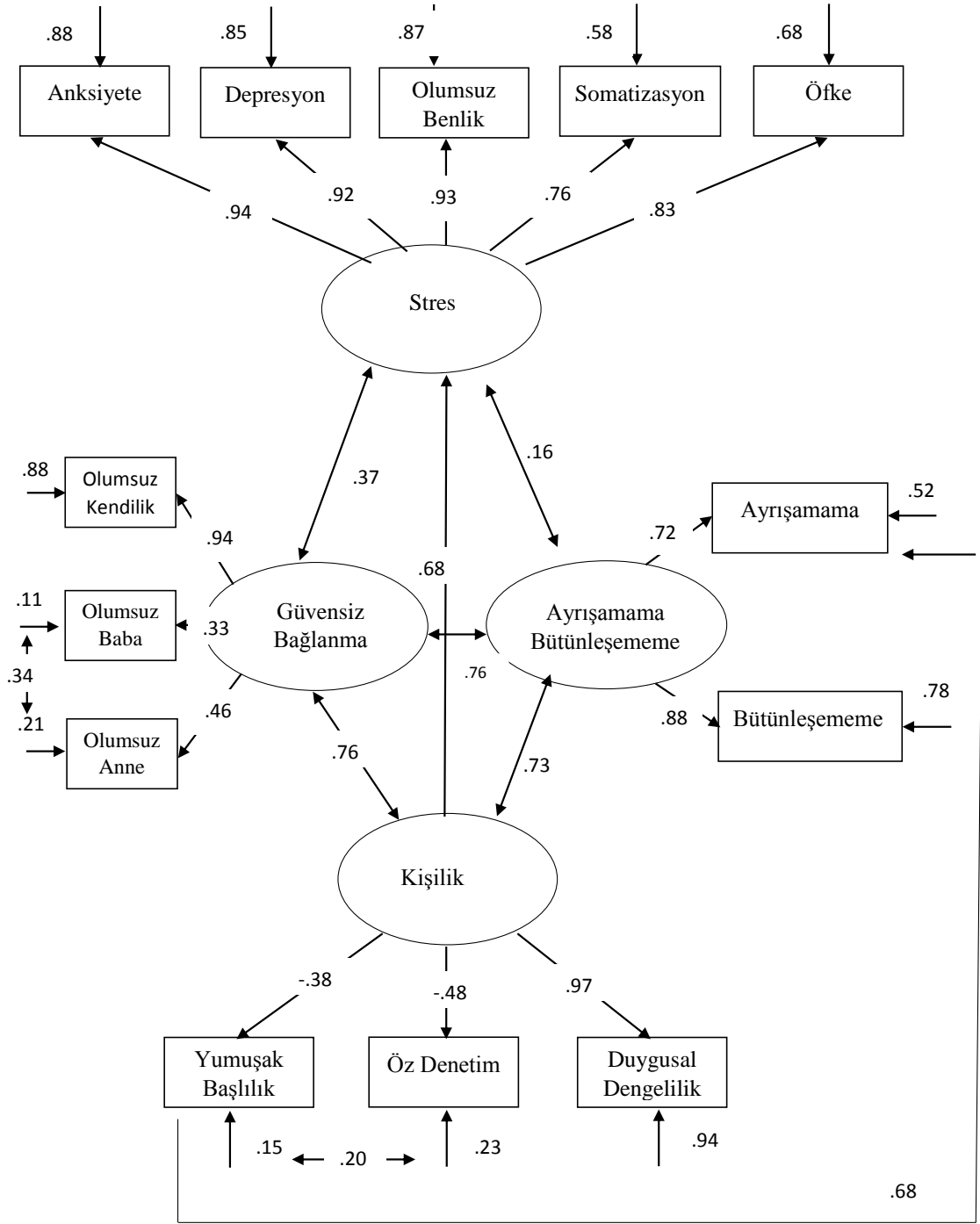


Şekil 6. Ayrışmama ve Bütünleşememeyi Bağlanma, Kişilik Özellikleri ve Stres ile Açıklamaya Çalışan Alternatif Model

Modelde de görüldüğü gibi anlamlı ilişkiler sergilemeyen güvenli bağlanma modelden çıkarılmış ve güvensiz bağlanma alt boyutları ile incelenmiştir. Ayrıca anlamlı ilişkiler sunmayan dışa dönüklük ve gelişime açıklık alt boyutları da kişilikten çıkarılmıştır. Analizlerin ilk aşamasında değişkenlerin oluşturduğu varsayılan faktör yapıları, ölçüm modeli kullanılarak test edilmiş ve daha sonra önerilen yapısal eşitlik modeli test



edilerek uyum istatistikleri ve modifikasyon indekslerine göre karşılaştırılmıştır. Uygulanan ölçüm modelinde regresyon ağırlıklarının oluşturduğu ilişkilerin anlamlı olduğu gözlenmiştir. Ölçüm modeline ilişkin değerler incelendiğinde ise  $\chi^2/df$  oranının 3.54, RMSEA değerinin .09 olduğu ve genel uyum indekslerinin ise (GFI= .90, AGFI= .86, CFI= .94) istenilen .90 değerine yakın oldukları görülmüştür. Modeli iyileştirmek amacıyla önerilen modifikasyon indeksleri incelenmiş ve kişiliğin alt boyutu olan yumuşak başlılık ile ayrışamama boyutu arasında hata bağlaması gerçekleştirilmiştir. Gerçekleştirilen hata bağlaması sonucunda model uyum indeksleri kontrol edilmiş ve  $\chi^2/df$  oranının 2.94, RMSEA değerinin .08 olduğu ve genel uyum indekslerinin ise (GFI= .92, AGFI= .88, CFI= .95) olduğu görülmektedir. AGFI değerinin de istenilen .90 değerine yaklaşması için kişilik özelliklerinin alt boyutlarından olan yumuşak başlılık ve öz denetim boyutları arasında bir hata ilişkilendirilmesi gerçekleştirilmiştir. Bunun sonucunda  $\chi^2/df$  oranının 2.81, RMSEA değerinin .07 olduğu ve genel uyum indekslerinin (GFI= .93, AGFI= .90, CFI= .96) ise istenilen .90 değeri ve üzerine ulaştıkları görülmüştür. Modele ilişkin bütün parametreler ve ilişkilerin anlamlı olduğu görülmüş, ölçüm modeline ilişkin  $\beta$  ve t değerleri Şekil 7’de sunulmuştur.

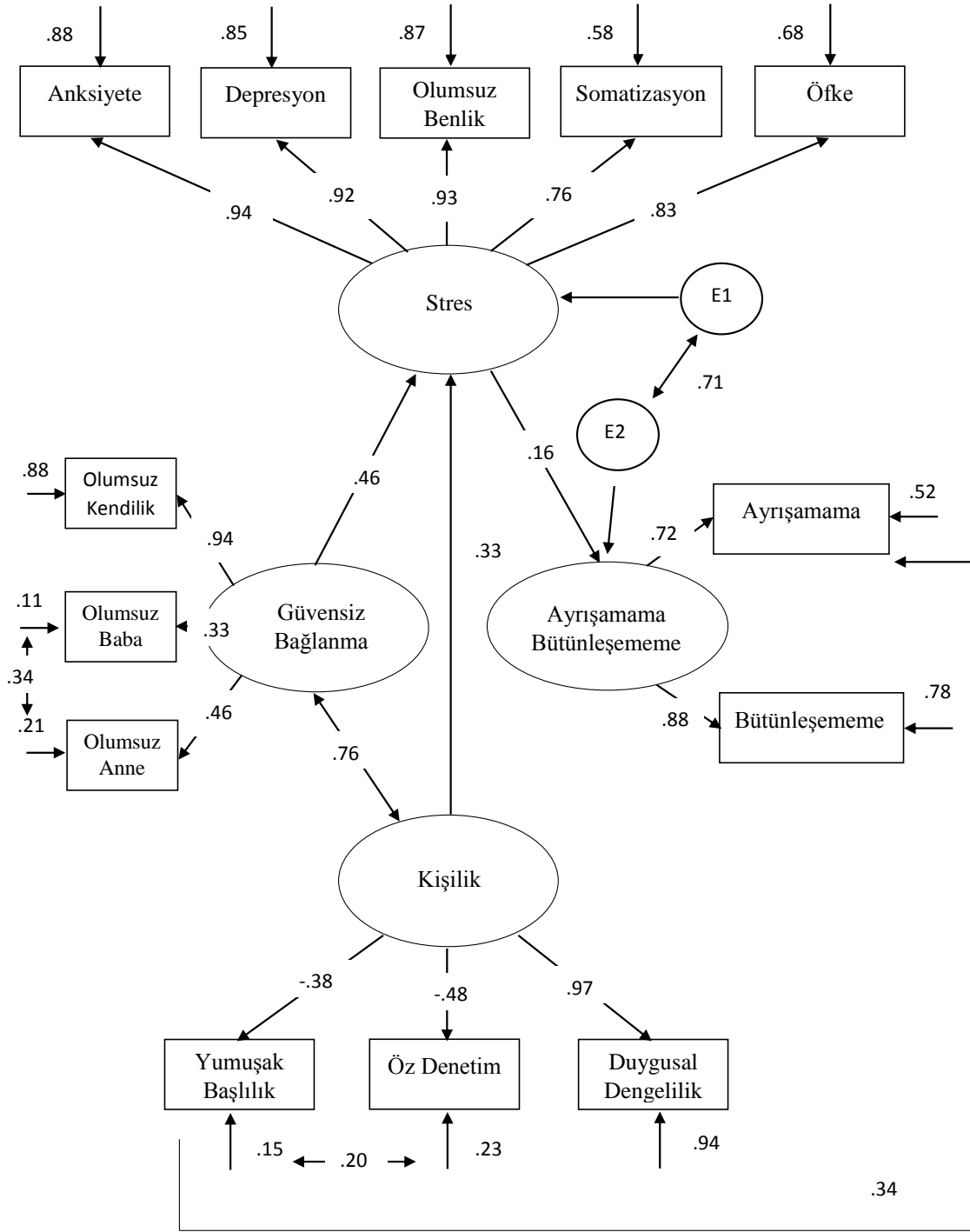


Şekil 7. Değişkenler Arasındaki İlişkileri Gösteren Alternatif Ölçüm Modeli

Önerilen ölçüm modeli daha sonra Yapısal Eşitlik Modeli kullanılarak sınanmıştır. Modele ait değerler incelendiğinde  $\chi^2/df$  oranının 3.99, RMSEA değerinin .10 olduğu ve genel uyum indekslerinin ise (GFI= .90, AGFI= .84, CFI= .93) olduğu görülmüştür. Modelin önerilen modifikasyonları incelendiğinde stres boyutuna ait hata ile

Entegrasyon boyutuna (ayrışamama- bütünleşememe) ait hatalar arasında çift yönlü bir ilişki önerildiği dikkat çekmektedir. Bu doğrultuda gerçekleştirilen hata bağlaması sonucunda değerler incelendiğinde  $\chi^2/df$  oranının 2.76, RMSEA değerinin .07 olduğu ve genel uyum indekslerinin ise (GFI= .93, AGFI= .89, CFI= .96) olduğu ve kabul edilebilir değerlere ulaştıkları görülmüştür.

Kişiliğin kendi alt boyutları olan duygusal denge ( $\beta=.97$ ,  $p<.001$ ) ile pozitif yönde ve anlamlı, öz denetim ( $\beta=-.48$ ,  $p<.001$ ) ve yumuşak başlılık ( $\beta=-.38$ ,  $p<.001$ ) boyutları ile negatif yönde ve anlamlı ilişkilere sahip olduğu görülmektedir. Kişiliğin güvensiz bağlanma ( $\beta=.76$ ,  $p<.001$ ) ile ilişkisi incelendiğinde pozitif yönde ve yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki gözlenmiştir. Stres ana boyutunun alt boyutları olan anksiyete ( $\beta=.94$ ,  $p<.001$ ), depresyon ( $\beta=.92$ ,  $p<.001$ ), olumsuz benlik ( $\beta=.93$ ,  $p<.001$ ), somatizasyon ( $\beta=.76$ ,  $p<.001$ ) ve öfke ( $\beta=.83$ ,  $p<.001$ ) boyutları ile pozitif yönde ve yüksek düzeyde anlamlı ilişkiler sergilediği görülmektedir. Güvensiz bağlanmanın alt boyutları olan olumsuz anne ( $\beta=.46$ ,  $p<.001$ ), olumsuz baba ( $\beta=.33$ ,  $p<.001$ ) ve olumsuz kendilik ( $\beta=.94$ ,  $p<.001$ ) boyutları ile arasında pozitif yönde ve anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir. Ayırışamama Bütünleşeme Boyutunun alt boyutları ile olan ilişkisi incelendiğinde ayrışamama ile ( $\beta=.72$ ,  $p<.001$ ) ve bütünleşememe ( $\beta=.88$ ,  $p<.001$ ) ile pozitif yönde ve anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir. Güvensiz bağlanma ile stres ( $\beta=.46$ ,  $p<.001$ ) ve kişilik ( $\beta=.76$ ,  $p<.001$ ) arasında anlamlı ilişkiler gözlenmiştir. Stres ile kişilik ( $\beta=.33$ ,  $p<.001$ ) ve entegrasyon ( $\beta=.16$ ,  $p<.001$ ) arasında da anlamlı ilişkiler gözlenmektedir. Modele ilişkin bütün parametreler ve ilişkilerin anlamlı olduğu görülmüş, ölçüm modeline ilişkin  $\beta$  ve t değerleri Şekil 8'de sunulmuştur



Şekil 8. Değişkenler Arasındaki İlişkileri Gösteren Alternatif Yapısal Eşitlik Modeli

Elde edilen bulgular incelendiğinde önerilen alternatif modelin iyi çalıştığını söylemek mümkündür. Geliştirilen ilk ölçüm modeli, birinci yapısal model ve alternatif olarak geliştirilen ikinci yapısal model elde edilen bulgular doğrultusunda birbirleriyle de

karşılaştırılmıştır. Tablo 13 incelendiğinde modellere ait parametreleri ve uyum indeksleri görülmektedir.

Tablo 13

Ölçüm Modeli, 1 Yapısal Model ve 2. Alternatif Yapısal Modelin Karşılaştırılması

	$\chi^2$	Df	$\chi^2/df$	RMSEA	GFI	AGFI	CFI
Ölçüm Modeli	222.86	66	3.37	.09	.90	.85	.94
1. Yapısal Model	205.85	66	3.12	.08	.91	.86	.95
2. Yapısal Model	157.45	57	2.76	.07	.93	.89	.96

Yeni modelin uyum indekslerinin daha iyi olduğu ve boyutlar arasındaki ilişkilerin anlamlı olduğu gözlenmiştir. Yeni model doğrultusunda hipotezler incelendiğinde bağlanma ve kişilik arasında anlamlı bir korelasyon olduğu gözlenmiştir. Güvensiz bağlanmanın stresi negatif yönde yordadığı hipotezi de modelde gözlenmektedir. Kişilik özelliklerinden duygusal denge boyutunun stresi pozitif yönde, yumuşak başlılık ve özdenetim boyutlarının ise negatif yönde stresi yordadıklarına dair hipotezin de karşılandığı gözlenmektedir. Stres düzeyinin entegrasyon süreçleri pozitif yönde yordadıkları hipotezi de yeni modelde karşılanmaktadır.

## BÖLÜM IV

### TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmanın amacı sağlıklı bir bireyin sahip olması gereken adımlar olan ayrışma ve bütünleşme süreçlerini etkileyen faktörleri incelemeyi hedeflemektedir. Ayrışma süreci bireyin ailesi ve yakın çevresi aştı olmak üzere sosyal ilişkilerinden ayrılarak, kendi ihtiyaç ve isteklerinin farkını varan ve bunları gerçekleştirmek için çabalamayı içeren bir yapı olarak tanımlanmaktadır. Bütünleşme süreçleri ise kendi ihtiyaç, arzu ve yönelimlerinin farkına varmış, bireyselleşmiş kişilerin tekrar çevreleriyle bir araya gelerek kendi özgünlüğünden kopmadan, topluma katkı sağlayan ve ahenk ile sosyal ortamlarda var olabilmek şeklinde tanımlanmaktadır (Siegel, 2010). Ayrışma ve bütünleşme süreçlerini geliştirilen bir ölçek yoluyla ölçümlemek ve önerilen model doğrultusunda açıklamaktır. Çalışmanın ilk aşamasında ayrışma ve bütünleşme süreçlerine ilişkin ölçüm almayı hedefleyen bir veri toplama aracı oluşturulmuş ve psikometrik özellikleri incelenmiştir. İkinci aşamada ise ayrışma bütünleşme etkileşimi ile temsil edilen entegrasyon sürecini bireylerin bağlanma düzeyleri ve kişilik özelliklerinden strese giden yol ile açıklamayı öneren bir model sınanmıştır.

Araştırma bulguları göstermektedir ki ayrışma ve bütünleşme süreçlerini incelemek üzere geliştirilen Ayrışamama Bütünleşememe Ölçeği geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olarak dikkat çekmektedir. Bu ölçeğin entegrasyon süreçlerindeki yaşanan zorlukları ölçmeyi başardığı gözlenmiştir. Geçerlilik ve güvenilirliği sınanan Ayrışamama Bütünleşeme Ölçeğinin araştırmanın ikinci kısmında kullanılmasının uygun olduğu düşünülmektedir. Bu doğrultuda alanyazın göz önünde bulundurularak bağlanma ve kişilik özelliklerinin stres aracılığıyla entegrasyonu yordadıkları düşünülmektedir. Bu doğrultuda önerilen model sınanıldığında güvenli bağlanma ve Beş Faktörlü Kişilik Envanterinin gelişim ve dışa dönüklük boyutlarının anlamlı ilişkiler sergilemedikleri gözlenmiştir. Bu doğrultuda Bağlanma Temelli Zihinsel Temsiller Ölçeğinin güvensiz bağlanmanın alt boyutlarını oluşturan olumsuz kendilik, olumsuz baba ve olumsuz anne alt boyutları ile Beş Faktörlü Kişilik Envanterinin yumuşak başlılık, öz denetim ve duygusal denge boyutlarının Kısa Semptom Envanterinde yer alan depresyon anksiyete, olumsuz benlik, somatizasyon ve öfke boyutları ile ayrışamama ve bütünleşememe süreçlerini yordadıkları gözlenmiştir.

