



T.C.
İSTANBUL RUMELİ ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
YÜKSEK LİSANS TEZİ

**ENNEAGRAM MODELİNE GÖRE KİŞİLİK TİPLERİ İLE
DEPRESYON VE ANKSİYETE ARASINDAKİ İLİŞKİDE DUYGU
DÜZENLEME STRATEJİLERİNİN ARACI ROLÜ ETKİSİ**

Sara YILMAZ
Psikoloji Anabilim Dalı

İSTANBUL
2023

T.C.
İSTANBUL RUMELİ ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
YÜKSEK LİSANS TEZİ

ENNEAGRAM MODELİNE GÖRE KİŞİLİK
TIPLERİ İLE DEPRESYON VE ANKSİYETE
ARASINDAKİ İLİŞKİDE DUYGU DÜZENLEME
STRATEJİLERİNİN ARACI ROLÜ ETKİSİ

Sara YILMAZ

Psikoloji Anabilim Dalı

Tezin Sunulduğu Tarih: 20/06/2023

Tez Danışmanı:

Prof. Dr. Ömer Faruk ŞİMŞEK

İSTANBUL

2023

T.C. İSTANBUL RUMELİ ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

SAVUNMA SINAV TUTANAĞI

Öğrenci Adı Soyadı	Sara YILMAZ
Öğrencinin Numarası	201107114
Anabilim Dalı	Klinik Psikoloji
Programın Adı	Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans
Çalışmanın Başlığı	Enneagram Modeline Göre Kişilik Tipleri İle Depresyon Ve Anksiyete Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Stratejilerinin Aracı Rolü Etkisi
Çalışmanın Türü	Yüksek lisans tezi ☒ Doktora tezi ☐ Sanatta yeterlilik tezi ☐ Proje ☐

Jürimiz **(20.06.2023 tarihinde)** toplanarak yukarıda detayı verilen tezi incelemiş ve **(45 dakika)** süreyle yapılan sözlü sınav sonunda **(Sara YILMAZ)’nı (oybirliği)** ile başarılı bulmuştur.

Tez Sınav Jürisi	Unvanı, Adı Soyadı	Karar			İmza
		Başarılı	Başarısız	Düzeltilme	
Başkan	Prof.Dr.Ömer Faruk ŞİMŞEK	✓			
Üye	Prof.Dr.Ercan KOCAYÖRÜK	✓			
Üye	Dr.Öğr.Üyesi Alper HASANOĞLU	✓			
Üye					
Üye					

ABD Bildirim Tarihi	
EYK Kararı Tarih ve Sayısı	

TEZ SAVUNULABİLİRLİK VE ÖZGÜNLÜK BEYANI

Öğrenci Adı Soyadı	Sara YILMAZ		
ABD - Program	Klinik Psikoloji/Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı		
Tez Başlığı	Enneagram Modeline Göre Kişilik Tipleri İle Depresyon Ve Anksiyete Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Stratejilerinin		
Tez Türü	Yüksek lisans ☒	Doktora ☐	Sanatta yeterlilik ☐
Etik Kurul İncelemesi	Yapıldı. Sonuç olumlu ☐	Gerekli Değil ☐	
İntihal Raporu	Olumlu ☒		
Danışman Onayı	Var ☒		
Projeyi Destekleyen Kurum			Yok ☐

T.C. İstanbul Rumeli Üniversitesi (Üniversite) Lisansüstü Eğitim-Öğretim Yönetmeliği'ni ve Senato esaslarını inceledim. Tanımlanan azami benzerlik oranlarına göre yukarıda bilgileri verilen tez çalışmasının herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda verilen tüm bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim. Yukarıda bilgileri verilen tezin, bilimsel, şekilsel ve etik kurallar çerçevesinde, Üniversite Etik İlkeleri ve Etik Kurulu Yönergesine uygun hazırlandığını ve Jüri karşısında savunulabilir olduğunu bilgilerinize saygılarımla arz ederim.

SARA YILMAZ- İMZA

I declare that I have carefully read Rumeli University (The University) Graduate Regulations Senate Principles; that according to the maximum similarity index values specified in the Principles, my thesis does not include any form of plagiarism; that in any future detection of possible infringement of the regulations I accept all legal responsibility; and that all the student information provided above is correct to the best of my knowledge. The thesis mentioned above is prepared compliance with The University Ethic Principles and Ethic Board Directives scientifically, formally and ethically. I hereby submit for your information that the thesis is defensible to committee members.

Sincerely

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans eğitimim ve tez sürecim boyunca beni destekleyen, çalışmamda bana yön gösteren, bilgi birikimi ve tecrübesiyle bana danışmanlık eden, yeri geldiğinde motive eden, yüreklendiren ve öğrencisi olmaktan her zaman gurur duyacağım kıymetli tez danışmanım Prof. Dr. Ömer Faruk ŞİMŞEK'e sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Tez sürecim boyunca desteği, anlayışı ve şefkatiyle her zaman güç aldığım canım arkadaşım Zeynep Hilal ÇELİK'e, her ihtiyacım olduğunda bana vakit ayırdığı ve beni dinlediği için, yanımda olduğunu hissettirdiği için, Sevgi UMUÇ'a, iyi ki var oldukları ve hep var olacakları için çok teşekkür ederim.

Eğitim hayatım boyunca bana her zaman inanan, güvenen, maddi ve manevi desteklerini esirgemeyen canım aileme, bu süreçte kaybettiğim rahmetli anneannem ve dedeme sonsuz sevgi ve teşekkürlerimi sunarım.

Sara YILMAZ
İstanbul, Haziran 2023

SİMGELER VE KISALTMALAR

n	: Örneklem/gruptaki örneklem sayısı
%	: Yüzde
$\bar{x}$	: Ortalama
SS	: Standart sapma
p	: Anlamlılık düzeyi
t	: t değeri
F	: ANOVA test istatistiği
r	: Pearson korelasyon katsayısı
β	: Standardize regresyon katsayısı

ÖZET

ENNEAGRAM MODELİNE GÖRE KİŞİLİK TİPLERİ İLE DEPRESYON VE ANKSİYETE ARASINDAKİ İLİŞKİDE DUYGU DÜZENLEME STRATEJİLERİNİN ARACI ROLÜ ETKİSİ

SARA YILMAZ

T.C. İstanbul Rumeli Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Klinik Psikoloji Anabilim Dalı

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Ömer Faruk ŞİMŞEK

20/06/2023 LXXV

Bu çalışmanın amacı Enneagram modeline göre kişilik tipleri ile depresyon ve anksiyete arasındaki ilişkide duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolü etkisini araştırmaktır. Araştırmaya 18-77 yaş aralığında, 194'ü kadın 117'si erkek olmak üzere toplamda 311 kişi katılmıştır. Demografik Bilgi Formu, Enneagram Kişilik Ölçeği, Beck Depresyon Ölçeği, Beck Anksiyete Ölçeği ve Duygu İşleyiş Biçimi Ölçeği veri toplama aracı olarak kullanılmıştır. Elde edilen veriler SPSS Statistics 22 ve Lisrel 8.51 programları kullanılarak Yapısal Eşitlik Modellemesi uygulanmıştır. Analizlerin sonucunda Enneagram kişilik tipleri ile depresyon ve anksiyete arasındaki ilişkide duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolü etkisi olduğu anlaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Enneagram kişilik tipleri, depresyon, anksiyete, duygu düzenleme

ABSTRACT

THE MEDIATING ROLE OF EMOTION REGULATION STRATEGIES IN THE RELATIONSHIP BETWEEN ENNEAGRAM PERSONALITY TYPES AND DEPRESSION AND ANXIETY

SARA YILMAZ

T.C. İstanbul Rumeli Üniversitesi

Graduate School of Psychology

Clinical Psychology

Supervisor: Prof. Dr. Omer Faruk SIMSEK

20/06/2023 LXXV

The aim of this study is to investigate the mediating role of emotion regulation strategies on the relationship between Enneagram personality types and depression and anxiety. A total of 311 people, 194 women and 117 men, between the ages of 18-77 participated in the study. Demographic Information Form, Enneagram Personality Inventory, Beck Depression Inventory, Beck Anxiety Inventory and Emotional Functioning Style Scale were used as data collection tools. Structural Equation Modeling was applied to the obtained data using SPSS Statistics 22 and Lisrel 8.51 programs. As a result of the analyzes, it was understood that emotion regulation strategies had a mediating role on the relationship between Enneagram personality types and depression and anxiety.

Keywords: Enneagram personality type, depression, anxiety, emotion regulation

İÇİNDEKİLER

SAVUNMA SINAV TUTANAĞI	ii
TEZ SAVUNULABİLİRLİK VE ÖZGÜNLÜK BEYANI	iii
TEŞEKKÜR.....	iv
SİMGELER VE KISALTMALAR	v
ÖZET	vi
ABSTRACT.....	vii
ŞEKİLLER DİZİNİ	ix
TABLolar DİZİNİ.....	x
BÖLÜM 1	1
GİRİŞ	1
1.1. Problemin Tanımı.....	1
1.2. Araştırmanın Amacı	2
1.3. Araştırmanın Önemi	2
1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları	2
BÖLÜM 2 LİTERATÜR TARAMASI.....	3
2.1. Kişilik	3
2.1.1. Kişilik Kuramları ve Kuramcıları.....	4
2.1.2. Enneagram.....	12
Şekil 1: Enneagram Modeli.....	13
Şekil 2: Enneagram Modelinde Kanatlar	16
Şekil 3: Enneagram Modelinde Rahat ve Stres Hatları.....	17
Şekil 4: Enneagram Modelinde Rahat ve Stres Hatları 2.....	18
2.1.3. Enneagram Modeline göre Kişilik Tipleri.....	21
Tip 1 (Mükemmeliyetçi)	21
2.2. Depresyon.....	38
2.3. Anksiyete.....	39
2.4. Duygu Düzenleme Stratejileri	41
2.4.1. Duygu	41
2.4.2. Duygu Düzenleme	42
2.5. Depresyon, Anksiyete ve Duygu Düzenleme Stratejileri.....	44
2.6. Enneagram, Depresyon ve Anksiyete	46
3.1. Araştırma Modeli	48
3.2. Evren ve Örneklem.....	48
3.3. Veri Toplama Araçları.....	49
3.3.1. Demografik Bilgi Formu	49
3.3.2. Enneagram Kişilik Ölçeği	49
3.3.3. Duygu İşleyiş Biçimi Ölçeği	49
3.3.4. Beck Depresyon Ölçeği.....	50
3.3.5. Beck Anksiyete Ölçeği.....	50
4.2. Korelasyon Bulguları	52
4.3. Birinci Ölçme Modelinin Sonuçları	55
4.3.1. Açıklayıcı Faktör Analizi	56
4.4. İkinci Ölçme Modelinin Sonuçları	57
4.5. Yapısal Modelin Test Edilmesi	60
4.5.1. Yapısal Model İçin Uyum İyiliği Değerleri	60
4.5.2. Yapısal Modele İlişkin Çözümleme Değerleri.....	61

ŞEKİLLER DİZİNİ

Sayfa No

Şekil 1: Enneagram Modeli	13
Şekil 2: Enneagram Modelinde Kanatlar	16
Şekil 3: Enneagram Modelinde Rahat ve Stres Hatları	17
Şekil 4: Enneagram Modelinde Rahat ve Stres Hatları 2	18
Şekil 5: Enneagram Modelinde Tip 1 (Mükemmelliyetçi)	21
Şekil 6: Enneagram Modelinde Tip 2 (Yardımsever)	23
Şekil 7: Enneagram Modelinde Tip 3 (Başarı Odaklı)	25
Şekil 8: Enneagram Modelinde Tip 4 (Özgün/Bireyci)	27
Şekil 9: Enneagram Modelinde Tip 5 (Araştırmacı)	29
Şekil 10: Enneagram Modelinde Tip 6 (Sorgulayıcı / Sadık)	31
Şekil 11: Enneagram Modelinde Tip 7 (Maceracı)	33
Şekil 12: Enneagram Modelinde Tip 8 (Meydan Okuyan / Reis)	35
Şekil 13: Enneagram Modelinde Tip 9 (Barışçı/Uzlaşmacı)	37
Şekil 14. Birinci Ölçme Modeli	55
Şekil 15. Enneagram Kişilik Ölçeği AFA scree plot	57
Şekil 16. İkinci Ölçme Modeli	58
Şekil 17. Yapısal Modele İlişkin Standardize Edilmiş Çözümleme Değerleri	61

TABLÖLAR DİZİNİ

Sayfa No

Tablo 1. Enneagram Kişilik Tiplerinde Sağlık Seviyeleri	18
Tablo 2. Katılımcıların demografik özelliklerine göre dağılımı	48
Tablo 3. Ölçek puanlarına ait betimsel istatistikler	52
Tablo 4. Korelasyon Bulguları	52
Tablo 5. Ölçme Modeli için Uyum İyiği Değerleri	56
Tablo 6. Enneagram Kişilik Ölçeği faktör yükleri	57
Tablo 7. Ölçme Modeli için Uyum İyiği Değerleri	58
Tablo 8. Ölçme Modeline İlişkin Parametre Değerler	59
Tablo 9. Ölçme Modelinde Örtük Değişkenler Arasındaki İlişkiler	60
Tablo 10. Yapısal Model için Uyum İyiği Değerleri	60

BÖLÜM 1

GİRİŞ

1.1. Problemin Tanımı

Varolduğu günden bu yana insan, sürekli olarak, dünyasını, evreni ve varlık olarak kendisini tanımaya ve anlamaya çalışmaktadır. İnsanın nasıl düşündüğü, davrandığı ve inandığı konusunda oldukça önemli araştırmalar yapılmıştır. Kişilik kuramcılarının yapıtları incelendiğinde, tıpkı insanlar gibi, benzer yanları olsa da farklılıklarının olduğunu da görmekteyiz. İnsanların görüşlerini, inançlarını, dünyayı algılayış biçimlerini ve farklı durumlara farklı tepkiler göstermelerini etkileyen farklı kişilik özellikleri vardır. Bireyler arasında benzerlikler olsa da her bireyin kişilik özellikleri kendine hastır, her birey eşsizdir. Tarihsel süreçte insanların bu farklılıklarının nedeni ile ilgili birçok teori geliştirilmiştir. İlk çocukluk yaşantıları, cinsiyet, anne-baba tutumu, bilişsel ve davranışsal şartlanmalar, çocuğun doğum sırası, biyo-fizyolojik yapı, beden algısı gibi faktörlere vurgu yapılarak kişilik farklılıklarını açıklamaya çalışan farklı kuramlar ortaya çıkmıştır.

1960’larda Oscar İchazo tarafından aktarılan ve binlerce yıllık öğretilere dayanan Enneagram Modeli Yunanca “dokuz” anlamına gelen “Ennea” kelimesinden türetilmiştir. Bu model, kişilik özelliklerindeki benzerlikler üzerinde durmaktadır. Kişilik dinamiktir ve yaşam boyu kendi imkanlılık sınırları içinde değişebilir. Enneagram Modeli’ne göre dokuz farklı kişilik tipi, eylem, duygu ve akıl merkezli olarak üç ana başlık altında incelenmektedir. Bireyin bulunduğu ana tipinin yanı sıra, kanat tipi vardır. Stresli durumlarda farklı bir kişilik tipinin sağlıklı özelliklerini; rahat olduğu durumlarda farklı bir kişilik tipinin olumlu özellikleri gözlenmektedir.

Kişilik tiplerinin insanları inançları, düşünme ve algılama şekilleri, duygusal deneyimleri ve eylemleri açısından etkilediği bilinmektedir. Bu etki “algı önceliği” şeklinde değerlendirilebilir. Kişilik tipi bir kişinin nasıl düşüneceği, nasıl hissedeceği, nasıl davranacağı ile ilgili bir eğilim-yatkınlık oluşturur. Enneagram Modeli’ne göre kişilik tiplerinin belirlenmesi, terapistler açısından, psikoterapi sürecindeki danışanlarının potansiyellerini, sınırlarını, düşünme ve algılama biçimlerini anlama açısından rehber olur. Ayrıca, danışanın kendini anlaması, tanınması ve farkındalığının artmasına destekte bulunur.

Duygu düzenleme, bireyin kendi duygusunu, başkaları tarafından oluşturulan duyguları, duygunun kendisini ve duygunun altında yatan özellikleri düzenlemeyi kapsamaktadır (Thompson ve Calkins, 1996). Duygu düzenleme, biyolojik, sosyal, davranışsal, fizyolojik,

bilinçli ve bilinçdışı bilişsel süreçleri barındırmaktadır (Demirkapı, 2014). Psikopatolojilerin birçoğunun ortaya çıkmasında rol oynayan duygu düzenleme becerisi yetersiz olan bireyler, dürtü kontrolü, agresif davranışlar, eyleme dökme gibi dışavurumcu bozukluklarla ilişkili olduğu görülmektedirken, anksiyete, depresyon gibi içsel problemlerin gelişimi duyguları aşırı düzenlemeden kaynaklı olduğu belirtilmiştir (Wenar ve Kerig 2005).

Özellikle duygudurum ve anksiyete bozukluklarında en belirgin özellik duygu düzenleyememe olarak değerlendirilmiştir. Çoğu psikopatolojinin temelindeki neden olduğundan, duygu düzenlemede yaşanan güçlüğü tedavi edilmesi önemli rol oynamaktadır (Werner ve Gross, 2010).

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmada Enneagram modeline göre kişilik tiplerinin her birinin depresyon ve anksiyete ile ilişkisi incelenmektedir. Kişilik tiplerinin yoğun olarak kullandıkları duygu düzenleme biçiminin belirlenecek olup depresyon ve anksiyeteye etkisini ortaya koymak amaçlanmaktadır.

1.3. Araştırmanın Önemi

Tahmini olarak 3000 yıllık sözel aktarımla bugüne ulaşmış olan Enneagram, 20. Yüzyılın ikinci yarısında filozof Ichazo ve psikiyatrist Naranjo tarafından sistematik bir şekilde yazı haline getirilmiş ve bütüncül bir kişilik modeli teorisi olarak sunulmuştur. Bu sayede psikoloji alanında da yerini alan Enneagram, son yıllarda ülkemizde de birçok alanda önemli hale gelmiştir. Ancak, psikoloji alanında henüz yeni sayılan bu model ile ilgili çok az çalışma yapılmış. Çalışma sonuçlarının psikoloji alanına katkı sağlayacağı, Enneagram ile ilgilenen ruh sağlığı uzmanlara rehberlik edeceği ve temel oluşturacağı düşünülmektedir.

1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırma 18-65 yaş arası yetişkinleri kapsamaktadır. Pandemi nedeniyle online platformda toplanmış olan verilerden oluşmaktadır. Araştırma ölçeklerin ölçtüğü nitelikler ile sınırlıdır.

BÖLÜM 2

LİTERATÜR TARAMASI

2.1. Kişilik

“Kişi” ve “insan” kelimeleri genellikle aynı anlamda kullanılır, ancak bir kişiliğe sahip olanlar sadece insanlar mıdır, yoksa diğer canlıların da kişilikleri var mıdır sorusu ile ilgili felsefi ve evrimsel tartışmalar günümüze kadar devam etmektedir.

Türk Dil Kurumu’na göre inceleyecek olursak, kişi, kadın veya erkeğe verilen genel ad, şahıs, zat, nefer anlamına gelmekteyken insan, toplum hâlinde bir kültür çevresinde yaşayan, düşünme ve konuşma yeteneği olan, evreni bütün olarak kavrayabilen, bulguları sonucunda değiştirebilen ve biçimlendirebilen canlı olarak tanımlanmıştır (TDK, 2019).

1975 yılında yayımlanmış olan Felsefe Terimleri Sözlüğü’nde, insan; “hayvanlar alanının bir üyesi, türü ancak onu aşan bir varlık; beyni özel bir biçimde gelişmiş, çevresini değiştirebilen, dünyaya ve evrene açık olan, konuşan ve yaratıcı düşünme yeteneği olan, deney dünyasını aşabilen, kendinin ve evrenin bilincine varmış olan, eylemlerinden sorumlu olan varlık” olarak tanımlanmıştır (Akarsu, 1975). Eskiçağ filozoflarından Aristoteles için insan, akla sahip bir varlıktır ve aklın taşıyıcısı insan ruhudur. İnsan ruhu hareketin, düşüncenin, yargının ve algılamanın ilkesidir. İnsan üreten, düşünen ve dolayısıyla soyutlama yaparak ilkelerin kavramsal bilgisine ulaşmayı başaran varlıktır (Ketenci ve Topuz, 2013).

Tüm canlıların, insan dahil, doğal seçim yoluyla bir ya da birkaç ortak atadan evrildiğini öne sürmüş olan Charles Darwin, insanın, özellikle konuşma yetisinin ve edinilmiş bilgisini kuşaktan kuşağa iletmesi sonucu, büyük ve daha hızlı bir ilerleme için herhangi bir hayvanla karşılaştırılamayacak kadar yetenekli olduğunu belirtmiştir (Darwin, 1871). 1859’da yayımlanmış olan *Türlerin Kökeni* adlı kitabında düşünsel yeteneklerdeki farklılıkların kalıtsal olduğunu ileri sürerek kişilik özelliklerine ilk bilimsel vurgu yapılmıştır (Darwin, 1859).

Mark Twain, “İnsan Nedir?” kitabında insanı bir bukalemuna benzetmektedir. Doğa kanunu gereği, yaşadığı yere uyum sağladığını, çevresel faktörlerin insanın tercihlerini, nefret ettiği ve beğendiği şeyleri, siyasi görüşünü, ahlakını ve dinini yarattığını belirterek kişiliğin oluşumuna dikkat çekmektedir (Twain, 2020).

‘Kişilik’ sözcüğünün genel tanımı ve kişilik konusunun hangi konuları kapsayacağı ile ilgili tartışmalar halen devam etmektedir. Allport, 1937’de gerçekleştirdiği literatür incelemesinde 48 farklı tanıma rastlamıştır (Allport, 1937). Kişilik tanımlamalarının birbirinden farklı olmasının yanı sıra, ortak noktaları vardır. Bu anlamda ortak noktalar

incelendiğinde, kişilik “bireyi diğerlerinden ayıran, bireye özgü, tutarlı ve yapılaşmış özellikler bütünü” olarak tanımlanabilmektedir (İnanç ve Yerlikaya, 2012).

Oldukça kapsamlı olan kişilik konusu, binlerce yıldır kişilik sınırlarını meydana çıkarmaya, insanların benzerlikleri ve aynı zamanda eşsiz ve benzersiz kılan kişisel farklılıkların neler olduğuna yönelik araştırmalara konu olmuştur. Kişilik kavramı, benliğimizi oluşturan, pek değişikliğe uğramayan, farklı bireylerle ilişkilerde sergilenen tutum ve davranışların tamamıdır (Morgan, 1981; Ertürk 2017).

Yeni Kuramcılar, kişiliğin yaşam boyu yaşlanma süreci, çevresel ve biyolojik değişikliklerden kaynaklı olarak, değişip geliştiğini savunmaktadırlar (Bayhan ve Artan 2004; Ertürk 2017). Doğan ve Doğan (1996), kişiliğin, genetik (kalıtsal) faktörler, fiziksel (bedensel) yapı, aile, toplumsal çevre, toplumsallaşma, fiziksel çevre ve diğer faktörlerden (oyun, savunma mekanizmaları, din vs.) etkilendiğini belirtmiştir (Doğan ve Doğan, 1996; Ertürk 2017).

2.1.1. Kişilik Kuramları ve Kuramcıları

Sigmund Freud

Psikolojinin en ünlü siması ve psikanalizin kurucusu olarak bilinen Sigmund Freud, psikanalitik kuramı insanların doğuştan getirdiği dürtüler (“Triebe”) üzerine temellendirmiştir. En temel dürtüler olarak cinsellik ve saldırganlık dürtülerini tanımlamıştır. Dürtülere kaynak olan yaşam enerjisine de libido adını vermiştir (Ertürk, 2017). İnsanın tüm eylemlerinin bilinçdışında yer alan bu dürtüler tarafından yönlendirildiğini ve gerçekleştiğini belirtmiştir. (İnanç ve Yerlikaya, 2012). Bu temel dürtüler, toplum tarafından kabul görmeyeceği için sürekli baskılanır ve bilinçaltına atılarak bastırılmaya çalışılır. Bilinçaltında ise bu dürtüler biçim değiştirerek rüyalarda, nedeni bilinmeyen davranışlarda, dil sürçmeleri ve çağrışımlarda kendilerini göstermektedirler (Ertürk, 2017).

Freud’dan önce de bazı filozoflar bilinçdışını hedeflemekteydi. Spinoza, özgür irade yanılgısı olarak tanımladığı, bireylerin eylemlerinin bilincinde olup onları harekete geçiren nedenlerin bilinmezliğinden kaynaklandığını belirtmekteydi. Nietzsche, insan davranışlarının amaçlarının özünde ‘iktidar tutkusu’ gibi ilkel eğilimlerin bulunduğunu ileri sürmekteydi. Filozof Doktor Pierre Janet, Freud’un çağdaşı, bilincin insan kişiliğinin sadece yüzeysel bir bölümü olduğunu savunmaktaydı (Tura, 2007).

Freud kişilik yapılanmasını topografik model ve yapısal model olarak iki farklı modelde açıklamaktadır. Topografik model bilinç, bilinçaltı (bilinçdışı) ve bilinçöncesini içerirken, yapısal model id, ego ve süperegoda oluşmaktadır.