Alanyazın incelendiğinde bağlanma, kişilik özellikleri, stres ve ayrışma bütünleşme süreçleri arasındaki etkileşimler “giriş” kısmında da değinildiği gibi daha çok ikili değişkenler arasındaki etkileşimler üzerinde durmaktadır. Bu ilişkiler genellikle bağlanma boyutunun diğer değişkenlerle olan ilişkileri üzerinde durmaktadır. Örneğin bağlanma türleri ve kişilik boyutları arasındaki ilişki üzerine araştırmalar bulunmaktadır. Bu araştırmalardan biri kaçınan bağlanma ile beş faktörlü kişilik boyutlarından olan dışadönüklük ve yumuşak başlılık boyutları arasında ters yönde bir ilişki gözlemlenmiştir. Yine aynı araştırmada kaygılı bağlanma ile duygusal dengesizlik arasında bir ilişki gözlemlenmiştir. Buna ek olarak güvenli bağlanma ile dışa dönüklük ve yumuşak başlılık arasında pozitif yönde bir ilişki gözlemlenirken, duygusal dengesizlik ile ilişki gözlemlenmemiştir (Carver, 1997).

Bağlanma temelinden bakıldığında yetişkinlik döneminde karşılaşılan stresörler ile baş etme mekanizmasının temellerinin erken dönem ilişkileriyle şekillendiğini gösteren araştırmalar bulunmaktadır. Örneğin 180 kadın ve 180 erkek ile 1 yıl süren bir çalışmada stresle baş etme mekanizmaları incelenmiştir. Araştırma bulguları bağlanma türleri ile stresli bir olay karşısında tercih edilen baş etme mekanizması arasında bir ilişki olduğunu göstermektedir. Bu çalışma sonucunda güvenli bağlanması olan bireylerin stres karşısında aktif başa çıkma stratejilerini ve ihtiyaç duyduklarında destek istemeyi tercih ederken kaygılı ve kaçınan bağlanması olan bireylerin stres karşısında çaresizlik hissi ve kaçınma davranışı sergiledikleri görülmüştür (Komorowska-Pudło, 2016).

Araştırmanın temelini oluşturan ayrışma bütünleşme kavramlarının kökeninde erken dönem bağlanma süreçlerinin etkisi olduğuna dair alanyazın bulunmaktadır (Siegel, 2001). Erken dönemde birincil bakımveren ile kurulan ilişkinin niteliği ile şekillenen bağlanmanın güvenli olması ayrışma ve bütünleşme süreçlerini tamamlayıp toplum içerisinde bireyselliğini kaybetmeden var olup katkı sağlayabilen bir birey olmasının da temelini oluşturmaktadır (İmamoğlu, Güler-Edwards, 2007). Diğer bir deyişle bağlanma entegrasyon süreçlerinin temelini oluşturmaktadır (Siegel, 2010).

Görüldüğü üzere alanyazında bağlanma, kişilik özellikleri, stres ve ayrışma-bütünleşme süreçlerini kapsayan araştırmalar bulunmaktadır. Fakat bu başlıkların birbirleriyle olan etkileşimlerini detaylıca olarak ve topluca inceleyen bir araştırmaya rastlanmamıştır. Toplu olarak bağlanma türü, kişilik özellikleri, stres düzeyinin kişilerin entegrasyon süreçlerinde nasıl bir katkıları olduğuna dair alanyazında bir eksiklik gözlemlenmiştir. Bu doğrultuda entegrasyonu daha iyi anlamak, sağlıklı bir birey olarak dengeli bir bütünlüğe sahip olmanın temelini oluşturan faktörler üzerinde bilgi edinmek ve ayrışma-bütünleşme süreçlerini şekillendiren süreçleri daha iyi anlayabilmek adına mevcut araştırmanın faydalı olacağı düşünülmektedir.

Araştırmanın bu bölümünde mevcut araştırma kapsamında elde edilen bulgular alanyazında da yer alan araştırmalar çerçevesinde tartışılmış, araştırmanın sınırlılıkları belirtilmiş ve gelecek araştırmalar ve klinik alanda kullanılabilecek uygulamalar için çeşitli önerilerde bulunulmuştur. Bu doğrultuda sırasıyla araştırmanın sonuçları, klinik önemi, sınırlılıkları ve önerilere bu bölümde yer verilmiştir.

#### **4.1. Ayrışamama Bütünleşememe Ölçeğinin Geçerlilik ve Güvenilirlik Bulgularının Tartışılması**

##### **4.1.1 Ayrışamama Bütünleşememe Ölçeğinin Faktör Analizleri Bulgularının Tartışılması**

Mevcut araştırmanın başlıca amaçlarından birisi ayrışma ve bütünleşme süreçlerine ilişkin ölçüm almayı hedefleyen bir veri toplama aracı oluşturmak ve geçerlilik ve güvenilirlik çalışmalarını gerçekleştirip araştırmanın ikinci bölümünde kullanılmaya uygun olup olmadığını sınınamaktır. Faktör analizleri sonucunda ölçeğin ayrışamama ve bütünleşememe olmak üzere iki boyuttan oluştuğu görülmektedir. Bu da ölçeğin ölçmek için hedeflenen ayrışma ve bütünleşme süreçlerini anlamak için gerekli boyutları oluşturmaktadır. Entegrasyon süreçlerinin tamamlanması için önce bireyin toplumdan ayrışması ve daha sonra bütünleşmesi gerekmektedir (Siegel, 2001). Buradan yola çıkarak entegrasyonun iki temel boyutu olan ayrışma ve bütünleşme boyutlarının mevcut ölçekte karşılandığını söylemek mümkündür.



Öncelikle açımlayıcı faktör analizinde daha sonra da doğrulayıcı faktör analizi esnasında hiçbir faktör altında da yer almayan veya faktör yükleri düşük olan maddeler ölçekten çıkarılmıştır. Böylece hedeflenen ölçümü gerçekleştirilmeyen maddeleri çıkarılmasıyla daha sade, yalın ve daha iyi çalışan bir ölçek elde edilmiştir. Bu da ölçeğin uyum indekslerinin beklenen düzeyde olmasıyla gösterilmektedir. Bu doğrultuda Ayrışamama-Bütünleşememe Ölçeği ile yapılan çalışmalar sonucunda bu ölçeğin entegrasyon üzerine çalışan, diğer araştırmalarda kullanılacak geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğu görülmektedir. Yine bu ölçek incelendiğinde kapsam geçerliliği, yapı geçerliliği, görünüş geçerliliği ve ölçüt geçerliliğinin de olduğu gözlenmiştir. Buradan yola çıkarak Ayrışamama ve Bütünleşememe Ölçeğinin araştırmanın ikinci kısmında da kullanımına uygun, yalın ve amacı doğrultusunda belirlenen hedefleri ölçmeye yarayan bir ölçüm aracı olduğunu söylemek mümkündür.

#### **4.1.2 Ayrışamama Bütünleşememe Ölçeğinin Dengeli Benlik Ölçeği ile İlişkisinin Tartışılması**

Alanyazında entegrasyon üzerine yapılan çalışmalar incelendiğinde benzer süreçleri inceleyen bir ölçek olarak Dengeli Benlik Ölçeği dikkat çekmektedir. Ölçeğin alt boyutları ve ölçmekte olduğu başlıklar incelendiğinde entegrasyon sürecinde yer almakta olan ayrışma ve bütünleşme boyutlarına karşılık geldikleri görülmektedir. Öz Gelişim Yönelimi olarak tanımlanan ilk boyut, kişilerin sahip oldukları ilgi alanlarına yönelmelerini ve kendi potansiyellerini gerçekleştirmelerini incelemektedir (İmamoğlu, 2003). Bu nedenle Dengeli Benlik Ölçeğinin Öz Gelişim Yönelimi boyutu ile Ayrışamama Bütünleşememe Ölçeğinin ayrışamama boyutunun benzer süreçlerini negatif yönde kapsadığı düşünülmektedir. Yine Dengeli Benlik Ölçeğinin alt boyutu olan Kişilerarası İlişki Yönelimi boyutu ise kişilerin yakın çevreleri başta olmak üzere sosyal ortamlarda sahip oldukları ilişkilerin uyumunu incelemektedir (İmamoğlu, 2003). Bu nedenle Ayrışamama Bütünleşememe Ölçeğinin bütünleşememe boyutuyla negatif yönde bir ilişki içerisinde olması beklenmektedir. Buradan yola çıkarak Ayrışamama-Bütünleşememe Ölçeği, Dengeli Benlik Ölçeği ile birlikte katılımcılara dağıtılarak iki ölçek arasındaki ilişki incelenmek hedeflenmiştir.

Ayrışamama Bütünleşememe Ölçeği ile Dengeli Benlik Ölçeği arasındaki ilişkilerin incelenmesi sonucunda öncelikle Ayrışamama Bütünleşememe ölçeğinin alt boyutları olan ayrışamama ile bütünleşememe arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki gözlenmiştir. Bu bulgu, entegrasyon süreçlerinin birbirlerini etkileyen süreçlerden oluştuğuna dair alanyazında yer alan bilgilerle uyumludur (Siegel, 1999). Dengeli Benlik ölçeğinin alt boyutları incelendiğinde ise kişilerarası ilişki yönelimi ile öz gelişim yönelimi arasında yüksek düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki gözlenmiştir. İmamoğlu, ilişki yönelimi ve öz gelişim boyutlarının birbirlerinden uzak veya zıt kavramlar olarak değil, birbirleriyle etkileşim içerisinde olan ve birbirlerinin tamamlayıcı kavramlar olarak tanımlamaktadır (İmamoğlu, 2003). Diğer bir deyişle Dengeli Benlik Ölçeğinin alt boyutları arasında gözlenen pozitif yönde ilişkiler de alanyazın ile uyumludur.

Ölçeklerin birbirleriyle olan ilişkileri incelendiğinde ise ayrışamama ile kişilerarası ilişki yönelimi ve öz gelişim yönelimi boyutları arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler görülmüştür. Ayrışamama Bütünleşeme ölçeğinin diğer boyutu olan bütünleşememe ile Dengeli Benlik ölçeğinin kişilerarası ilişki yönelimi ve öz gelişim boyutları ile negatif yönde anlamlı bir ilişkiler olduğu görülmüştür. Ayrışamamanın ve bütünleşememenin de hem öz gelişim hem de kişilerarası ilişkiler boyutlarıyla ilişkili çıkmaları da ölçeklerin kendi içlerinde alt boyutlar arası sahip olunan ilişkilerle açıklanabilmektedir. Elde edilen bu bulgular alanyazınla uyumlu olmakla birlikte aynı zamanda ayrışamama alt boyutunun öz gelişim boyutuyla daha yüksek bir ilişki göstermesi iki boyutun benzer süreçleri ölçtüğü şeklinde yorumlanabilir. Bütünleşememe ile kişilerarası ilişkiler boyutu ile daha yüksek düzeyde bir ilişkiye sahip olması yine iki alt boyutun benzer süreçleri ölçtüğü şeklinde yorumlanabilir. Buradan yola çıkarak Ayrışamama Bütünleşememe Ölçeğinin hedeflenen süreçleri ölçmeyi başaran, geçerli bir ölçek olduğunu söylemek mümkündür.

#### **4.2. Bağlanma, Kişilik Özellikleri ve Stresin Ayrışma ve Bütünleşme Süreçleri ile İlişkisinin Tartışılması**

Araştırmanın ikinci bölümünde bağlanma boyutu, kişilik özellikleri ve stresin ayrışma ve bütünleşme süreçleriyle olan ilişkileri incelenmiştir. Bunun için araştırmanın ilk kısmında geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları gerçekleştirilen ve sonuçları bir önceki bölümde değerlendirilmiş olan, iki faktörden oluştuğu görülen 21 maddeli Ayrışamama Bütünleşememe Ölçeği kullanılmıştır. Bağlanma süreçlerini ölçmek amacıyla Güvenli Bağlanma ve Güvensiz Bağlanma olmak üzere iki ana alt boyutu bulunan Bağlanma Temelli Zihinsel Temsiller Ölçeği kullanılmıştır. Güvenli bağlanma boyutu olumlu anne, olumlu baba ve olumlu kendilik alt boyutlarının toplam puanları ile hesaplanırken, güvensiz bağlanma boyutu olumsuz anne, olumsuz baba ve olumsuz kendilik alt boyutlarının toplam puanları ile hesaplanmaktadır (Varlık, 2015). Kişilik özelliklerinin ölçülmesi için kullanılan 5 Faktörlü Kişilik Envanteri ise dışa dönüklük, öz denetim, yumuşak başlılık, gelişime açıklık ve duygusal dengelilik olmak üzere beş temel boyuttan oluşmaktadır ve duygusal dengelilik boyutundan elde edilen yüksek puanlar kişinin düşük duygusal dengeye sahip olduğu şeklinde yorumlanmaktadır (Sümer ve ark. 2005). Stresi ölçmek için ise Kısa Semptom Envanteri kullanılmıştır. Anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, somatizasyon ve öfke alt boyutlarından oluşan Kısa Semptom Ölçeği kişilerin sahip olduğu stres seviyelerini ve psikolojik rahatsızlık semptomlarını tespit etmek amacıyla geliştirilmiştir (Şahin ve Durak, 1994). Kısa Semptom Envanteri psikolojik semptomların tespit edilmesi amacıyla da sıklıkla kullanılsa da stres düzeyini ölçmek amacıyla kullanıldığı da sıklıkla görülmektedir (örn; Gold, Marx, Soler-Bailo ve Sloan, 2005; Kuşdil, Bayram, Aytaç ve Bilgel, 2004; Varlık, 2015).

Bağlanma boyutu, kişilik özellikleri ve stresin ayrışma ve bütünleşme süreçleriyle olan ilişkileri incelemek için öncelikle her boyutun ayrışma ve bütünleşme ile arasındaki korelasyonlara ve birbirleriyle aralarındaki korelasyonlara bakılmıştır. Korelasyonda anlamlı ilişkiler sergiledikleri gözlenen boyutların ayrışma ve bütünleşme ölçümlerini yordayıcı güçlerini değerlendirmek üzere hiyerarşik regresyon analizleri yürütülmüştür. Daha sonra ise önerilen modeli sınamak için yapısal eşitlik modeli analiz adımları

gerçekleştirilmiştir. Önerilen modelin içerdiği temel yolların anlamlı olmadığı gözlenmesi üzerine ise alternatif bir model geliştirilmiş ve incelenmiştir. Bu analizlerin her aşaması ve elde edilen sonuçlar tek tek başlıklar altında tartışılmıştır.

#### **4.2.1 Bağlanma, Kişilik Özellikleri, Stres, Ayrışamama ve Bütünleşememe Arasındaki İlişkinin Tartışılması**

Bağlanma türleri, kişilik özellikleri, stres düzeyi ile ayrışamama ve bütünleşememe arasındaki ilişkileri incelemek korelasyon analizinden faydalanılmıştır. Bu doğrultuda öncelikle ayrışma bütünleşme süreçleriyle bağlanma arasındaki ilişkiler, daha sonra ayrışma bütünleşme süreçleriyle kişilik özellikleri arasındaki ilişkiler ve ayrışma bütünleşme süreçleriyle stres arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Daha sonra ise bağlanma, kişilik özellikleri ve stres arası ilişkiler incelenmiştir.

Bağlanma türleri ile ayrışamama ve bütünleşememe süreçleri arasındaki ilişkiler incelendiğinde ayrışamama boyutu ile güvensiz bağlanma boyutu arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Ayrışma kişinin kendi ihtiyaçlarının farkına varabilmesi ve bu doğrultuda kendi potansiyelini geliştirmek adına çevresinden koparak bağımsız bir birey olması şeklinde tanımlanabilmektedir (Siegel, 2007). Öte yandan güvensiz bağlanması olan bireylerin özellikle de kaygılı bağlanması olan bireylerin kendi ihtiyaçlarının farkına varmakta zorlandıkları, çevrelerindeki kişilere odaklı bir hayat yaşadıkları, karşı tarafın isteklerini yerine getirmek için çabaladıkları bilinmektedir (Hazan ve Shaver, 1987; Collins ve Read, 1990; Bartholomew ve Horowitz, 1991; Hazan ve Shaver, 1994). Tanımsal olarak incelendiğinde ayrışamama ile güvensiz bağlanmanın benzer süreçleri kapsadıkları dikkat çekmektedir. Bu durumun ayrışamama ve güvensiz bağlanma arasında gözlenen ilişkiyi açıklamak adına kullanılabileceği düşünülmektedir.

Bütünleşememe ile güvensiz bağlanma arasında da anlamlı bir ilişki görülmektedir. Güvensiz bağlanması olan bireylerin, ilişki kurma, sürdürme ve ilişkileri sonlandırma konusunda zorluk yaşadıkları, empati kurma, duygularının farkına varma, topluma uyum sağlama gibi süreçlerde zorlandıkları bilinmektedir (Hazan ve Shaver, 1987;

Collins ve Read, 1990; Bartholomew ve Horowitz, 1991; Hazan ve Shaver, 1994). Bütünleşememe ise toplumla uyum içerisinde olamama, ahenk içerisinde yer alamama süreci olarak tanımlanmaktadır (Deci ve Ryan, 1991; Imamoglu, 1998; Siegel, 2007; Siegel, 2010). Buradan yola çıkarak elde edilen bulguların alanyazınla uyumlu olduğunu söylemek mümkündür.

Öte yandan güvensiz bağlanma ile ayrışma bütünleşme süreci arasında gözlenen anlamlı ilişkiler, güvenli bağlanma boyutu ile gözlenmemiştir. Güvenli bağlanma boyutu incelendiğinde entegrasyon süreçlerinin alt boyutları olan ayrışmama ve bütünleşememe ile anlamlı ilişkiler sergilemediği görülmektedir. Güvenli bağlanmaya sahip bireylerin daha öz güvenli oldukları, yeni deneyimlere daha açık oldukları, çevrelerini keşfetme eğiliminde olan bireyler oldukları bilinmektedir (Hazan ve Shaver, 1987; Collins ve Read, 1990; Hazan ve Shaver, 1994). Entegrasyon çerçevesinden bakıldığında ise ayrışan bireylerin toplum içerisinde birey olarak var olmayı başaran, yeniliklere ve keşfetmeye açık, kendi düşünce ve inançlarının peşinden gidebilen bireyler olarak tanımlanmaktadır (Skowron ve Friedlander, 1998; Siegel,2007). Diğer bir deyişle güvenli bağlanması olan bireylerin ayrışan bireyler olmaları beklenmektedir. Alanyazın göz önüne alındığında mevcut araştırmada kullanılan ölçek ayrışmayı değil, ayrışmamayı ölçtüğü için güvenli bağlanma ile ayrışmama arasında negatif yönde bir ilişki çıkması beklenirken bu ilişki gözlenmemiştir. Buna ek olarak güvenli bağlanma ile güvensiz bağlanma arasında da anlamlı düzeyde bir ilişki gözlenmemesi dikkat çekmektedir. Alanyazın göz önüne alındığında güvenli bağlanma ile güvensiz bağlanma kavramları arasında negatif yönde ve anlamlı bir ilişki beklenmektedir (Aisworth, 1976). Fakat beklenen yönde anlamlı bir ilişki mevcut araştırma bulgularında elde edilmemiştir. Yetişkin bireylerin, erken dönem yaşantıları ve çocukluk dönemlerine ilişkin sahip oldukları yaşantılarını olduğundan daha olumlu hatırlama eğilimi göstermektedir (Storm ve Jobe, 2012). Bu eğilim güvenli bağlanma puanları arasında oluşması beklenen farklılaşmayı engelleyerek, mevcut araştırmada korelasyonun anlamlı çıkmamasına sebep olan bir faktör olarak göz önüne alınmıştır.

Kişilik özellikleri ile ayrışmama ve bütünleşememe süreçleri arasında ilişki incelendiğinde ise ayrışmama ile kişiliğin alt boyutlarından olan duygusal denge arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki görülmektedir. Duygusal denge boyutundan

alınan yüksek puanların duygusal dengesizlik yani nörotizme işaret ettiği bilinmektedir (Sümer ve ark. 2005). Duygusal dengesizlik boyutu birçok farklı olumsuz duygu ile ilişkilendirilmiştir. Bu bireyler kaygılı, öfkeli, ruh halinde hızlı değişimler gösterebilen, içine kapanık bireylerdir (McCrae ve Costa, 1987). Yine bu kişilerin uyum sağlama ile sorun yaşayan, sosyal becerileri fazla gelişmemiş bireyler oldukları bilinmektedir (Basım, Çetin ve Tabak, 2009). Bu kişilerin kurdukları ilişkiler incelendiğinde sıklıkla uzlaşma, tartışmadan kaçınma, karşı taraf ile iş birliği kurma gibi çatışma çözme davranışları sergilediklerine dair bulgular dikkat çekmektedir (Barry ve Friedman, 1998). Karşı tarafla iş birliği içerisinde olma, uzlaşma, diğer tarafın isteklerini ön planda tutma gibi bu tarz stratejilerin ayrışamayan bireylerde de sıklıkla kullanıldığı gözlenmektedir (Akrivou, 2008).

Ayrışamama ile kişiliğin alt boyutlarından olan dışa dönüklük ve öz denetim arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler görülmektedir. Dışa dönüklük bireyler pozitif, enerji dolu, yeni şeyler denemekten çekinmeyen ve sınırlarının dışına çıkan, girişken insanlar olarak tanımlanmaktadır (Bono ve ark., 2002). Öz denetim puanı yüksek bireyler ise başarı odaklı, planlı, disiplinli, kendilerini geliştirmek üzerine çalışan kişiler olarak tanımlanmaktadır (McCrae ve Costa, 1987). Ayrıca bu kişiler yeni bilgiler edinme, gelişme, sosyalleşme ve iyi sosyal ilişkileri sürdürebilme gibi özelliklerle de öne çıkmaktadır (Liebert ve Spiegler, 1990). Bu tanımlardan yola çıkarak ayrışamama ile dışa dönüklük ve öz denetim boyutlarının sahip olduğu negatif ilişkinin alanyazınla uyumlu olduğunu söylemek mümkündür. Ayrışamama ile yumuşak başlılık ve gelişim arasında anlamlı bir ilişki gözlenmemiştir. Ayrışamama ile yumuşak başlılık incelendiğinde, yumuşak başlılık ile ayrışamama arasında pozitif yönde bir ilişki olması beklenmektedir. Alanyazın yumuşak başlılık puanı yüksek bireylerin ayrışamama puanı yüksek kişilere benzer onay arayıcılığı, çatışmadan kaçınma, uzlaşma ve iş birliği arayışı gibi özelliklere sahip olduklarını savunmaktadır (McCrae ve Costa, 1987; Basım, Çetin ve Tabak, 2009; Aslan ve Güven, 2008). Diğer bir deyişle yumuşak başlılık ile ayrışamama boyutlarının benzer süreçleri kapsadıklarını, bu doğrultuda da aralarında anlamlı bir ilişki gözlenmesinin alanyazınla da uyumlu olduğunu söylemek mümkündür.

Bütünleşememe ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkiler incelendiğinde ise duygusal denge ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Başka bir anlatımla duygusal denge düzeyi düştükçe (ters puanlama sistemi sebebi ile) bütünleşememe ihtimalinin arttığı görülmektedir. Bütünleşememe ile öz denetim ve yumuşak başlılık arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir. Bütünleşememe ile kişiliğin alt boyutlarından olan dışa dönüklük ve gelişim arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Diğer bir deyişle kişiliğin alt boyutlarından olan duygusal denge ve öz denetim boyutlarının ikisi de hem ayrışamama hem de bütünleşememe ile ilişkili bulunmuştur.

Stres ile ayrışamama ve bütünleşememe ilişkisi incelendiğinde ise ayrışamamanın ve bütünleşememenin bütün stres alt boyutlarıyla anlamlı ve pozitif yönde ilişkiler sergiledikleri dikkat çekmektedir. Analiz sonuçlarına göre katılımcıların anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, somatizasyon ve öfke düzeylerindeki artışın ayrışamama ve bütünleşememe süreçlerini olumsuz bir biçimde etkilediği görülmektedir. Alanyazın incelendiğinde de stresin entegrasyon üzerinde ciddi etkileri olduğu görülmektedir (Siegel, 1999).

Bağlanma, kişilik özellikleri ve stres arasındaki ilişki incelendiğinde ise güvenli bağlanmanın kişilik alt boyutlarından duygusal denge (ters puanlama sistemi nedeni ile) ile arasında negatif yönde, dışa dönüklük, öz denetim, yumuşak başlılık ve gelişim boyutları ile arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir. Güvensiz bağlanma ile kişiliğin alt boyutlarından olan duygusal denge arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler gözlenirken, dışa dönüklük, öz denetim ve yumuşak başlılık arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler olduğu dikkat çekmektedir. Benzer ilişkiler farklı araştırma bulgularında da gözlenmiştir (Arrindell ve ark., 2005; Nofle ve Shaver, 2006)

Güvenli bağlanma ile stresin alt boyutlarını oluşturan anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, somatizasyon ve öfke boyutları arasında anlamlı bir ilişki gözlenmemiştir. Buna karşın güvensiz bağlanma ile stresin alt boyutlarını oluşturan anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, somatizasyon ve öfke boyutlarının her biri ile pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu gözlenmiştir. Özetlemek gerekirse güvenli bağlanma ile stres düzeyi

arasında negatif, güvensiz bağlanma ile pozitif yönde bir ilişki gözlemlenmiştir. Bu da araştırmanın beklediği sonuçlardan birisi olarak dikkat çekmektedir. Alanyazın incelendiğinde güvenli bağlanma olan bireylerin psikolojik dirençlerinin daha yüksek olduğu bu nedenle de depresyon, anksiyete, somatizasyon, hostilite gibi psikolojik rahatsızlıklara karşı daha dirençli oldukları görülmektedir. Yine bu kişilerin strese karşı da daha dirençli oldukları dikkat çekmektedir. Bunun aksine güvensiz bağlanma olan bireylerin beyinlerin strese karşı daha duyarlı geliştiği bilinmektedir. Bu nedenle güvensiz bağlanma olan kişilerin strese karşı daha duyarlı ve açık olduklarına, stresle baş etme yöntemlerinin güvenli bağlanan bireylere göre daha farklı olduğuna dair araştırma bulguları bulunmaktadır (Siegel, 2001; Ditzen, Schmidt, Strauss, Nater, Ehlert ve Heinrichs, 2008; Kidd, Hammer ve Steptoe, 2010; Komorowska-Pudło, 2010 Simpson ve Rholes, 2017). Yine güvensiz bağlanma ile stres ilişkili olduğu düşünülen birçok psikososyal ve davranışsal problem arasında da ilişkiler gözlemlendiği dikkat çekmektedir. Örneğin güvensiz bağlanma olan bireylerin sosyal kaygı seviyelerinin yüksek olduğuna dair bulgular mevcuttur (Türe, 2013). Buna ek olarak bu kişilerin genel kaygı puanlarının daha yüksek olduğu ve depresyon, anksiyete gibi rahatsızlıklara daha yatkın oldukları görülmektedir (Keklik, 2011)

Kişilik özelliklerinin alt boyutlarının stres ile ilişkisi incelendiğinde duygusal denge boyutu ile anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, somatizasyon ve öfke boyutlarının tümüyle pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu gözlemlenmiştir. Alanyazın incelendiğinde kişiliğin duygusal denge alt boyutu ve stres arasında anlamlı birçok ilişki gözlemlendiği dikkat çekmektedir (Uliaszek ve ark., 2010; Besser ve Shackelford, 2007; Löckenhoff, Duberstein, Friedman ve Costa, 2011). Dolayısıyla duygusal denge ile stres arasında gözlenen anlamlı ilişkinin alanyazınla uyumlu olduğunu söylemek mümkündür. Duygusal denge boyutundan alınan yüksek puanların duygusal dengesizlik yani nörotizm de artışa işaret ettiği göz önüne alındığında stres ile arasında pozitif yönde bir ilişki çıkması alanyazın ile uyumlu olarak değerlendirilebilir (Trull ve Sher, 1994). Dışa dönüklük ile depresyon ve olumsuz benlik arasında negatif yönde bir ilişki gözlenirken, anksiyete, somatizasyon ve öfke arasında anlamlı bir ilişki gözlenmemiştir. Dışa dönüklük ve olumsuz benlik gibi olumlu yaşam olayları ve sıfatlarla ilişkili olan kişilik özellikleri ile stres arasında negatif yönlü ilişkiler alanyazınca da desteklenmektedir (Varlık, 2015; Doğan, 2013; Loutsiou-Ladd, Panayiotou ve



Kokkinos, 2008). Farklı kişilik özelliklerinin farklı bakış açılarına sahip olması, yaşanan olayları farklı algılayıp yorumları gibi sebeplerin stres ile sahip oldukları ilişkileri yordamakta önemli oldukları düşünülmektedir. Vücutta stres tepkisinin çıkmasını sağlayan şeyin aslında yaşanan olay değil, yaşanan olay karşısında kişinin sahip olduğu atıf ve yorumlar olduğu bilinmektedir (Akman, 2004). Bu farklılığı yaratan faktörün ise bireylerin stresi farklı olarak algılamalarından kaynaklandığı düşünülmektedir (Göktepe, 2002). Ortaya çıkan bu atıfsal farklılıkların, kişilik özellikleri ile ilişkili olarak değiştiği düşünülmektedir.

Öz denetim boyutuyla stresin bütün boyutlarının arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler görülmüştür. Öz denetim ile stres arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler elde edilmesi, alanyazında yer alan araştırmalarla da uyumlu olarak değerlendirilebilir. Örneğin kişilik özellikleri ve negatif duygu durumu arasındaki ilişki üzerine yapılan bir araştırmada yüksek düzeyde öz denetim ile algılanan stres arasında anlamlı ilişkiler olduğu gözlenmiştir (Besser ve Shackelford, 2007). Mevcut araştırma verileri incelendiğinde benzer negatif yönlü bir ilişki yumuşak başlılık ile stres arasında da görülmektedir. Bu bulguların alanyazın ile de uyumlu olduğu gözlenmektedir. Stresin alt boyutları arasında yer alan depresyon ile yumuşak başlılık arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler farklı çalışmalarda da elde edilmiştir (Bulut,2017). Kişilerin sahip oldukları farklı kişilik özelliklerinin baş etme ve sorun çözme mekanizmalarını da şekillendirdiği bu nedenle de yumuşak başlı olmayı bir savunma mekanizması olarak kullanarak depresyonla baş etme yöntemi olarak kullandıkları düşünülmektedir.

#### **4.2.2 Bağlanma, Kişilik Özellikleri, Stres ve Bütünleşememenin, Ayrışamama Süreçleri Üzerindeki Yordayıcı Gücünün Tartışılması**

Katılımcıların ayrışamama davranışları üzerinde bütünleşememe, bağlanma türleri, stres düzeyi ve kişilik özelliklerinin ne şekilde etkileri olduğunu gözlemlemek adına bir dizi regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Bu doğrultuda öncelikle korelasyon analizlerinde ayrışamama ile anlamlı ilişkiler sergilemeyen güvenli bağlanma, yumuşak başlılık ve gelişim boyutları, regresyon analizinde de anlamsız çıkacağı için analizlerden çıkarılmıştır. Daha sonra ise hiyerarşik regresyon modeli uygulanarak sırasıyla her

adımın yordayıcı etkisine bakılmıştır. Hiyerarşik regresyon sıraları belirlenirken alanyazın ışığında önerilen yapısal eşitlik modeli baz alınmıştır.

Analize ilk adımda giren güvensiz bağlanmanın ayrışamama üzerinde anlamlı bir katkısı olduğu görülmüştür. Güvensiz bağlanmanın, ayrışma ile yüksek bir ilişkiye sahip olması göz önünde bulundurularak analize ilk dahil edilmesi uygun görülmüştür. Alanyazın göz önünde bulundurularak alınan bu kararın analizlerce de desteklendiği gözlenmiştir. İkinci adımda analize dahil edilen kişilik özelliklerinin alt boyutlarından olan duygusal denge, dışa dönüklük ve öz denetimin de ayrışamama üzerinde hep birlikte anlamlı etkileri olduğu görülmüştür. Fakat yalnızca duygusal denge alt boyutunun bağımsız katkısının anlamlı olduğu dikkat çekmiştir. Duygusal denge boyutunun diğer kişilik boyutları ile karşılaştırıldığında sahip olduğu ilişkinin daha güçlü olduğu dikkat çekmektedir. Bu nedenle de duygusal denge boyutunun bireysel katkısının da ön plana çıktığını söylemek mümkündür.

Üçüncü adımda eklenen stres alt boyutları da ayrışama üzerinde anlamlı bir katkı gerçekleştirmiştir. Son adımda analize eklenen bütünleşememenin ayrışamama üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu ve toplam varyansın %50'sini açıkladığı görülmüştür. Bu da ayrışamama ve bütünleşme olarak sınıflandırılan entegrasyon süreçlerinin birbirlerini yordama konusunda beklenen etkilere sahip olduklarını göstermektedir. Entegrasyon aşamalarının birbirlerini tanımlayan kavramlar olduklarından ve biri olmadan diğerinin olmayacağından bahsedilmektedir (Siegel, 2010). Yine alanyazın incelendiğinde dengeli benlik kavramı çerçevesinde bakıldığında öz gelişim ve kişilerarası ilişkiler boyutlarının zıt değil birbirlerini tamamlayan kavramlar olduklarından bahsedilmektedir (Imamoglu, 2003). Farklı kaynaklarda da yine ayrışma ve bütünleşme arasında yordayıcı etkiler olduğundan bahsedilmektedir (Arslan, 2008; Gültat, 2017). Bu da elde edilen bulguların alanyazınla uyumlu olduklarını göstermektedir. Bütünleşme ve ayrışmanın birbirlerini desteklemeleri ve bir arada var olmaları da entegrasyonun temel prensibini oluşturduğu için sonuçların beklenen şekilde olduğunu söylemek mümkündür.

### 4.2.3 Bağlanma, Kişilik Özellikleri, Stres ve Ayrışamamanın, Bütünleşememe Süreçleri Üzerindeki Yordayıcı Gücünün Tartışılması

Ayrışamama davranışını yordayan değişkenler incelendikten sonra bütünleşememe davranışını yordayan değişkenler için de regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Bu doğrultuda korelasyon analizinde bütünleşememe boyutu ile anlamlı ilişkiler sergilemeyen güvenli bağlanma, dışa dönüklük ve gelişim boyutları analize dahil edilmemiştir. Ayrışamama boyutunda olduğu gibi bütünleşememe boyutunda da hiyerarşik regresyon analizinden faydalanılmış ve değişkenlerin analize giriş sırası alanyazın ışığında oluşturulan model çerçevesinde belirlenmiştir.

Bütünleşememe boyutunu yordamak üzere yapılan regresyon analizinde 1. Adım olarak güvensiz bağlanma analizlere dahil edilmiştir. Bütünleşememeyi anlamlı bir şekilde yordadığı ve toplam varyansın %28'lik kısmını açıkladığı görülmüştür. Güvensiz bağlanmanın da bütünleşememeyi yordayan bir diğer faktör olduğu analizler sonucunda görülmektedir. Güvenli bağlanması olan bireylerin daha dengeli, daha çok boyutlu, uyumlu ve sosyal olarak daha bütüncül ilişkileri varken, güvensiz bağlanması olan bireylerde bu özelliklere rastlamak genellikle daha zordur (Mikulincer, 1995). Bu dengeden uzak olma ve sosyal kopukluk durumu da bütünleşeme süreçlerine karşılık gelmektedir (Siegel, 2003). Buradan yola çıkarak güvensiz bağlanmanın bütünleşememeyi yordayan bir faktör olarak bulunmasının alanyazın ve hipotezlerle uyumlu bir sonuç olduğunu söylemek mümkündür.