Topografik Model

Bilinç, farkında olduğumuz tüm duyuları ve deneyimleri içermektedir. Freud'a göre, bilinç, kişiliğin sınırlı bir yönüdür, çünkü herhangi bir anda bilinçli farkındalıkta düşüncelerimizin, duyularımızın ve anılarımızın yalnızca küçük bir kısmı vardır. (Schultz ve Schultz, 2015).

Bilinçöncesi, bilinçle bilinçaltı arasında geçiş görevi üstlenmektedir ve bilincinde olunmasa da hemen bilince taşınabilecek anılar ve bilgilerden oluşmaktadır (Ertürk, 2017).

Duyu organlarımız vasıtasıyla dış dünyadan algılanan bilgiler yahut bilinçöncesinde veya bilinçaltında bulunan gizli ve çarpıtılmış bilgiler olmak üzere bilince iki farklı kaynaktan bilgi gelebilmektedir (İnanç ve Yerlikaya, 2012).

Freud'a göre daha önemlisi, psikanalitik kuramın odak noktası olan, davranışlarımızı yönlendiren, görünmeyen ve kontrol edilemeyen dürtülerin, arzuların ve isteklerin yuvası olarak tanımlanan bilinçdışıdır (Schultz ve Schultz, 2015).

İlk eserlerinde Freud bilinçaltı kavramını kullanmış ancak daha sonraki eserlerinde bilinçdışı kavramını kullanmaya başlamıştır. Böylelikle, bilinçaltı ve bilinçdışı kavramlarının ayrışması özellikle vurgulanmıştır:

Dikkati yoğunlaştırmaksızın algıların, bazı otomatik hareketlerin, fikir çağrışımların, bilinçli olarak üzerinde düşünülmemiş ancak bir anda olgunlaşmış olarak bilinç alanında bulunabilen fikirler bilinçaltı ile ilişkilendirilmektedir (Tura, 2007). Freud, insanın özü gereği saldırganlık ve cinselliğe yönelik dürtülere sahip olduğunu ancak bu dürtülerin toplum tarafından kabul görmeyeceği sebebiyle bastırıldığını ileri sürmektedir (Miller ve Shelly, 2007). Bilinçdışı, toplum tarafından kabul edilmeyen arzuların bastırılması ve tamamen bilincin dışında tutulmasına dayanmaktadır (Tura, 2007).

Yapısal Model

Freud, 1920'lerde topografik modelin yanı sıra, yapısal model olarak adlandırdığı kişiliği oluşturan üç yapı belirtmiştir: id, ego ve süperego. Bu üç sistem birbiriyle bağımlı olarak etkileşim halinde işlemektedir.

İçgüdü ve dürtülere bağlı olarak hareket eden id, temel ihtiyaçlar ve istekleri gerçekleştirmeyi amaçlamaktadır. İd, kalıtsal olarak gelen 'gerçek ruhsal varlık' olarak tanımlanmaktadır. İd'in istekleri dış dünyaya uyumlu olmamakla birlikte, yer ve zaman gibi kısıtlayıcı kavramları kabul etmemektedir. 'Haz ilkesi' olarak da bilinen id, 'gerçek ilkesi' olan

egoyu devre dışı bırakarak, sınırsızca canının istediğini yapmayı, yoluna çıkan engellere saldırmayı, cinsel istek ve davranışları gerçekleştirmeyi ön planda tutmaktadır (Geçtan, 1993).

Egonun görevi, idden gelen dürtüleri, koşulları değerlendirmektir. Bilinçli algılama, düşünme, yargılama, yürütme gibi fonksiyonları yerine getirip kabul edilmeyecek davranışları engelleyerek, idin ihtiyacını göz ardı etmeyerek, kabul edilebilecek daha uygun bir seçenek arayışına girmekte ve böylelikle kişiliğin çevreyle uyumunu sağlamaya çalışmaktadır. Bu değerlendirmeleri yaparken ego, süperegodan gelen toplumsal, ahlaki, vicdani koşulları da göz önünde bulundurarak denge sağlamaktadır (Okçu, 2007).

Süperego, toplumun ahlaki değerlerine ters düşen, kişinin sonucunda utanç veya suçluluk hissedebileceği durumları engellemektedir. Bununla birlikte, idealleri oluşturmak, erdemli olmak, anne ve babanın aktardığı ahlaki ve vicdani değerlere layık olmayı hedeflemektedir. Süperego katı tutumları sebebiyle, idden gelen güçlü dürtüleri engellemek için egoya baskı yaparak zorlayabilmekte ve kişinin suçluluk veya utanç hissetmesine sebep olabilmektedir (Geçtan, 1993).

İd, ego ve süperegounun arasında aralıksız devam eden bir etkileşim olduğu varsayılmaktadır. Ego, sağlıklı gelişimi, id ve süperegodan gelen istekleri dengelemeyi başarmaktaysa birey çevresiyle uyum içerisinde yaşayabilmektedir. Bu nedenle ego kilit rolü üstlenmektedir. Egonun gelişimi ise çevresel faktörlerle doğrudan ilişkili olarak kabul edilmektedir.

Psikanalitik kurama göre, ego gelişiminin sağlıklı bir şekilde sağlanması için, gelişimin her döneminde temel ihtiyaçların doyurulmuş olması gerekmektedir. Bu ihtiyaçlar karşılanmadığında kişilik gelişimi olumsuz etkilenmektedir. Freud, bu düşüncesinden dolayı ruhsal ve cinsel yönler üzerinde yoğunlaşarak psikanalitik gelişimi beş evrede, psikoseksüel gelişim evreleri adı altında incelemiştir: Oral, anal, fallik, latent ve genital evre. Freud'a göre kişilik her bir dönemde id, ego ve süperego arasındaki çatışmaların çözülmesine göre belirlenmektedir. Psikoseksüel evrelerin her birinde idden gelen dürtülerin aşırı ya da yetersiz doyurulması, bulunan evreye takılma (fiksasyon) ile sonuçlanmakta ve kişiliğin sağlıklı gelişimini engellemektedir.

Freud'un kuramı; kişiliğin yapısı, gelişimi, bilinçdışı ve insan davranışlarının arkasında yatan nedenler konusundaki ilk kapsamlı açıklamaları içermekle birlikte, yorumlarının çoğu yaygın olarak kabul edilmektedir. Aynı zamanda, psikoloji tarihinin en çok tartışılan ve eleştirilen kuramıdır (İnanç ve Yerlikaya, 2012).

Carl Gustav Jung

Psikanalitik kuramın önemli temsilcilerinden Jung, Freud ile birlikte çalışmaktaydı. Fikir ayrılıkları nedeniyle, bir süre sonra Jung kendi kuramını geliştirmiştir.

Jung, ortodoks psikanalizden önemli ölçüde farklılıkları bulunan analitik psikoloji kuramını geliştirmiştir. Bu farklılıklardan en çarpıcı olanlar (Schultz ve Schultz, 2015):

- İnsan doğasını açıklarken, Freud'un açıkladığı cinsel dürtüler ve libidonun varlığını kabul etmektedir, ancak bununla sınırlı kalmamaktadır.
- Freud, insanın geçmiş yaşantılarının esiri olduğunu savunurken, Jung, bununla birlikte insanın gelecekte yaşayacağımız deneyimlerden de etkilenmekte olduğunu açıklamaktadır.
- Bilinçdışı kavramını daha derin araştırarak, tamamen yeni bir boyut eklemiştir. Tüm insan ve hatta insan öncesi türlerin kalıtsal deneyimlerinin kolektif bilinçdışında biriktiğini ve insan bilincini biçimlendirmekte olduğunu savunmaktadır (İnanç ve Yerlikaya, 2012).

Kolektif Bilinçdışı ve Arketipler

Kolektif bilinçdışı fikri, Freud'un bilinçdışı kavramından farklı olarak, kuşaklararası taşınan, bilinçdışı düzeyde tutulan insan davranışını etkileyen anıları barındırır. Önceki kuşaklardan miras alınmış psikolojik yapıların yanı sıra, insanın ebeveynlik, olgunlaşma, yaşlanma gibi deneyimleri anlama şeklini anlatmaktadır (Magnavita, 2016).

Jung'a göre, kalıtım yoluyla oluşmuş olan kolektif bilinçdışı, çevreye belirli şekilde tepkiler vermeyi sağlayan arketip olarak tanımlanmış olan ilksel imgelerden oluşmaktadır. Jung, yaşam boyu rastladığımız durumlar kadar çok arketipin varlığından söz etmiştir. (Burger, 2006).

Psikolojik Tipler

Jung, içedönük ve dışadönük kavramlarını ilk kez kullanarak kişilik tiplerini başta içedönük ve dışadönük olarak iki temel tutuma dayandırmaktadır (Burger, 2006). Yalnızlığı seven, kendi içine dönen içedönük tipler, iç uyaranlara göre davranır, çekingen, duygusal değişimleri az, diğer insanlarla sınırlı ilişkilere sahip bireylerdir. Dışadönük tipler ise, dışarıya yönelen, daha çok dış uyaranlara göre davranan, girişken, toplumsal ilişkilere kolayca girebilen ve sürdürebilen bireylerdir (Ertürk, 2017; Magnavita, 2016).

Dünyayı algılama ve anlamlandırma açısından bireylerin farklı tepkiler gösterebildiğini fark ettiğinde Jung, iki tipten daha farklı tiplerin varlığını gözlemleyerek her bireyin deneyimlerinde biri baskın olan, duyu, sezgi, düşünce ve duygu olmak üzere dört ana işlev saptamıştır. Bu yaklaşıma göre, iki temel tutum ve dört ana işlev olmak üzere toplamda sekiz farklı insan tipi belirlemiştir (Burger, 2006).

Jung, insanın verimli bir yaşam sürdürebilmesi için, içedönüklük ve dışadönüklük tutumlarını dengelemesi gerektiğini belirtmiştir (Ertürk, 2017). Ayrıca, Freud'un kuramının yaşamın ilk beş yılına yoğunlaşmasından farklı olarak, gelişimin yaşam boyu devam ettiğini, orta yaşlarda ise dönüm noktası olduğunu (midlife crisis) açıklamıştır.

Alfred Adler

Viyana Psikanaliz Derneği'nde başkanlık yapmış olan Alfred Adler, bir süre sonra Freud ile fikir ayrılıkları yaşamış ve 'Bireysel Psikoloji' kuramını geliştirmiştir. Freud ve Jung'dan farklı olarak daha yalın ve herkes için faydalı bir rehber oluşturmayı amaçlamış, bu nedenle kuramında sınırlı sayıda temel kavram ve ilkeye yer vermiştir (İnanç ve Yerlikaya, 2012).

Adler, insanların aşağılık duygusuna sahip olduklarında bu duyguyu telafi etmek amacıyla üstünlük çabası içerisinde olduğunu savunmuştur (Burger, 2006). Aşağılık duygusuna organik yetersizlik (fiziksel olarak zayıf veya hasta olma durumu), şımartılma (tüm istekleri yerine getirilen çocukların okula başladıklarında sosyal yetersizlik hissetmeleri) ve ihmalin neden olabileceğini belirterek (Schultz ve Schultz, 2015) ebeveyn tutumunun da kişilik gelişiminde önemini vurgulamıştır (Burger, 2006).

Çocuklukta bireyler, yetişkinlere kıyasla güçsüz ve çaresizdirler ve yaşama eksiklik duygusu ile başlamaktadırlar. Çocuklar güçsüzlük ve çaresizlikle baş etmek için ciddi mücadelelerle bunların üstesinden gelmektedirler. Adler, insanların fizyolojik, psikolojik ve sosyal yetersizliklerini telafi (ödünleme) çabası içerisinde olduklarını açıklamıştır (İnanç ve Yerlikaya, 2012). Aşağılık duygusunu aşırı telafi etmeye çalışan bireyler üstünlük kompleksine sahiptir. Üstünlük kompleksine sahip kişiler övünme ihtiyacı hissederler ve başkalarını aşağılama eğilimi gösterirler (Schultz ve Schultz, 2015).

Bununla birlikte Adler, doğum sırasının kişilik gelişimindeki etkisini ilk vurgulayan psikologtur. Adler'e göre, ikinci çocuğun gelmesiyle ilk çocuğa verilen ilginin paylaşılması ilk çocukta aşağılık duygusu yaratmaktadır. Ebeveynlerinin ilgisini almaya çalışan ilk çocuk, mücadelenin sonucunda kazanamayacağını fark edip kendini soyutlamakta, bağımsız bir şekilde yaşamını sürdürmeye çalışmaktadır. Doğduğu andan itibaren ebeveynlerinin ilgisini ilk çocukla paylaşmak zorunda kalan ikinci çocuk, ilk çocuğu rakibi olarak algılamaktadır, bu

nedenle de hırslı bir şekilde daha iyi olduğunu kanıtlamaya yönelik tutumlar sergilemektedir (Burger, 2006). Adler, ilk ve ikinci çocuğun yanı sıra, en küçük çocuk ve tek çocuk olma durumlarını da açıklamıştır. En küçük çocuk, ebeveynleri haricinde diğer aile bireyleri tarafından da şımartıldığından genellikle ailenin en başarılı üyesi olmasına rağmen bağımsızlık ve tek başına hedeflerine ulaşma konusunda yetersiz kalmaktadır. Tek çocuğun rekabet etmesi gereken bir kardeşinin olmaması, ebeveynlerinin, özellikle annenin ilgisi ve fazla korumasına maruz kalması, herkesten ilgi ve koruma beklemesine yol açmaktadır. Bu nedenle, benmerkezci bir tutum sergilemektedir (İnanç ve Yerlikaya, 2012).

Adler'in Tipolojisi

Adler, bireyi etiketlemenin doğru olmadığını, bu nedenle insanları tiplere ayırmanın sakıncalı olduğunu savunmuştur. Yalnızca öğretim amacıyla uzmanların iletişim ve tartışmalarını kolaylaştırmak amacıyla kişiliği, Yönetici Kişi ("The Ruling Person"), Alıcı/Edinen Tip ("The Getting Type"), Kaçınan Tip ("The Avoiding Type") ve Sosyal olarak Faydalı Tip ("The Socially Useful Type") olmak üzere dört kategoride incelemiştir (Lundin, 2015).

Yönetici kişi diğer insanlara karşı duyarsız davranışlar; başkalarına ya da kendine yönelik zarar verici davranışlar sergilemektedir. Adler'e göre en yaygın olan diğer insanlardan tatmin bekleyen ve böylelikle onlara bağımlı olan alıcı/ edinen tiptir. Kaçınan tip sorunlarla yüzleşme girişiminde bulunmayarak başarısızlık ihtimallerinden kaçınmaktadır. Bahsedilen ilk üç tip Adler'in "Sosyal İlgi" olarak adlandırdığı topluma ait olma hissi ve özdeşleşme konusunda yetersiz görülmektedir. Sosyal olarak faydalı tip ise bunların aksine, başkalarıyla iş birliği yapıp onların ihtiyaçlarına göre hareket edebilmektedir. Sosyal ilgi çerçevesinde iyi gelişmiş, sorunlarla başa çıkabilmektedirler (Schultz ve Schultz, 2015).

Karen Horney

Freud'un aksine Karen Horney farklı cinsiyetlerdeki kişilik farklılıklarının doğuştan değil, kültürel ve toplumsal etkilerden kaynaklandığını vurgulamıştır (Burger, 2006). Bunun gibi fikir ayrılıkları nedeniyle Horney, New York Psikanaliz Kurumu'ndan istifa edip Amerikan Psikanaliz Kurumu'nu kurmuş ve meslek hayatı boyunca toplumsal ve kültürel durumların kişilik gelişiminde etkilerini araştırmıştır.

Horney çocukluk yaşantılarına vurgu yaparak sevgi ve şefkat ihtiyacı karşılanmayan bireylerin ebeveynlerine karşı düşmanlık duyguları beslediklerini ve böylelikle temel kaygı yaşadıklarını ifade etmiştir (İnanç ve Yerlikaya, 2012).

Temel kaygı ile baş edebilmek için kişilerarası ilişkilerde insanlara karşı hareket eden, insanlara yönelik hareket eden ve insanlardan uzaklaşan ilişki türlerini tanımlayarak üç farklı karakter tipi formüle etmiştir: saldırgan tip, uysal tip ve kopuk tip. Saldırgan tip, kişilerarası ilişkilerde karşı tarafı denetlemeye ve sömürmeye yönelik tutumlar sergilerken insanlara yönelik hareket eden uysal tipin onaylanma ihtiyacı vardır ve önceliği diğerlerini mutlu etmek olduğundan kendi benliğini ortaya koymayan tiptir. Bunların aksine, kopuk tipe göre yakınlık, çatışma ve hayal kırıklığı anlamına geldiğinden insanlardan uzaklaşma ve kaçınma eğilimi gösterir (Magnavita, 2016).

Horney, kişinin kaygıya karşı kendini korumak amacıyla geliştirdiği mekanizmaların kalıcı olup kişiliğin bir parçası haline geldiğini, dolayısıyla kişinin davranışını belirleyen dürtü veya ihtiyacın özellikleri olarak varsayıldığını savunmuştur. Bu ihtiyaçları on başlık altında toplamış ve bunları nevrotik ihtiyaçlar olarak adlandırmıştır (Schultz ve Schultz, 2015): Sevgi ve onaylanma ihtiyacı, güçlü bir eş ihtiyacı, yaşamı dar sınırlar içinde tutma ihtiyacı, güçlü olma ihtiyacı, başkalarını sömürme ihtiyacı, prestij ihtiyacı, hayranlık duyulma ihtiyacı, başarı ve hırs, öz yeterlilik, mükemmellik ihtiyacı (İnanç ve Yerlikaya, 2012).

Horney, bu ihtiyaçların her bireyde zaman zaman belli bir ölçüde kendini gösterebildiğine dikkat çekmiştir. Nevrotik olmalarına sebep olan kişinin temel kaygısını yönetmesinin tek yolu olarak yoğun bir şekilde bu ihtiyaçların gerçekleşmesini arzulaması sonucu nevrotik ihtiyacın giderek daha şiddetli hale gelmesi ve kişiliğe baskın çıkmasıdır (Schultz ve Schultz, 2015).

Erich Fromm

Sigmund Freud ve Karl Marx'ın determinizm yaklaşımlarından etkilenen Erich Fromm, özgürlüğü insan doğasının temel özelliği olarak atfetmiştir (Boree, 2006). Kişi, büyüdükçe aileden bağımsız hale gelip bireyselleşmekte ve aynı zamanda temel güven veren bağlarından kopmaktadır. Bir birey olarak dış dünya ile karşı karşıya gelen kişi, yalnızlık ve güçsüzlük durumlarını deneyimlemektedir. Bu dayanılmaz duygularla baş etmek için bireyler, Fromm'un 'otoriteryanizm' (boyun eğme ya da egemenlik çabası), 'yıkıcılık' (saldırganlık, zarar verme) ve 'otomaton konformite' (sosyal yönden kabul edilebilir role girme) olarak tanımladığı üç temel mekanizma kullanmaktadır (İnanç ve Yerlikaya, 2012).

Fromm, insanın nesnelere sahip olup onları kullanarak ve kendisi ile diğerleri arasında ilişki kurarak dünya ile bağlantı kurduğunu belirtmiştir (İnanç ve Yerlikaya, 2012).

Fromm, bireyin bulunduğu sosyal sınıfı dikkate alarak beş tür karakter tanımlamıştır ve bunlara da eğilim/ yönelim adını vermiştir. *Alıcı eğilim*; destek almak için diğerlerine dayanır. Sevgi, bilgi ve maddi şeylerle ilgili başkalarına bağımlı olma eğilimi vardır. Çaba

göstermektense, ihtiyaçlarını karşılayabilecek kişileri ararlar. Yalnız kaldıklarında, yardımsız yapamayacaklarına inandıklarından dolayı, kaybolmuş hissederler (Ertürk, 2017; İnanç ve Yerlikaya, 2012). Alıcı eğilim, Horney'in tanımlamış olduğu uysal tipe benzer ve kırsal kesimde daha fazla görülmektedir (Boree, 2006).

Sömürücü eğilimde olan kişiler de alıcı eğilimde olduğu gibi, ihtiyaçlarını dışardan karşılamaya yönelik tutum sergilemektedirler, ancak alıcı eğilimden farklı olarak, isteklerine ulaşabilmek için hilekarlık, manipülasyon ve güce başvurumaktadırlar. Başkalarından elde ettikleri şeyler kendi ürettiklerinden daha değerlidir (İnanç ve Yerlikaya, 2012).

İstifçi eğilim; sahip oldukları ve sahip olabilecekleri şeyleri kontrol ederek, biriktirerek ve tasarruf ederek koruma altına alırlar ve böylece kendilerini güvende hissederler. Maddi şeyler kadar duygular ve düşünceler ile ilgili de cimrilikleri görülmektedir. Düzenlilik, güvenlik, soğukkanlılık, kuşkululuk ve zayıf bir hayal gücü, istifçi eğilimi olan kişilerin temel özelliklerindendir (İnanç ve Yerlikaya, 2012). Fromm, istifçi eğilimin burjuva kesimde, orta sınıf tüccarlarda ve zengin köylülerde daha yaygın olduğunu savunmuştur (Boree, 2006).

Modern sanayi toplumunun yönelimi olan *pazarlamacı eğilim*, aile ilişkilerini, sosyal ilişkileri ve romantik ilişkileri bir alışveriş olarak değerlendirmektedir. Başarı, kişinin kendini sunabildiği kadardır (Boree, 2006). Kişilik rekabeti sebebiyle hizmet verilen kişinin ya da işverenin onayına ihtiyaç duymaktadırlar. Kendilerini bir ürün gibi gördüklerinden, kimse onlara yeteri kadar ilgi göstermediğinde değersiz ve mutsuz hissederler (İnanç ve Yerlikaya, 2012).

Sahip olma, tüketme ve elde etme amacı güden dört eğilimden farklı olarak, sağlıklı olan, üretken eğiliminde olanlar tüm gizli güçlerinin geliştirilmesi ve bunun yaratıcılık ve sevgi yoluyla ifade edileceğine inanmaktadır (Ertürk, 2017). Olumlu özgürlüğe ve kendi potansiyellerini gerçekleştirmeye yönelmektedirler. *Üretken eğilim*, ilgi, sorumluluk, saygı ve bilgiyi de dahil ederek, kişinin hem kendini hem de diğer insanları sevmesi, gelişme ve büyümeyi önemsemesiyle kategorize edilmektedir (İnanç ve Yerlikaya, 2012).

Harry Stack Sullivan

Kişilerarası İlişkiler Kuramı'nın kurucusu olan Sullivan, kişilerarası ilişkilerin kişiliğin oluşumunda temel rol aldığına ve kişiliğin doğuştan itibaren onu etkileyen kişisel ve sosyal güçlerden doğduğuna inanmaktaydı (Burger, 2006). Kişinin kişiliğini anlamak için kişilerarası durumlardaki davranışların incelenmesi gerektiğini savunmuştur (İnanç ve Yerlikaya, 2012). Sullivan'a göre, kişi kendi ihtiyaçlarını yönetir ve onayını arzuladığı kişilerden onay almaya çalışır (Hazell, 1994; Burger, 2006). Sullivan, bir bireyin kişiliğinden ziyade kişilikler

arasındaki ilişkiyi ve etkileşimi önemsliyordu. Yaşamın ilk evrelerinde öğrenilmiş olan kişilerarası örüntülerin yetişkin kişiliğinin temelini oluşturduğuna inanmaktaydı (Burger, 2006).

Sullivan, ‘özsaygı’ terimini kullanarak, bağlanma yolu ile kişilerarası kaygının dengelenmesinin kişilik tarzını etkilediğini belirtmiştir (Burger, 2006). Gelişimsel evrelere de atıfta bulunarak, insanların yetişkin kişiliklerine ulaşma süreçlerinin incelenmesinin yaşam ve yaşamdaki zorluklar konusunda bilgi verdiğini ifade etmiştir. İnsanlar arasındaki bireysel farklılıklara rağmen benzerliklerin daha fazla olduğuna dikkat çekerek ‘tek tür önermesi’ terimini kullanmıştır (İnanç ve Yerlikaya, 2012).

Gelişimsel süreçlerde kişilerarası ilişkilerde kaygı belirleyici faktördür ve kaygı ile baş etmek için belirli ‘enerji dönüşümleri’ ortaya çıkmaktadır. Enerji dönüşümleri gerilimi azaltmaya yönelik insanı tanımlayan tipik davranış modelleridir (İnanç ve Yerlikaya, 2012).

Enerji dönüşümleri prototaksik, parataksik ve sintaksik yaşantılar şeklinde ortaya çıkmaktadır. Prototaksik yaşantı, bebeğin çevreyi anlamaya yönelik bilinçsiz bir şekilde kullandığı yöntemdir. Zihinde geçici olarak ortaya çıkan imgeler, duygular, anlık izlenimler, hisler, yansımalar olarak kendini göstermektedir. Parataksik yaşantılar, daha bilinçlidir ancak genellikle kişinin aralarında ilişki bulunmayan iki olay arasında neden-sonuç ilişkisi kurmasıyla ortaya çıkar ve bu nedenle kişiye özgüdür. Sintaksik yaşantı 12-18 aylarda ortaya çıkmaktadır ve düşüncenin en gelişmiş biçimidir. Herkes tarafından kabul gören ve sembolik olarak ifade edilen deneyimleri içermektedir. Yaşantı modlarını bebeklik dönemini örnek vererek açıklayan Sullivan, yetişkin deneyimlerinin her üç düzeyde gerçekleştiğini savunmuştur (İnanç ve Yerlikaya, 2012).