İkinci adımda analize eklenen duygusal denge, öz denetim ve yumuşak başlılık boyutlarının bütünleşememe üzerinde hep birlikte yaptıkları katkıların anlamlı olduğu görülmektedir. Bun karşın bağımsız katkıları incelendiğinde öz denetim ve yumuşak başlılığın bağımsız katkılarının anlamsız olduğu görülmektedir. Diğer bir deyişle kişilik özelliklerinden yalnızca duygusal denge bütünleşememe üzerinde bağımsız bir katkıya sahiptir. Duygusal dengelilik boyutu iki uçtan oluşmaktadır. Nörotizm ya da diğer adıyla nevrotilik/duygusal dengesizlik tarafı genellikle depresif yatkınlık, enerji düşüklüğü, keyifsizlik gibi özellikleri tanımlarken duygusal olarak dengeli olan bireylerin bu özelliklerin tam ters tarafında yer aldıklarını söylemek mümkündür (Gleitman, Reisberg ve Gross, 2007). Bütünleşebilen bireylerin kendi duygularının

farkına varan, sosyal ilişkiler konusunda başarılı, kendi benliğini yitirmeden topluma katkı sağlayabilen bireyler oldukları bilinmektedir. Aynı perspektifle bakılacak olursa bütünleşemeyen kişilerin de bu özelliklerin tam tersine sahip olmaları beklenmektedir (Siegel, 2010). Bu da duygusal dengelilik boyutunun bütünleşememeyi nasıl yordadığını göstermektedir.

Üçüncü adımda analize dahil olan stresin alt boyutlarını oluşturan anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, somatizasyon ve öfke boyutlarının ayrışamama üzerinde anlamlı etkileri oldukları dikkat çekmektedir. Stres seviyesinin bütünleşememe üzerinde etkileri olduğu görülmüştür. Siegel, entegrasyonu tanımlarken kişilerin sahip oldukları genel iyilik hali olarak bahsetmektedir. Bu iyilik halinin psikolojik, sosyal ve fiziksel boyutları olduğundan bahsetmektedir (Siegel, 2003). Stres durumu ise bu genel iyilik halinin bozulması olarak tanımlanabilir. Diğer bir deyişle sosyal, duygusal veya fizyolojik bir ihtiyacın hiç karşılanmaması veya yeterli miktarda karşılanmaması durumu, kişilerde stres tepkisinin oluşmasına sebep olmaktadır (Şahin, 1998). Stres tepkisinin ortaya çıkması ise beraberinde karşılaşılan fizyolojik süreçleri ve kişilerarası ilişkiler süreçlerini olumsuz olarak etkilemektedir. Sürekli stres yaşayan bireyler muhtemel stresörlere karşı da daha hassas hale gelmektedirler ve bu da entegrasyon süreçlerini olumsuz etkilemektedir (Siegel ve Hartzell, 2003). Buradan yola çıkarak stresin bütünleşememeyi nasıl ve ne şekilde yordadığını anlamak mümkündür.

Son olarak analize dahil edilen ayrışamama boyutunun anlamlı bir şekilde bütünleşememeyi yordadığı ve açıklanan toplam varyansın değerini %61'e yükselttiği görülmektedir. Ayrışamama ve bütünleşememe arasında gözükten yordayıcı etkiye bir önceki bölümde de değinilmiştir. Alanyazın incelendiğinde ayrışma ve bütünleşmenin birbirlerinden ayrı kavramlar olmadıkları, aksine birbirlerini destekleyen ve yordayan kavramlar olduklarından bahsedilmektedir (Imamoglu, 2003). Farklı kaynaklar incelendiğinde ise ayrışma olmadan bütünleşmenin olamayacağını, böyle bir durumun kişinin dengesini ve sağlık süreçlerini olumsuz etkileyeceğini öne sürmektedir. Bütünleşmenin her zaman ayrışma ile bir arada seyretmesinin önemi dikkat çekmektedir (Tuner, 2006). Bu da ayrışamamanın bütünleşememe üzerinde sahip olduğu yordayıcı etkinin kökenini açıklamaktadır.

#### 4.2.4 Ayrışma ve Bütünleşmeyi Bağlanma, Kişilik Özellikleri ve Stres Etkileşimleri ile Açıklamaya Çalışan Modelin Tartışılması

Katılımcıların bağlanma özellikleri, kişilik özellikleri ve stres düzeyleri ile ayrışmama bütünleşememe davranışları arasındaki ilişkileri açıklamaya çalışan yapısal eşitlik modelinin sınanması için öncelikle bir ölçüm modeli uygulanmıştır. Uygulanan ölçüm modeline ait uyum indeksleri istenilen seviyelerde olmadığı için AMOS tarafından önerilen modifikasyonlar gerçekleştirilmiştir. Bu doğrultuda kişilik özelliklerinin alt boyutları olan gelişim ve dışa dönüklük boyutları arasında hata bağlaması gerçekleştirilmiştir. Bu iki boyut arasında önerilen ilişkilendirilmenin alanyazınla da uyumlu olduğu görülmektedir. Örneğin kişilik özellikleri ve akademik güdüleme arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmada da benzer sonuçlar elde edilmiştir (Bitlisli, Dinç, Çetinceli ve Kaygısız, 2013). İkinci adımda ise yine kişiliği oluşturan alt boyutlardan yumuşak başlılık ve öz denetim arasında bir hata bağlaması gerçekleştirilmiştir. Birbirleriyle ilişkili bulunan bu boyutların alanyazın incelendiğinde de benzer bir yapı sergiledikleri görülmektedir, diğer bir deyişle yumuşak başlılık ile öz denetim arasındaki korelasyonun kişiliği yordayıcı etkileri olduğu gözlenmiştir (Bilgin, 2017). Ek olarak, öz denetim puanı yüksek olan bireylerin sorumluluk sahibi, sabırlı, kurallara uyum sağlayan kişiler oldukları bilinmektedir. Yumuşak başlılık puanı yüksek olan bireyler ise başkaları odaklı olan, uyumlu, kurallara uyan ve itaatkâr kişiler olarak tanımlanmaktadır. Bu bağlamda da iki kişilik özelliğinin birbirleriyle ilişkili kavramlar oldukları dikkat çekmektedir (McCrae ve Costa, 1987).

Analiz tarafından önerilen ve aynı boyutlara ait diğer hata ilişkilendirmelerinin modelde anlamlı bir farklılığa sebep olmayacağı öngörülerek, bir sonraki ilişkilendirme farklı örtük değişkenlerle bağlantılı ve alanyazın ile uyumlu olan gözlenen değişkenler arasında gerçekleştirilmiştir. Bu bağlamda ilk iyileştirme ilişkilendirmesi dışa dönüklük ile stresin alt boyutu olan öfke arasında gerçekleştirilmiştir. Dışa dönük kişiler sosyal, girişken, enerjik özellikleri ile dikkat çekmektedir (McCrae ve Costa, 1987). Öfke ise bu tanımlamanın tam karşısında yer almaktadır. Dolayısıyla öfke ile dışa dönüklük arasında gözlenen ilişki alanyazın göz önüne alındığında anlamlı olarak değerlendirilebilir. Yine bu bulgu alanyazın ile de desteklenmektedir ve dışa dönüklük ve öfke arasında negatif yönlü ve anlamlı korelasyonlar gözlenmiştir (Yöyen, 2017). Farklı bir bakış açısı ise dışa dönük bireylerin yaşam ve ilişki doyumlarının daha yüksek

olduğunu öne sürmektedir (Aslan, 2008). Buradan yola çıkarak dışa dönük bireylerin öfke süreçlerini tetikleyen olaylara daha az maruz kaldıklarını ve öfke tepkisini çok fazla yaşamadıklarını söylemek mümkündür. Bu da dışa dönüklük ve öfke boyutları arasındaki ilişkilendirilmeyi açıklar niteliktedir. Bir sonraki hata bağlamında yer alan yumuşak başlılık ve ayrışamama boyutları da anlamlı bir ilişkiye sahip olarak dikkat çekmektedir. Genellikle kabullenici, affedici, başkaları odaklı yaşayan, yardımsever, başkalarından çıkar beklemeyen, başkalarıyla iş birliği içerisinde olan sıcak ve cana yakın kişiler yumuşak başlılık kategorisiyle tanımlanmaktadır. Yine bu kişilerin uzlaşma ve iş birliği değerleri de yüksektir (Basım, Çetin ve Tabak, 2009). Ayrışamayan bireylerin ise benzer özelliklerle sahip oldukları bilinmektedir. Bu kişiler çevrelerinden kopamayan, yakın ilişki arayışında olan başkaları odaklı kişiler oldukları ve kendilerini geri plana atıp çevrelerindeki kişilerle ilişkilerine büyük önem verdikleri bilinmektedir. Ayrıca bu kişilerde de yumuşak başlılık boyutunda yer alan onaylanmaya önem verme sıklıkla görülmektedir (Aslan ve Güven, 2008). Dolayısıyla iki boyutun birbirlerine yakın özellikleri ölçmeleri nedeniyle ilişkilendirilmeleri gerçekleştirilmiştir. Son olarak gerçekleştirilen hata ilişkilendirmesi ise öz denetim ile güvenli bağlanma arasında gerçekleştirilmiştir. Öz denetim puanı yüksek bireylerin disiplin gösteren, sorumluluk bilinci olan, harekete geçmekten korkmayan, azimli, kolay pes etmeyen kişiler oldukları bilinmektedir (McCrae ve Costa, 1987). Öz denetim puanı yüksek kişilerin sosyal ilişkilerde ve evlilik süreçlerinde memnuniyetleri yüksek kişiler oldukları ve boyutların da güvenli bağlanma ile ilişkili oldukları bilinmektedir (Özer, Cihan-Güngör, 2012).

Modelde yer alan değişkenler arasındaki ilişkiler de incelenmiştir. Bu doğrultuda stres boyutunun altında yer alan anksiyete, olumsuz benlik, depresyon, öfke ve olumsuz benlik boyutlarının her birinin stresi pozitif yönde ve anlamlı olarak yordadığı görülmektedir. Bu sonuç da hem alanyazın hem de Kısa Semptom Ölçeğine ait verilerle tutarlı olarak görülmektedir (Boulet ve Boss, 1991; Derogatis, 1993 Şahin ve Durak, 1994). Kişilik özelliklerinin alt boyutları incelendiğinde ise duygusal denge ile pozitif yönde ve anlamlı, dışa dönüklük, yumuşak başlılık ve öz denetim boyutları arasına negatif yönde ve anlamlı ilişkiler olduğu gözlenmiştir. Bu sonuçlar incelendiğinde Beş Faktörlü Kişilik Envanteri ile uyumlu oldukları görülmektedir (Benet-Martinez ve John, 1998; Sümer ve ark.2005).

Buraya kadar özetlenen hata ilişkilendirmeleri ile genel ve lokal uyum indekslerinin iyi bir model için beklenen aralıklara geldiği, başka bir anlatımla yapısal eşitlik modelini öngörülen gözlenen değişkenlerin oluşturması planlanan örtük değişkenleri anlamlı bir biçimde temsil ettiği görülmektedir. Beklenen uyum indekslerine ulaşıldıktan sonra önerilen yapısal eşitlik modeli sınanmıştır.

Yapısal eşitlik analizi yürütüldükten sonra ilk olarak değişkenler arası önerilen yolların anlamlılığı kontrol edilmiş ve bağlanmadan strese giden yolda beklenen ilişkinin anlamlı olmadığı gözlenmiştir. Alanyazın incelendiğinde bağlanma ile stres arasında yüksek ve anlamlı ilişkiler olduğu birçok araştırma bulgusunda yer almaktadır (Siegel, 2001; Ditzen, Schmidt, Strauss, Nater, Ehlert ve Heinrichs, 2008; Kidd, Hammer ve Steptoe, 2010; Komorowska-Pudło, 2010 Simpson ve Rholes, 2017). Kişilikten strese giden ilişkinin de anlamlı olmadığı dikkat çekmektedir. Bu bulgu da alanyazınla uyumlu görünmemektedir. Yapılan araştırmalarda kişiliğin alt boyutları ile stres arasında yüksek düzeyde ve anlamlı ilişkiler olduğu gözlenmektedir (Şahin, Güler ve Basım, 2009; Durna, 2010). Bu beklenmeyen durum ölçüm modelinde düşük faktör yükü ile öngörülen örtük değişkenlere bağlanan gözlenen değişkenlerle açıklanmıştır. Yapısal eşitlik modeline geçmeden önce yürütülen ölçüm modellerinde bağlandığı değişkene .45'den daha düşük bir faktör yükü ile bağlanan gözlenen değişkenlerin modelden çıkarılabileceği düşünülmektedir (Hair ve ark, 2013). Sözü edilen zayıf gözlenen değişkenler ve model öncesi yürütülen değişkenler arası korelasyon bulguları dikkate alınarak alternatif bir model geliştirilmesi uygun görülmüş ve bir sonraki aşamada bu model sınanmıştır.

#### **4.2.5 Ayrışma ve Bütünleşmeyi Bağlanma, Kişilik Özellikleri ve Stres ile Açıklamaya Çalışan Alternatif Modelin İncelenmesi**

Yukarıda da belirtildiği gibi zayıf ilişki gözlenen değişkenler ve model öncesi yürütülen değişkenler arası korelasyon bulguları dikkate alınarak alternatif bir model geliştirilmesi uygun görülmüş ve bir sonraki aşamada bu model sınanmıştır. Oluşturulan yeni model, bağlanma ve stres, ve kişilik ile stres arasında anlamlı çıkmayan ilişkilerini göz önüne alarak, güvenli bağlanma, dışa dönüklük ve gelişime açıklık boyutlarını analizlere dahil

etmemektedir. Bu bağlamda önerilen yeni model birbirinin etkileyen süreçler olarak güvensiz bağlanma ve kişilik özelliklerinin entegrasyon sürecini stres aracılığı ile yordadığı hipotezi üzerinde durmaktadır.

Belirtilen hipotez ve incelemeler doğrultusunda; güvensiz bağlanma örtük değişkeni, ölçüm aracının ilgili alt boyutları olan olumsuz anne, olumsuz baba ve olumsuz kendilik boyutları ile analize dahil edilmiştir. Kişilik boyutunda ise anlamlı ilişkilere sahip oldukları gözlenen ve yordayıcı güce sahip olduğu görülen duygusal dengelilik, yumuşak başlılık ve öz denetim boyutları analize dahil edilmiştir. Stres boyutunun anksiyete, depresyon, öfke, somatizasyon ve olumlu benlik boyutlarının hepsi analizde yer almaktadır. Bu boyutların ayrışamama ve bütünleşememe üzerindeki etkileri incelenmiştir. Ölçüm modeli belirtilen bu yapı üzerinden yürütülmüştür.

Ölçüm modeli incelendiğinde genel uyum indekslerinin istenilen .90 ve üzeri seviyeye yakın oldukları gözlemiştir. Modeli iyileştirmek için güvensiz bağlanma değişkeninin alt boyutları arasında yer alan olumsuz anne ve olumsuz baba arasında hata ilişkilendirme gerçekleştirilmiştir. Alanyazın incelendiğinde de olumsuz kendilik boyutunun güvensiz bağlanmayı açıklamada tek başına anlamlı ve yüksek bir etkisi varken olumsuz anne ve olumsuz baba boyutlarının bir arada ilişkili olarak güvensiz bağlanmayı açıklamalarının daha anlamlı sonuçlar ortaya koyduğu gözlenmektedir (Varlık, 2015).

Gerçekleştirilen bir diğer hata ilişkilendirmesi ise kişiliğin alt boyutları arasında yer alan yumuşak başlılık ve özdenetim arasında gerçekleştirilmiştir. Yumuşak başlılık ile özdenetim boyutları arasında hata ilişkilendirilmesi ilk ölçüm modelinde de gerçekleştirilmiş ve iki boyut arasındaki ilişkiler bir önceki bölümde detaylıca tartışılmıştır. Mevcut analiz incelendiğinde kişiliğin alt boyutu olan duygusal dengelilik kişiliği yüksek düzeyde anlamlı ve pozitif yönde yordarken, yumuşak başlılık ve öz denetim boyutlarının negatif yönde ve orta düzeyde yordadıkları gözlenmiştir. Buradan yola çıkarak bu iki alt boyutu ilişkilendirmenin kişilik üzerindeki yordayıcı etkilerini yükseltmek için faydalı olacağı düşünülmektedir. Analiz tarafından önerilen ve aynı boyutlara ait diğer hata ilişkilendirmelerinin modelde anlamlı bir farklılığa sebep olmayacağı öngörülerek, bir sonraki ilişkilendirme farklı örtük değişkenlerle bağlantılı ve alanyazın ile uyumlu olan gözlenen değişkenler arasında gerçekleştirilmiştir. Bu



bağlamda son olarak ise yumuşak başlılık ile ayrışamama arasında bir hata ilişkilendirilmesi gerçekleştirilmiştir. Yumuşak başlılık ile ayrışamama boyutları arasında orta düzeyde anlamlı ve pozitif yönde gözlenen bu ilişki alanyazın ile de uyumlu bir sonuç olarak dikkat çekmektedir. Daha önce de bahsedildiği gibi yumuşak başlılık ve ayrışamama özellikleri tanımsal olarak birbirlerini kapsayan değerler olarak dikkat çekmektedir. Yumuşak başlılık özelliğine sahip bireylerin kişilerarası ilişkilerde ve çatışma çözme süreçlerinde daha alttan alıcı bir tutum sergiledikleri ve karşı tarafla ilişkisinin bozulmamasını hedefledikleri ve bu süreçlerin ayrışmama ile de ilişkili olduğu gözlenmiştir (Jensen- Campbell ve Graziano, 2001). Farklı bir araştırmada ise yumuşak başlılık kişilik özelliğine sahip bireylerin sosyal ilişkilere karşı daha bağımlı oldukları ve mevcut ilişki yapılarından kopmak istemedikleri gözlenmiştir (Ulusoy ve Durmuş, 2011). Diğer bir deyişle yumuşak başlı kişiler mevcut sosyal ilişkilerinde ayrışma aşamasını tamamlamakta zorlanmaktadırlar. Bu da ayrışamama boyutunun tanımı olarak dikkat çekmektedir.

Yapısal eşitlik modeli incelendiğinde ise mevcut yollara ek olarak stres ve entegrasyon örtük değişkenleri arasında bir hata ilişkilendirilmesinin modeli beklenen uyum indekslerine çekeceği görülmüş ve bu ilişkilendirmenin alanyazınla uyumlu olduğu için analize dahil edilmesine karar verilmiştir. Siegel (2001) stres ve entegrasyonun birbirlerini etkileyen süreçler olduklarından bahsetmektedir. Mevcut analiz sonuçlarını göz önüne alarak stres ve ayrışamama ve bütünleşme alt boyutlarına sahip entegrasyon süreçlerinin birbirleriyle iyi ilişkiye sahip ve birbirlerini yordayan boyutlar olduklarını söylemek mümkündür. Elde edilen bu bulguların ışığında stres ve entegrasyonun birbirlerini iyi şekilde besleyen iki mekanizma olduğu çıkarımı elde edilmiştir. Kişinin hayatında oluşan her değişimin beraberinde bir belirsizlik de getirdiği için stres yaratan süreçler oldukları bilinmektedir (Şahin, 2013). Entegrasyon süreçlerinin kişinin yaşamında değişik yapması ve bununla beraber bir belirsizlik sürecini de içermesi, ayrışma ve bütünleşme adımlarının başlı başına birer stresör olduklarını göstermektedir.

Modelde elde edilen bulgular incelendiğinde bütün ilişkilerin ve regresyon yüklerinin anlamlı olduğu görülmektedir. Birinci yapısal model ile alternatif olarak geliştirilen ikinci yapısal model karşılaştırıldığında; model parametreleri ve uyum indekslerinin birbirlerine yakın oldukları gözlenmektedir. Fakat ikinci modelin değerleri istenilen

değerlere daha yakın olarak dikkat çekmektedir. Ek olarak ilk modelde bağlanma-stres ve kişilik-stres boyutları arasındaki ilişkiler istatistiksel olarak anlamlı bulunamamıştır. Bu nedenle bütün ilişkilerin anlamlı olarak gözlemlendiği ikinci modelin daha iyi çalıştığını söylemek mümkündür.

Yeni modelin uyum indekslerinin daha iyi olduğu ve boyutlar arasındaki ilişkilerin anlamlı olduğu gözlenmiştir. Yeni model doğrultusunda hipotezler incelendiğinde bağlanma ve kişilik arasında anlamlı bir korelasyon olduğu gözlemlenmiştir. Güvensiz bağlanmanın stresi negatif yönde yordadığı hipotezi de modelde gözlenmektedir. Kişilik özelliklerinden duygusal denge boyutunun stresi pozitif yönde, yumuşak başlılık ve özdenetim boyutlarının ise negatif yönde stresi yordadıklarına dair hipotezin de karşılandığı gözlenmektedir. Stres düzeyinin entegrasyon süreçleri pozitif yönde yordadıkları hipotezi de yeni modelde karşılanmaktadır.

#### **4.3 Sonuçlar ve Klinik Önem**

Mevcut araştırmanın bu bölümünde araştırma bulguları, alanyazına olan katkıları ve araştırmanın klinik öneminden bahsedilmektedir. Bu doğrultuda araştırmadan elde edilen bulgular şu şekildedir:

1. Ayrışamama ve Bütünleşememe Ölçeği entegrasyon sürecindeki zorlanmayı ölçen geçerli ve güvenilir bir ölçektir.
2. Güvensiz bağlanma düzeyi stres düzeyini pozitif yönde yordamaktadır.
3. Duygusal dengelilik kişilik özelliği, stres seviyesini negatif yönde yordamaktadır.
4. Öz denetim ve yumuşak başlılık kişilik özellikleri, stres seviyesini pozitif yönde yordamaktadır.
5. Stres düzeyi ayrışamama ve bütünleşememe süreçlerini pozitif yönde yordamaktadır.

6. Güvensiz bağlanma düzeyi ile paralel olarak özdenetim ve yumuşak başlılık düzeyi düşük, duygusal dengesizlik düzeyi yüksek örüntü sergileyen kişilik yapısı güçlendikçe psikopatoloji belirtileri ile seyreden stres düzeyi artmakta ve stres düzeyindeki bu artış ayrışma ve bütünleşme etkileşimi ile tanımlanan entegrasyon sürecini olumsuz etkilemektedir.

Sağlıklı entegrasyon süreçlerine sahip olan bireylerin fizyolojik ve psikolojik sağlıklarında, sosyal ve kişilerarası ilişkilerinde ve genel iyilik halinde artış olduğu bilinmektedir. Fakat ayrışmayan veya bütünleşemeyen bir birey bu alanlarda sorunlar yaşamaktadır. Dolayısıyla bireylerin entegrasyon süreçlerini öğrenerek çalışmanın kişilerin genel iyilik hallerinde de bir artış sağlayacağı düşünülmektedir. Bu doğrultuda geçerli ve güvenilir bir ölçeğin geliştirilmesi ve alanyazına kazandırılmasının önemli olduğu düşünülmektedir. Araştırma bulgularından edinilen sonuçlar göz önüne alındığında güvensiz bağlanması olan ve özdenetim ve yumuşakbaşlılık düzeyi düşük, duygusal dengesizlik düzeyi yüksek örüntü sergileyen kişilik yapısına sahip bireylerin stres düzeylerinin daha yüksek oldukları ve bunun da ayrışmama ve bütünleşemeyi etkilediği görülmektedir. Buradan yola çıkarak güvensiz bağlanması olan ve duygusal dengelilik puanı yüksek bireylerin strese daha yatkın olduklarını söylemek mümkündür. Bunların bir sonucu olarak da bu kişilerin entegrasyon süreçlerinde bir bozulma beklenmektedir. Ayrışmayan ve/veya bütünleşemeyen bireylerin dengeli bir benlik modeline sahip olmayacakları bilinmektedir. Bu doğrultuda bireyin fizyolojik ve psikolojik sağlığını korumak ve kişilerarası ilişkilerini iyileştirmek için ayrışma ve bütünleşme süreçlerini anlamının önemli olduğu düşünülmektedir. Bireyin ayrışmamasına ve bütünleşememesine neden olan faktörlerin anlaşılması, kişinin dengeli bir benliğe sahip olmasını sağlamanın da önemli bir kısmını oluşturmaktadır.

Bu bilgiler incelendiğinde elde edilen bulguların önleme çalışmalarında da büyük önem taşıdıkları dikkat çekmektedir. Ayrışmayan ve bütünleşemeyen bireylerin terapi süreçlerinde mevcut araştırma bulgularından yararlanmak mümkündür. Öncelikle stres düzeylerini belirlemek için yapılan çalışma sonucunda ayrışmayan ve bütünleşemeyen kişilerin anksiyete, depresyon ve somatizasyon gibi psikopatolojik rahatsızlıklara sahip olabilecekleri gözlenmiştir. Bu doğrultuda, entegrasyon süreçlerinde sorun yaşayan

bireylerde bu hastalıklara yönelik çalışmalar gerçekleştirilebilir. Terapi süreçleri içerisinde stres yönetimi eğitimleri verilmesi sağlanarak, bireyler desteklenebileceği düşünülmektedir. Yine entegrasyon sürecinde zorluk yaşayan bireylerin, bağlanma süreçleriyle ilgili bulgular da elde edilmiştir. Bu doğrultuda terapide güvensiz bağlanmaya yönelik çalışmalar gerçekleştirilebilir. Duygu düzenleme egzersizleri ile kişiler desteklenerek ilişki temelli çalışmalar gerçekleştirilen bir terapi programı şekillendirilebileceği düşünülmektedir. Elde edilen bulguların hem önleyici çalışmalar geliştirilmesinde da hem de tedavi süreçlerinin şekillenmesinde ışık tutar nitelikte olduğu düşünülmektedir.

#### **4.4 Sınırlılıklar**

Mevcut araştırma alanyazına sağladığı katkıların yanında bazı sınırlılıkları da bulunmaktadır. Öncelikle araştırmanın ilk kısmında gerçekleştirilen Ayrışamama-Bütünleşememe Ölçeğinin faktör analizleri, geçerlilik ve güvenilirlik analizleri için seçilen örneklem grubu Ankara sınırları içerisinde üniversite okuyan öğrencilerden oluşmaktadır. Bu nedenle çalışma sonuçlarının genellemesi açısından bir kısıtlılık yaşanabileceğinden söz edilebilir. Araştırmanın ikinci kısmında farklı şehirlerden, farklı yaş, cinsiyet, eğitim durumuna sahip katılımcılar tercih edilerek bu sınırlılık ikinci kısımda giderilmeye çalışılmıştır.

Buna ek olarak araştırmanın iki kısmında da katılımcılardan verilen ölçekleri öz değerlendirme (self-report) şeklinde doldurarak kendilerini değerlendirmeleri istenmiştir. Bu sebeple katılımcıların kendilerini değerlendirirken olduklarından daha farklı değerlendirebilmeleri veya savunmalarının devreye girmesi gibi sebeplerle her zaman en doğru cevapları elde edilememesi gibi bir kısıtlılıktan da söz etmek mümkündür. Bunu engellemek için her ne kadar geçerliliği ve güvenilirliği yüksek olan ölçekler kullanılmış olsa da öz değerlendirme şeklinde toplanan verilerde böyle bir durumla karşılaşılabilir.

Bir diğer sınırlılık olarak ikinci araştırma kısmında her ne kadar çok çeşitli bir örneklemden veri toplanması hedeflense de katılımcı sayılarının daha yüksek olması

gerektiği düşünölmektedir. Bu da araştırmanın bir diğer sınırlılığı olarak değerlendirilebilir.

Son olarak araştırma tasarımında iki boyutlu bağlanma türlerini ölçmeyi hedefleyen Bağlanma Temelli Zihinsel Temsiller Ölçeği tercih edilmiştir. Bu nedenle elde edilen bilgilerde güvensiz bağlanmanın alt boyutları hakkında yeterli bilgiye sahip olunamamıştır. Yalnızca güvenli ve güvensiz bağlanma olarak iki temel boyut üzerinde analizler gerçekleştirilmiştir.

#### 4.5 Öneriler

Araştırmanın sınırlılıklarında da bahsedildiği gibi ayrışma ve bütünleşme süreçlerini etkileyen faktörlerin açıklandığı modelde daha anlamlı sonuçlar elde edebilmek ve araştırmanın uyarlanabilirliğini arttırmak için katılımcı sayısı daha yüksek tutularak araştırma tekrarlanması önerilmektedir. Bu doğrultuda örneklem sayısının daha yüksek tutulması ile elde edilen bulguların araştırmanın gücünü arttıracakđı düşünölmektedir.

Buna ek olarak beş kişilik boyutundan yalnızca duygusal dengelilik boyutu, yumuşak başlılık ve özdenetim ile anlamlı düzeyde bir ilişki gözlemlenmiştir. İlerleyen çalışmalarda farklı kişilik boyutları için çalışma deseni geliştirilerek diğer kişilik boyutlarının ayrışmama ve bütünleşememe ile ilişkisi üzerinde çalışılmasının faydalı olacağı düşünölmektedir.

Çalışma bulgularına göre güvensiz bağlanma boyutunun önerilen modelde anlamlı olduğu görölmüştür. Diğer bir deyişle hem stresle hem duygusal dengelilik kişilik boyutuyla hem de ayrışmama ve bütünleşememe ile ilişkili olduğu gözlemlenmiştir. Mevcut araştırmada bağlanma türlerini ölçmek adına tercih edilen Bağlanma Temelli Zihinsel Temsiller Ölçeği yalnızca bağlanmanın iki temel boyutunu ölçmektedir. Bu nedenle araştırma bulgularında yalnızca güvenli ve güvensiz bağlanmaya yönelik bulgular elde edilmiştir. Benzer bir çalışmada bağlanmanın dört boyutu olan güvenli bağlanma, kaygılı bağlanma, kaçınan bağlanma ve dezorganize bağlanma boyutlarının

da ayrışma bütünleşme süreçleriyle ilişkisinin araştırılmasının faydalı olacağı düşünülmektedir. Bu doğrultuda güvensiz bağlanmanın alt boyutlarını ölçen bir ölçek ile mevcut çalışmanın tekrarlanmasının alanyazına katkı sağlayacağı beklenmektedir. Bir diğer öneri olarak ise yeni bir çalışma dizaynında cinsiyet farkları araştırılabilir. Özellikle güvensiz bağlanmanın alt boyutlarında ve kişilik özelliklerinde cinsiyete yönelik farkların olduğunu gösteren araştırmalar bulunmaktadır. Buradan yola çıkarak ayrışma ve bütünleşme süreçlerindeki cinsiyet farkları üzerine bir çalışma gerçekleştirilebileceği düşünülmektedir.

## KAYNAKÇA

- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E. ve Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A Psychological Study of The Strange Situation*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Allen, R.J. (1984). *Human Stress: Its Nature and Control*. New York: MacMillan Publishing Company.
- Allport, G. W. (1937). *Personality: A Psychological Interpretation*.
- Akman, S (2004). Stresin Nedenleri ve Açıklayıcı Kuramlar. *Türk Psikoloji Bülteni*: 34-35 (s, 40-54).
- Akrivou, K. (2008). *Differentiation and Integration in Adult Development: The Influence of Self Complexity and Integrative Learning on Self Integration* (Doctoral dissertation, Case Western Reserve University).
- Amerikan Psikiyatri Birliği (2014). *Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı, Beşinci Baskı (DSM-5)*, Tanı Ölçütleri Başvuru Elkitabı'ndan, çev. Köroğlu E, Hekimler Yayın Birliği, Ankara, 327-341
- Arrindell, W. A., Akkerman, A., Bagés, N., Feldman, L., Caballo, V. E., Oei, T. P. S., . . . Zaldívar, F. (2005). The Short-EMBU in Australia, Spain, and Venezuela: Factorial Invariance, and Associations with Sex Roles, Self-Esteem, and Eysenckian Personality Dimensions. *European Journal of Psychological Assessment*, 21(1), 56-66.
- Aslan, S. (2008). Kişilik, Huy ve Psikopatoloji. *Rewiews, Cases and Hypotheses in Psychiatry RCHP*, 2(1-2), 7-18.
- Aslan, S. ve Güven, M. (2008). Ayrışma-Bireyleşme Ölçeği Üniversite Formu'nun Türkçeye uyarlanması. *I. Ulusal Eğitimde ve Psikolojide Ölçme ve Değerlendirme Kongresi*. Ankara: Ankara Üniversitesi.
- Arslan, S., Öztürk, Ü. (2016). Toplumsal bütünleşme ve ayrışma kavramlarına-olgularına yönelik algılar. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, Cilt 16, (USBES Özel Sayı II)*, 1134-1159.
- Baltaş, A., Baltaş, Z. (1987). *Başarılı ve Sağlıklı Olmak için Stres ve Başa çıkma Yolları* (6. Basım). İstanbul: Remzi Kitabevi.

- Baltaş, Acar/Baltaş, Zuhul (2000), *Stres ve Başa çıkma Yolları*, 20. B., Remzi Kitapevi, İstanbul. (s, 147-154).
- Bandura, A. (1999). Social cognitive theory of personality. *Handbook of personality*, 2, 154-196.
- Bartholomew, K. ve Horowitz, L. (1991). Attachment Styles Among Young Adults: A Test of a Four Category Model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 226-241.
- Barry, B. B. ve Friedman R. A. (1998). Bargainer characteristics in distributive and integrative negotiation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 345-359.
- Basım, H. N., Çetin, F. ve Tabak, A. (2009). Beş Faktör Kişilik Özelliklerinin Kişilerarası Çatışma Çözme Yaklaşımlarıyla İlişkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 24(63).
- Benet-Martinez, V. ve John, O.P. (1998). Los Cinco Grandes Across Cultures and Ethnic groups: Multitrait Multimethod Analyses of the Big Five in Spanish and English. *Journal of Personality and Social Psychology*.
- Besser, A., Shackelford, T. (2007). Mediation of The Effects of The Big Five Personality Dimensions On Negative Mood and Confirmed Affective Expectations By Perceived Situational Stress: A Quasi-Field Study of Vacationers. *Personality and Individual Differences*. 42. 1333-1346. 10.1016/j.paid.2006.10.011.
- Bilgin, M. (2017). Ergenin Beş Faktör Kişilik Özellikleri ile Sosyal Yetkinlik, Bilişsel Hatalar ve Anne Baba Beş Faktör Kişilik Özellikleri İlişkisi. *Gaziantep University Journal of Social Sciences*. 16. 230-230. 10.21547/jss.284859.
- Bitlisli, F., Dinç, M., Çetinceli, E. ve Kaygısız, Ü. (2013). Beş Faktör Kişilik Özellikleri ile Akademik Güdülenme İlişkisi: Süleyman Demirel Üniversitesi Isparta Meslek Yüksekokulu Öğrencilerine Yönelik Bir Araştırma. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 18(2), 459-480.
- Bloom, K.C. (1995). The Development of Attachment Behaviors in Pregnant Adolescents. *Nurs Res*, 44(5): 284-289.