Sullivan, *kişileştirmeler* kavramını kullanarak kişinin kendisi ve diğerleriyle oluşturduğu zihinsel kavramlar ile yaşantısının örgütlendiğini ifade etmiştir. Öğrenilmiş duygu ve inançlardan oluşan kişileştirmeler genellikle gerçeği yansıtmaz. Bebeklikte gelişen üç temel kişileştirmeler, kötü anne, iyi anne, ben kişileştirmeleri ve hayali kişileştirmelerdir.

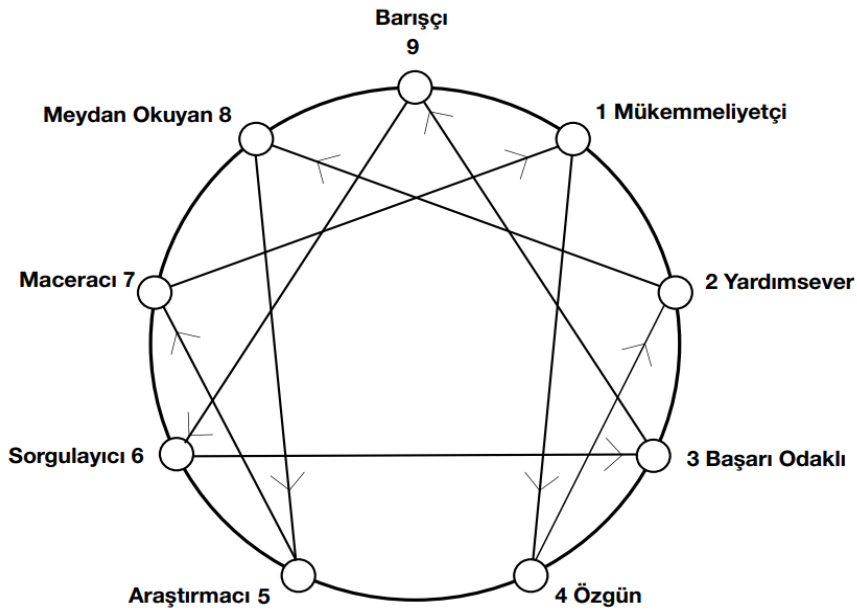
Sullivan, yedi gelişim evresi tanımlamıştır: bebeklik, ilk çocukluk, ikinci çocukluk, önergelik, erken ergenlik, geç ergenlik ve yetişkinlik. Kişiliğin gelişimini açıklarken, evreler arası geçişlerde kişilikte değişimlerin meydana geldiğini söylemiş ve gelişim evrelerinden ziyade geçiş dönemlerine dikkat çekmiştir (İnanç ve Yerlikaya, 2012).

2.1.2. Enneagram

Enneagram, psikoloji, kozmoloji ve matematik gibi birçok farklı bilgi sistemiyle ilgili olan, bireylerin yetişkinlik döneminde dışsal faktörlerle başa çıkmak için geliştirdiği baskın

kişilik stratejilerini inceleyen bütüncül bir kişilik modelidir. Enneagram, Yunanca “ennea” ve “grammos” kelimelerinden türetilen “dokuz nokta” anlamına gelmekte ve dokuz temel kişilik tipi tanımlamaktadır.

Enneagram modelinde dokuz temel çekirdek bulunmaktadır ancak diğer kişilik tiplerinden farklı olarak dinamik bir sistemi vardır. Dokuz tipin durağan sınıflandırma içerisinde olmadığı Enneagram çemberinin içinde dokuz tipin birbirine çizgilerle bağlı olmasından anlaşılmaktadır (Riso ve Hudson, 2000). Rakamlarla karakterize edilen her kişilik tipinin temel bir yönelimi, ihtiyaç arayışı, temel korkuları, temel arzuları ve öngörülebilir davranış kalıpları vardır (Alexander ve Schnipke, 2020).



Şekil 1: Enneagram Modeli

Enneagram Tarihçesi

Enneagramın kökleri 2000 yıl öncesinde İran’ın doğu bölgelerinde ve Orta Asya’daki Sufilerden gelen doğu öğretilerine dayanmaktadır (Foruzesh, Pashang, ve Taqvaye, 2016; Kale ve Shrivastava, 2003). Enneagram’ın batıya taşınması ise öğretmen, guru ve yazar olarak bilinen George İvanovich Gurdjieff’in 1915’te Fransa’da bir konferansta Enneagram sistemine değinmesiyle başlamıştır (Carpenter, 2010). Asya’yı gezerek bilgiler edinen Bolivyalı psikolog Oscar Ichazo, 1960 yılında Şili’de Arica Enstitüsünü kurarak Enneagram sistemini bir araya getirmiştir. 1970’li yıllarda Şilili psikiyatrist Claudio Naranjo, Ichazo’dan enneagramı öğrenerek psikoloji terminolojisi ile ele almıştır. Kişilik tiplerini soru listesi haline getirerek

temel savunma mekanizmalarının şemasını ortaya çıkarmıştır (Palmer, 2014, 73-75). Tipleri dikkat ve sezgisel açıdan ele alan enneagram sistemini oluşturan ise Naranjo'nun öğrencisi olan Helen Palmer olmuştur. Palmer, kişilik tiplerinin karşılaştıkları sorunların benzerliği üzerinde düşünme fırsatı bulmuştur (Palmer, 2014:77).

Temel Kavramlar

Enneagram Merkezleri

Enneagram, kişilik tiplerini, dünyayı algılama biçimine göre üç merkeze ayırmaktadır: Düşünme (zihinsel) Merkezi, Hissetme (duygusal) Merkezi ve İçgüdüsel (fiziksel) Merkez (Riso ve Hudson, 2000). Merkezler egonun temel farklı konularını ve engellenmiş veya çarpıtılmış işlevlerini göstermektedir (Shameli, Gholami ve Zare, 2020).

Zihinsel merkezli tipler düşünür ve analiz ederler, dolayısıyla deneyimleri düşüncelerle şekillenir. Analitik ve yaratıcıdır, durumları planlamayı ve anlamlandırmayı bilirler, ancak fazla mantıklı ve duygulardan kopuk olabilirler (Chestnut, 2021). Tip 5, 6 ve 7 *zihinsel merkezli* tiplerdendir. Bu tipler araştırmacı, kuşkucu, meraklı, öğrenme odaklı, ayırtıcı, soruşturan, kavramsallaştıran, analitik düşünen, bilgiye önem veren, beynin neokorteks bölümünü daha aktif biçimde kullanmakta olan bireylerdir (Batı, 2018: 38-44). Dünyayı zihinsel olarak algılayarak emin olmadıkları ve olası durumları göz önünde bulundurarak yaşanabilecek sıkıntıları tolere edebilmek üzere hareket eden, hayal gücünü kullanan bu bireyler, planlama ile netlik amaçlamaktadırlar. Bilgiye ulaşmak, ileri görüşlü olmak ve potansiyel tehlikelere karşı önlem almak onlar için önceliklidir (Daniels ve Price, 2016: 97).

Duygusal merkezli olan Tip 2, 3 ve 4 duyguları yoğun şekilde hisseder ve bağ kurmak onlar için oldukça önemlidir. Duygusal zekâları, empati becerileri, ilişkilere verdikleri değer genelde daha yüksektir. *Duygusal merkezli* tipler dış görünüşe odaklanırlar ve reddedilmekten korkarlar (Chestnut, 2021). Limbik sistemi daha aktif olan duygusal merkezli tipler duygusal zekâları ile dünyayı algırlar. İnsanlarla iletişimde olduklarını hissetmek için duygusal durumları ile ilgilenip takipte kalırken değerli olduklarını ve sevildiklerin hissedebilmek için onay almak diğer tiplere nispeten daha çok ihtiyaç duydukları durumdur. Bu nedenle, empati, şefkat gibi duyguları geliştirip insanlara uygun imaj oluşturabilmektedirler (Daniels ve Price, 2016: 97).

Hayatı duyumları aracılığıyla deneyimleyen Tip 1, 8 ve 9 Fiziksel merkezlidir. Kararlı ve sorumluluk sahibi olan bu tipler gerçeğe ve onura değer verirler, ancak yargılayıcı olabilir ve esnek olma konusunda zorlanabilirler (Chestnut, 2021). Hızlı karar verme, çözümleme, somutlaştırma ve faydacılığın önemli unsurları olan fiziksel merkezli bu tipler beyin sapını daha

aktif kullanılmaktadır. Yeme, içme ve cinselliğe dayanan zevkler, pratiklik, sezgisellik, aidiyet ve eylem odaklı olmak oldukça önemliyken stres halinde içgüdüsel davranışlar ve abartılmış bir özgüvene sahip olabilirler (Batı, 2018: 47-48). Gücünü ve bulunduğu konumu korumaya yönelik stratejiler kullanarak, rahatsızlık yaratan durumları ve tehlikeleri ortadan kaldırmaya yönelik davranışlar sergilemektedirler (Daniels ve Price, 2016: 98).

Her bir merkezdeki üç tipin biri o merkezin simgesi olan özelliği aşırı kullanırken, diğeri az kullanır ve üçüncüsü bu özellikten uzaktır. Çemberin iç üçgen köşelerinde bulunan Tip 3, 6 ve 9 birincil tipleri temsil etmektedir.

Hissetme merkezli Tip 2 duygularını aşırı gösterirken, merkezin birincil tipi olan Tip 3 hislerden kopuktur ve başarıya yönelmektedir. Tip 3 onay alma ve değer görme isteğine bilinçdışı tarafından yönlendirilir. Tip 4 duygularının farkındadır ancak duygularını ifade etmekte zorlanmaktadır. Duygularını aktarmak için sanat gibi yaratıcı yollarla kendini ifade etmeye yönelmektedir (Riso ve Hudson, 2000: 29-30).

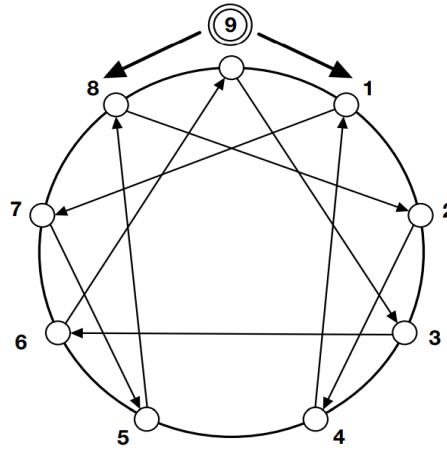
Düşünme merkezli tiplerden Tip 5 düşünceyi aşırı kullanır. Aksine, bu merkezin birincil tipi olan Tip 6 açık düşünme sağlayan içsel rehberden kopuktur ve aşırı düşüncelerine rağmen endişeleri içsel rehberlerinden uzaklaşmalarına sebep olmaktadır. Tip 7 düşünceyi az kullanmalarına rağmen parlak ve canlı bir zihinleri vardır, ancak bir düşünceden diğerine hızla geçiş sağlamaktadırlar (Riso ve Hudson, 2000: 30-31).

İçgüdüsel merkezli olan tiplerden Tip 8 içgüdü enerjisini kullanarak kendilerini, bağımsızlıklarını ve canlılıklarını durmaksızın öne sürerek kendilerini ve çevrelerindeki bireyleri hırpalamaktadırlar. Tip 9 bu merkezin birincil tipidir ve içgüdüsel enerjileri olan tutku, öfke ve yaşam hazzından kopuk yaşadıklarından dolayı başkaları ile özdeşleşerek yaşamaya yönelmektedirler. Tip 1 içgüdüsel enerjisini kontrol altında tutarak bir davranışı sergilemeden evvel bunun muhakemesini yapmaya çalışır (Riso ve Hudson, 2000: 31).

Kanatlar

Enneagram modeline göre her bireyin bulunduğu ana tipin yanında kanat tipi de kişiliğini tanımlamaktadır. Birey, Enneagram sembolünde bulunan her tipin iki yanında “kanat” denilen tiplerden birinin özelliklerini de taşımaktadır. Kanat tipin özellikleri zaman zaman ana tipi tamamlarken bazen karşıt yönde etkilemektedir (Riso ve Hudson, 2000: 32). Bireyin üzerinde güçlü veya zayıf bir etkiye sahiptir ve ana tipin özelliklerini kısmen etkilemektedir. Bazı durum ve ilişkilerinde, birey kanat tipinin belli özelliklerini öncelikli olarak kullanabilmektedir (Acarkan, 2018: 52).

Riso ve Hudson (2000: 32), kimi araştırmacıların kanat tipinin varlığına inanmadıklarını ve kimilerinin de her iki kanadın da etkili olduğunu öne sürmekte olduklarını belirtmişlerdir. Ancak kendileri, Enneagram sembolünde ana tip ve kanatlar arasında bulunan yayların üzerinde sabit bir noktada olmadığını, kişiliklerimizin bu yaylar üzerinde herhangi bir noktada kristalleşebilmekte olduğunu savunmuştur. Örneğin, Tip 6'nın kişiliği Tip 7'ye doğru giden yayda daha belirgin hale gelmişse, bu kişinin ana tipi 6, kanat tipinin 7 olduğunu göstermektedir.

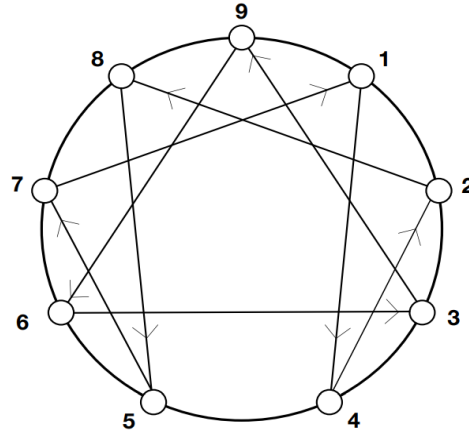


Şekil 2: Enneagram Modelinde Kanatlar

Rahat ve Stres Hatları

Bireyin fiziksel ve toplumsal çevresindeki uyumsuz şartlar nedeniyle, bedensel ve ruhsal sınırlarının ötesinde harcadığı çaba, strestir (Cüceloğlu, 1994: 321). Strese karşı çaba ve gayret göstermek, bireyin farklı tutumlar sergilemelerine neden olmaktadır. Birey stres yaratan faktörleri elemek amacıyla farklı tutumlarda bulunarak başa çıkmaya çalışmaktadır.

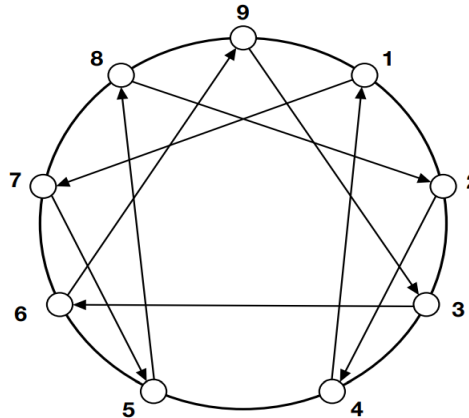
Enneagram modeline göre bireyler, uzun süre stres etkisine maruz kaldıklarında ana tipinin yetersiz ve işlevsiz kalması nedeniyle farklı bir tipin sağlıklı düzeydeki özelliklerini devreye sokarak stres faktörlerini ortadan kaldırmaya çalışmaktadırlar. Bu durum “stres hattı” olarak tanımlanmaktadır (Acarkan, 2018: 54-55). Bireyin stres hattı, ana tip belirlendikten sonra Enneagram sembolü üzerinde okun işaret ettiği yönde görünmektedir.



Şekil 3: Enneagram Modelinde Rahat ve Stres Hatları

Birey, kendini güvende hissettiğinde, temel motivasyonlarını, hedeflerini ve arayışlarını gerçekleştirdiğinde rahatlar ve genel halinden farklı olarak daha olumlu tutum sergilemektedir. Temel korkularını fark edip güvenceye aldığı ana tipinden farklı olarak “rahat hattı” olarak tanımlanan farklı bir tipin sağlıklı tutumlarını göstermektedir (Acarkan, 2018: 55). Rahat hattı, ana tip belirlendikten sonra Enneagram sembolü üzerinde okun işaret ettiği yönde görünmektedir.

Riso ve Hudson’ın (2000: 33) gelişme ve çökme yönü; Palmer’ın (2014: 64) baskı ve güven noktası olarak tanımladığı rahat ve stres hatları genellikle geçicidir. Stres durumlarının veya rahatlık durumlarının sürekliliği kadar kalıcılık kazanmaktadır.



Şekil 4: Enneagram Modelinde Rahat ve Stres Hatları 2

Kişilik Tiplerinde Seviyeler

Farkındalık, potansiyel, bilinç ölçüsü gibi etkenler aynı tipteki bireylerin özellikler bakımından değişim göstermesine neden olmaktadır (The Enneagram Singapore, 2019). Don Richard Riso (2000: 149), kişilik tarzlarının tanımlarını yazarken yoğun yinleme içerdiğini fark etmiş, genel bir tanımlama yapamacağından dolayı bir düzene ihtiyaç duymuştur. Tarzların iyi ve öz özelliklerinin büyük şemada olması gerektiğine karar vermiş ve iki yıl süren çalışmalar sonunda seviyeler çözümüne ulaşmıştır. Seviyeler üzerinde Hudson ile birlikte hala çalışmalarının devam ettiğini belirten Don Riso, henüz tüm sonuçlara ulaşamadığını belirtmiştir.

Bireyin ana tipi değişmezken, dış faktörlerle etkileşim, farkındalık düzeyi ve gelişim ile ana tipin farklı seviyeleri ortaya çıkabilmektedir. Enneagram modeli, ana tipin üzerinde şekillenebilen farklı kişilik seviyelerini ‘Sağlıklı Seviyeler’: Seviye 1,2,3; ‘Ortalama Seviye’: Seviye 4,5,6; ve ‘Sağlıksız Seviye’: Seviye 7,8,9 olmak üzere üçlü üçer gruba ayırmaktadır.

Tablo 1. Enneagram Kişilik Tiplerinde Sağlık Seviyeleri

Seviye	Anlamı	Örüntüler
Seviye 1	Kurtuluş Seviyesi	Temel korku ile yüzleşmek ve üstesinden gelerek özgürleşmek. Egoyu aşarak asıl kişiliğine ulaşmak. Temel arzuya ulaşılmıştır ve gerçek ihtiyaçlar karşılanmaya başlar.
Seviye 2	Psikolojik Kapasite Seviyesi	Temel korku ile mücadele başlar, dengeyi sağlamak amacıyla endişeye karşı savunma sistemi aktifleşir. Temel arzu ortaya çıkar. Bireyi gerçek doğasından uzaklaştıran temel arzuyu tatmin etme çalışmaları temel

		korkuyu sakinleştirmeye çalışır.
Seviye 3	Toplumsal Değer Seviyesi	Ego, dış dünyaya uyumlu , kişilerarası nitelikler yaratır. Sağlıklı toplumsal özelliklere sahip birey, egoyu rahatlatmaya yönelmektedir.
Seviye 4	Dengesizlik Seviyesi	Kendi farkında olma ve anda kalma durumu azalan birey, direnç göstermezse ruhsal ve kişilerarası çatışmalar yaratabilir. Günlük yaşamda işlevsel ve samimidir.
Seviye 5	Kişilerarası Kontrol Seviyesi	Kendini ve çevresini kontrol altına tutmaya çalıştıkça benlik şişer. Tipler kendi temel arzusuna ulaşmaya çalışır. Savunma mekanizmalarının başarısız olması, bireyin kaygısının artmasına neden olur. Dönüm noktası olan bu seviyeden sonra seviye düştükçe birey daha savunmacı, çatışmacı ve benmezci davranışlarda bulunur.
Seviye 6	Aşırı Dengeleme Seviyesi	Yaşanılan içsel çatışmaları dengelemeyi hedefleyen egonun giderek şişmesi ve bireyin durumu dengelemek için aşırı önlemler almasına sebep olan bu seviye, temeldeki öfke, utanç ve

		korkuya karşı savunma yapabilmek için benlik şişmesini sürdürür ve benmerkezciliğini güçlendirmeye çalışır.
Seviye 7	Zarar Verme Seviyesi	Artan kaygıya karşı savunma işleyişleri uygulamaya çalışan kişi ciddi kişilerarası çatışmalar yaratır ve dengesiz kompulsiyonlara sahiptir. Sağlıksız olmasına rağmen bu seviye henüz patolojik değildir.
Seviye 8	Sanrı ve Zorlantı Seviyesi	Ruhsal çatışmalar başlar. Kişi gerçek ile temasını yitirir ve sanrılara kapılıp zorlantılı davranışlar sergiler. Bu aşamada kişilik bozuklukları görülmektedir.
Seviye 9	Marazi Yıkıcılık Seviyesi	Birey, ruhsal olarak hissettiği acı ve kaygılardan kurtulmak için kendine ve başkalarına zarar verir. Gerçekten ve özgürlükten uzaklaşmıştır.

Kaynak: Riso ve Hudson, 2000

Seviye 2’de ortaya çıkan ego, seviye 9’a kadar şişer ve yıkıcı sonuçlar ortaya çıkar. Özgürlüğe Seviye 1’de ulaşılır ve seviye düştükçe özgürlük yitirilmekte, kompulsif ve patolojik durumlar görülmektedir. Seviye 1’de var oluşuna ulaşan birey, kendini tam anlamıyla şimdi ve burada ifade edebilmekte, gerçekte kim ve ne olduğu açıklığa çıkmaktadır (Riso ve Hudson, 2000: 167)

Seviyelere göre Tip 1

Sağlıklı seviyede olan Bir'ler doğru ve yanlış ayırt etme konusunda dürüst, kişisel ahlaki değerlere sahip, mantıklı, makul, özdisiplinli ve ılımlı olarak örnek kişi ve öncüdürler. Ayırt etme yetenekleri sayesinde olağanüstü bilgelik sahibi ve insancıl bireylerdir. Başkalarının ve kendisinin zayıf yönlerini kabul ederek insanlara canlılık aşılayıp esin kaynağı, akılcı, öğüt veren, destekleyici ve iyi kalplidirler. Bireysel kusursuzluklarını ruhsal cömertlik ile dengelerler (Riso ve Hudson, 2000). Sağlıklı seviyede olan Bir'ler eksiklerini tamamlamak için gayret ederken daha yapıcı şekilde yaklaşır ve kusursuzluğa ulaşamadığında durumu kabullenip rahatsızlık duymazlar. Hatalara karşı affedicidirler. Farklı fikirlere açık olan bu bireyler yüksek standartlarına ulaşma gayretinde olsalar da zorunluluk hissetmezler (Acarkan, 2018).

Ortalama seviyedeki Bir'ler, gerçekten mutlu olmamakla birlikte kendilerine düşen görevin “her şeyi kişisel olarak iyileştirmek” olduğunu kabul ederler. Görüşlerinin doğru olduğundan emin olduklarından dolayı açıklama, düzeltme ve tartışma içindedirler ve standartlarını yüksek tutmaya devam ederler. Duygusalıktan uzak, düzenli, sistemli ve mantıklı olmaya özen gösterirler. İçgüdüsel merkezde olan ortalama seviyedeki Bir'ler hislerini ve dürtülerini kontrol altında tutarak bastırdıklarından bunalımlı nöbetleri başlayabilir. Kurallara katı bir şekilde bağlı, dakik ve detaycı oldukları için çoğu şey hakkında önyargıları vardır. Her şey ya iyidir ya da kötü. Kendilerini ve başkalarını eleştirirler, sabırsızdırlar ve durumlar istedikleri gibi olmadığında mutsuz olurlar (Riso ve Hudson, 2000). Hatalar karşısında kendisini de karşı tarafı da suçlar ve affetmekte güçlük çekerler. Geçmişteki hatalardan rahatsızlık duymaya devam eder, farklı fikirleri dikkate almakta zorlanırlar (Acarkan, 2018).

Sağlıksız seviyede olan Bir'lere göre onların görüşleri dogmatiktir ve fikirleri ile ilgili çok katıdırlar. Tahammülsüzdürler, kendilerini diğerlerinden üstün görmekte; kalıplaşmış zihin yapıları ile başkalarını tembel ve yozlaşmış olarak görmektedirler (Riso ve Hudson, 2000). Yanlışlar konusunda oldukça hassas olan bu bireyler ne kendisini ne de çevresindekileri affedebilir, geçmişteki hatalardan dolayı da suçlamaya ve kızarak cezalandırmaya devam ederler (Acarkan, 2018). Kesin, dar ve korkutucu mutlaklardan kesin beyanlar çıkarıp yargılarında çok sert davranırlar. Sağlıksız seviyede olan Bir'ler içsel olarak buruk ve bunalım hissederler. Başkalarında eleştirdiklerini kendileri yaptığında içgüdüsel dürtülerini cezalandırıcı biçimde isyan ederler ancak çelişkili davranışlarda bulunurlar. Bunalım nöbetlerinde kendilerini cezalandırır, ağır depresyonlar, sinir krizleri ve intihar girişimlerinde bulunabilirler (Riso ve Hudson, 2000). Bireyin yaşadığı bunalım ve temel korkusu; kötü, yanlış,

kusurlu, haksız ve tutarsız olmaktan kaynaklıdır. Kusursuz işler yapan doğru bir insan olma arzusundan uzaklaşmak, kendini yetersiz görmeye ve kabullenememeye sebep olur.