- Bulut, S. S. (2017). Beş Faktör Kişilik Özellikleri, Stresle Başa Çıkma ve Depresyon Arasındaki İlişkiler: Gazi Eğitim Fakültesi Örneği. *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim (TEKE) Dergisi*, 6(2), 1205-1221.
- Bylsma, W.H., Cozzarelli,C., ve Sümer, N. (1997). Relation Between Adult Attachment Styles and Global Self-Esteem. *Basic and Applied Social Psychology*, 19, 1-16.
- Brandon, A. R., Pitts, S., Denton, W. H., Stringer, C. A. ve Evans, H. M. (2009). A History of the Theory of Prenatal Attachment. *Journal of Prenatal & Perinatal psychology & health: APPPAH*, 23(4), 201.
- Brennan, K.A., Clark, C. L. ve Shaver, P.R. (1998). Selfreport Measurement of Adult Attachment: An Integrative Overview. J. A. Simpson ve W. S. Rholes, (Ed.), *Attachment theory and close relationships*. New York:Guilford Press. 46-76
- Bretherton, I. (1992). The Origins of Attachment Theory: John Bowlby and Mary Ainsworth. *Developmental Psychology*, 28(5), 759-775.
- Boulet, J. Ve Boss, M. W. (1991). Reliability and validity of the Brief Symptom Inventory. *Psychological Assessment*, 3, 433-437.
- Bowen, M. (1985). *Family Therapy in Clinical Practice*. Jason Aronson.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss: Vol. 1. Attachment*. New York: Basic Books.
- Bozkurt, S. (2006) Temas Biçimleriyle Bağlanma Stilleri ve Kişilerarası Şemalar Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Gestalt Terapi Dergisi*.
- Cattell, R.B. (1957). *Personality an Motivation Structure and Measurement*. New York: Harcourt, Brace ad World.
- Cattell, R.B, Mead, A. D. (2008). The Sixteen Personality Factor Questionnaire (16PF). *The SAGE Handbook of Personality Theory and Assessment*, 2, 135-178.
- Cattell R.B., Raymond, D. ve Gibbons, B. (1968). Personality Factor Structure of The Combined Guilford and Cattell Personality Questionnaires. *Journal of Personality and Social Psychology*. 9. 107-20. 10.1037/H0025724.
- Carver, C. S. (1997). Adult Attachment and Personality: Converging Evidence and a New Measure. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 23(8), 865-883. <https://doi.org/10.1177/0146167297238007>

- Cesur, G. ve Başbuğ, S. (2017). Beliren yetişkinlik ve kayıp yaşantıları: Bağlanma temelli zihinsel temsiller ve psikolojik belirtilerin incelenmesi. *Klinik Psikoloji Dergisi*; 1(1):24-33
- Crawford, T. N., John Livesley, W., Jang, K. L., Shaver, P. R., Cohen, P. ve Ganiban, J. (2007). Insecure Attachment and Personality Disorder: A Twin Study of Adults. *European Journal of Personality*: Published for the European Association of Personality Psychology, 21(2), 191-208.
- Crocker, L. M, ve Algina, J. (1986). *Introduction to Classical and Modern Test Theory*. New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Cronbach, L. J. (1951). Coefficient Alpha and The Internal Structure of Tests. *Psychometrika*, 16(3), 297-334.
- Collins, N. L. ve Read, S. J. (1990). Adult Attachment, Working Models, and Relationship Quality in Dating Couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(4), 644.
- Costa Jr, P. T. ve McCrae, R. R. (1992). Four Ways Five Factors are Basic. *Personality and Individual Differences*, 13(6), 653-665.
- Cozolino, L. (2010). *The Neuroscience of Psychotherapy: Healing the Social Brain*. W.W. Norton & Company, New York
- Çelik, H. E. ve Yılmaz, V. (2013). Yapısal Eşitlik Modellemesi Temel Kavramlar Uygulamalar Programlama. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G. ve Büyüköztürk, Ş. (2014). *Çok Değişkenli İstatistik SPSS ve LISREL Uygulamaları*. (Üçüncü baskı). Ankara: Pegem Akademi Yayınları.
- Day, H. D., St Clair, S. A. ve Marshall, D. D. (1997). Do People Who Marry Really Have The Same Level of Differentiation of Self?. *Journal of Family Psychology*, 11(1), 131.
- De Raad, B. ve Mlacic, B. (2015). Big Five Factor Model, Theory and Structure. *International Encyclopedia of The Social & Behavioral Sciences*, 2.
- De Vaus, D. (2002). *Surveys in social research*. (5 edition). Australia: Routledge.
- Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (1991). A Motivational Approach To Self: Integration İn Personality. In R. A. Dienstbier (Ed.), *Current Theory and Research İn*

- Motivation*, Vol. 38. Nebraska Symposium On Motivation, 1990: Perspectives On Motivation (pp. 237-288). Lincoln, NE: University of Nebraska Press.
- Derogatis, L.R. (1993). BSI Brief Symptom Inventory: *Administration, Scoring, and Procedure Manual* (4th Ed.). Minneapolis, MN: National Computer Systems
- Diehl, M., Elnick, A. B., Bourbeau, L. S. ve Labouvie-Vief, G. (1998). Adult Attachment Styles: Their Relations To Family Context and Personality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(6), 1656-1669.
- Dinçel, E. (2004). Stresin Fizyolojisi ve Strese Bağlı Bedensel Hastalıklar. *Türk Psikoloji Bülteni* 34-35. (s. 56-84).
- Ditzen, B., Schmidt, S., Strauss, B., Nater, U. M., Ehlert, U. ve Heinrichs, M. (2008). Adult Attachment and Social Support Interact To Reduce Psychological But Not Cortisol Responses To Stress. *Journal of Psychosomatic Research*, 64(5), 479-486.
- Dirik, G., & Şahin, G. (2008). Kişilik Özellikleri, Hostilite (Düşmanlık, Öfke) ve Sosyal Desteğin Miyokard İnfarktüsü (Kalp Krizi) Geçiren Hastaların Kaygı ve Depresyon Düzeyleri ile İlişkisi. *Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(15), 249-266.
- Doan, H. ve Zimmerman, A. (2008). Prenatal Attachment: A Developmental Model. *International Journal Prenatal and Perinatal Psychology and Medicine*, 20, 20-28.
- Durna, U. (2010). A Tipi ve B Tipi Kişilik Yapıları ve Bu Kişilik Yapılarını Etkileyen Faktörlerle İlgili Bir Araştırma. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 19 (1), 275-290.
- Dwyer, K. M. (2005). The Meaning of Attachment in Middle and Late Childhood. *Human Development*, 48, 155-182.
- Erikson, E. (1968). *Identity: Youth and Crisis*, Norton, New York.
- Ergin, B.E. ve Dağ, İ. (2013). Kişilerarası Problem Çözme Davranışları, Yetişkinlerdeki Bağlanma Yönelimleri ve Ruhsal Belirtiler Arasındaki İlişkiler. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*. 14(1): 36-45.

- Field, A. (2009). *Discovering Statistics Using SPSS*. (3 Edition). London: Sage Publications.
- Fiske, D. W. (1949). Consistency of The Factorial Structures of Personality Ratings From Different Sources. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 44, 329-344.
- Fleming, J. S. (2004). Erikson's Psychosocial Developmental Stages. JS Fleming, *Psychological Perspectives On Human Development*.
- Fosha, D., Siegel, D. J., Solomon, M. F. (Ed's.) (2009). Healing Power of Emotion: Affective Neuroscience, *Development & Clinical Practice*. W. W.Norton & Company, New York.
- Francis LJ, Brown LB, Philipchalk R ve Ark. (1992) The Development of An Abbreviated Form of The Revised Eysenck Personality Questionnaire (EPQR-A): Its Use Among Students in England, Canada, The USA and Australia. *Personality and Individual Differences*, 13(4), 443-449.
- Ganster, D. C., Schaubroeck, J., Sime, W. E. ve Mayes, B. T. (1991). The Nomological Validity of the Type A Personality Among Employed Adults. *Journal of Applied Psychology*, 76(1), 143-168.
- George, C., West, M. (1999). Developmental vs. Social Personality Models of Adult Attachment and Mental Ill Health. *British Journal of Medical Psychology*, 72(3), 285-303.
- Gezici, M. ve Güvenç, G. (2003). Çalışan Kadınların ve Ev Kadınlarının Benlik-Algısı ve Benlik-Kurgusu Açısından Karşılaştırılması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 18(51), 1-14.
- Gold, S. D., Marx, B. P., Soler-Baillo, J. M., & Sloan, D. M. (2005). Is life stress more traumatic than traumatic stress?. *Journal of Anxiety Disorders*, 19(6), 687-698.
- Goldberg, L. R. (1990). An Alternative" Description of Personality": The Big-Five Factor Structure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(6), 1216.
- Göktepe, E.O. (2002). İşitme Engelli Çocuğu Olan Annelerin Stres Ve Aile İçi Uyum Düzeylerinin İncelenmesi. Ankara Üniversitesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.

- Gleitman, H., Reisberg, D. ve Gross, J. (2007). *Psychology*. (7th Ed). USA: ww.Norton and Company, Inc 552-594.
- Graham JR, Ben-Porath YS, Tellegen A, Dahlstrom WG, Butcher JN, Kaemmer B. (2001). *MMPI-2 (Minnesota Multiphasic Personality Inventory): Manual For Administration, Scoring and Interpretation*. Minneapolis, University of Minnesota Press,
- Griffin, D. ve Bartholomew, K. (1994). Metaphysics of Measurement: The Case of Adult Attachment. In K. Bartholomew & D. Perlman (Eds.), *Advances In Personal Relationships, Vol. 5: Attachment Processes In Adulthood*. London: Jessica Kingsley.
- Griffin, D. ve Bartholomew, K. (1994). Models of The Self and Other: Fundamental Dimensions Underlying Measures of Adult Attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*
- Gültat, B. (2017). *Ergenlikten Yetişkinliğe Geçişte Ayrışma Bireyselleşme*. İstanbul Üniversitesi.
- Haggard, E. A. (1949). Psychological Causes and Results of Stress. In National Research Council, Committee On Undersea Warfare. Panel On Psychology and Physiology, A Survey Report On Human Factors In Undersea Warfare (Pp. 441-461). Washington, DC, US: National Research Council.
- Halpern, G. J., O'connell B. E. (2000) The Security Circuit: A Proposed Construct For The Central Nervous System. *International Journal of Neuroscience*, 102:1-4, 1-254, Doi: 10.3109/00207450008986499
- Hazan, C. ve Shaver, P. (1987). Romantic Love Conceptualized As An Attachment Process. *J Pers Soc Psychol*. 52: 511-524.
- Hazan, C. ve Shaver, P. R. (1990). Love and Work: An Attachment-Theoretical Perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(2), 270-280.
- Hazan, C. ve Shaver, P. R. (1994). Attachment As An Organizational Framework For Research On Close Relationships. *Psychological Inquiry*, 5, 1-22.
- Holmes, T. H. ve Rahe, R. H. (1967). The Social Readjustment Rating Scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11(2), 213-218. İmamoğlu, E. O. (2003). Individuation

- and Relatedness: Not Opposing But Distinct and Complementary. *Genetic, Social and General Psychology Monographs*, 129(4), 367-402.
- Imamoglu, E. O. (1998). Individualism and Collectivism in a Model and Scale of Balanced Differentiation and Integration. *The Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 132(1), 95-105.
- Imamoglu, E. O. (2003). Individuation and Relatedness: Not Opposing But Distinct and Complementary. *Genetic, Social, and General Psychology Monographs*, 129(4), 367.
- İmamoğlu, E. O. ve Güler-Edwards, A. (2007). Geleceğe İlişkin Yönelimlerde Benlik Tipine Bağlı Farklılıklar. *Türk Psikoloji Dergisi*, 22(60), 115
- İmamoğlu, S. ve İmamoğlu, E. O. (2006). Relationship Between General and Context-Specific Attachment Orientations In A Turkish Sample. *Journal of Social Psychology*, 146, 261-274.
- İmamoğlu, E. O., Günaydın, G. ve Selçuk, E. (2011). Özgün Benliğin Yordayıcıları Olarak Kendileşme ve İlişkililik: Cinsiyetin ve Kültürel Yönelimlerin Ötesinde (Individuation and Relatedness As Predictors of The Authentic Self: Beyond Gender and Cultural Orientations). *Türk Psikoloji Dergisi (Turkish Journal of Psychology)*, 26(67), 27-48.
- Jensen- Campbell, L. A. ve Graziano, W. G. (2001). Agreeableness as a Moderator of Interpersonal Conflict. *Journal of Personality*, 69(2), 323-362.
- John, O. P., Caspi, A., Robins, R. W., Moffitt, T. E. ve Stouthamer- Loeber, M. (1994). The “Little Five”: Exploring The Nomological Network of The Five- Factor Model of Personality in Adolescent Boys. *Child Development*, 65(1), 160-178.
- Kararımk, Ö., Hacıfazlıoğlu, Ö., Şirin, S. (2014). Dengeli Bütünleşme ve Ayrışma Ölçeğinin Psikometrik Özellikleri: Ergenlerde Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışması. *Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11-22. S. 237-257
- Karancı, A. N., Dirik, G. ve Yorulmaz, O. (2007). Eysenck Kişilik Anketi-Gözden Geçirilmiş Kısaltılmış Formu'nun (EKA-GGK) Türkiye'de Geçerlik ve Güvenilirlik Çalışması.
- Kasl, S.V. Ve Cooper, C.L. (1995) *Research Methods in Stress and Health Psychology*. England: John Wiley&Sons, Ltd.

- Karasu, H., Koçak, R. (2016). Ergenlerde Özerkliğin Yordayıcısı Olarak Bağlanma Stilleri ve Proaktif Kişilik Yapılarının İncelenmesi. *Kalem Uluslararası Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi*. 6. 195-236. 10.23863/Kalem.2017.61
- Keklik, İ. (2011). Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stillерinin Cinsiyet, Kişisel Anlamlılık, Depresyona Yatkınlık ve Sürekli Kaygı Düzeyiyle İlişkisi. *Hacettepe Üniversitesi, Eğitim ve Bilim Dergisi*. C:36, S:159.
- Kerns, K. A., Klepac, L. ve Cole, A. (1996). Peer Relationships and Preadolescents' Perceptions of Security in The Childmother Relationship. *Developmental Psychology*, 32, 457- 466
- Kidd, T., Hamer, M. ve Steptoe, A. (2011). Examining The Association Between Adult Attachment Style and Cortisol Responses To Acute Stress. *Psychoneuroendocrinology*, 36(6), 771-779.
- Kline, R. B. (2011). *Principles and Practice of Structural Equation Modeling*. (3. Edition). New York/London: The Guilford Press.
- Kobak, R. (1994) Adult Attachment: A Personality or Relationship Construct, *Psychological Inquiry: An International Journal For The Advancement of Psychological Theory*, 5:1, 42-44, DOI: 10.1207/S15327965pli0501\_7
- Komorowska-Pudło, M. (2016). The Attachment Style and Stress Coping Strategies in Adult Men and Women. *Polskie Forum Psychologiczne*. 21,4.
- Kuşdil, M. E., Bayram, N., Aytaç, S. ve Bilgel, N. (2004). Çalışma Yaşamında Bireylerin Yaptıkları İşe İlişkin Duygularının İş Stres Tepkileri Üzerine Etkisi. *ISGUC The Journal of Industrial Relations and Human Resources*, 6(1).
- Lawrence, P. R. ve Lorsch, J. W. (1967). Differentiation and integration in complex organizations. *Administrative science quarterly*, 1-47.
- Levy, M., ve Davis, K. (1988). Love Styles and Attachment Styles Compared: Their Relations To Each Other and To Various Relationship Characteristics. *Journal of Social and Personal Relationships*, 5, 439-471. Doi:10.1177/0265407588054004
- Liebert, M. L. ve Spiegler, M. D. (1990). Personality strategies and issues. California: Brooks/Cole Publishing Company.

- Loutsiou-Ladd, A., Panayiotou, G. ve Kokkinos, C. M. (2008). A review of the factorial structure of the Brief Symptom Inventory (BSI): Greek evidence. *International Journal of Testing*, 8(1), 90-110.
- Löckenhoff, C. E., Duberstein, P. R., Friedman, B. ve Costa Jr, P. T. (2011). Five-Factor Personality Traits and Subjective Health Among Caregivers: The Role of Caregiver Strain and Self-Efficacy. *Psychology and Aging*, 26(3), 592.
- Main, M. (1990). Cross-Cultural Studies of Attachment Organization: Recent Studies, Changing Methodologies, and The Concept of Conditional Strategies. *Human Development*, 33, 48-61.
- Main, M., Kaplan, N.ve Cassidy, J. (1985). Security In Infancy, Childhood, and Adulthood: A Move To The Level of Representation. *Monographs of the Society For Research in Child Development*, 50 (1&2, Serial No.209), 66-104.
- McCrae, R. R. ve Costa, P. T. (1987). Validation of the five-factor model of personality across instruments and observers. *Journal of personality and social psychology*, 52(1), 81.
- McCrae, R. R. ve Costa, P. T. (2008). The five-factor theory of personality. In O. P. John, R. W. Robins, & L. A. Pervin (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (3rd ed., pp. 159–181). New York: Guilford
- Mikulincer, M. (1995). Attachment Style and The Mental Representation of The Self. *Journal of Personality and Social Psychology*. 69. 1203-1215. 10.1037/0022-3514.69.6.1203.
- Miller, Neal E., ve John Dollard. *Social Learning and Imitation*. 1941. Westport: Greenwood, 1979. Print.
- Meyer, G. J. v Kurtz, J. E. (2006). Advancing Personality Assessment Terminology: Time To Retire" Objective" and" Projective" As Personality Test Descriptors. *Journal of Personality Assessment*, 87(3), 223-225.
- Moretti, M. M. ve Peled, M. (2004). Adolescent-Parent Attachment: Bonds That Support Healthy Development. *Paediatrics & Child Health*, 9(8), 551–555. Doi:10.1093/Pch/9.8.551



- Noftle, ve Shaver (2006). Attachment Dimensions and The Big Five Personality Traits: Associations and Comparative Ability To Predict Relationship Quality. *Journal of Research In Personality*, 40, 179-208. 10.1016/J.Jrp.2004.11.003.
- Norman, W. T. (1963). Toward An Adequate Taxonomy of Personality Attributes: Replicated Factor Structure In Peer Nomination Personality Ratings. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 66(6), 574.
- Oswald, L. M., Zandi, P., Nestadt, G., Potash, J. B., Kalaydjian, A. E. ve Wand, G. S. (2006). Relationship Between Cortisol Responses To Stress and Personality. *Neuropsychopharmacology*, 31(7), 1583.
- Özdemir, O., Özdemir, P. G., Kadak, M. T. ve Nasıroğlu, S. (2014). Kişilik Gelişimi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches In Psychiatry*, 4(4), 566-589.
- Özer, A. ve Cihan-Güngör, H. (2012). Yükleme tarzları, bağlanma stilleri ve kişilik özelliklerine göre evlilik uyumu. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(2), 11-24.
- Ravitz, P., Maunder, R., Hunter, J., Sthankiya, B. ve Lancee, W. (2010). Adult Attachment Measures: A 25-Year Review. *Journal of Psychosomatic Research*, 69(4), 419-432.
- Rholes, W.S., Simpson, J.A., Campell, L. ve Grich, J. (2001). Adult Attachment and Transition To Parenthood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81,421-435
- Roberts, B.W., Kuncel, N.R., Shiner, R., Caspi, A. Ve Goldberg, L.R. (2007). The Power of Personality: The Comparative Validity of Personality Traits, Socioeconomic Status, and Cognitive Ability For Predicting Important Life Outcomes. *Perspectives On Psychological Science* 2, 313–345.
- Sapolsky, R. M. (2004). *Why Zebras Don't Get Ulcers: The Acclaimed Guide To Stress, Stress-Related Diseases, and Coping-Now Revised and Updated*. Holt Paperbacks, 371-330
- Selye, H. (1977). Stress Without Distress. *School Guidance Worker*, 32(5), 5-13.

- Selye, H. (1993). History of The Stress Concept. L. Goldberger ve S. Breznitz (Eds.), *Handbook of Stress: Theoretical and Clinical Aspects* (Pp. 7-17). New York: Free Press.
- Siegel, D. J. (1999). *The Developing Mind: Toward A Neurobiology of Interpersonal Experience*. New York: Guilford Press.
- Siegel, D. (2001) *Toward An Interpersonal Neurobiology of The Developing Mind: Attachment Relationships, "Mindsight," and Neural Integration*. *Infant Mental Health Journal*, Vol. 22(1-2), 67-94
- Siegel, D. J. (2010). *The Mindful Therapist: A New Approach To Cultivating Your Own Neural Integration From The Inside Out*. Eau Claire, WI: CMI/Premier Education Solutions.
- Siegel, D., ve Hartzell, M. (2003). *Parenting From The Inside Out*. New York: Jeremy P. Tarcher.
- Simpson, J.A. (1990). "Influence of Attachment Styles On Romantic Relationships". *Journal of Personality and Social Psychology*. 59 (5): 971-980. Doi:10.1037/0022-3514.59.5.971
- Simpson, J. A. ve Rholes, W. S. (2017). Adult Attachment, Stress, and Romantic Relationships. *Current Opinion in Psychology*, 13, 19-24.
- Sipahi, B., Yurtkoru, S. ve Çinko, M. (2010). Sosyal Bilimlerde SPSS'le veri Analizi. İstanbul: Beta Basım Yayım Dağıtım.
- Somer, O., Korkmaz, M. ve Tatar, A. (2002). Beş Faktör Kişilik Envanteri'nin Geliştirilmesi-I: Ölçek ve Alt Ölçeklerin Oluşturulması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 17(49), 21-33.
- Spence, K. W. (1956). *Behavior Theory and Conditioning* (Vol. 35). New Haven: Yale University Press.
- Stefaroi, P. (2015). Humanistic Personality: A Humanistic-Ontological Theory of The Person & Personality. *Applications in Therapy, Social Work, Education, Management and Art (Theatre)*. Charleston SC, USA: Createspace., 52-53

- Sümer, N., Güngör, D. (1999). Yetişkin Bağlanma Stilleri Ölçeklerinin Türk Örnekleme Üzerinde Psikometrik Değerlendirmesi ve Kültürlerarası Bir Karşılaştırma. *Türk Psikoloji Dergisi*.
- Sümer, N., Lajunen, T. ve Özkan, T. (2005). Big Five Personality Traits As The Distal Predictors of Road Accident Involvement. *Traffic and Transport Psychology: Theory and Application* (Ed: Geoffrey Underwood), Ellsevier.
- Sümer, N. ve Şendağ, M. A. (2009). Orta Çocukluk Döneminde Ebeveynlere Bağlanma, Benlik Algısı ve Kaygı. *Türk Psikoloji Dergisi*, 24(63).
- Sümer, N. (2006). Yetişkin Bağlanma Ölçeklerinin Kategoriler ve Boyutlar Düzeyinde Karşılaştırılması. *Türk Psikoloji Dergisi*.
- Şahin, N. H. (2013) Stres ve Stres Yönetimi. Sığır, Ü, Gürbüz, S. (Ed.), *Örgütsel Davranış*. İstanbul: Beta Yayınları. P.217-300.
- Şahin, N.H. (1998a). Stres Nedir? Ne Değildir?. Nesrin Hisli Şahin (Ed.) *Stresle Başa Çıkma: Olumlu Bir Yaklaşım* (3. Basım). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Şahin, N.H. (1998b). Kendi “Olumlu Stres” Düzeyinizi Bulmak. Nesrin Hisli Şahin (Ed.) *Stresle Başa Çıkma: Olumlu Bir Yaklaşım* (3. Basım) (S.19-21). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları
- Şahin, N. H., Güler, M., ve Basım, H. N. (2009). A Tipi Kişilik Örüntüsünde Bilişsel ve Duygusal Zekânın Stresle Başa Çıkma ve Stres Belirtileri ile İlişkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 20(3), 243-254.
- Şahin, N. H. ve Durak, A. (1994). Kısa Semptom Envanteri: Türk Gençleri İçin Uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 9(31), 44-56.
- Şahin N. H., Durak A. ve Uğurtaş S. (2002) Kısa Semptom Envanteri (KSE): Ergenler İçin Kullanımının Geçerlik, Güvenilirlik ve Faktör Yapısı. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 13: 125-135.
- Şeker, H. ve Gençdoğan, B. (2006). *Psikolojide ve Eğitimde Ölçme Aracı Geliştirme*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Şimşek, Ö. F. (2007). *Yapısal Eşitlik Modellemesine Giriş: Temel İlkeler ve Lisrel Uygulamaları*. Ankara: Ekinoks Yayıncılık.

- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2013). *Using Multivariate Statistics*. (6 Edition). New York: Pearson.
- Tupes, E. C. ve Christal, R. E. (1992). Recurrent Personality Factors Based On Trait Ratings. *Journal of Personality*, 60(2), 225-251.
- Turner, J. H. (2006). American Sociology in Chaos: Differentiation Without Integration. *The American Sociologist*, 37(2), 15-29.
- Türköz, Y. (2007). Okulöncesi Çocuklarda Bağlanma Örüntüsünün Kişilerarası Problem Çözme ve Açık Bellek Süreçlerine Etkisi. (Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Uçar, F. (2004). Streste Zihnin Rolü ve Strese Bağlı Zihinsel/Ruhsal Hastalıklar. *Türk Psikoloji Bülteni*: 34-35 (S,85-101).
- Uliaszek, A. A., Zinbarg, R. E., Mineka, S., Craske, M. G., Sutton, J. M., Griffith, J. W., ... Hammen, C. (2010). The Role of Neuroticism and Extraversion in The Stress-Anxiety and Stress-Depression Relationships. *Anxiety, Stress, and Coping*, 23(4), 363–381. Doi:10.1080/10615800903377264
- Ulusoy, Y. ve Durmuş, E. (2011). Investigation of Interpersonal Dependency Tendency in Terms of Five-Factor Personality Traits. *Inonu University Journal of the Faculty of Education (INUJFE)*, 12(2).
- Ural, O., Güven, G., Sezer, T., Azkeskin, K. ve Yılmaz, E. (2015). Okul Öncesi Dönemdeki Çocukların Bağlanma Biçimleri ile Sosyal Yetkinlik ve Duygu Düzenleme Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*.
- Uytun, M., Öztop, B., Eşel, E. ve Mdusunen, A. (2013). Evaluating The Attachment Behaviour in During Puberty and Adulthood. *The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 26, 177-189.
- Varlık Özsoy E. (2015). Bağlanma, Anksiyete ve Bilgi İşleme. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Anabilim Dalı
- Wilkinson, R. B. ve Walford, W. A. (2001). Attachment and Personality in The Psychological Health of Adolescents. *Personality and Individual Differences*, 31(4), 473-484.

- Williams, P. G., Smith, T. W., Gunn, H. E. ve Uchino, B. N. (2011). Personality and Stress: Individual Differences in Exposure, Reactivity, Recovery, and Restoration. *The Handbook of Stress Science: Biology, Psychology, and Health*, 231-245.
- Yıldırım, İ. (1991). Stres ve Stresle Başa Çıkmada Gevşeme Teknikleri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6, 175-189.
- Yılmaz E. D. (2010). *Çocuklarda Dokuz Tip Mizaç Modeli'ne Göre Kişilik ve Karakter Gelişimi*. İstanbul: Hayat Yayınları.
- Yılmaz, E. D., Gençer, A. G. ve Aydemir, Ö. (2011). Tarihsel Bir Sistemin Yeni Bir Mizaç Modeline Evrimi: Dokuz Tip Mizaç Modeli/Evolution of A Historical System To A New Temperament Model: Nine Types Temperament Model. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 12(2), 165.
- Yılmaz, E. D., Gençer, A. G., Ünal, Ö. ve Aydemir, Ö. (2014). Enneagram'dan Dokuz Tip Mizaç Modeli'ne: Bir Öneri. *Eğitim ve Bilim*, 39(173).
- Yılmaz, E. D., Gençer, A. G., Ünal, Ö., Örek, A., Aydemir, Ö., Deveci, E. ve ark. (2015). Dokuz Tip Mizaç Modeli ile Psikobiyolojik Kişilik Modeli ve Afektif Mizaç Modeli Arasındaki İlişki. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*. doi 10.5455/Apd.164248
- Yöyen, E. G. (2017). Şiddet Türleri ve Kişilik Özellikleri. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 1(1), 35-50.

## **EKLER**

### **EK 1- Bilgilendirilmiş Onam Formu**

Sayın Katılımcı,

Bu araştırma Başkent Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans öğrencisi Rana Unutmaz Tarafından Prof. Dr. Nesrin Hisli Şahin danışmanlığındaki yüksek lisans tezi kapsamında yürütülmektedir. Bu form sizi araştırma koşulları hakkında bilgilendirmek için hazırlanmıştır.

Bildiğiniz gibi bilimsel araştırmaların gerçek kişilere gidilerek yapılması önemlidir. Böyle olunca da araştırmacının kendisinden çok, araştırmaya katılacak gönüllülerin katkıları önemlidir. Katkı yapılırken bu tür kağıt-kalem testlerine verilen yanıtların içtenlikle ve gerçek durumu olduğu gibi yansıtacak şekilde verilmesi araştırma bulgularının geçerliliğini belirleyen tek etmendir. Bunun için genellikle kişinin kimlik bilgileri alınmaz, alınan diğer demografik bilgiler (yaş, cinsiyet, eğitim vb.) sadece gruplar arasında kıyaslama yapabilmek içindir.

Mevcut çalışmada, kişilerin benlik tiplerinin ayrışma ve bütünleşme ile ilişkisi incelenmektedir. Bu nedenle elinizdeki bu formda size sorulan soruları boş bırakmadan ve içtenlikle cevaplamanız bizim için önemlidir. Katılımınız, katkılarınız ve soruları tüm samimiyetinizde cevapladığınız için teşekkür ederiz.

Çalışmaya katılmayı kabul ediyorum.

.....(İmza)

## EK 2- Demografik Bilgi Formu

**Cinsiyetiniz:** Kadın ( ) Erkek ( )

**Yaşınız:** .....

**Medeni Durumunuz:** Evli ( ) Bekar ( ) Dul ( ) Boşanmış ( )

**Eğitim Durumunuz:**

İlkokul ( ) Ortaokul ( ) Lise ( ) Üniversite ( ) Yüksek Lisans ve üstü ( )

**Çalışma Durumunuz:**

Çalışıyorum ( ) Çalışmıyorum ( ) Emekli ( ) Öğrenci ( )

**Bebekken bakıcı veya başka biri tarafından bakıldınız mı?**

Evet ( ) Hayır ( )

**Bakıcınız kimdi?**

Anneanne ( ) Babaanne ( ) Bir akraba ( ) Kreş ( ) Evde ücretli bakıcı ( )

**Hangi yaşlar arasında bakıldınız? .....**

**Herhangi bir fiziksel/kronik hastalığınız var mı?**

Evet ( ) Hayır ( )

**Ailenizde kan bağı olan diğer akrabalarınızda herhangi bir fiziksel/kronik hastalık var mı?**

Evet ( ) Hayır ( )

**Daha önce bir psikolog veya psikiyatristten yardım aldınız mı?**

Evet ( ) Hayır ( )

**Herhangi bir psikolojik hastalığınız var mı?**

Evet ( ) Hayır ( )

**Ailenizde kan bağı olan diğer akrabalarınızda herhangi bir psikolojik hastalık var mı?**

Evet ( ) Hayır ( )

**Aşağıdaki ilaç gruplarından düzenli olarak kullandığınız var mı?**

Aspirin ( ) Kalp İlacı ( ) Tiroit İlacı ( ) Şeker İlacı ( ) Tansiyon İlacı ( )  
Kalp İlacı ( ) Mide İlacı ( ) Ağrı Kesici ( ) Diğer..... (Lütfen belirtiniz)

**Ekonomik açıdan kendinizi nasıl değerlendiriyorsunuz?**

Çok kötü ( ) Kötü ( ) Orta ( ) İyi ( ) Çok iyi ( )

**Fiziksel sağlık açısından kendinizi nasıl değerlendiriyorsunuz?**

Çok kötü ( ) Kötü ( ) Orta ( ) İyi ( ) Çok iyi ( )

**Ruh sağlığı açısından kendinizi nasıl değerlendiriyorsunuz?**

Çok kötü ( ) Kötü ( ) Orta ( ) İyi ( ) Çok iyi ( )



**Genel olarak hayatınızı nasıl değerlendiriyorsunuz?**

Çok kötü ( )      Kötü ( )      Orta ( )      İyi( )      Çok iyi ( )

**Gelecek beş (5) yıl sonra yaşamınızın nasıl olacağını düşünüyorsunuz?**

Çok kötü ( )      Kötü ( )      Orta ( )      İyi( )      Çok iyi ( )

**İçinde büyüdüğünüz ailenizin, size ne türden bir ilgi ve yakınlık gösterdiğini düşünüyorsunuz?**

Çok kötü ( )      Kötü ( )      Orta ( )      İyi( )      Çok iyi ( )

**İçinde büyüdüğünüz ailenizi düşündüğünüzde genel olarak nasıl bir çocukluk yaşadığınızı söyleyebilirsiniz?**

Çok kötü ( )      Kötü ( )      Orta ( )      İyi( )      Çok iyi ( )

**Çocukluğunuzda size bakım veren en yakın kişiyi düşündüğünüzde onunla olan ilişkinizi genel olarak nasıl değerlendirirsiniz?**

Çok kötü ( )      Kötü ( )      Orta ( )      İyi( )      Çok iyi ( )

**Dünyaya yeniden gelme ihtimaliniz olsaydı şu andaki ailenizle birlikte yaşamayı ne kadar isterdiniz?**

Hiç ( )      Biraz ( )      Orta derecede( )      Oldukça fazla( )      Çok fazla( )

### EK 3- Ayrışamama ve Bütünleşememe Ölçeği

Lütfen HER BİR İFADEYİ ayrı ayrı dikkatle okuyup, yandaki cevap bölümünde size uygun olan kutucuğu işaretleyin. Her madde için sadece size en uygun olan tek bir cevabı işaretleyin. Hiçbir maddenin doğru ya da yanlış cevabı yoktur. Size en uygun gelen cevap doğru cevaptır. Çalışmanın sağlıklı olabilmesi için içtenlikle ve dürüst olarak cevap vermeniz çok önem taşımaktadır.

Aşağıdaki ifadeler sizi ne kadar tanımlamaktadır?

	%0	%25	%50	%75	%100
1. Sevdiklerim yanımda olmazsa rahatsız olurum.					
2. Yalnız kalmaktan rahatsız olurum.					
3. Ne tür bir duygu yaşadığımı fark edemem.					
4. Aklıma bir düşünce girdi mi kendimi ondan kurtaramam.					
5. Bir kural konuşulmuşsa onu sorgulamadan uyarım.					
6. İstedğim yapılmazsa sinirime hakim olamam.					
7. Duygularımı kontrol edemem.					
8. Sinirlendiğimde kendimi sakinleştiremem.					
9. Kuralları sorgulamadan kabul ederim.					
10. İstedğim yapılmadığında öfkelenmekten kendimi alıkoyamam.					
11. Sevdiklerimin dertlerini ben de dert edinir aklımdan çıkaramam.					
12. Bencillik olacağı düşüncesiyle kendi isteklerimi yapamam.					
13. İnsanların benim hakkımda olumsuz düşünmesinden korkarım.					
14. Başkalarının sözlerine çok önem veririm.					
15. Kaygılandığımda kendimi sakinleştiremem.					
16. Benimle ilgili kararları çevremdekiler daha doğru verir.					

17. Sevdiklerime aşırı düşkünümdür.					
18. Sevilmediğimi düşünmek beni çok etkiler.					
19. Sevdiklerim tarafından bırakılmaktan çok korkarım.					
20. Bencil olarak algılanmaktan çok korkarım.					
21. İnsanların bana öfkelenmesinden çok korkarım.					
22. Toplumsal kurallara sorgulamadan uyarım.					
23. Etrafımda hep beni destekleyecek, onaylayacak insanlar olmalı.					
24. İlişkilerde elim ayağım dolanır, ne yapacağımı bilemem.					
25. Birlikte olduğum insanın benden farklı şeyler yapmasına tahammül edemem.					
26. Çevremdekilerin mutlaka benim gibi düşünmesini beklerim.					
27. Herkesi memnun etmeye çalışırım.					
28. Sevdiklerimin mutlaka benim istediğim gibi davranmasını beklerim.					
29. Hata yapmaktan korktuğum için yeni ilişkilere girmekten çekinirim.					
30. Çatışmaya girmekten aşırı korkarım.					
31. İnsanları kırmaktan aşırı kaçınırım.					
32. Bulduğum ortam gerginleştğinde bir şey olacak diye korkarım.					
33. Yanımda hep birilerinin olmasını isterim.					
34. İhtiyaçlarımı fark etmek benim için zordur.					
35. Başıma ne geldiyse etrafımdakiler yüzündendir.					
36. Ben yaşadığım hayatın kurbanıyım.					
37. En basit kararlarda bile çevremdekilere danışmaktan kendimi alıkoyamam.					
38. Sorunlarımı yakınlarım çözsün isterim.					