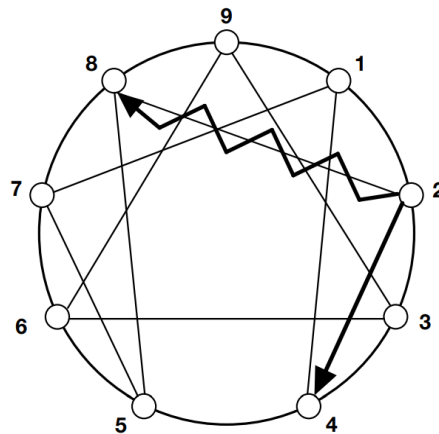
Rahat Hattı

Rahat hattı Tip 7 olan Tip 1'ler gerçeği kusurları ile kabul ettikleri için rahatlayıp daha verimli hale gelirler. Tek başına kurtarıcı ve kusursuz olma çabalarının yaşamlarını gerilimli ve umutsuz duruma getirdiklerini fark edip bunlardan vazgeçer, daha doğal, neşeli ve olumlu olurlar. İletişime açık, hayata karşı meraklı, esnek, farklı fikirlere ilgili olan rahat hattındaki Tip 1'ler keyifli, spontan, iyimser ve kabullenici olurlar (Riso ve Hudson, 2000).

Stres Hattı

İçgüdüsel merkezde olan Tip 1, ortalama seviyede dürtülerini kontrol altında tutmaya ve iş yapmaya odaklanırlar. Kendi duygusal, içsel süreçlerine dikkat vermeden işlerini kusursuz şekilde bitirmeye çalışırlar. Stres arttığında ise dürtü ve duyguları kontrolden çıkar ve ortalama seviyedeki Tip 4'ün özelliklerini sergilemeye başlarlar: Dışlanmış, anlaşılmamış ve takdir edilmemiş hissederler. Doğrudan yardım isteyemediklerinden birilerinin onları fark edip kurtarmasını bekler veya tamamiyle insanlardan uzaklaşırlar (Riso ve Hudson, 2000). Çaba ve gayretinin boşa gittiğini düşünen bireyler, değersiz, yetersiz ve hak etmediği muamelelere maruz kalmış, anlaşılmamış hissettiğinde umutsuz, tükenmiş, karamsar ve depresif tutum içerisinde olurlar (Acarkan, 2018).

Tip 2 (Yardımsever)



Şekil 6: Enneagram Modelinde Tip 2 (Yardımsever)

Hissetme merkezli Tip 2, sevgiye, iletişime, duyguları paylaşma, ilişkilere önem verir. Başkalarının ihtiyaçlarına karşı hassas ve duyarlı, dert ortağı, konuşkan, sıcakkanlı ve merhametlidirler. Temel arzusu sevilme, istenme ve birilerinin ihtiyaçlarını karşılayabilmektir. Fark edilmemek, reddedilmek ve yalnız kalmak temel korkuları arasındadır, bu nedenle insanları kırmamaya özen göstermektedirler (Acarkan, 2018). Empatik, şefkatli, başkalarının ihtiyaçları ile çok ilgili, hizmet odaklı, çok cömert ve verici olmaları kendilerini unutmalarına neden olabilmektedir (Riso ve Hudson, 2000). Genellikle kendilerini düşünmeyen bir benlik imajı sergileyen İki'ler, başkalarının gözünde değerli olmaya çalışmaktadırlar.

Seviyelere göre Tip 2

Sağlıklı seviyede olan Tip 2'ler, çıkarsız ve bencillikten uzaktırlar. Kendilerine ve başkalarına mutluluk içinde bakar, sabırlı, alçakgönüllü ve hayırsever olmanın yanı sıra, sınır çizmesini bilen ve kendi ihtiyaçlarının da farkında olup önem veren bireylerdir (Riso ve Hudson, 2000). Akılcı ve ölçülü şekilde yardım eden sağlıklı Tip 2'ler, kendilerini geri çekebilir, yardım etme dürtüsünü erteleyip karşı tarafın süreci kendi başına yönetmesi konusunda özgür bırakabilir (Acarkan, 2018).

Herkesi memnun etmeye çalışan İki'ler, ortalama seviyede yaptıkları iyiliklerin karşılığını alamadıkları insanlara bağımlı hale gelirler, onların da bağımlı olmasını beklerler. Sürekli teşekkür bekler durumda olan bireyler, yaptıkları iyilikleri abartırlar (Riso ve Hudson, 2000). Vazgeçilmez bir insan olmayı amaçlayan Tip 2'ler, ısrarcı ve bağımlı tutumlarından dolayı karşı tarafın rahatsız olmasına ve uzaklaşmasına neden olduklarını fark ettiklerinde kendileri uzaklaşarak neşeli görünmeye çalışır, insanlara üstten bakabilen tavırlar sergileyebilirler (Batı, 2016). Yeterli ilgiyi alamadığında suistimal edilmiş veya kullanılmış hissedebilen ortalama seviyedeki İki'ler zorlanmalarına rağmen yardım etme dürtüsünü kontrol altında tutmaya çalışarak, insanların onlara muhtaç hale gelmelerini beklemektedir (Acarkan, 2018).

Tip 2'ler sağlıksız seviyede, istenmediklerini ve sevilmediklerini düşünerek korkularının gerçekleşmesi sonucu iletişimde olduğu kişilere karşı öfke duyar. Kabul görmediğini, onay almadığını düşündüğü durumlarda, iyilik yaptığı bireylere karşı suçlayıcı davranışlarda bulunabilirler. Özgüveni azalan İki'ler kendini kurban gibi gösterir, önceki yardımlarını gündeme getirip yardım ettiği kişileri nankörlükle suçlarlar. İki'ler için başkalarının yardım isteyip istemediklerinin bir önemi yoktur, onlar herkesin hayatına müdahale etme hakkını kendilerinde görürler (Acarkan, 2018).

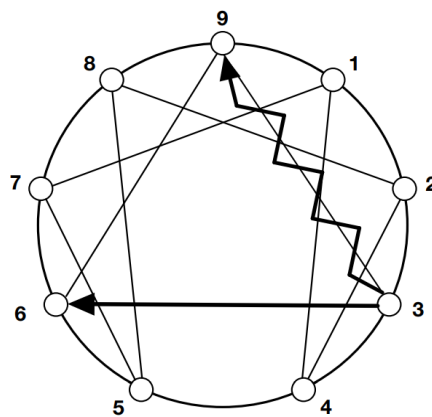
Rahat Hattı

Rahat hattında Tip 2'ler, Tip 4'ün özelliklerini göstermektedirler. Sevildiğini ve değerli olduğunu hissettiği kişilerle iletişimlerinde, verimli işler yaptıklarında rahatlayan bireyler, rahat hattında artık ilişkileri odak noktasına koymazlar. İletişimde oldukları kişilerin onlarla ilgili düşüncelerini ve ilişkisel konuları bir kenara bırakarak hayatın doğal akışına odaklanırlar. Yalnız kaldıklarında iç dünyalarına çekilebilir, duyguları fark ederek sevgiyi daha objektif olarak kabullenebilirler. Sevgi beklentisi kendini doğal yaşamın güzelliklerine, bireyin kendi içinde bulunan sevgiye yöneltir (Acarkan, 2018). Güvende hisseden sağlıklı İki'ler, olumsuz duygu ve düşüncelerini de kabul eder, kendilerine karşı pozitif olur, onay almak için daima iyi olma zorunluluğu hissetmezler (Riso ve Hudson, 2000).

Stres Hattı

Stres hattı Tip 8 olan Tip 2'ler, stres altındayken acımasız, saldırgan, öfkeli, kırılcı ve suçlayıcı olurlar. Beklentileri ihtiyaç duyduğu oranda karşılanmadığında, karşısındaki bireyleri dışlayabilir, görmezden gelebilir, suçlu ve değersiz hissettirmeye yönelik tavırlar sergileyebilirler (Acarkan, 2018). Stresin artması, sağlıklı Tip 8 özelliklerinde olduğu gibi, talepkar hale gelmesine ve manipülatif, öfkeli, tehditkar ve hatta şiddet içeren davranışlarda bulunmasına neden olur (Riso ve Hudson, 2000).

Tip 3 (Başarı Odaklı)



Şekil 7: Enneagram Modelinde Tip 3 (Başarı Odaklı)

Hissetme merkezli Tip 3, iç dünyasında hassas ve duyarlı, içten, duygu ve sezgileriyle karar veren, özgünlük ve estetiğe önem veren, kendini anlamak için iç dünyasını

anlamlandırmaya çabalayan özellikler taşımaktadır. Hedef belirleyerek motive olan Tip 3, başarısıyla hayranlık uyandırmayı amaçlamaktadır. Hırslı, rekabetçi ve başarı odaklı olmakla birlikte, imajını önemseyen ve kendini göstermeyi bilen yanı da vardır (Acarkan, 2018).

Temel arzusu, hayranlık duyulması ve takdir edilmesi, temel korkusu başarısız, yetersiz ve değersiz hissetmektir. Temel korkusu sebebiyle, kibirli davranışlarda bulunabilir (Acarkan, 2018). Özgüvenli tavırlarına rağmen, başkalarından değer ve onay görmeye bağımlıdırlar ve şartlara uygun davranmaya özen gösterirler (Riso ve Hudson, 2000).

Seviyelere göre Tip 3

Sağlıklı seviyede olan Üç'ler rekabette hissetmeksizin hedefine ulaşmak uğruna çalışır ancak hedefine ulaşamadığında durumu analiz ederek kabullenir. Özdeğerinin başarı ve statüsünden bağımsız olduğunun farkındadır, yeterliliğe objektif bakış açısına sahiptir (Acarkan, 2018). Sağlıklı seviyede özsaygıları yüksek olan Üç'ler, kendilerinden emin, iletişim ve motive etme becerisi oldukça yüksek, mütevazı ve insanları iletişimleriyle etkileyebilen bireylerdir (Riso ve Hudson, 2000).

Hırsla çalışan, başarısızlığa karşı tahammülsüz ve rekabetçi olan Üç'ler ortalama seviyede bulunmaktadır. Özdeğerleri; başkalarında bıraktıkları etkiye ve başarılarına bağlıdır. Şartları olabildiğince zorlarlar ancak hedeflerine ulaşamadıklarında geçici kabulleniş gerçekleşir. Hissettikleri yetersizliği gizlemeye çalışarak kendilerini gösterme ihtiyacında olurlar (Acarkan, 2018). Kazanmaya önem veren Üç'ler toplum içerisinde iyi bir imaj sağlayarak güçlü ve çekici görünmek için çabalarlar. Hissetme merkezli olmasına rağmen duygularından uzak olan Üç'ler, yaptıkları işin en iyi olması için çalışırken, başarısız oldukları durumlarda başkalarını suçlama eğilimindedirler (Palmer, 2010).

Aşırı hırslı olan sağlıklı seviyedeki Üç'ler, hedefe ulaşmak uğruna etik kuralları ve prensipleri yok sayarak hileler, oyunlar yapabilirler. Becerileri ile ilgili çıkarları doğrultusunda yalan söylerler. Tüm çabalarına rağmen öne çıkamadıklarında başkalarını suçlar, hakaret ederek çatışırlar (Acarkan, 2018). Hedeflerine ulaşmak için tüm imkanları kullanırlar ve başarısız olduklarında saldırganlaşıp intikam almayı düşünebilirler, psikolojik olarak çöküntü yaşayarak depresyon yaşayabilirler (Batu, 2016).

Rahat Hattı

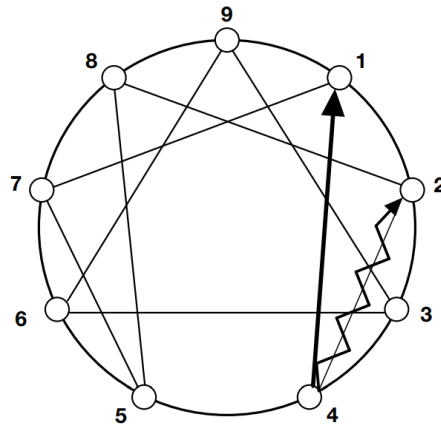
Rahat hattında Üç'ler sağlıklı Tip 6'nın özelliklerini göstermektedirler. Kucaklayan, kapsayan, destekleyen, fedakar, paylaşımcı, dikkatli ve ilke ve prensip odaklıdırlar. Daha derin, samimi duygusal paylaşımlarda bulunurlar. Benmerkezcilikten uzaklaşarak çevresine karşı daha duyarlı olurlar (Acarkan, 2018). Üstünlük çabası, kendini kanıtlama ve takdir ihtiyacından

uzaklaşmış olurlar ve insanların ihtiyaçlarını, eşitliği ve sevgiyi önemserler (Riso ve Hudson, 2000).

Stres Hattı

Üçler, arzuladıkları takdiri ve hayranlığı sürekli olarak alamadıklarında yetersiz ve eksik hissederler. Tip 9'un olumsuz özelliklerini sergileyen Üç'lerin özgüveni ve motivasyonu düşer, imaj ve görünüme duyarlılıkları azalır, içe kapanırlar. Sosyal ortamlardan kaçınmaya başlayan bireyler, küçümsendiğini düşünerek etkinliklerini en düşük seviyeye indirir, harekete geçmekten kaçınırlar (Acarkan, 2018). Rekabet içerisinde olan Üç'ler, birinin onları geçme ihtimaline karşın yavaşlamakta zorlanır ve stres hattı aktifleşir. Edilgen, vazgeçmiş ve ilgisiz tavırlar ile günü geçirmeye devam eden Üç'ler, endişe ve suçluluk hissederler (Riso ve Hudson, 2000).

Tip 4 (Özgün/ Bireyci)



Şekil 8: Enneagram Modelinde Tip 4 (Özgün/Bireyci)

Temel öz farkındalığa ulaşarak kendi bireyselliğini özgürce yaşayıp ifade edebilmek olan Tip 4'ün temel korkusu sıradan ve niteliksiz biri olmak ve kendini bulamamaktır. Tip 4 olan bireyler, sezgilerini önemser, anlam ve derinlik arar ve duygularını yoğun yaşarlar. Özgün, hassas, empatik, samimi, dost canlısı bireylerdir (Acarkan, 2018). Aynı zamanda estetik ve güzelliğe de önem veren bireylerin hayal güçleri oldukça canlıdır ve sanatsal yollarla kendilerini ortaya koymaktadırlar. Özgün olmayı amaçlayan Dört'ler, toplumda varlıklarını öne çıkarmak isterler, ancak toplumu hayal güçlerinden soyutlamakta zorlandıklarından hayal kırıklıkları ile sonuçlanan durumlarla karşılaşabilirler.

Seviyelere göre Tip 4

Sağlıklı seviyede bulunan Dört'ler, iç dünyalarını gözlemleyerek bireysel, öz farkındalığı yüksek, duygu ve içgüdüleri ile temas halinde, özgün ve yaratıcı özelliklere sahiptirler (Riso ve Hudson, 2000). Ulaştıkları farkındalık seviyesi ve hassasiyet ile kendilerine ve başkalarına karşı şefkatli, empatik, anlayışlı ve saygılı davranırlar (Batı, 2018). Toplum içerisinde uyumlu olan sağlıklı Dört'ler, olumsuzluklara karşı kabullenici ve çözüm odaklı olmaya çaba göstererek iyimser ve aktif bir yaklaşımda bulunurlar (Acarkan, 2018).

Özgünlük arayışında olan ortalama seviyedeki Dört'ler, kendilerini anlamaya ve tanımaya çalışır. Sıradan olmaması gerektiğine inanır ve olumsuz duygu ve durumlarda bir süreliğine takılırlar. Olumsuz duygu içerisinde olduklarında kendilerini toplumdan soyutlar, genellikle uyum sağlamaya çalışsa da tepkisel davranışlarda bulunabilirler (Acarkan 2018). Hissetme merkezli Dört'ler, duyguları ile temas halinde olduklarından zaman zaman durumları kişisel algılayıp hassas davranabilirler. Gün içerisinde dalgalanan duygu durumları, diğer insanlardan farklı olduklarını hissetmelerine neden olabilir ve doğallıklarını kaybederek kaygılı, verimsiz ve ben merkezci tutumlar sergileyebilirler (Riso ve Hudson, 2000). Hayata romantik yönden bakarken duygularını destekleyecek çevre oluşturmaya çalışan Dört'ler, özgün kimliklerine ulaşma beklentileri karşılanmadığında melankolik, değersizlik içerisinde boşluk hissedebilirler (Batı, 2018).

Yoğun boşluk duygusu içinde olan sağlıksız seviyedeki Dört'ler, özgün kimliklerine ulaşamadıkları için buna imkan sağlanmadığını düşünerek başkalarına karşı öfkeli, asi ve muhalif davranışlarda bulunurlar. Kendilerini tamamen soyutlarlar ya da sürekli birileriyle çatışma içerisinde olurlar (Acarkan, 2018). Gerçeklikten tamamen koparak değersizlik ve ümitsizlik içerisinde çevreleri ile ilgili kuruntular yaratarak kendilerine zarar verebilirler; alkol/ madde kullanımı, intihar ve suç işleme teşebbüsleri görülebilir (Riso ve Hudson, 2000).

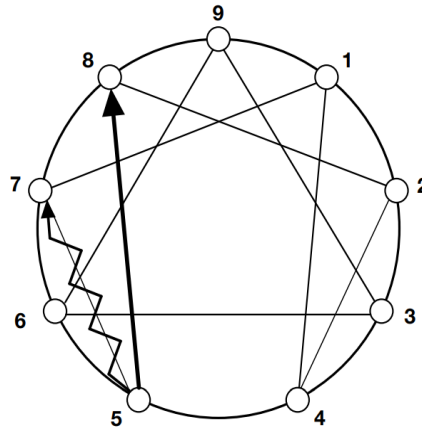
Rahat Hattı

Rahat hattında bulunduklarında Tip 1'in olumlu özelliklerini gösteren Dört'ler, dalgalanan duygu durumlarından uzak, özdisiplinli ve özgün olma hissinden uzak olurlar (Riso ve Hudson, 2000). Rasyonel, planlayarak hedef koyup motive olan Dört'ler, gerçekçi ve objektif bakış açısıyla daha özgüvenli yapıya sahip olurlar. Yoğun duygulardan uzaklaşarak akılcı ve prensipli şekilde daha aktif rol alırlar (Acarkan, 2018).

Stres Hattı

Stres altında Dört'ler Tip 2'nin ortalama özelliklerini göstermektedirler: boşvermiş, umursamaz, yüzeysel tepkilerle görünürde rahat ve neşeli olsalar da manipülatif ve aldatıcı tavırlar gösterebilirler. İçten içe derin bir memnuniyetsizlik ve öfke hissederler. Kaçınan tavrıyla takdir beklerken kendilerine acırlar (Acarkan, 2018). Çevresindeki insanların onlarla ilgili düşünceleri hakkında kaygı duyar ve daha yoğun stres hissedebilirler. Ruhsal olarak karmaşık hissettiklerinde yanlış anlaşılma kaygısından dolayı benliğin çözülmesine neden olabilir (Batı, 2018). Sosyal kaygı, alkol/ madde kullanımı, depresyon gibi ruhsal bozukluklar meydana gelebilir, yetersizlik ve eksik olma hissiyatıyla imajında kusurlar olduğunu düşünerek estetik cerrahiye yönelebilirler (The Enneagram Institute, 2017).

Tip 5 (Araştırmacı)



Şekil 9: Enneagram Modelinde Tip 5 (Araştırmacı)

Doğru bilgi ve yeterlilik arzusuyla derinlemesine araştırarak gözlem ve analiz eden Tip 5'in temel özellikleri akılcı, objektif, soğukkanlı, kontrollü ve mantıklı olmasıdır. Beş'ler yalnızlığı sevmeleri ve analitik düşünce yapısına sahip olmalarıyla bilinirler. En temel korkuları bilgisizlik, yetersizlik ve muhtaçlıktır (Acarkan, 2018). Kendilerini bilişsel olarak en üstte gören Beş'ler, dış dünyaya güvenmediklerinden kendi zihinlerinde yaşamlarını şekillendirirler (Riso ve Hudson, 2016). Duygusal mesafeye önem verdiklerinden izole olabilir ya da tepkisiz kalabilirler. Çevrelerindeki insanlara karşı da mesafeli tutumda bulunarak haklarında bilgi sahibi olmamalarına dair özen gösterirler (Palmer, 2014).

Seviyelere göre Tip 5

Tip 5, sağlıklı seviyede yetkin bir şekilde uzmanlaşma, araştırmacı ve gözlemleyen tavırlara sahiptirler. Yenilikçi, yaratıcı ve vizyoner yaklaşımlarıyla özgün eserler ortaya çıkarabilirler ve odaklanma becerileri üst seviyededir (Riso ve Hudson, 2009). Sağlıklı seviyede insanlara koydukları mesafeyi azaltır, daha anlayışlı ve merhametli yaklaşırlar (Batı, 2018). Yorumlarında daha esnek, duygu ve dürtüleri ile temasta, olumsuz duygu ve durumları ifade etmekte zorlanmazlar. Sosyalleşmeye daha eğilimli olan sağlıklı Beş'ler çevresindeki insanların duygusal ihtiyaçlarına karşılık verir ve iletişimde daha aktif rol alır (Acarkan, 2018).

Akılcı ve mantıklı tutumuyla bilgiye ulaşmaya çalışan ortalama Beş'ler, entelektüel, pratik ve hayalci bireyler olarak ilgilendikleri konulara odaklanıp düşüncelerini daha derinlemesine geliştirebilirler. Ancak ilgilenmedikleri konulara odaklanmakta güçlük çekebilirler. Yaşadıkları odaklanma güçlüğü yetersiz hissetmelerine neden olabilir ve kaygılandıkları için nesnellikten uzaklaşarak öznelliğe doğru geçerek detaylarda boğulabilirler. Bu durumlarda dışarıya karşı alaycı ve saldırgan davranıp çevresindekileri küçük görerek kendilerini korumayı amaçlamaktadırlar (Riso ve Hudson, 2009). Bilgiye meraklı olan Beş'ler zamanlama problemleri yaşayabilirler (Batı, 2018).

Sağlıksız düzeyde bulunan Tip 5, düşüncelerinde çok katı olup çevreye karşı öfkeli, küçük düşürücü tepkilerde bulunabilir ya da kendilerini tamamen izole edebilirler. Fiziksel ve sosyal aktivitelerden kaçınır, çevresindeki insanların duygusal paylaşım ve ihtiyaçlarını küçümseyerek duyarsız davranırlar (Acarkan, 2018). Kendilerini tamamen soyutlayarak iç dünyalarında kaybolan sağlıksız Beş'ler, kendi ihtiyaçlarını göz ardı ederek çevrelerine karşı sürekli tetikte olma ihtiyacı duyarlar. Zihinleri ne kadar güçlü olsa da, bunalımla birlikte ruhsal çözülme yaşayarak intihar teşebbüslerinde bulunabilir, şizofreni olabilirler (Riso ve Hudson, 2000).

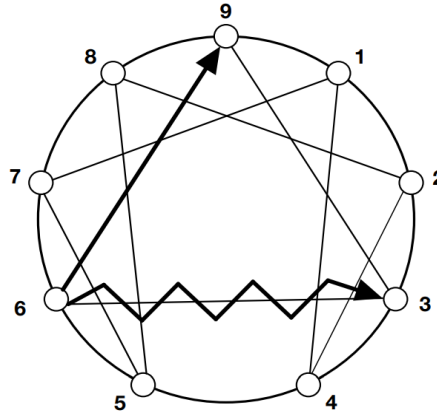
Rahat Hattı

Yetkin ve yeterli hissettiğinde Beş'ler kendilerini rahat, güvende ve motive hissederler. Rahat hattı Tip 8 olan Beş'ler, kendinden emin, kararlı, dışa dönük, etkin ve konuşkan olurlar. Cesur ve kendine güvenen Beş'ler aktif ve yönlendirici tavırlarda bulunur, ilişki kurdukları kişilerin bilgilerine karşı kabullenici olurlar. Bilgileri eylemle birleşerek zenginleşir ve daha işlevsel kullanabilirler (Acarkan, 2018).

Stres Hattı

Stres hattında Tip 7'nin sağlıklı seviyedeki özellikleri görülebilir. Dürtüsel söz ve tavırlarla yaşadığı olumsuz ruh halinden kurtulma çabası içerisinde çevresine karşı manipülatif tepkilerle uzaklaştırmaya çalışır. Bilgisayar oyunu, film, müzik gibi zihnini yormayacak aktivitelere kontrolsüzce dalar. Odaklanmakta güçlük çeker, bilişsel becerilerinde düşüş yaşanır (Acarkan, 2018). Temel korkusu işe yaramazlık olan Beş'ler, madde kullanımı gibi manik davranışlara yönelebilirler.

Tip 6 (Sorgulayıcı / Sadık)



Şekil 10: Enneagram Modelinde Tip 6 (Sorgulayıcı / Sadık)

Hoş tavırlı, sorumluluk sahibi olan Tip 6'nın temel arzuları güven, emniyet, başkalarının onayını alarak yetenekli ve kararlı olmaktır. Güven odağını kaybederek yetersiz hissetmek ve başkalarından zarar görmek temel korkularıdır. Bu korkularına karşı çok tedbirli, sorgulayıcı, kontrollü ve şüpheli davranırlar. Güven odağı olan bireylere karşı sadık, destekleyici ve güvenilir olurlar (Acarkan, 2018). Zihinsel olarak netlik arayışında olan Altı'lar zihinsel merkezin birincil tipidir. Yakınlarında onlara rehberlik edecek güvenli birinin olmaması kaygılanmalarına neden olmaktadır. Belirsizliğe tahammülleri oldukça zayıftır.

Seviyelere göre Tip 6

Sağlıklı seviyede Altı'lar gelecek ve çözüm odaklı yaklaşımlarıyla kendilerine ve çevrelerine güven duyarlar. Belirsizliklere karşı daha kabullenici, cesur ve özgüvenli bir duruş sergilerler. Güvensizlik ve sadakatsizliği daha affedici karşılayarak tolere edebilirler (Acarkan,

2018). Kendi içsel rehberliklerinin farkında olan sağlıklı Altı'lar daha özgür, işbirlikçi, pozitif, lider ve benlik saygısı yüksek bireylerdir (Riso ve Hudson, 2009). Sorunların üzerine giderek çözüm odaklı, mücadeleci ve öz disiplinli tutumda olurlar (Batı, 2018).

Kötü ihtimallere karşı önlem alma ihtiyacı hisseden ortalama seviyedeki Altı'lar, olumsuz bir durum yaşandığında çözüm odaklı olmakta zorlanırlar. Yeniliklere karşı dirençli yapıya sahipler ve eylemsel olarak tutuk davranıp kararsız kalabilirler. Çevresindeki insanların güvenilir olup olmadığını test eder ve mecbur kaldığında geçici bir süre güven duyabilir. Ortalama Altı'lar güvensizlik ve sadakatsizliği affetmekte zorlanırlar (Acarkan, 2018). Gelecek kaygısı nedeniyle genellikle planlamalar yaparak tüm ihtimalleri ve en kötü senaryoları göz önünde bulunduran Altı'lar, çevrelerindeki insanlardan şüphe duyduklarında kendilerini savunma amacıyla öfkelenebilir, onları karalamak için çabalayabilirler (Riso ve Hudson, 2009).

Olumsuzluk ve belirsizliklerle karşılaşan sağlıklı Altı'lar, bu olumsuzluklar karşısında güçsüz, değersiz, özgüvensiz ve yetersiz hissederler. Karar verip harekete geçmeleri gereken durumlardan kaçınırlar. Çevrelerindeki insanlara karşı aşırı şüpheli yaklaşan sağlıklı Altı'lar onları sürekli test eder ve paranoid yapılarından dolayı yine onlara güvenemezler. Hayal kırıklıkları karşısında cezalandırıcı tutumlar sergileyebilirler. Karamsarlık ve şüphecilik artarken, kendilerini izole ederek potansiyel tehlikelerden korunmaya çalışır ve harekete geçmekten kaçınırlar (Acarkan, 2018). Bir kurban gibi hissederek kurtulmak için madde kullanımına yönelebilir, panik atak yaşayabilirler (Riso ve Hudson, 2009).

Rahat Hattı

Altılar, kendilerini güvensizlikle savaşmak zorunda hissetmediklerinde ve başkaları tarafından desteklendiklerini ve güvende olduklarını hissettiklerinde rahat hatlarındaki Tip 9'un özelliklerini göstermektedirler.

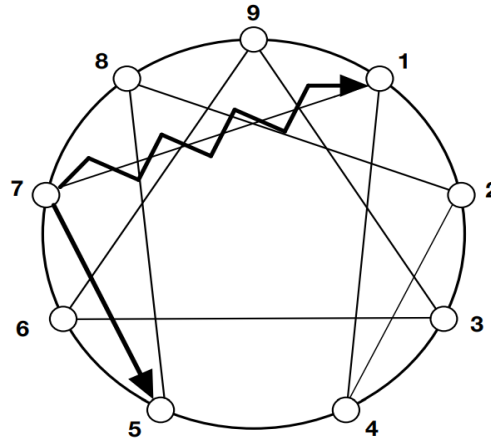
Kaygısız, huzurlu, sakin, iyimser ve uyumlu Altı'lar, hayatın akışına güvenebilir, tedbirleri ve kontrol altında tutma ihtiyaçlarının yerini iyimser ve olumlu düşüncelere bırakabilirler. Belirsizlikler karşısında soğukkanlı ve sakin kalarak çözüm odaklı yaklaşabilirler. Çevresindeki insanlara karşı daha uyumlu ve fedakar davranışlarda bulunurlar (Acarkan, 2018).

Stres Hattı

Stres altında Tip 3'ün olumsuz özelliklerini gösteren Altı'lar, yeterli hissetmedikleri durumlarda, şüphe duydukları kişiler karşısında ve gelecekle ilgili belirsizlikler arttığında gergin, öfkeli ve düşmanca davranışlarda bulunabilirler. Çatışmacı tutumlarıyla uyumsuz ve çıkarıcı görünen Altı'lar daha enerjik ve aktif görünse de kızgın, tepkisel ve hesaplaşma

arzusundadırlar. Gelecek tehlikelere karşı önlem alırken, zarar gelebilecek kişiye karşı intikamcı düşünceleri ortaya çıkabilir (Acarkan, 2018).

Tip 7 (Maceracı)



Şekil 11: Enneagram Modelinde Tip 7 (Maceracı)

Temel özellikleri, merakını yenilikleri deneyimleyerek keşfeden, hareketli, heyecan ve değişim arayışında olan, keyfine düşkün olan Tip 7'nin temel arzusu keyifli ve etkin olabileceği, vizyonuna uygun bir şekilde kendini ortaya koyabilecek bir yaşam sürmektir (Acarkan, 2018). Etkinlik odaklı olan Yedi'ler, farklı ilgi alanları ve konular deneyimlemeyi, yeni maceralara sürüklenerek keşfetmeyi sever, ancak bu durum bir konu üzerinde yoğunlaşmasını engelleyebilir. İlgisini çabuk kaybederek farklı konulara geçebilir (Sharp, 1994).

Seviyelere göre Tip 7

Sağlıklı Yedi'ler zihinsel merkezde olduklarından olayları çabuk kavrayabilirler. Duyarlı, canlı, odaklandıklarında konuları irdeleyip fayda sağlayabilen, pratik düşünebilen yaratıcı bireylerdir. Sakin ve huzurlu olan sağlıklı Yedi'ler, üretken ve objektif bir yapıya sahiptirler. İnsanlarla iletişim kurmayı seven Yedi'ler, özgürlüklerine olan düşkünlüklerini fark edip, macera dolu etkinliklerden ve insanlardan uzaklaşarak odaklanmaları gereken iş ve projelere yönelmekte güçlük çekmezler (Riso ve Hudson, 2009).

Tip 7, ortalama düzeyde oldukça hareketlidir ve yerinde durmakta zorlanır. Merak duygusunu kontrol etmek güç hale geldiğinden dikkatini sürdürme problemleri yaşayabilir ve

bir işi bitirmekte zorlanırlar. Potansiyel olarak yaptıkları veya sahip olduklarının daha iyisinin var olduğunu düşündüklerinden sadece bir şeye yoğunlaşamazlar (Riso ve Hudson, 2009). Ölçülü tepkiler vermekte zorlanan Yedi'ler ortalama düzeyde manipülatif olup kendi duygularına da temasları zayıftır (Acarkan, 2018). Her zaman sahip olabilecekleri daha iyi şeyler olabileceğini düşündüklerinden bir işe veya bir kişiye bağlanmaktan kaçınırlar. İlişkilerinde de genellikle “kaprisli” tutumlarda bulunurlar (Batu, 2016).

Sağlıksız seviyede olan Yedi'ler, özgürlüklerini düşkünlüklerini sınırsız bir şekilde yaşarlar: çapkınlıklar, zevke düşkünlükler, hesapsızca para harcama, kumar bağımlılığı gibi kontrolsüz davranışlara sahiptirler. Bu davranışlarda bulunmalarında en önemli etken, zihinlerindeki kargaşadan uzaklaşma niyetidir. Bu gibi manik hareketler ruhsal çöküntüye neden olur ve isterik tutumlar gözlenebilir, madde kullanımından dolayı aşırı doz gibi intihar teşebbüslerinde bulunabilirler (Riso ve Hudson, 2009).

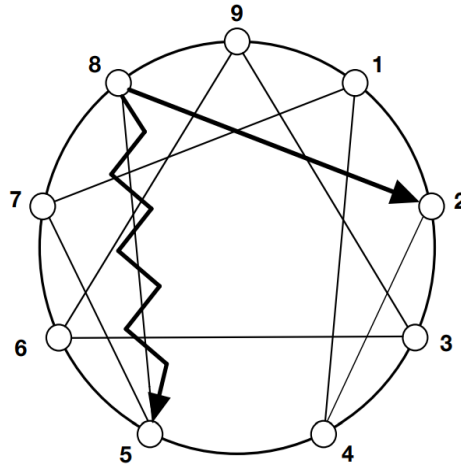
Rahat Hattı

Her zaman daha iyisine ulaşmaya çalışan Yedi'ler, rahat hattında Tip 5'in olumlu özelliklerini sergilemektedirler. Rahat hattında eğlence ve zevk peşinde olma halinden uzaklaşarak belirledikleri hedeflere odaklanabilirler. Karşı tarafa üstün görünme çabasıyla yanıtlar vererek haklı çıkma ve rol yapma ihtiyacı kalmaz, dolayısıyla durumları daha gereklilik üzerine, bütüncül ve nesnel olarak değerlendirebilirler (Acarkan, 2018). Böylece, iletişimlerinde yardımcı ve destekçi bir tutumla daha empatik ve kapsayıcı yaklaşımlarda bulunabilirler.

Stres Hattı

Yedi'ler özgürlüklerinin kısıtlandığını ve sınırlar içerisinde sıkışmış hissettiklerinde Tip 1'in olumsuz özelliklerini sergilemektedirler. Onları sınırladıklarını düşündükleri insanlara karşı öfkelenir, bu insanları uzaklaştırmaya yönelik tutumlarda bulunurlar. Sabırsızlıkla yeni yöntem ve metotlar bulmaya çalışırlar (Acarkan, 2018). Çevresindeki insanlara karşı sert ve cezalandırıcı davranan Yedi'ler, stres hattında Bir'ler gibi katı kural ve prensipler oluşturarak düzen getirmeyi amaçlarlar (Riso ve Hudson, 2009).

Tip 8 (Meydan Okuyan / Reis)



Şekil 12: Enneagram Modelinde Tip 8 (Meydan Okuyan / Reis)

Temel arzusu özgürlüğünü ve otoritesini korumak olan Sekiz'lerin korkuları başkaları tarafından yönlendirilmek, yönetilmek ve kontrol altında tutulmaktır. Hayattaki görevi kendini ve insanları korumak olan Sekiz'ler güç ve otoritelerini herkesin kabul etmesini ve potansiyelini sergilemeyi isterler. Aksi halde, insanların onlara zarar verebileceklerini düşündükleri için zaman zaman öfkelerini dışa vurabilir, çatışmalara neden olurlar. İçgüdülerini en yoğun kullanan Sekiz'ler muhakeme etmeden eylem odaklı davranabilirler (Riso ve Hudson, 2009). Belirsizliklerden rahatsız olan Sekiz'ler, cesaretli, kararlı ve özgüvenli tutumlarıyla insanların saygılarını kazanarak onları harekete geçirme eğilimine sahiptirler (Daniels ve Price, 2016).

Seviyelere göre Tip 8

Elde etmek istedikleri şeyler için gereken mücadeleyi veren Sekiz'ler, sağlıklı seviyede aktif ve kendinden emin bir şekilde yeniliklere ve zorlayıcı durumlara karşı meydan okurlar. Adaletle önem veren yapılarıyla saygı duyulan liderlikleriyle şefkatli, sabırlı, paylaşımcı ve motivasyon sağlayabilen bireylerdir (Riso ve Hudson, 2009). Eylem ve sonuç odaklı tutumlarıyla insanlara öncülük etseler de, itaat ve bağlılık peşinde değildirler (Acarkan, 2018).

Özgürce yaşayarak saygınlık kazanmak isteyen Sekiz'ler, ortalama seviyede muhtaç ve zayıf olan kişileri koruma görevi edinir ve bundan kendine pay çıkarmayı amaçlamaktadır. Risk alarak cesaretiyle çevresindekiyle öncülük eder ve zaman zaman himayeleri altına aldıkları insanları kontrol altında tutmak için sert ve meydan okuyucu tutumda olabilir, itaat edilmesini isteyebilirler. Aşamadıkları sınırlar ve kısıtlamalar olduğunda öfkelenebilir, eleştirilere karşı hassas olduklarından sabır ve kontrolü sürdürmekte zorlanabilirler. Başarı ve ünvanlarını hak

ederek almak adına aşırı hırslı, riskli ve kurnaz davranışlarla çevrelerindeki insanları zorlayabilirler (Batı 2018).

İnsanlara ve kendilerine güveni azalan sağlıklı seviyedeki Sekiz'ler, daha sert ve katı tutumlarıyla insanlara baskı uygulayabilirler. Otoritelerinin sarsılma ihtimalinden dolayı endişe duyarlar ve öfke duyabilirler (Batı, 2016). Diktatörce davranan Sekiz'ler sağlıklı seviyede kanunlara aykırı davranır, suç işleyen, dolandırıcılık yapan, megaloman ve sosyopat bir yapıya sahip olabilirler (Riso ve Hudson, 1999).

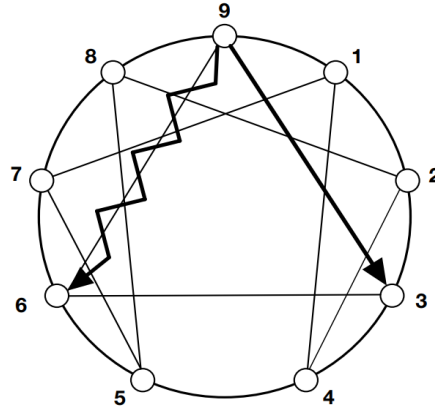
Rahat Hattı

Tehdit altında hissetmediklerinde Tip 2'nin özelliklerini gösteren Sekiz'ler, daha merhametli ve şefkatli, otorite arzusundan uzak, sevgi ile yaklaşan, duygu ve düşüncelerini ifade ederek kendilerinden ödün vermediklerinin farkında olan, gerektiğinde yardım isteyebilen bireylerdir (Riso ve Hudson, 2009). Çevresindeki insanlara karşı alçak gönüllü, destekleyici ve teşvik edici tutumlarla karşıdan gelebilecek eleştiri ve yönlendirmelere karşı daha açık hale gelirler (Acarkan, 2018).

Stres Hattı

Stres durumlarında Tip 5'in olumsuz özelliklerini gösteren Sekiz'ler güçlerini kanıtlama ihtiyacında olduklarında ve kontrolü kaybettiklerini hissettiklerinde motivasyonları düşer; gizemli ve korkulu olurlar (Woldeeyesus, 2014). Baskılanmış, sıkışmış, engellenmiş hissettiklerinde yetersiz ve zayıf hissettiklerinde içe kapanarak herkesten ve herşeyden uzaklaşarak yalnız kalmak isterler. Dünyayı tüm kötü senaryoların gerçekleştiği bir savaş alanı gibi görürler ve güç toplamak için gözlem yapmaya koyulurlar (Acarkan, 2018).

Tip 9 (Barışçı / Uzlaşmacı)



Şekil 13: Enneagram Modelinde Tip 9 (Barışçı/Uzlaşmacı)

Huzur ve dinginlik arayışında olan Tip 9'un temel özellikleri sabırlı, sakin, dengeleyici, uyumlu, alçak gönüllü, barışçıl ve esnek olması, böylelikle çatışmadan ve öfkeden uzak, uzlaşmacı tutumlar sergilemektedir (Acarkan, 2018). Temel korkuları yetersizlik, ayrılma ve dışlanmadır. İletişimde sakin ve paylaşımcı olmaya önem veren Dokuz'ları rahatsız eden durumların akışının bozulması ve insanların taleplerini, duygularını ve düşüncelerini açıkça ifade etmesidir (Riso ve Hudson, 2009). Diğer insanların ihtiyaçlarını önemseyen Dokuz'lar, kendi işlerini ertelerek farklı etkinliklerle oyalanabilir ve karar vermeleri gereken durumlarda zorlanabilirler (Palmer, 2014). Yaşam tutkusu içgüdüsel enerji olan bu tip, içsel huzura ulaşamadığında kopukluk yaşar ve diğer insanlarla özdeşleşerek hayatlarını devam ettirmeye çalışır (Riso ve Hudson, 2009).

Seviyelere göre Tip 9

Sağlıklı seviyede Dokuz'lar duygusal olarak denge sağlayabilir, aktif şekilde dinleyebilir, kendilerine ve çevrelerindeki insanlara güvenebilirler. Sabırlı, uyumlu ve içsel huzurlarını iletişimlerine de yansıtabilen sağlıklı Dokuz'lar, kendinden emin ve canlı olurlar (Riso ve Hudson, 2009). Ertelemeden hayata aktif katılan Dokuz'lar, olayları dikkatli ve ayrıntılı değerlendirebilir, gözlemleyebilir, hatalarına karşı merhametli yaklaşımda bulunur, kişilerarası çatışma durumlarında uzlaşmacı tutum sergilerler.

Dokuz'lar ortalama seviyedeysen çatışma durumlarından kaçındıklarından hayır demekte zorlanırlar. İçsel olarak olaylara karşı kabullenici olmayan Dokuz'lar, diğer yandan ilişkileri sürdürmek istediklerinden direnç gösteren farklı dinamikler geliştirebilirler. Değişime karşı dirençli olmalarına rağmen edilgen ve tepkisiz hale dönüşebilirler. Sorunların kendi kendine

ortadan kaybolmasını isterler ve fiziksel olarak aktif görünseler de içsel olarak tembel ve üşengeçtirler. Olayları akışına bırakarak yaşamlarını sürdürmeye çalışırlar (Riso ve Hudson, 2009). Duygu, düşünce ve fikir paylaşımının sonucu değiştirmeyeceğini düşündüklerinden hayatları ile ilgili beklentileri azdır.

Sağlıksız seviyede Tip 9'lar, yetersizlik ve güçsüzlük durumlarından kaynaklı olarak dışa vuramadıkları öfkeyi gizlemek amacıyla iletişim kurdukları insanlara karşı herşeyin yolunda olduğunu ve bir sorun olmadığı izlenimini vermeye çalışırlar. İnsanlardan uzaklaşıp koparlar ve yaşadıkları zihinsel karmaşa içerisinde depresif, ilgisiz ve zaman zaman saldırgan olabilirler. Yaşadıkları bilişsel karmaşıklıktan ve hislerinden kopmak için katatonik tutum sergileyebilirler (Riso ve Hudson, 1999).

Rahat Hattı

Çatışma durumlarını ve gerginliği önleme ihtiyacı olmadığında, kendini korunaklı ve güvende hisseden Dokuz'lar rahat hattında Tip 3'ün özelliklerini sergileyerek daha enerjik, girişken ve katılımcı tutum içerisinde olurlar (Woldeeyesus, 2014). Güvendikleri ve yakın oldukları insanlarla ilişkilerinde, imajlarına önem verir ve kabul görmek isteyip iş ve başarı odaklı bir yapıya sahip olurlar. Kendilerini daha açık ve net ifade edebildikleri rahat hattında Dokuz'lar, zaman zaman rekabetçi yanlarının da artmasıyla narsistik tutum sergileyebilirler (Riso ve Hudson, 2009).

Stres Hattı

Çevresiyle uyum sağlayamadığında, duygu ve düşüncelerini açıkça ifade edemediğinde Dokuz'lar bu durumları saldırganlıkla özdeşleştirerek savunmasız hissedebilir ve stres hattındaki Tip 6'nın olumsuz özelliklerini sergilerler. Genellikle pozitif ve sakin bir yapıya sahip olan Dokuz'lar, stres hattında tepkisel ve tartışmacı bir yapıya sahip olup güvensizlik karşısında kendilerini savunma ihtiyacı hissederler (Batı, 2018). Öfkelerine rağmen destek ve kurtarılmaya arzusunda olan Dokuz'lar, çözüm bulamadıklarında mantıkdışı, paranoyak ve isterik davranışlar sergilerler (Riso ve Hudson, 2009).

2.2. Depresyon

Hipokrat'ın "siyah safra" anlamına gelen 'melankoli' terimini ortaya koyması, günümüzde yaygın olarak görülen depresyonu sınıflandırma çalışmalarının milattan önceye dayandığını göstermektedir. 1980 yılında DSM-III ile birlikte belirgin bir tetikleyicinin ortaya çıkması veya ortadan kaybolmasının depresyona sebep olması, tanı koyma noktasına gelmesini sağlamıştır (Akiskal, 2005).

Olumsuz gelişmelere karşı verilen olağan tepkinin parçası olan mutsuzluk, beklenenden uzun sürdüğünde, şartların zorluğuyla orantısız olduğunda veya bireyin kontrolünün ötesinde olduğunda çökkün duyguduruma dair bir belirti olarak değerlendirilebilir (Karamustafalıoğlu ve Yumrukçal, 2011).

Depresyon, kişilerde ruhsal etkileriyle birlikte bilişsel, bedensel ve davranışsal etkileri de görünmektedir. Bireyin işlevselliğini bozucu nitelikte olan bu etkilerin yol açtığı semptomlar DSM-V’de Depresyon Bozuklukları başlığı altında sıralanmaktadır. Neredeyse her gün çökkün duygudurum, etkinliklerde haz alamama veya ilgi duymama, herhangi bir çaba göstermeksizin kiloda artış veya azalma, uyumakta güçlük veya aşırı uyuma, bitkinlik hissi, değersizlik veya uygunsuz suçluluk hissi, odaklanma zorluğu ve intihar düşünceleri depresyon semptomları olarak DSM-V Tanı Ölçütleri’nde belirtilmiştir. Bu semptomlardan ilk ikisinden birinin olması şartıyla en az beşinin bireyde iki haftalık dönem boyunca devam etmesi bireyin depresyonda olduğunu önemli ölçüde düşündürmektedir (Köroğlu, 2013). Depresyonun kadınlarda yaşam boyu yaygınlığı %10-25 arası iken, erkeklerde %5-12 bulunmuştur (Karamustafalıoğlu ve Yumrukçal, 2011).

DSM- IV-TR’de depresyon belirtilerin sayısı, yoğunluğu ve tipine göre hafif, orta ve şiddetli olarak üç grupta değerlendirilmektedir. Depresyonun belirtilerinin iki yıl ve daha fazla devam etmesi durumuna majör depresyon; belirli bir mevsimde olması durumu mevsimsel affektif bozukluk; doğum sonrası dört hafta içinde başlarsa post partum depresyon olarak tanımlanmaktadır. Sanrılar gibi psikoz belirtileri görüldüğünde, psikotik özellikli depresyon, katatonik özellikler var ise katatonik depresyon olarak isimlendirilmektedir (Karamustafalıoğlu ve Yumrukçal, 2011).

Depresyonun nedenleri ile ilgili farklı hipotezler öne sürülmüş olsa da, araştırmacılar depresyonun çoğul etkenli olduğunu savunmaktadır. Çoğunlukla genetik, biyolojik ve psikososyal etkenlerin etkileşiminin neden olduğu kabul edilmektedir (Yemez ve Alptekin, 1988). Süheyla Ünal ve ark. (2002)’e göre cinsiyet, aile öyküsü, hayal kırıklıkları, aile çatışmaları, yetersiz bakım, erken dönem olumsuz yaşantılar, bağlanma stili, kronik rahatsızlıklar, sosyal desteğin az olması, stresli yaşam olayları gibi etkenler depresyona öncülük etmektedir.

2.3. Anksiyete

Kaygı ve bunaltı olarak da adlandırılan anksiyete bireyde sıkıntı, heyecan, bir anda kontrol edilemez kötü bir durumun yaşanacağı hissi ve korkusu yaşama durumudur. Bireyin yeni koşullara uyum sağlamasının ve ruhsal gelişimini desteklemesinin yanında, üst düzeylerde

olduğunda bireyi engelleyici ve bireyin verimini düşüren, bireylerarası ilişkilerde bozulmaya yönelik işlevi bulunmaktadır. Üst düzeylerde olduğunda titreme, çarpıntı, kas gerginliği, nefes almada zorluk, terleme gibi fizyolojik belirtiler eşlik ettiğinde patolojik olarak değerlendirilmektedir (Karamustafalıoğlu ve Akpınar, 2010).

Freud (1964)'a göre, anksiyete, hem idin arzularıyla hem de dış dünyanın nesnel gerçekliği ile başa çıkmaya çalışan egonun işlevidir. Diğer yandan da süperegounun katı kısıtlamalarıyla mücadele eden ego, bu tehditlere karşı anksiyete ile tepki vermektedir. Freud, anksiyeteyi üç başlık altında incelemektedir: Dış dünyadaki gerçek tehlike ve tehdit algılarına karşı verilen korku tepkisini *gerçekçi kaygı*; id ile ego arasındaki çatışmada id'in güçlü çıkma durumuna verilen tepki *nevrotik kaygı*; ego ve süpereo çatışmasından kaynaklanan *ahlaki (moral) kaygı*, idin kabul görmeyecek dürtüleri ifade edildiğinde süpereo tarafından suçlanma, kınanma kaygısı bireyin temel olarak utanç, suçluluk ve cezalandırma korkusu şeklinde yaşanmaktadır (İnanç ve Yerlikaya, 2017).