#### Ek 4- Dengeli Bütünleşme- Ayrışma (Dengeli Benlik) Ölçeği

Lütfen aşağıdaki ifadelere size uygunluğu bakımından ne derece katıldığınızı veya katılmadığınızı verilen ölçek üzerinde işaretleyiniz

	%0	%25	%50	%75	%100
1. Kendi kendime kaldığımda yapacak ilginç şeyler bulabilirim.					
2. Kendimi aileme hep yakın hissedeceğime inanıyorum.					
3. İnsanlarla ilişki kurmakta güçlük çekiyorum.					
4. Kendi isteklerimi yapabilmek için kendime mutlaka zaman ve imkan tanımaya çalışırım.					
5. Kendimi duygusal olarak toplumun dışında kalmış gibi hissediyorum.					
6. Kendimi duygusal olarak aileme çok yakın hissediyorum.					
7. Farklı olmaksansa, toplumla düşünsel olarak kaynaşmış olmayı tercih ederim.					
8. Kendimi yakın çevremden duygusal olarak kopmuş hissediyorum.					
9. Kendimi insanlardan olabildiğince soyutlayıp, kendi isteklerimi gerçekleştirmeye çalışırım.					
10. Hayatta gerçekleştirmek istediğim şeyler için çalışırken, ailemin sevgi ve desteğini hep yanımda hissederim.					
11. Kendimi yalnız hissediyorum.					
12. Ailemle duygusal bağlarımın zayıf olduğunu hissediyorum.					
13. Ailemle aramdaki duygusal bağların hayatta yapmak istediğim şeyler için bana güç verdiğini düşünüyorum.					
14. Kendimi diğer insanlardan kopuk hissediyorum.					
15. Toplumsal değerleri sorgulamak yerine benimsemeyi tercih ederim.					
16. Kendimi sosyal çevreme duygusal olarak yakın hissediyorum.					
17. Kendimi ilginç buluyorum.					
18. İnsanın kendini kendi istediği gibi değil, toplumda geçerli olacak şekilde geliştirmesinin önemli olduğunu düşünüyorum.					
19. İnsan geliştikçe, ailesinden duygusal olarak uzaklaşır.					

20. İnsanın en önemli amacı sahip olduğu potansiyeli hakkıyla geliştirmek olmalıdır.					
21. İnsanın kendi özelliklerini geliştirip ortaya çıkarabilmesi gerekir.					
22. Kişinin kendine değil, topluma uygun hareket etmesi, uzun vadede kendi yararına olur.					
23. İnsanın yapmak istediklerini yapabilmesi için, ailesiyle olan duygusal bağlarını en aza indirmesi gerekir.					
24. Çevremdekilerin onayladığı bir insan olmak benim için önemlidir.					
25. Zamanımızda insanlar arasında güçlü duygusal bağların olması, kendileri için destekleyici değil, engelleyici olur.					
26. Sahip olduğum potansiyeli ve özellikleri geliştirip kendime özgü bir birey olmak benim için çok önemlidir.					
27. Çevreme ters gelse bile, kendime özgü bir amaç için yaşayabilirim.					
28. Herkesin kendi özelliklerini geliştirmeye uğraşması yerine toplumsal beklentilere uygun davranmaya çalışmasının daha doğru olduğu kanısındayım.					
29. Toplumlar geliştikçe, insanlararası duygusal bağların zayıflaması doğaldır.					

## EK 5- Bağlanma Temelli Zihinsel Temsiller Ölçeği

Aşağıda, ebeveynleriniz (anne-baba ya da size bakım veren kişi), arkadaşlarınız (özel ilişkinizi ve genel arkadaşlarınızı kapsar) ve kendinizle ilişkili çeşitli ifadeler bulunmaktadır. Lütfen her bir ifadeyi okuyunuz ve o ifadenin sizin yaşantınızı tanımlama açısından ne kadar uygun olabileceğine karar veriniz. Eğer bahsedilen kişilerden biri(leri) şu anda yaşamıyorlarsa, lütfen soruları, o veya onlar hayatta iken yaşadığınız ilişkinizi göz önüne alarak cevaplandırınız. Yanıtınızı, her maddenin yanındaki 1 den 5'e kadar olan seçeneklerden birini işaretleyerek belirtiniz. Eğer annenizi çok küçük yaşta kaybettiyseniz, “anne” olarak sorulan soruları, “size bakım veren kişi”yi (akraba, üvey anne, bakıcı anne, bakıcı, vb.) düşünerek yanıtlayınız. Aynı şekilde, eğer babanızı çok küçük yaşta kaybettiyseniz, “baba” olarak sorulan soruları, “baba figürü yerine geçen kişi”yi (akraba, üvey baba, vb.) düşünerek yanıtlayınız.

Seçeneklerin ne anlama geldiği aşağıdaki anahtarda belirtilmektedir:

- 1 = (%0) Benim yaşantımı kesinlikle tanımlamıyor  
2 = (%25) Benim yaşantımı biraz tanımlıyor  
3 = (%50) Benim yaşantımı orta derecede tanımlıyor  
4 = (%75) Benim yaşantımı çoğunlukla tanımlıyor  
4 = (%100) Benim yaşantımı tam anlamıyla tanımlıyor

	<b>Hiç</b>	<b>Biraz</b>	<b>Orta</b>	<b>Çoğunlukla</b>	<b>Tamamen</b>
	<b>%0</b>	<b>%25</b>	<b>%50</b>	<b>%75</b>	<b>%100</b>
1. Dünyada keşfedebileceğim, beni heyecanlandıran çok şey vardır.	1	2	3	4	5
2. Küçük bir sorunu büyüttüğüm olur.	1	2	3	4	5
3. Ben sevilebilir bir insanım.	1	2	3	4	5
4. Babam çocukken bana kızdığımda hakaret ederdi.	1	2	3	4	5
5. Arkadaşlarım beni yetenekli bir insan	1	2	3	4	5

olarak tanımlar.					
6. Birine bağılandığımda, onu kaybetmemek için sürekli tetikte yaşıyorum.	1	2	3	4	5
7. Babamın benden beklentileri hayat planlarımı belirler(di).	1	2	3	4	5
8. Annem karamsar bir insandır (dı).	1	2	3	4	5
9. Alıngan bir insanımdır.	1	2	3	4	5
10. Babam kızgın bir kişidir (ydi).	1	2	3	4	5
11. Anneme güvenirim (dim).	1	2	3	4	5
12. Çocukluğumda annem yanımdan uzaklaştığında herhangi bir tepki göstermezdim (umursamazdım).	1	2	3	4	5
13. Babamla beraber olduğumda kendimi mutlu hissederim (dim).	1	2	3	4	5
14. Arkadaşlarım beni güler yüzlü bir insan olarak tanımlar.	1	2	3	4	5
15. Annem çocukken bana kızdığında onu hasta ettiğimi ya da öldüreceğimi söylerdi.	1	2	3	4	5
16. Babam yanımda olmasa bile onun beni onaylayacağını bilirim (dim).	1	2	3	4	5
17. Ben mutlu bir insanım.	1	2	3	4	5
18. Annem çocukken bana kızdığında beni yalnız bırakırdı.	1	2	3	4	5
19. Strese girdiğim zaman ağlarım.	1	2	3	4	5
20. Babama güvenirim (dim).	1	2	3	4	5
21. Ruh halim çok çabuk değişir.	1	2	3	4	5

22. Çocukluğumda babam yanımdan uzaklaştığında herhangi bir tepki göstermezdim (umursamazdım).	1	2	3	4	5
23. Çocukluğumda annemle oynamak ya da ders çalışmak benim için bir zevkti.	1	2	3	4	5
24. Ben uyumlu bir insanım.	1	2	3	4	5
25. Zor durumda kaldığımda anneme koşardım (dım).	1	2	3	4	5
26. Annemin benden beklentileri hayat planlarımı belirler (di).	1	2	3	4	5
27. Babam fiziksel olarak yanımda olmasa da kendimi güvende hissederim (dim).	1	2	3	4	5
28. Annem yanımda olmasa bile onun beni onaylayacağını bilirim (dim).	1	2	3	4	5
29. Ben güvenilir bir insanım.	1	2	3	4	5
30. Karamsar bir insanımdır.	1	2	3	4	5
31. Annem, çocukken bana kızdığımda beni terk etmekle tehdit ederdi.	1	2	3	4	5
32. Bir sorunla karşılaştığımda sürekli o sorunla nasıl başa çıkacağımı düşünür dururum.	1	2	3	4	5
33. Annem iyi niyetli bir insandır (dı).	1	2	3	4	5
34. Annem kızgın bir kişidir (ydi).	1	2	3	4	5
35. Bir sorunla karşılaştığımda ne yapacağımı bilemem ve paniklerim.	1	2	3	4	5
36. Babam karamsar bir insandır (dı).	1	2	3	4	5
37. Hayatımda mutlaka her an için kendimi bağlı hissettiğim birilerinin olması	1	2	3	4	5



gerekir.					
38. Annem çocukken bana kızdığında hakaret ederdi.	1	2	3	4	5
39. Arkadaşlarım iyi niyetli insanlardır.	1	2	3	4	5
40. Çocukluğumda babamla oynamak ya da ders çalışmak benim için bir zevkti.	1	2	3	4	5

## EK 6- Kısa Semptom Envanteri

Aşağıdaki belirtilerin bugün dahil, SON BİR HAFTADIR sizi ne kadar rahatsız ettiğini  
yandaki kutulardan uygun olanın içini (X) işaretleyerek gösterin.

	Hiç	Biraz	Orta Derece	Epey	Çok Fazla
1. İçinizdeki sinirlilik ve titreme hali					
2. Baygınlık, baş dönmesi					
3. Bir başka kişinin sizin düşüncelerinizi kontrol edeceği fikri					
4. Başınıza gelen sıkıntılardan dolayı başkalarının suçlu olduğu duygusu					
5. Olayları hatırlamada güçlük					
6. Çok kolayca kızıp öfkelenme					
7. Göğüs (kalp) bölgesinde ağrılar.					
8. Meydanlık(açık) alanlardan korkma duygusu					
9. Yaşamınıza son verme düşünceleri					
10. İnsanların çoğuna güvenilmeyeceği hissi					
11. İştahta bozukluklar					
12. Hiçbir nedeni olmayan ani korkular					
13. Kontrol edemediğiniz duygu patlamaları					
14. Başka insanlarla beraberken bile yalnızlık hissetme					
15. İşleri bitirme konusunda kendini engellenmiş hissetme					
16. Yalnızlık hissetme					
17. Hüzünlü, kederli hissetme					

18. Hiçbir şeye ilgi duymama					
19. Ağlamaklı hissetme					
20. Kolayca incinebilme, kırılma					
21. İnsanların sizi sevmediğine kötü davrandığına inanmak					
22. Kendini diğerlerinden daha aşağı görme					
23. Mide bozukluğu, bulantı					
24. Diğerlerinin sizi gözlediği ya da hakkınızda konuştuğu duygusu					
25. Uykuya dalmada güçlük					
26. Yaptığınız şeyleri tekrar tekrar doğru mu diye kontrol etme					
27. Karar vermede güçlükler					
28. Otobüs, tren, metro gibi umumi vasıtalarla seyahat etmekten korkma					
29. Nefes darlığı, nefessiz kalma					
30. Sıcak, soğuk basmaları					
31. Sizi korkuttuğu için bazı eşya, yer, etkinliklerden uzak kalmaya çalışma					
32. Kafanızın bomboş kalması					
33. Bedeninizin bazı bölgelerinde uyuşmalar, karıncalanmalar					
34. Günahlarınız için cezalandırılmanız gerektiği düşüncesi					
35. Gelecekle ilgili umutsuzluk duyguları içinde olmak					
36. Konsantrasyonda (dikkati bir şey üzerinde toplama) güçlük/zorlanma					

37. Bedenin bazı bölgelerinde zayıflık, güçsüzlük hissi					
38. Kendini gergin ve tedirgin hissetme					
39. Ölme ve ölüm üzerinde düşünceler					
40. Birini dövme, ona zarar verme, yaralama isteği					
41. Bir şeyleri kırma/dökme isteği					
42. Diğerlerinin yanındayken kendinin çok fazla farkında olmak, yanlış bir şeyler yapmamaya çalışmak					
43. Kalabalıklarda rahatsızlık duymak					
44. Bir başka insana hiç yakınlık duymamak					
45. Dehşet ve panik nöbetleri					
46. Sık sık tartışmaya girme					
47. Yalnız bırakıldığında/kalındığında sinirlilik hissetme					
48. Başarılarınız için diğerlerinden yeterince takdir görmediğiniz düşüncesi					
49. Yerinde duramayacak kadar tedirgin hissetme.					
50. Kendini değersiz görme, değersizlik duyguları					
51. İzin verdiğiniz takdirde insanların sizi sömüreceği duygusu					
52. Suçluluk duyguları					
53. Aklınızda bir bozukluk olduğu fikri					

## EK 7- Beş Faktörlü Kişilik Envanteri

Aşağıda sizi kısmen tanımlayan (ya da pek tanımlayamayan) birtakım özellikler sunulmaktadır. Örneğin, başkaları ile zaman geçirmekten hoşlanan birisi olduğunuzu düşünüyor musunuz? Lütfen aşağıda verilen özelliklerin sizi ne oranda yansıttığını ya da yansıtmadığını belirtmek için her bir sorunun yanındaki %0 (hiç katılmıyorum), %25 (biraz katılmıyorum), %50 (ne katılıyorum ne de katılmıyorum (kararsızım)), %75 (biraz katılıyorum), %100 (tamamen katılıyorum) seçeneklerinden birisini işaretleyiniz.

Kendimi ..... biri olarak görüyorum

	%0	%25	%50	%75	%100
1. Konuşkan					
2. Başkalarında hata arayan					
3. İşini tam yapan					
4. Bunalımlı, melankolik					
5. Orijinal, yeni görüşler ortaya koyan					
6. Ketum/vakur					
7. Yardımsever ve çıkarıcı olmayan					
8. Biraz umursamaz					
9. Rahat, stresle kolay baş eden					
10. Çok değişik konuları merak eden					
11. Enerji dolu					
12. Başkalarıyla sürekli didişen					
13. Güvenilir bir çalışan					
14. Gergin olabilen					
15. Maharetli, derin düşünen					
16. Heyecan yaratabilen					
17. Affedici bir yapıya sahip					
18. Dağınık olma eğiliminde					
19. Çok endişelenen					
20. Hayal gücü yüksek					
21. Sessiz bir yapıda					
22. Genellikle başkalarına güvenen					
23. Tembel olma eğiliminde olan					
24. Duygusal olarak dengeli, kolayca keyfi kaçmayan					

25. Keşfeden, icat eden					
26. Atılgan bir kişiliğe sahip					
27. Soğuk ve mesafeli olabilen					
28. Görevi tamamlayıncaya kadar sebat					
29. Dakikası dakikasına uymayan					
30. Sanata ve estetik değerlere önem veren					
31. Bazen utangaç, çekingen olan					
32. Hemen hemen herkese karşı saygılı ve nazik olan					
33. İşleri verimli yapan					
34. Gergin ortamlarda sakin kalabilen					
35. Rutin işleri yapmayı tercih eden					
36. Sosyal, girişken					
37. Bazen başkalarına kaba davranabilen					
38. Planlar yapan ve bunları takip eden					
39. Kolayca sinirlenen					
40. Düşünmeyi seven, fikirler geliştirebilen					
41. Sanata ilgisi çok az olan					
42. Başkalarıyla iş birliği yapmayı seven					
43. Kolaylıkla dikkati dağılan					
44. Sanat, müzik ve edebiyatta çok bilgili					

### EK 8- Ayrışamama ve Bütünleşememe Ölçeği Düzenlenmiş versiyonu

Lütfen HER BİR İFADEYİ ayrı ayrı dikkatle okuyup, yandaki cevap bölümünde size uygun olan kutucuğu işaretleyin. Her madde için sadece size en uygun olan tek bir cevabı işaretleyin. Hiçbir maddenin doğru ya da yanlış cevabı yoktur. Size en uygun gelen cevap doğru cevaptır. Çalışmanın sağlıklı olabilmesi için içtenlikle ve dürüst olarak cevap vermeniz çok önem taşımaktadır.

Aşağıdaki ifadeler sizi ne kadar tanımlamaktadır?

	%0	%25	%50	%75	%100
1. Aklıma bir düşünce girdi mi kendimi ondan kurtaramam.					
2. İstedğim yapılmazsa sinirime hakim olamam.					
3. Duygularımı kontrol edemem.					
4. Sinirlendiğimde kendimi sakinleştiremem.					
5. İstedğim yapılmadığında öfkelenmekten kendimi alıkoyamam.					
6. İnsanların benim hakkımda olumsuz düşünmesinden korkarım.					
7. Başkalarının sözlerine çok önem veririm.					
8. Kaygılandığımda kendimi sakinleştiremem.					
9. Sevilmediğimi düşünmek beni çok etkiler.					
10. Sevdiklerim tarafından bırakılmaktan çok korkarım.					
11. Bencil olarak algılanmaktan çok korkarım.					
12. İnsanların bana öfkelenmesinden çok korkarım.					
13. Etrafımda hep beni destekleyecek, onaylayacak insanlar olmalı.					
14. Birlikte olduğum insanın benden farklı şeyler yapmasına tahammül edemem.					
15. Çevremdekilerin mutlaka benim gibi düşünmesini beklerim.					

16. Sevdiklerimin mutlaka benim istediğim gibi davranmasını beklerim.					
17. Çatışmaya girmekten aşırı korkarım.					
18. İnsanları kırmaktan aşırı kaçınırım.					
19. Bulduğum ortam gerginleştğinde bir şey olacak diye korkarım.					
20. Yanımda hep birilerinin olmasını isterim.					
21. En basit kararlarda bile çevremdekilere danışmaktan kendimi alıkoyamam.					