DSM-5'te Anksiyete Bozuklukları, korku, kaygı, kaçınma davranışına sebep olan nesne veya durum türlerine göre ve ilişkili kognisyona göre farklılık göstermektedir. Anksiyete bozuklukları birbirleri ile yüksek oranla eşanlı olma eğilimindeyken korkulan veya kaçınılan durum türüne ve ilişkili düşünce ve inançların içeriği incelenerek ayırt edilebilirler.

Anksiyete bozukluğuna sahip olan bireylerin karşılaştıkları tehdit ve tehlikelere karşı aşırı kaygı ve korku gösterdiklerinden, uzman kişi tarafından kültürel etkenler de göz önünde bulundurularak bireyin yaşadığı kaygının oranı değerlendirilmektedir. Anksiyete bozukluklarının çoğu çocuklukta gelişmeye başlar ve tedavi edilmediğinde kalıcı hale gelmektedir.

DSM-V'in Anksiyete Bozuklukları başlığı altında sırasıyla başlangıç yaşına göre, separasyon anksiyete bozukluğu, selektif mutizm, özgül fobiler, sosyal anksiyete bozukluğu, panik bozukluk, agorafobi, yaygın anksiyete bozukluğu, madde/ ilaca bağlı anksiyete bozukluğu verilmektedir.

Özellikle çocuklarda görülen separasyon anksiyetesi, çocuğun bağlanma figüründen ayrılma kaygısını gelişimsel durumuna uygunsuz şekilde yaşaması; selektif mutizm ise, belli durumlarda konuşabilen çocukların belirli sosyal ortamlarda konuşmaması durumu olarak tanımlanmaktadır.

Özgül fobiye sahip bireyler, hayvanlar, doğa olayları, kan-enjeksiyon-yaralanma gibi spesifik nesne ve durumlara karşı korku, kaygı veya kaçınma davranışı sergilemesi; sosyal anksiyete bozukluğu, sosyal etkileşim ve bireyin dikkatle gözlenebileceği durumlarda korku, kaygı hissetmesi veya kaçınması; panik bozukluk, beklenmedik tekrarlayan panik ataklar

yaşanması; agorafobi, bireyin bulunduğu yerlerden (örneğin, toplu taşıma, kalabalık mekanlar) kaçamama veya yardım alamama kaygısından dolayı panik atak benzeri belirtiler göstermesi olarak tanımlanmaktadır.

Yaygın anksiyete bozukluğu en az altı ay süreyle hemen her gün birçok olay veya etkinlik ile ilgili aşırı kaygılanma halidir. Birey, kaygısını kontrol etmekte zorlanmakta ve huzursuzluk, aşırı heyecan veya endişe, kolay yorulma, odaklanma güçlüğü, kas gerginliği, uyku bozukluğu, irritabilite durumları eşlik edebilmektedir. Bireylerin çoğu anksiyete bozukluğun bedensel belirtileri nedeniyle doktora başvurmakta ve tedavi aramaktadır. Ancak, bireyin sosyal ya da mesleki işlevlerinde önemli bozulmalar da görülmektedir (Karamustafalıoğlu ve Akpınar, 2010).

2.4. Duygu Düzenleme Stratejileri

2.4.1. Duygu

Tarih boyunca açıklanmaya ve anlaşılmaya çalışılan duygular, TDK Türkçe Sözlük'te (2011) "1. Duyularla algılama, his. 2. Belirli nesne, olay veya bireylerin insanın iç dünyasında uyandırdığı izlenim. 3. Önsezi. 4. Nesneleri veya olayları ahlaki ve estetik yönden değerlendirme yeteneği. 5. Kendine özgü bir ruhsal hareket ve hareketlilik." İfadeleri ile tanımlanmıştır.

İnsanlara göre kaçınılmaz ve hayata anlam katan duygular ile ilgili tarih boyunca farklı yorumlar getirilmiştir. Antik Yunan tarihinde, "pathèma" terimi, İngiliz ve Fransızların kullandığı "passion" kelimesiyle uyuşmakta ve dirençsizlik ve dinginliği içeren zihinsel etkinlikleri içermesi anlamına gelmektedir (Gross, 2008). Antik Yunanlar, duyguların eleştirel ve mantıklı düşünmeyi engellediği düşünmüşlerdir (Cole, Michel ve Teti, 1994). Darwin (1872/1965) insan öncesi varlıklara kıyasla, ataların duyguları başarılı bir şekilde kullanmaları nedeniyle uyum sağlayarak hayatta kalabildiklerini ve böylelikle genleri de hayatta kalarak nesiller boyunca aktarıldığını ifade etmiştir. Latinler "affectus" ifadesiyle, bireyin etkilendiği etkinlik veya deneyim olarak tanımlamaktadır. Tanımların ortak noktası ise, belirli duygu ve davranışsal eğilimlerin süregiden düşünce ve davranışa müdahale etme eğilimi olması, kontrolü üstlenmeye çalışması ve koşullar gereği yapılmaması gerekse de devam etme eğiliminde olmasıdır (Gross, 2008).

Duygular, birey için önemli olan durumlara değer atfedilmesiyle ortaya çıkmaktadır. Teorisyenlere göre, yalnızca bir uyaran ana amaca hizmet ediyorsa uyumlu duygu oluşmaktadır (Frijda, 1986; Lazarus, 1991; Oatley ve Johnson-Laird, 1987; Moors, 2007; Scherer, 2005).

Ancak, Frijda (2007), ana amaçtan bağımsız olarak, uyarıcının olumlu veya olumsuz olarak değerlendirilmesi ile bir duygunun ortaya çıkabileceğini ileri sürmüştür.

Farklı bir bakış açısıyla duygular, bedensel değişikliklerin algılanması olarak görülür. James (1884) bu durumu bir örnekle açıklıyor: Bir kişi bir ayı ile karşı karşıya kaldığında, doğru olmadığını bilmesine rağmen acil durumun bedensel uyarımlarını kaçma ihtiyacı olarak algılar ve koşar. Bu nedenle, James'in teorisi, duygusal deneyimlerin bedensel deneyimlerin bir sonucu olarak ele alınması gerektiğidir ve duygu teorisi olarak adlandırılmıştır (Moors, 2009). James'e göre, birey koparak kaçtığı için korkmaktadır.

Bunun yanı sıra, duygular işlevseldir ve insanların çevrelerine uyum sağlamalarını ve iletişim kurmalarını sağlamaktadır (Çelik, 2020). Darwin (1872), duyguların bireyin hayatta kalma şansını arttırdığını, hayvanların duygular aracılığı ile birbirleri ve çevreleri ile iletişim kurabildiklerini öne sürmüştür. İnsanlar, çevrelerindeki değişikliklere başarılı bir şekilde uyum sağladıklarında psikolojik olarak daha sağlıklı hale gelmektedirler (Çelik, 2020).

Duyguların, kişilerarası iletişimde olduğu kadar, bireyin duygularından yola çıkarak yaşamlarında önem verdikleri durumları görebilecekleri, kendilerine hedef belirleyebilecekleri ve hayatlarında değerli buldukları şeyleri tanımlamalarını sağlayan içsel işlevleri de vardır (Frijda, 1986).

Bireyin arzularının karşılanması ve hedeflerine ulaşmaları duyguların rehberlik işlevi gördüğünü göstermektedir. Birey hedefinden uzaklaştığında olumsuz duygu oluşur, hedefine yaklaştığında olumlu duygu etkisini gösterir. Böylece, olumsuz duygu hedefine ulaşma gayretini artırırken, olumlu duygu performansını sürdürmesine yardımcı olur (Vohs ve Baumeister, 2011). Duygular, davranışsal, bilişsel ve fizyolojik reaksiyonlarla bağlantılıdır ve bütüncül olarak değerlendirilmelidir.

2.4.2. Duygu Düzenleme

Yaşamın ilk yıllarından itibaren oluşmaya başlayan duyguları tanıma ve düzenleme becerisi, bireyin amacına ulaşabilmek için duygusal reaksiyonlarını takip edebilmesi, duygularını ve tepkilerini muhakeme ederek yönetebilmesi ve esnek bir şekilde değiştirebilmesini içeren süreç olarak tanımlanmaktadır (Thompson, 1994).

Duygu düzenlemeyi anlayabilmek adına iki duygusal süreci ayırt etmek gerekir. İlk olarak, duygu uyandıran durumlara karşı “ham ve kendiliğinden ortaya çıkan” birincil bir duygusal tepki vardır. İkincisi, bireylerin birincil duygusal tepkiyle başa çıkma çabası ve becerisi, ikincil duygusal tepkidir (Baumann, Kaschel ve Kuhl, 2007). Dolayısıyla birincisi düzenlenmemiş duygusal tepki, ikincisi ise bunun bir duygu düzenleme sürecidir (Lazarus,

1991). John ve Gross (2004) duyguların yararlı ve işlevsel olmasına rağmen yıkıcı da olabileceğini belirtmişlerdir. Bu nedenle, yararlı yönleri koruyan ve duyguların potansiyel yıkıcı yönlerini en aza indiren bir duygu düzenleme yolu bulmak zorlayıcı bir mücadeledir (Vingerhoets, Nyklicek ve Denollet, 2008).

Hem olumlu hem de olumsuz duyguları içeren duygu düzenlemede bilişsel, fizyolojik ve davranışsal süreçler etkilidir (Eisenberg ve Spinhard, 2004; Arı ve Yaban, 2016). Mizaç ve dikkat gibi içsel süreçler ve ebeveyn tutumları, çocukluk yaşantıları gibi dışsal süreçler de duygusal tepkinin izlenmesi, değerlendirilmesi ve düzenlemede rol oynamaktadır (Thompson, 1994).

Duygu deneyiminin en önemli ve zor kısmı, faydayı en üst düzeye çıkarıp zararı en aza indirecek şekilde düzenlemektir. Sağlıklı bir duygu düzenleme ile birey zihinsel, fiziksel sağlık, sosyal ilişkiler, akademik ve iş hayatındaki performanslarında da olumlu sonuçlar elde etmektedir (John ve Gross, 2004). Öte yandan, duygu düzenlemedeki zorlukların çeşitli psikolojik bozukluklarla ilişkil olduğu bulunmuştur (Garnefski ve Kraaij, 2006; Gross ve John, 2003). Duygularını açıkça ifade eden bireylerin sosyal destek almaları daha olası olduğundan daha iyi hissedebilirken, duygularını bastıran bireyler, olumsuz duygulara ve depresif belirtilere daha eğilimlidirler (Çelik, 2020).

Duygu düzenleme süreçleri ile ilgili çeşitli teoriler geliştirilmiştir. Gross ve John (2003)'ün modeli, daha sonra birçok modele temel oluşturmıştır. Duygu düzenleme süreçlerini öncül odaklı ve sonuç odaklı stratejiler olarak iki kategoriye ayırmışlardır.

Öncül odaklı stratejiler, duygusal tepki ortaya çıkmadan ve davranış değişikliği oluşmadan önce ortaya çıkan stratejilerdir (Gross ve John, 2003). Bilişsel yeniden değerlendirme ile durumu algılama ve değerlendirme biçimlerini değiştirerek, herhangi bir tepki vermeden önce durumun birey üzerindeki etkisini değiştirirler (Vingerhoets, Nyklicek ve Denollet, 2008). Olumsuz duyguları ve ortaya çıkabilecek işlevsiz davranışları azaltmada etkili olan bilişsel yeniden değerlendirme stratejisinin; bilişsel, fizyolojik veya kişilerarası yükü de azalttığı ortaya konmuştur (Gross ve John, 2003).

Sonuç odaklı stratejiler, duygusal tepki başlamış olduğunda ortaya çıkan durumlardır. Bu süreçte ifade biçimi veya duygusal deneyimi değiştirme girişimleri olur. Sonuç odaklı stratejiler, olumsuz duyguları bastırmaya yönelik kullanılan stratejilerdendir. Ancak öznel olarak rahatlama sağlaması açısından yetersiz kalır (Gross ve John, 2003; Hofmann ve Kashdan, 2010).

Duygu düzenleme ile ilgili araştırmalara temel olmuş olan Gross'un modeli, duygu düzenlemeyi beş süreç halinde tanımlamaktadır. Birinci olarak, "ortam/ konum seçimi", bireyin

duygusal deneyimlere girme veya kaçınma durumuna göre ortamı belirleyerek düzenlemeyi içermektedir. Bireyin girmeyi seçtiği ortamda, duygusal yapıyı değiştirmeye yönelik yapabilecekleri değişiklikleri yansıtan durum ise “ortam/ konumu değiştirme” olarak tanımlanmaktadır. Ortamın duygusal yapısını değiştirmek için dikkatini nasıl yönlendirip hangi özelliklere odaklanacağını belirlemesi “dikkatin yayılması/ yön değiştirmesi” sürecini kapsamaktadır. Bireyin durumlara yüklediği anlamları seçerek durumun duygusal etkisini değiştirmesi ve bu şekilde duygularını düzenlemesi, “bilişsel değişim sürecidir”. Son olarak, tepki değiştirme süreci, bireyin ortaya çıkan duyguya vereceği tepkiyi değiştirmesi ve duygularını düzenlemesini içermektedir (Yüksel, 2004).

Bilişsel duygu düzenleme stratejileri, duygusal olarak uyarıcı günlük veya stres veren durumlarla başa çıkabilmek için verilen bilişsel tepkilerdir. Uyumlu ve uyumsuz olarak ikiye ayrılan toplam dokuz farklı bilişsel duygu düzenleme stratejisi bulunmaktadır. Kabul etme (duyguları değiştirmeden veya bastırmadan olduğu gibi kabul etme), plan yapmaya yeniden odaklanma (deneyimlenen durum sonrası baş edilebilir olduğunu düşünerek eylem odaklı yaklaşımda bulunmak), olumlu yeniden odaklanma (deneyimlenen durumun olumlu yanlarına odaklanmak), olumlu tekrar değerlendirme (olumsuzluklardan fayda çıkararak deneyimlenen durumu yararlı şekilde yeniden düzenlemek) ve olayın değerini azaltma (deneyimlenen durumu farklı durumlarla karşılaştırarak ciddiyetini azaltmak) uyumlu stratejiler; kendini suçlama (bireyin kendini sorumlu tutması), başkalarını suçlama (bireyin başkalarını sorumlu tutması), ruminasyon (durumun neden ve sonuçlarını tekrar tekrar düşünmek) ve felaketleştirme (deneyimlenen durumun yalnızca olumsuz yanlarına odaklanarak başına gelebilecek en kötü durum gibi değerlendirmek) ise uyumsuz stratejilerdendir (Nolen-Hoeksema ve Aldao, 2011).

Hoffman ve Kashdan’a göre (2010) gizleme, uyum sağlama ve tolere etme şeklinde üç farklı duygu düzenleme stili vardır. Gizleme, bireylerin duygularından kaçındıkları veya duygularını bastırdıkları tepki odaklı stratejidir. Uyum sağlama, günlük yaşamın verimini en yükseğe çıkararak zararı en aza indirmeyi amaçlayarak duyguları yeniden ayarlama ve dengeleyebilme becerisi olarak tanımlanmaktadır. Tolere etme ise ortaya çıkan duygusal deneyimlere karşı rahat ve savunmacı olmayan bir şekilde yanıt vermenin esas olduğu, duygusal sıkıntıyı tolere etmeyi kolaylaştıran bir duygu düzenleme stilidir (Hofmann ve Kashdan, 2010).

2.5. Depresyon, Anksiyete ve Duygu Düzenleme Stratejileri

Duygu düzenlemede zorlukların ve uyumsuz stratejilerinin kullanılmasının majör depresyon ve anksiyete bozuklukları gibi birçok ruhsal bozukluk ile ilişkisi olduğu

savunulmaktadır. Farklı duygu düzenleme stratejilerinin olumsuz duyguları azaltmadaki etkileri de farklılık gösterdiğinden ruhsal bozukluklar ile ilişkileri de değişkenlik göstermektedir.

Depresyon, duygu düzenlemede yaşanan güçlüklerden kaynaklanan en yaygın ruhsal bozukluklardan biridir. Olumsuz yaşam olayları deneyimlendikten sonra depresif belirtilerin potansiyel belirleyicisinin duygu düzenleme olduğu görülmektedir (Stikkelbroek ve ark., 2016). Bazı kuramcılar, bireyin depresyon belirtilerini daha uzun ve şiddetli yaşamasının nedeninin duygusal yanıtı etkin bir biçimde yönetememesinin olduğunu öne sürmektedir (Mennin ve Farach, 2007).

“Uyumlu” duygu düzenleme stratejilerinin depresyon semptomlarını azalttığı ve “uyumsuz” olanların semptomları arttırdığı bulunmuştur. Birey, uyumlu stratejileri kullanarak depresif atakların tekrarlanmasını önleyebilmektedir (Arditte ve Joormann, 2011). Depresyon, bilişsel kontroldeki zorlanmalar ile ilintilidir ve depresif belirti düzeyini azaltan duygu düzenleme stratejileri, olumsuz düşünceleri ve duygusal tepkileri azaltan kabul ve olumlu yeniden değerlendirmedir (Joorman ve Gotlib, 2010).

D’Avanzato ve ark. (2013), majör depresyon ve sosyal fobi tanısı alan ve remisyonadaki katılımcıların kullandıkları duygu düzenleme stratejilerinin belirlenmesi amacıyla yaptıkları araştırmada majör depresyon tanısı alan katılımcıların bastırma duygu düzenleme stratejisini daha sık kullandıklarını bulmuşlardır. Yeniden değerlendirme stratejisini kullanmakta zorlanmalarının sebebi olarak ise duyguların yoğun olmasını öne sürmüşlerdir.

Arditte ve Joorman (2011), bir yıl süren boylamsal çalışma ile bastırmayı az kullanıp bilişsel yeniden değerlendirmeyi sık kullanmanın depresyondan kurtulmak için önemli duygu düzenleme yaklaşımı olmadığını ancak duygu düzenleme yaklaşım biçimlerinin depresyona yakınlıkta rol alabileceğini gözlemlemişlerdir.

Bilişsel-davranışçı terapilerde, yeniden değerlendirme becerilerinin danışanlara anksiyete ve depresyon tedavisi için öğretilmesi hedeflenmektedir. (Beck, Rush, Shaw ve Emery, 1979; Clark ve Wells, 1995). Perspektif değiştirmeye odaklanan duygu düzenleme stratejileri, bireyler için faydalı ve uyarlanabilir. Öte yandan, duygusal yaşantıyı baskılamanın psikopatoloji için bir risk faktörü olduğunu ortaya koyan birçok çalışma bulunmaktadır (Carver ve ark., 1989; Folkman ve Lazarus, 1980). Bu nedenle, duyguları bastırmaya dayalı stratejilerin uyumsuz bir işlevi vardır. Benzer şekilde, olumsuz deneyimle ilgili ruminasyon ve bunun neden ve sonuçlarına odaklanmanın da olumsuz duygulanım, depresyon ve anksiyete ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Nolen-Hoeksema ve ark. 2008).

Oldukça yaygın olan bir diğer ruhsal bozukluk ise anksiyete bozukluğudur. Birey, tehdit veya tehlike olarak algıladığı durumu düşünerek veya hayal ederek dahi korku duyabilmektedir. Araştırmalar, anksiyete bozukluğuna sahip bireylerin bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden felaketleştirme ve ruminasyon stratejilerini yaygın olarak kullandıklarını, dolayısıyla kaygının arttığını, ancak kabul stratejisini kullanmanın kaygı düzeyini azalttığını öne sürmektedir (Temizel ve Dağ, 2014).

Bireyi bir kısır döngünün içine çeken anksiyete ve endişe birbirlerini besleyerek bireyin duygu düzenlemesini engellemekte, problemlerin üstesinden gelmesini ve dış dünyaya uyum sağlamasını zorlaştırmaktadır (Gross, 2007; Hilt ve diğ. 2011).

2.6. Enneagram, Depresyon ve Anksiyete

Mükemmeliyetçi Tip 1, ortalama seviyede görüşlerinin doğruluğundan emindirler. Ayrıntılara, düzene, sistemli ve organize olmaya dikkat ederler. Duygusallıktan uzak durmaya çalışan Bir'ler his ve dürtülerini kontrol altında tutarak bastırdıklarından depresyon nöbetleri başlar. Kusursuzluk arayışı, hata yaptığında yargılanma kaygısından kaynaklanmaktadır. Bu nedenle anksiyete yaşayabilirler (Riso ve Hudson, 2000).

Riso ve Hudson (2000)'a göre, Bir'ler depresyon eğilimi en yüksek olan tiptir. Sağlıksız seviyede Bir'ler, katı fikirli, tartışılmaz görüşlere sahip bireyler olarak kendilerini üstün görmektedirler. Tahammülsüz olmaları, çevrelerine karşı sert yargılamalarda bulunmalarını teşvik etmektedir. “Mantıklı” konumlarını savunurken, aslında buruk ve bunalımlı hissederler. Yasaklanmış zevklerden uzak durmaya çalışırlar ancak dürtü etkisiyle bu zevklere mağlup düştüklerinde yoğun suçluluk ve pişmanlık hissederler. Bu duygularla baş edebilmek için başkalarına karşı suçlayıcı, kınayıcı, cezalandırıcı olurlar fakat bu eylemleri onları yoğun duygulardan kurtarmaz. Ağır depresyon ve intihar girişimleri muhtemeldir (Riso ve Hudson, 2000).

Bir'ler duygularını arka planda bırakarak önce işlerini hallederler, daha sonra duygularını ele alırlar. Diğer yandan Dört'ler, ilk önce duygularını daha sonra işlerini önemserler. Sorumluluklarını yerine getirmek için harekete geçmekle ilgili zorlanmaları olur. Kendilerini gerçekleştirme fırsatını yitirdiklerini düşündüklerinde yaşadıkları hayal kırıklığı ile baş etmekte zorlanarak kendilerini suçlarlar, bedel ödediklerine inanırlar ve depresyona sürüklenebilirler (Riso ve Hudson, 2000).

Sağlıksız Üç'ler hedef odaklı ilerlemektedirler. Başarısız olmak ile küçük düşürülmek onlar için eş anlamlıdır. İntikam ve kıskançlık duyguları ile sosyal çevrelerinde sıklıkla yalan

söyleyebilmektedirler. Başarısızlıklarını hatırlatan herkes ve her şeye karşı obsesif bir nefret duyarlar. Güven duygularını kaybederek depresyona meyil ederler (Batı, 2016).

Sağlıksız seviyede Beş'ler sosyal ilişkileri reddeder ve inzivaya çekilerek kopmuş yaşamaktadırlar. Çevrelerine karşı düşmanca davranışlar sergilerler fakat tepkilerinden de korkarlar. Zamanla daha şüpheli hale gelirler ve kuruntular kendi varlıklarından rahatsız olmalarına sebep olur. İnzivaya çekilerek ağır depresyon ve ruhsal çözüme yaşayabilir, intihar teşebbüsünde bulunabilirler (Riso ve Hudson, 2000).

Dört'lerin olumsuz yönleri ile özdeşleşen Altı'lar, kendilerini küçük görür, kendilerinden şüphe ederler, ümitsizlik hisseder ve depresyon yaşarlar. Dört'lerden farklı olarak Altı'ların bunalımı, yakınlarını veya otorite figürlerini kızdırmış olduklarını düşüncelerinden kaynaklanan korkunun sonucudur. Altı'ların depresyonunun temelinde bastırılmış endişe yatmaktadır. Endişe içinde durumların neden ve sonuçlarını aşırı düşünerek anlamlandırmaya çalıştıklarından içsel rehberlerinden uzaklaşırlar (Riso ve Hudson, 2000).

Yedi'ler parlak ve canlı bir zihne sahip olduklarından az düşünürler, ancak deneyimlerinin sonuçlarını pek dikkate almadan bir düşünceden diğerine atlayabilirler. Bu onları aynı anda birçok iş yapmaya ve hiperaktiviteye sürükleyebilir ve kaygıları artabilir. Ortalama seviyede duygusal yakınlık elde etmekte güçlük çekerler. Sürekli ilgi beklentileri, 'kurban' ya da 'prenses' gibi davranmalarına sebep olmaktadır, ancak ilgi odağı olmadıklarında hissettikleri rahatsızlık onları depresyona sürükleyebilir (Riso ve Hudson, 2000).

Dokuz'lar sağlıksız seviyede kendilerini beceriksiz ve başarısız görürler ve zaman içerisinde edilgenleşebilirler. Öğrenilmiş çaresizliğe kendilerini bırakan Dokuz'lar öfkelerini bastırmaya ya da inkâr etmeye çalışırlar. Kişilerarası etkileşimleri ve üretkenlikleri azalır, dolayısıyla yetersiz hissederler, çaba göstermeden sorunların kendiliğinden hallolmasını beklerler, yaşam enerjileri düşer ve depresyona girerler (Batı, 2017).

Makas Oral yaptığı araştırmasında depresyon tanısı almış bireylerin kişilik tiplerini incelemiştir. Hastaları arasında depresyon tanısı almış kişilik tipi en fazla Tip 4 iken, Tip 7 en az oranda saptanmıştır. (Makas ve Taştan, 2017).

BÖLÜM 3

GEREÇ VE YÖNTEM

3.1. Araştırma Modeli

Araştırmada nicel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Araştırma, 18-65 yaş arası yetişkinlerin Enneagram modeline göre kişilik tipleri ile depresyon ve anksiyete düzeylerinin ilişkisi ve bu ilişkide duygu düzenleme stratejilerinin etkisinin incelenmesine dair tarama modeline göre hazırlanmıştır.

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırma evrenini Türkiye'nin birçok şehrinden katılmış olan 18-65 yaş arası yetişkinler oluşturmaktadır. Çevrimiçi ortamda oluşturulmuş olan anket formları, sosyal medya aracılığıyla yapılan duyurular vasıtasıyla seçkisiz örnekleme yöntemi ile 311 gönüllü katılımcıya ulaştırılmıştır. Araştırmaya katılan 311 katılımcının %62,4'ü kadın, %37,6'sı erkektir. Katılımcıların %47,9'u 30 yaş ve altı, %24,8'i 31-40 yaş, %12,9'u 41-50 yaş, %14,5'i 51 yaş ve üstü yaş grubundadır. Katılımcıların %6,4'ü ilköğretim, %18,3'ü lise, %57,6'sı üniversite, %17,7'si lisansüstü düzeyde öğrenim görmüştür. Katılımcıların %51,4'ü bekar, %48,6'sı evlidir. Katılımcıların %22,5'i daha önce depresyon tanısı, %19,3'ü daha önce anksiyete tanısı almıştır. Örneklemenin daha detaylı bilgileri Tablo 2'de sunulmuştur.

Tablo 2. Katılımcıların demografik özelliklerine göre dağılımı

Demografik Değişken	Gruplar	n	%
Cinsiyet	Kadın	194	62,4
	Erkek	117	37,6
Yaş grupları	30 yaş ve altı	149	47,9
	31-40 yaş	77	24,8
	41-50 yaş	40	12,9
	51 yaş ve üstü	45	14,5
Öğrenim durumu	İlköğretim	20	6,4
	Lise	57	18,3
	Üniversite	179	57,6
	Lisansüstü	55	17,7
Medeni durum	Bekar	160	51,4
	Evli	151	48,6
Daha önce depresyon tanısı	Evet	70	22,5
	Hayır	241	77,5
Daha önce anksiyete tanısı	Evet	60	19,3
	Hayır	251	80,7

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veriler çevrimiçi ortamda Google Forms aracılığı ile oluşturulmuş, katılımcılara sosyal medya araçları ile ulaştırılmıştır. Formun giriş kısmında katılımcılara araştırmmanın amacı ve kapsamı ile ilgili bilgi verilmiştir. Katılımcılardan, açıklamayı okuduktan sonra sonuçların bilimsel amaçlı kullanılmasına yönelik onay alınmıştır. Anket formu, 6 soruluk sosyodemografik veri formu, 27 soruluk Enneagram Kişilik Ölçeği, 20 soruluk Duygusal İşleyiş Biçimi Ölçeği, 21 soruluk Beck-Depresyon Ölçeği ve 21 sorudan oluşan Beck-Anksiyete Ölçeği olmak üzere, toplam 6 bölümden oluşmaktadır.

3.3.1. Demografik Bilgi Formu

Araştırmaya katılan kişilerin demografik özelliklerini belirlemek amacıyla yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu ve daha önce depresyon veya anksiyete tanısı alıp almadıkları ile ilgili sorular yöneltilmiştir.

3.3.2. Enneagram Kişilik Ölçeği

Enneagram kişilik tiplerini tespit etmek için Wagner ve Wagner (1983) tarafından geliştirilen 135 maddeli Enneagram Kişilik Stil Ölçeği ve Riso ve Hudson (2015)'ın 124 maddeli Enneagram Testi dünyada en çok kullanılan ölçeklerdendir. Ancak, madde sayısının çok olması araştırmada kullanma zorluğuna sebep olduğundan Enneagram kişilik tiplerini tespit edebilecek nitelikte madde sayısı daha az sayıda olan bir ölçek geliştirme ihtiyacı duyulmuştur.

Subaş ve Çetin (2017) tarafından geliştirilen Enneagram Kişilik Ölçeği, 27 maddeden dörtlü likert tipi ölçek şeklindedir ve bir kendini değerlendirme ölçeğidir. Ölçeğin likert tipi cevapları, 0: Beni “hiç” anlatmıyor; 1: “Bir kısmı” beni anlatıyor.; 2: “Geneli” beni anlatıyor.; 3: “Tamamı” beni anlatıyor., şeklindedir. Ölçeğin, Cronbach Alpha değeri 0.901, Guttman güvenirlik katsayısı 0.915, Spearman brown katsayısı 0.917 olarak tespit edilmiştir. Alt boyutlarını tespit etmek amacıyla yapılan faktör analizi sonucu 9 alt boyutun toplam varyansın %73.9'unu açıkladığı bulunmuştur. Faktörler Enneagram literatürüne uygun şekilde isimlendirilmiştir: Tip1-Mükemmeliyetçi, Tip 2-Yardımcı, Tip 3-Başaran, Tip 4-Özgün, Tip 5-Gözlemci, Tip 6-Sorgulayıcı, Tip 7-Maceracı, Tip 8-Reis, Tip 9-Uzlaşmacı.

3.3.3. Duygu İşleyiş Biçimi Ölçeği

Duygu İşleyiş Biçimi Ölçeği ilk olarak Hofmann ve Kashdan (2010) tarafından geliştirilmiştir. Çelik (2020), bir kendini değerlendirme ölçeği olan Duygusal İşleyiş Biçimi Ölçeği'nin ülkemizdeki güvenirlik geçerlilik çalışmasını gerçekleştirmiş ve çalışmasında

orijinal çalışmadaki bulguları destekleyici nitelikte paralel sonuçlar elde etmiştir. Ölçeğin tamamının Cronbach Alpha değeri 0.87 ve Uyum iyiliği değerleri (CFI=.859, TLI=.838, RMSEA=.069, SRMR=.078) ile Türkiye adaptasyon çalışması tamamlanmıştır. Faktör analizi sonucu, uyum sağlama (adjust), gizleme (conceal) ve tolere etme (tolerate) olmak üzere üç alt boyut bulunmuştur. Ölçek, 1- bunu hiç yapmıyorum; 2- bunu çok az yapıyorum; 3- bunu orta derecede yapıyorum; 4- bunu çok yapıyorum; seçenekleri ile yanıtlanabilecek 20 maddeden oluşmaktadır.

3.3.4. Beck Depresyon Ölçeği

Beck Depresyon Ölçeği, 21 maddeden oluşan bir kendini değerlendirme ölçeğidir. Depresyonda görülen negatif, duygusal, bilişsel ve motivasyonel alanlarda ortaya çıkan semptomları ölçmeye odaklanmaktadır. Ölçeğin amacı, depresyonun derecesini sayılarla belirlemektir (Beck, 1961; Akt: Hisli, 1988). Ölçek maddelerinde dört derecelik kendini değerlendirme cümleleri, sıfırdan üçe kadar depresyonun şiddetine göre sıralanmış olup depresif ruh durumu, karamsarlık, başarısızlık duygusu, doyum alamama, suçluluk duyguları, ağlama nöbetleri, tedirginlik, sosyal çekilme, kararsızlık, bedensel imajın çarpıtılması, çalışma inhibisyonu, uyku bozukluğu, yorgunluk, iştah azalması, kilo kaybı, somatik meşguliyetler ve libido kaybı belirtilerini ölçme niteliği taşımaktadır. Kesme puanı 17 olarak kabulen ölçekte Cronbach Alpha katsayısı 0.80, yarıya bölme güvenilirliği $r=0.74$ olarak saptanmıştır. Türkçe geçerlilik çalışması yapılırken Beck Depresyon Ölçeği ve MMPI depresyon alt ölçeği uygulanmış, aralarındaki korelasyon $r=0.50$ olarak bulunmuştur. Yapı geçerliliği için uygulanan faktör analizinden dört tanesi yorumlanabilir olan altı faktör elde edilmiştir. Yorumlanabilir faktörler umutsuzluk, kişinin kendine yönelik olumsuz duyguları, bedensel kaygılar ve suçluluk duygulanımlarıdır (Hisli, 1988).

3.3.5. Beck Anksiyete Ölçeği

Beck ve arkadaşları tarafından geliştirilmiş olan Beck Anksiyete Ölçeğinin Türkiye geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Ulusoy ve arkadaşları (1988) tarafından yapılmıştır. 21 maddeden oluşan ölçek, 0-3 arası puanlanan dörtlü Likert tipi bir kendini değerlendirme ölçeğidir. Anksiyetenin yüksekliği ölçekte verilen yanıtların toplam puan yüksekliğine eşdeğerdir. Maddelere yanıt olarak “Hiç”, “Hafif düzeyde”, “Orta düzeyde” ve “Ciddi düzeyde” seçenekleri kullanılarak kişinin tutum, davranışları ve anksiyete durumlarında ortaya çıkan bedensel belirtilerin şiddetini ölçmektedir. Ölçeğin toplam puan aralığı 0-63 arasındadır ve elde edilen toplam puana göre bireyin belirtileri dört düzeyde değerlendirilmektedir: 0-7 puan:

minimal düzeyde anksiyete belirtileri; 8-15 puan: hafif düzeyde anksiyete belirtileri; 16-25 puan: orta düzeyde anksiyete; 26-63 puan: şiddetli düzeyde anksiyete belirtisi göstermektedir.



BÖLÜM 4

BULGULAR

Çalışmanın bu bölümünde araştırmanın modeli kapsamında toplanan verilerin doğruluğu istatistiksel olarak test edilmiştir. Ölçme modeline ilişkin değişkenler arası korelasyonlar, uyum iyiliği değerleri, faktör yükleri, standart hata değerleri, t değerleri ve örtük değişkenler arası ilişkiler tablolar halinde gösterilmiş ve bulgular yorumlanmıştır. Ardından yapısal modele geçilmiş, uyum iyiliği değerleri tablolastırılmış ve yapısal modele ilişkin elde edilen sonuçlar yorumlanmıştır.

4.1. Ölçeklere Ait Betimleyici İstatistikler

Araştırmada kullanılan Enneagram Kişilik Ölçeği toplam puanı ile birlikte alt boyutları *Barışçı, Başarı Odaklı, Yardımsever, Maceracı, Mükemmeliyetçi, Özgün, Araştırmacı, Sorgulayıcı ve Meydan Okuyan*, Duygu İşleyiş Biçimi Ölçeği toplam puanı ile birlikte alt boyutları *Gizleme, Uyum ve Tolere Etme* ve Beck Depresyon Ölçeği toplam puanı ile Beck Anksiyete Ölçeği toplam puan ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 3’de sunulmuştur.

Tablo 3. Ölçek puanlarına ait betimsel istatistikler

Ölçek	Boyut	$\bar{X}$	SS
ENNEAGRAM KİŞİLİK ÖLÇEĞİ	Barışçı	1,66	0,78
	Başarı Odaklı	1,44	0,80
	Yardımsever	1,58	0,74
	Maceracı	1,53	0,80
	Mükemmeliyetçi	1,66	0,70
	Özgün	1,72	0,78
	Araştırmacı	1,46	0,73
	Sorgulayıcı	1,96	0,70
	Meydan Okuyan	1,53	0,74
DUYGU DÜZENLEME ÖLÇEĞİ	Gizleme	3,04	0,97
	Uyum	3,02	0,77
	Kabul	3,26	0,81
BECK DEPRESYON ÖLÇEĞİ		0,68	0,51
BECK ANKSİYETE ÖLÇEĞİ		0,59	0,50

Notlar: N=311

4.2. Korelasyon Bulguları

Gözlenen değişkenler arasındaki korelasyon değerleri, ölçme modeline geçmeden önce SPSS programı aracılığıyla hesaplanmıştır. Korelasyon değerleri **Tablo 4**’de verilmiştir.

Tablo 4. Korelasyon Bulguları

Değişken	M	SD	BARŞ	BŞR	YRDM	MCR	MÜKM	ÖZGÜN	ARAŞT	SRG	MYDN	GİZ	UYUM	TOLE	DEP1	DEP2	DEP3	ANKS1	ANKS2	ANKS3
BARŞ	1,66	0,78	1,00																	
BŞR	1,44	0,80	,143*	1,00																
YRDM	1,58	0,74	,212**	,445**	1,00															
MCR	1,53	0,80	,289**	,375**	,219**	1,00														
MÜKM	1,66	0,70	,131*	,376**	,317**	157**	1,00													
ÖZGÜN	1,72	0,78	,119*	,344**	,398**	233**	190**	1,00												
ARAŞT	1,46	0,73	,203**	,369**	,157**	300**	302**	214**	1,00											
SRG	1,96	0,70	0,07	,299**	,311**	,202**	,266**	251**	,174**	1,00										
MYDN	1,53	0,74	,170**	,492**	,303**	,519**	,332**	,322**	,402**	,222**	1,00									
GİZ	3,04	0,97	,191**	0,08	0,04	,217**	,0,03	0,02	,377**	0,08	,174**	1,00								
UYUM	3,02	0,77	,305**	,170**	0,09	,374**	,0,11	114*	,368**	0,04	,301**	,566**	1,00							
TOLE	3,26	0,81	,232**	0,10	-0,04	,151**	,0,06	,126*	,172**	0,09	0,10	,373**	,541**	1,00						
DEP1	0,62	0,51	-,153**	-0,05	,128*	,180**	-0,04	,130*	-0,02	,117*	-0,10	-0,02	-,325**	-,254**	1,00					
DEP2	0,58	0,51	-0,09	-0,04	,116*	-,152**	-0,08	0,09	-0,05	0,04	-0,08	0,03	-,334**	-,223**	,774**	1,00				
DEP3	0,67	0,48	-,122*	-0,05	0,09	-,134*	-0,04	0,06	-0,04	,126*	-0,09	-0,02	-,320**	-,152**	,767**	,764**	1,00			
ANKS1	0,60	0,52	-0,08	0,03	,163**	-0,06	-0,08	0,10	-0,07	0,08	0,06	-0,05	-,186**	-,208**	,557**	,535**	,504**	1,00		
ANKS2	0,53	0,51	-0,06	-0,01	,148**	-0,07	-,121*	,112*	-,119*	0,09	-0,01	-0,07	-,217**	-,229**	,539**	,531**	,475**	,844**	1,00	
ANKS3	0,63	0,58	-0,03	0,02	,196**	-0,09	-0,05	0,09	-0,07	,144*	0,03	-0,06	-,187**	-,237**	,595**	,566**	,530**	,807**	,804**	1,00

Notlar: N = 311 BARŞ = Barışçı Boyutu; BŞR = Başarı Odaklı Boyutu; YRDM = Yardımsever Boyutu; MCR = Maceracı Boyutu; MÜKM = Mükemmeliyetçi Boyutu; ARAŞT = Araştırmacı Boyutu; SRG = Sorgulayıcı Boyutu; MYDN = Meydan Okuyan Boyutu; GİZ = GİZLEME Boyutu; TOLE= Tolere Boyutu; DEP1 = Depresyon Boyutu Parsel 1; DEP2 = Depresyon Boyutu Parsel 2; DEP3 = Depresyon Boyutu Parsel 3; ANKS1 = Anksiyete Boyutu Parsel 1; ANKS2= Anksiyete Boyutu Parsel 2; ANKS3 = Anksiyete Boyutu Parsel 3.

*p<.05 **p<.01

Tablo 4'e göre korelasyon analizi sonuçları .01 ile .84 arasında farklılık göstermiştir. Barışçı ($r=0,19$; $p<0,05$), Maceracı ($r=0,22$; $p<0,05$), Araştırmacı ($r=0,38$; $p<0,05$) ve Meydan Okuyan ($r=0,17$; $p<0,05$) kişilik tipleri ile Gizleme stratejisi arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Barışçı ($r=0,31$; $p<0,05$), Başarı Odaklı ($r=0,17$; $p<0,05$), Maceracı ($r=0,37$; $p<0,05$), Özgün ($r=0,11$; $p<0,05$), Araştırmacı ($r=0,37$; $p<0,05$) ve Meydan Okuyan ($r=0,30$; $p<0,05$) kişilik tipleri ile Uyum stratejisi arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki bulunmuştur. Barışçı ($r=0,23$; $p<0,05$), Maceracı ($r=0,15$; $p<0,05$), Özgün ($r=0,13$; $p<0,05$), Araştırmacı ($r=0,17$; $p<0,05$) kişilik tipleri ile Tolere stratejisi arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki olduğu görülmüştür.

Barışçı ($r=0,15$; $p<0,01$) ve Maceracı ($r=0,18$; $p<0,01$) kişilik tipleri ile Depresyon Boyutu Parsel 1 arasında negatif yönlü ilişki olduğu görülmüştür. Yardımsever ($r=0,13$; $p<0,05$), Özgün ($r=0,13$; $p<0,05$) ve Sorgulayıcı ($r=0,12$; $p<0,05$) kişilik tipleri ile Depresyon Boyutu Parsel 1 arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Yardımsever ($r=0,12$; $p<0,05$) ve Maceracı ($r=0,15$; $p<0,01$) kişilik tipleri ile Depresyon Boyutu Parsel 2 arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Barışçı ($r=0,12$; $p<0,05$) ve Maceracı ($r=0,13$; $p<0,05$) kişilik tipleri ile Depresyon Boyutu Parsel 3 arasında negatif yönlü anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Sorgulayıcı ($r=0,13$; $p<0,05$) kişilik tipi ile Depresyon Boyutu Parsel 3 arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu görülmüştür.

Yardımsever ($r=0,16$; $p<0,01$) kişilik tipi ile Anksiyete Boyutu Parsel 1 arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Yardımsever ($r=0,15$; $p<0,01$) ve Özgün ($r=0,11$; $p<0,05$) kişilik tipleri ile Anksiyete Boyutu Parsel 2 arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Mükemmeliyetçi ($r=0,12$; $p<0,05$) ve Araştırmacı ($r=0,12$; $p<0,05$) kişilik tipleri ile Anksiyete Boyutu Parsel 2 arasında negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Yardımsever ($r=0,20$; $p<0,01$) kişilik tipi ile Anksiyete Boyutu Parsel 3 arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki tespit edilmiştir.

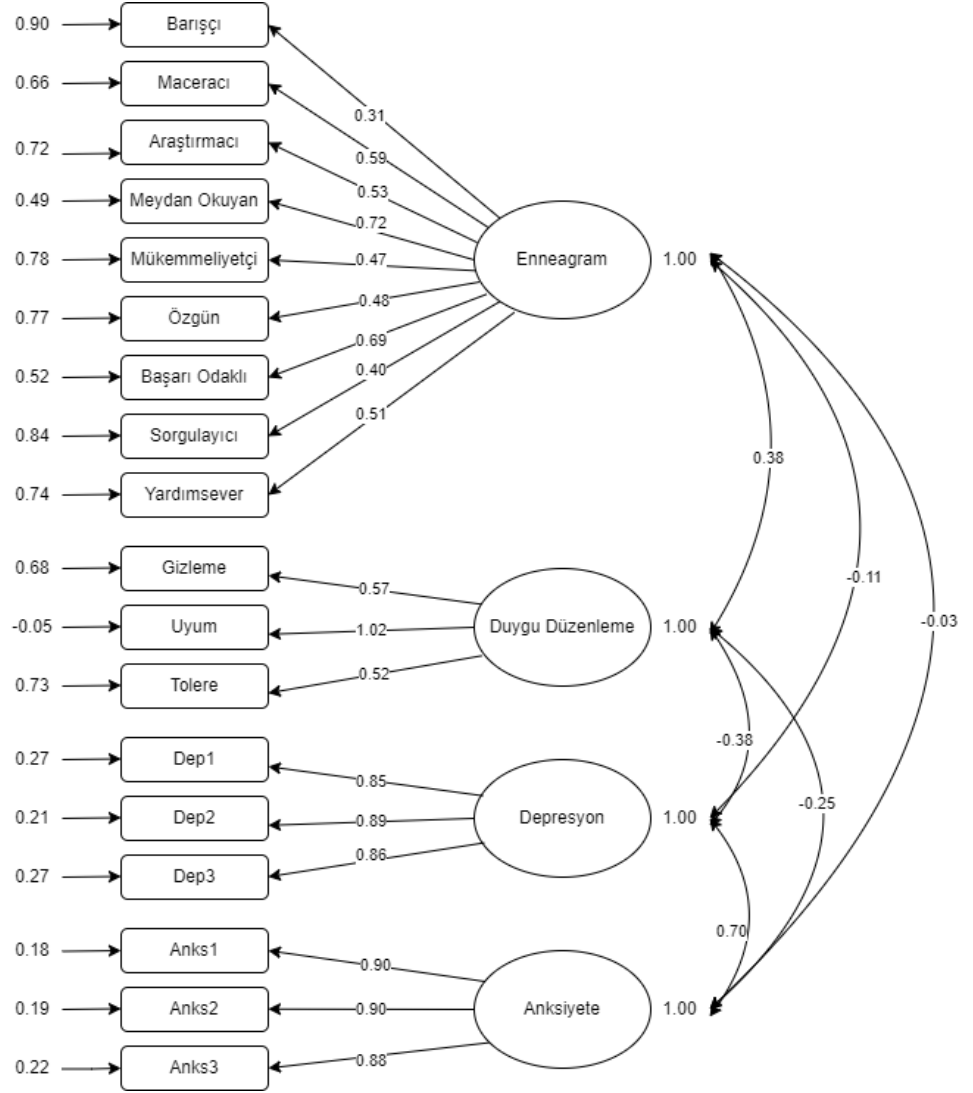
Uyum ($r=0,33$; $p<0,01$) ile Tolere ($r=0,25$; $p<0,01$) stratejileri ile Depresyon Boyutu Parsel 1 arasında negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Uyum ($r=0,33$; $p<0,01$) ile Tolere ($r=0,22$; $p<0,01$) stratejileri ile Depresyon Boyutu Parsel 2 arasında negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Uyum ($r=0,32$; $p<0,01$) ile Tolere ($r=0,15$; $p<0,01$) stratejileri ile Depresyon Boyutu Parsel 3 arasında negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur.

Uyum ($r=0,19$; $p<0,01$) ile Tolere ($r=0,21$; $p<0,01$) stratejileri ile Anksiyete Boyutu Parsel 1 arasında negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Uyum ($r=0,22$; $p<0,01$) ile Tolere ($r=0,23$; $p<0,01$) stratejileri ile Anksiyete Boyutu Parsel 2 arasında negatif yönlü anlamlı

ilişki bulunmuştur. Uyum ($r=0,19$; $p<0,01$) ile Tolere ($r=0,24$; $p<0,01$) stratejileri ile Anksiyete Boyutu Parsel 1 arasında negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur.

4.3. Birinci Ölçme Modelinin Sonuçları

Bu bölümde ölçme modeli test edilmiştir ve elde edilen bulgular yorumlanmıştır.



Şekil 14. Birinci Ölçme Modeli

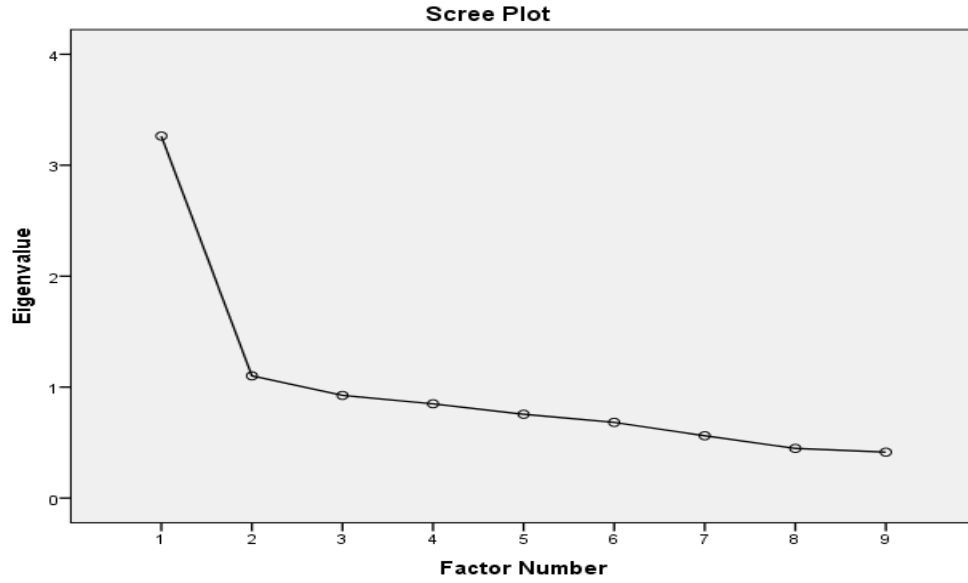
Tablo 5. Ölçme Modeli için Uyum İyiliği Değerleri

Uyum Ölçüsü	İyi Uyum	Kabul Edilebilir Uyum	Değer	Yorum
χ^2			340.66	
sd			129	
χ^2 / sd	2	5	2.64	Kabul Edilebilir
RMSEA	0<RMSEA<.05	.05< RMSEA<.10	.07	Kabul Edilebilir
SRMR	0<RMSEA<.05	.05< RMSEA<.08	.08	Kabul Edilebilir
NFI	.95<NFI<1	.90<NFI<.95	.87	Yetersiz Uyum
CFI	.95<CFI<1	.90<CFI<.95	.91	Kabul Edilebilir
GFI	.95<GFI<1	.90<GFI<.95	.89	Yetersiz Uyum

Tablo 5’de bulunan uyum iyiliği değerleri sonuçlarına göre, ölçme modelinin veriye yeterli düzeyde yeterli uyum sağlamadığı anlaşılmaktadır. Bu nedenle Enneagram Kişilik Ölçeğine açımlayıcı faktör analizi uygulanmıştır.

4.3.1. Açımlayıcı Faktör Analizi

Enneagram Kişilik Ölçeği’ne uygulanan açımlayıcı faktör analizi sonucunda Eigen değeri 1’in üzerinde olan iki faktör belirlenmiştir. Bu faktörlerin Eigen değerleri sırasıyla 3,264 ve 1,101 olarak tespit edilmiştir.



Şekil 15. Enneagram Kişilik Ölçeği AFA scree plot

Tablo 6. Enneagram Kişilik Ölçeği faktör yükleri

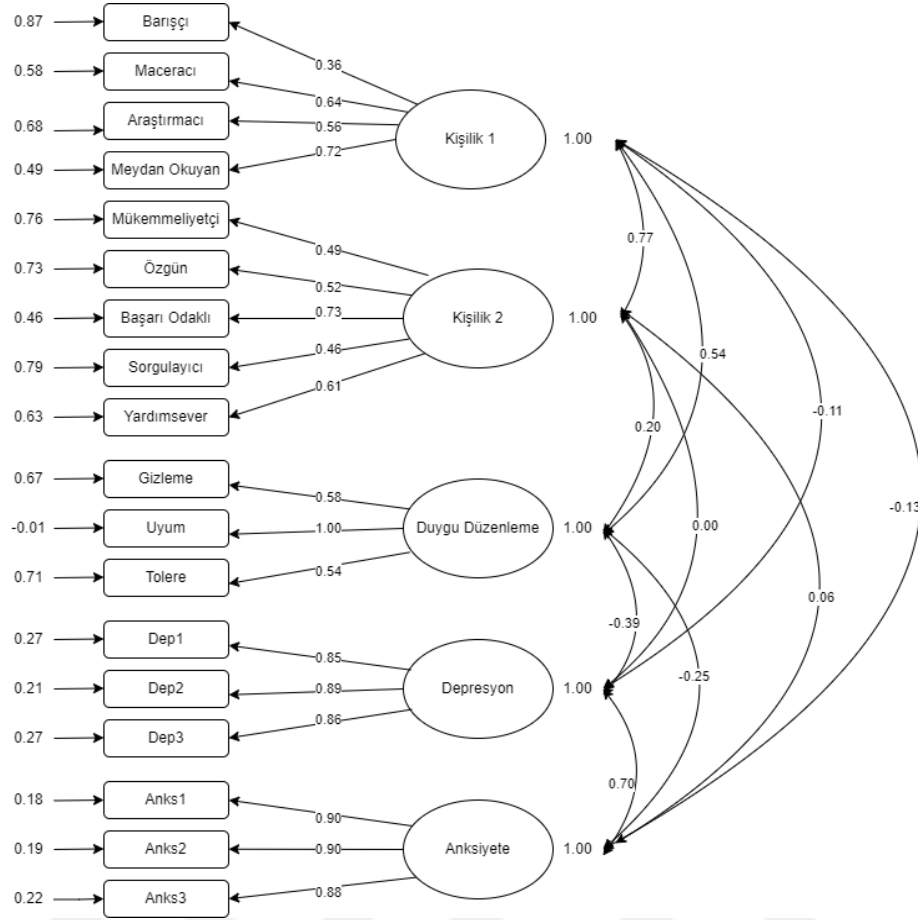
Faktör	KİŞİLİK 1	KİŞİLİK 2
MEYDAN OKUYAN	.729	
MACERACI	.708	
ARAŞTIRMACI	.511	
BARIŞÇI	.279	
YARDIMSEVER		-
ÖZGÜN	.138	.807
BAŞARI ODAKLI	.338	.464
SORGULAYICI		.445
MÜKEMMELİYETÇİ	.159	.444
		.379

Notlar: .10'un altındaki faktör yükleri gösterilmemiştir. (KMO = .814, $p < 0.001$)

Tablo 6'daki değerlere bakıldığında, faktörlerin birbirilerinden yeterince ayrıştığı ve yüksek faktör yükleriyle temsil edildikleri gözlenmektedir. Buna göre, Meydan Okuyan, Maceracı, Araştırmacı ve Barışçı boyutları Kişilik 1 ve Yardımsever, Özgün, Başarı Odaklı, Mükemmeliyetçi ve Sorgulayıcı boyutları Kişilik 2 olarak tanımlanmış olup ölçme modeli LISREL programı aracılığı ile yeniden test edilmiştir.

4.4. İkinci Ölçme Modelinin Sonuçları

Bu bölümde ölçme modeli yeniden test edilmiştir ve elde edilen bulgular yorumlanmıştır.



Şekil 16. İkinci Ölçme Modeli

Tablo 7. Ölçme Modeli için Uyum İyiliği Değerleri

Uyum Ölçüsü	İyi Uyum	Kabul Edilebilir Uyum	Değer	Yorum
χ^2			258.50	
sd			125	
χ^2 / sd	2	5	2.07	Kabul Edilebilir
RMSEA	0<RMSEA<.05	.05< RMSEA<.10	.059	Kabul Edilebilir
SRMR	0<RMSEA<.05	.05< RMSEA<.08	.06	Kabul Edilebilir
NFI	.95<NFI<1	.90<NFI<.95	.90	Kabul Edilebilir
CFI	.95<CFI<1	.90<CFI<.95	.94	Kabul Edilebilir
GFI	.95<GFI<1	.90<GFI<.95	.92	Kabul Edilebilir

Görüldüğü üzere, yapılan revizyon modelin uyum iyiliği istatistiklerinde olumlu yönde iyileşmeye yol açmıştır. Yapılan revizyonun modelin uyum değerlerine yapmış olduğu bu etkinin anlamlı olup olmadığını belirlemek üzere hesaplanan ki-kare farklılık testi (82.16, 0: p<.05) sonucu anlamlı çıkmıştır.

Tablo 8. Ölçme Modeline İlişkin Parametre Değerler

Örtük ve Gözlenen Değişkenler	Standardize Edilmemiş Faktör Yükleri	SH	t	Standardize Faktör Yük Değerleri
BARŞ	0.28	0.05	5.86	0.36
BŞR	0.59	0.05	12.97	0.64
YRDM	0.45	0.04	10.41	0.56
MCR	0.52	0.05	11.34	0.72
MÜKM	0.35	0.04	8.15	0.49
ÖZGÜN	0.40	0.05	8.70	0.52
ARAŞT	0.41	0.04	9.66	0.73
SRG	0.32	0.04	7.47	0.46
MYDN	0.53	0.06	12.85	0.61
GİZ	0.56	0.04	10.31	0.58
UYUM	0.78	0.05	18.40	1.00
TOLE	0.44	0.05	9.57	0.54
DEP1	0.44	0.02	18.18	0.85
DEP2	0.45	0.02	19.30	0.89
DEP3	0.41	0.02	18.25	0.86
ANKS1	0.47	0.02	20.14	0.90
ANKS2	0.46	0.02	20.07	0.90
ANKS3	0.51	0.03	19.46	0.88

Notlar: N = 311 BARŞ = Barışçı Boyutu; BŞR = Başarı Odaklı Boyutu; YRDM = Yardımsever Boyutu; MCR = Maceracı Boyutu; MÜKM = Mükemmeliyetçi Boyutu; ARAŞT = Araştırmacı Boyutu; SRG = Sorgulayıcı Boyutu; MYDN = Meydan Okuyan Boyutu; GİZ = GİZLEME Boyutu; TOLE= Tolere Boyutu; DEP1 = Depresyon Boyutu Parsel 1; DEP2 = Depresyon Boyutu Parsel 2; DEP3 = Depresyon Boyutu Parsel 3; ANKS1 = Anksiyete Boyutu Parsel 1; ANKS2= Anksiyete Boyutu Parsel 2; ANKS3 = Anksiyete Boyutu Parsel 3.

*p<.05

Tablo 8’de görüleceği üzere, standardize edilmiş faktör yüklerinin .36 ile 1.00 arasında değiştiği ve tümünün istatistiksel olarak anlamlı olduğu anlaşılmaktadır. Söz konusu istatistikler, ölçme modelindeki gözlenen değişkenlerin, örtük değişkenlerinin güvenilir göstergeleri olduğuna ilişkin kanıt olarak sunulmaktadır.

Tablo 9. Ölçme Modelinde Örtük Değişkenler Arasındaki İlişkiler

Örtük Değişken	KİŞ1	KİŞ2	DUYDÜZ	DEP	ANKS
Kişilik 1	-				
Kişilik 2	.77	-			
DUYDÜZ	.54	.20	-		
Depresyon	-.22	.00	-.30	-	
Anksiyete	-.13	.06	-.25	.70	-

Notlar: N = 311 KİŞ1 = Kişilik 1 Boyutu; KİŞ2 = Kişilik 2 Boyutu; DUYDÜZ = Duygu Düzenleme Boyutu; DEP = Depresyon Boyutu; ANKS = Anksiyete Boyutu.

*p<.05

Tablo 9’de görüldüğü üzere, örtük değişkenler arasındaki ilişkilerin zayıf, orta ve yüksek seviyelerde farklılık gösterdiği görülmüştür. En güçlü ilişki Kişilik 1 ile Kişilik 2 arasında ($r = .77$) gözlenirken, en zayıf ilişkinin Kişilik 2 ile Depresyon ($r = .00$) değişkenleri arasında olduğu gözlenmiştir.

4.5. Yapısal Modelin Test Edilmesi

4.5.1. Yapısal Model İçin Uyum İyiliği Değerleri

Bu kısımda yapısal eşitlik modeline ilişkin analizler yapılmış ve bulgular yorumlanmıştır.

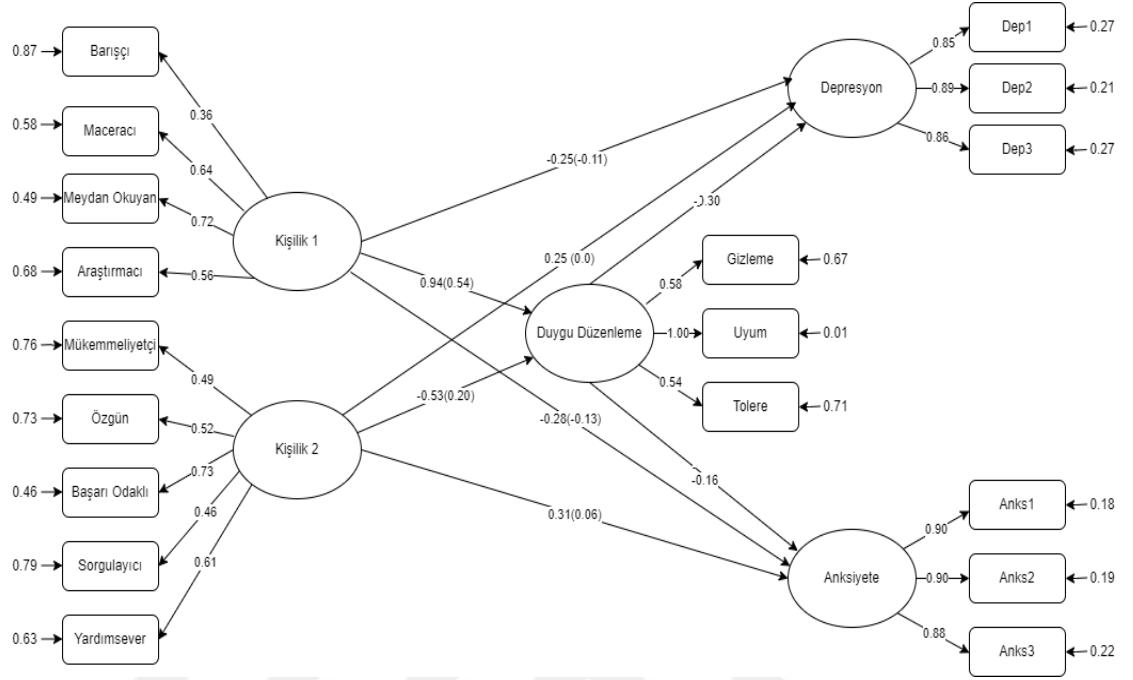
Tablo 10. Yapısal Model için Uyum İyiliği Değerleri

Uyum Ölçüsü	İyi Uyum	Kabul Edilebilir Uyum	Değer	Yorum
χ^2			262.80	
sd			129	
χ^2 / sd	2	5	2.04	Kabul Edilebilir
RMSEA	0<RMSEA<.05	.05< RMSEA<.10	.058	Kabul Edilebilir
SRMR	0<RMSEA<.05	.05< RMSEA<.08	.07	Kabul Edilebilir
NFI	.95<NFI<1	.90<NFI<.95	.90	Kabul Edilebilir
CFI	.95<CFI<1	.90<CFI<.95	.94	Kabul Edilebilir
GFI	.95<GFI<1	.90<GFI<.95	.91	Kabul Edilebilir

Tablo 10. incelendiğinde, yapısal modele ait uyum iyiliği değerleri $\chi^2 = 262.80$, sd = 129, $\chi^2/sd = 2.04$, RMSEA = .058, SRMR = .07, NFI = .90, CFI = .94, GFI = .91 olarak bulunmuştur. Elde edilen bulgulara göre model içerisindeki uyum iyiliği değerleri kabul edilebilir uyum göstermektedir.

4.5.2. Yapısal Modele İlişkin Çözümleme Değerleri

Yapısal modeline ilişkin çözümleme değerleri Şekil 17’de sunulmuştur.



Şekil 17. Yapısal Modele İlişkin Standardize Edilmiş Çözümleme Değerleri

Buna göre, Kişilik 1 ile Depresyon arasındaki ilişki başlangıçta -0.11 iken Duygu Düzenlemenin modeldeki aracılık etkisiyle bu ilişki -0.25'e ($t = -1.18, p < .05$) gerilemiş ve istatistiksel olarak anlamsız hale gelmiştir. Kişilik 1 ile Anksiyete arasındaki ilişki başlangıçta -0.13 iken Duygu Düzenlemenin aracılık etkisiyle -0.28'e ($t = -1.28, p < .05$) gerilemesine ve istatistiksel olarak anlamsız hale gelmesine yol açtığı görülmüştür. Kişilik 2 ile Depresyon arasındaki ilişki 0.00'iken Duygu Düzenlemenin modeldeki aracılık etkisiyle bu ilişki 0.25'e ($t = 1.45, p < .05$) ve Anksiyete ile ilişkisi ise 0.06'iken Duygu Düzenlemenin aracılık etkisiyle 0.31'e ($t = 1.72, p < .05$) yükselerek istatistiksel olarak anlamsız hale geldiği görülmüştür. Elde edilen sonuçlar, Kişilik 1 ve Kişilik 2'nin Depresyon ve Anksiyete ile ilişkisinde Duygu Düzenleme'nin aracılık etkisi yaptığını göstermiştir.

Model testi sonucunda elde edilen değerler, modelin Duygu Düzenleme'deki varyansın %40'ını, Depresyon'daki varyansın %17'sini ve Anksiyete'deki varyansın %10'unu açıkladığı belirlenmiştir.

BÖLÜM 5

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırmanın amacı kişilik tiplerinin depresyon ve anksiyete ile ilişkisini incelemek olup duygu düzenleme stratejilerinin bu ilişkideki aracı rolünü incelemektir. Bu doğrultuda çalışmanın alt başlıkları olan depresyon, anksiyete, kişilik tipleri ve duygu düzenleme stratejilerine ilişkin bu zamana kadar yapılmış çalışmalar ışığında bu çalışmanın sonuçlarını değerlendirmek hedeflenmiştir.

Günlük yaşamda duygu regülasyonu sağlayabilmenin hem kişisel hem sosyal alandaki olumsuz sonuçları azaltmada ve bireyin ruh sağlığını korumasında önemli etkisi olduğu bilinmektedir (Gross, 2006). Bir diğer önemli kavram olan kişilik ise, bireyin düşünce, duygu ve davranış gibi psikolojik tepkilerindeki farklılıkları belirleyen ve yalnızca biyolojik faktörler ve sosyal çevre ile açıklanamayacak biçimde süreklilik gösteren özellikler ve eğilimler olarak tanımlanabilir. Bununla birlikte, bireyin iç dünyası ve dış çevresiyle kurduğu ve diğer bireylerden ayırt edici, tutarlı ve yapılaşmış bir ilişki biçimi geliştirmesini sağlayan “kişilik”, bireyin kendi fizyolojik, zihinsel ve ruhsal özellikleri hakkında bilgisi olması şeklinde de ifade edilmektedir (Thomas ve Segal, 2006; Yelboğa, 2006).

Varoluştan bu yana insanları anlamak ve tanımak adına kişilik ve kişilik tipleri ile ilgili birçok tanım ve sınıflandırma yapılmıştır. Üstelik ruh sağlığı alanının gelişmesiyle bu durum devam etmiş ve kuramcılar kendi açılarından kişiliği tanımlamaya çalışmışlardır. Bu amaç doğrultusunda da birçok ölçme aracı geliştirmişlerdir. Dolayısıyla, bu güne kadar oluşturulmuş tanımlar ve geliştirilmiş ölçme araçlarından her birinin avantaj ve dezavantajları olduğu görülmektedir (Taymur ve Türkçapar, 2012).

Günümüzde kişiliği anlamaya yönelik yapılan tanımlamalardan biri olan Enneagram modeli dokuz farklı kişilik tipinden oluşmaktadır. Bu çalışma sonuçlarında; katılımcılarda en fazla görülen kişilik tipleri sırasıyla Sorgulayıcı, Özgün, Uzlaşmacı, Mükemmeliyetçi, Yardımsever, Maceracı ve Reis kişilik tipleri, en az görülen kişilik tipleri ise sırasıyla Başarı Odaklı ve Gözlemci kişilik tipleri olarak tespit edilmiştir. Katılımcıların en sık kullandıkları duygu düzenleme stratejisinin Tolere; en az kullanılan duygu düzenleme stratejisinin ise Gizleme ve Uyum olduğu görülmüştür. Ayrıca katılımcıların depresyon ve anksiyete düzeyinin düşük düzeyde olduğu görülmüştür.

Bununla birlikte, araştırmada başlangıçta dokuz kişilik tipinin her birinin depresyon ve anksiyete ile ilişkisinde duygu düzenleme stratejilerinin aracılık etkisini incelemek hedeflenmişti. Ancak, yapılan analizler sonucunda kişilik tiplerinin arasındaki ilişkiler

doğrultusunda dokuz kişilik tipinin iki üst boyutta incelenebildiği görülmüştür. Benzer bir durum, Beş Faktör Kişilik Modelinde (The Big Five) oluşmuş, Digman (1997) ve DeYoung (2006) gibi bazı araştırmacılar Beş Faktör Kişilik Modeli'nde faktörler arası korelasyonlar nedeniyle İki Faktör (The Big Two) modelini desteklemiştir. Şimşek (2012) Türkiye'de daha büyük bir örneklem grubuyla (N=878) yaptığı çalışma ile Digman'ın araştırma bulgularını desteklemiştir. Bu açıdan değerlendirildiğinde bu çalışmadaki bulguların dokuz kişilik tipinin iki üst kişilik tipi şeklinde incelenmesi anlamlı bulunmuştur. Kişilik 1; Barışçı, Maceracı, Araştırmacı ve Meydan Okuyan kişilik tiplerini içerirken Kişilik 2, Mükemmeliyetçi, Özgün, Başarı Odaklı, Sorgulayıcı ve Yardımsever kişilik tiplerini içermektedir.

Literatürde Kişilik Tipleri ile Duygu Düzenleme süreçleri arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaların eksikliği nedeniyle bu araştırmanın bulguları kendi içinde tutarlılık temelli değerlendirilmiştir. Ölçme Modeli sonuçlarına göre Kişilik 1 (Barışçı, Maceracı, Araştırmacı ve Meydan Okuyan) ile Duygu Düzenleme arasındaki korelasyon 0.54 iken Kişilik 2 (Mükemmeliyetçi, Özgün, Başarı Odaklı, Sorgulayıcı ve Yardımsever) ile Duygu Düzenleme arasındaki korelasyon 0.28 şeklinde bulunmuştur. Bir başka deyişle, Kişilik 1'deki kişilik tiplerinin duygu düzenleme süreçlerini Kişilik 2'deki kişilik tiplerine göre daha iyi yönettiği görülmektedir. Bu durumu, bu çalışmada Barışçı, Maceracı ve Araştırmacı kişilik tiplerinin Uyum stratejisini en fazla kullanan kişilik tipleri olarak bulunması da desteklemektedir.

Kişilik 1 (Barışçı, Maceracı, Araştırmacı ve Meydan Okuyan) ve Depresyon arasındaki korelasyon -0.11 iken, Kişilik 2 (Mükemmeliyetçi, Özgün, Başarı Odaklı, Sorgulayıcı ve Yardımsever) ile Depresyon arasındaki ilişki 0.00 olarak bulunmuştur. Bu durum, Kişilik 1'deki kişilik tipine sahip bireylerde depresyonun daha az görüldüğü şeklinde değerlendirilmektedir. Bu çalışmanın bulguları alanyazınındaki çalışmalarla da paralellik göstermektedir. Makas Oral'ın 2017 yılında yaptığı çalışmada da depresyona en sık Tip 2 kişilik tipinde (Yardımsever) rastlanmışken, en az Tip 7 (Maceracı) kişilik tipinde rastlanmıştır. Ayrıca Erçin (2018)'in yaptığı çalışma depresyon hastaları arasında %20 oranıyla en sık Özgün kişilik tipine (Tip 4) rastlandığını göstermiştir (n=91). Kontrol grubunda ise %8.1 oranıyla en sık Yardımsever kişilik tipi (Tip 2) ön plana çıkmıştır. Bu noktada, Kişilik 2 (Mükemmeliyetçi, Özgün, Başarı Odaklı, Sorgulayıcı ve Yardımsever) kişilik tiplerine sahip bireylerde depresyon görülme sıklığının daha fazla olduğu görülmektedir.

Kişilik 1 (Barışçı, Maceracı, Araştırmacı ve Meydan Okuyan) ve Anksiyete arasındaki ilişki -0.13 iken, Kişilik 2 (Mükemmeliyetçi, Özgün, Başarı Odaklı, Sorgulayıcı ve Yardımsever) ile Anksiyete arasındaki ilişki 0.06 şeklinde bulunmuştur. Bu durum, Kişilik 1'deki kişilik tipine sahip bireylerde anksiyetenin daha az görüldüğü şeklinde değerlendirilmektedir.

Kişilik özelliklerinin stres ve başa çıkma süreçlerindeki önemi birçok araştırma ile desteklenmiştir (Bolger, 1990; Borger ve Zuckerman, 1995; Ferguson, 2001; Vollrath, 2001). Alanda yapılan çalışmalar incelendiğinde kişilik tipleri ve duygudurumu arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalarda çoğunlukla Big Five Kişilik Kuramı'nın (Nevrotiklik, Dışadönüklük, Deneyime Açıklık, Uyumluluk ve Vicdanlılık) ele alındığı dikkat çekmektedir. Haley van Berkel (2009) yaptığı çalışmada kişilik ve başa çıkma tarzları arasındaki ilişkiye dair, uyumsuz kişiliklere sahip bireylerin (örn. yüksek zarardan kaçınma), kaçınan başa çıkma gibi uyumsuz bir başa çıkma tarzı kullanma olasılıklarının daha yüksek olması nedeniyle, psikolojik sıkıntı yaşama konusunda daha büyük bir risk altında olduklarını ortaya koymuştur.

Kişilik 1'de bulunan Barışçı, Maceracı, Araştırmacı ve Meydan Okuyan kişilik tiplerinin duygu düzenleme süreçleriyle yüksek ilişkisi bulunması depresyon ve anksiyete ile ilişkinin azalmasına katkı sağlamaktadır.

Araştırmacı (Tip 5) kişilik tipinin temel arzusu doğru bilgi ve yeterlidir. Zihinsel merkezde olan Beş'ler akılcı, soğukkanlı, kontrollü ve mantıklı olmalarıyla bilinirler. Sağlıklı seviyede olan Araştırmacı kişilik tipine sahip bireylerin duygu ve dürtüleri ile temasta, olumsuz duygu ve durumları ifade edebilmeleri duygu düzenleme stratejileri ile ilişkisinin pozitif yönde artması ve depresyon ve anksiyete ile ilişkisinin azalmasına katkı sağlamasını açıklamaktadır. Rahat hattında Tip 8'in özelliklerini gösteren Araştırmacı kişilik tipine sahip bireyler aktif ve yönlendirici tavırlarda bulunarak ilişki kurdukları kişilerin bilgilerine karşı kabullenici olup daha işlevsel hale gelebilirler (Acarkan, 2018).

Temel arzusu keyifli ve etkin olabilmek olan, merakını yenilikleri deneyimleyerek keşfeden, hareketli, heyecan ve değişim arayışında olan Maceracı (Tip 7) kişilik tipine sahip bireyler olayları çabuk kavrayabilir, duyarlı, üretken ve objektif bir yapıya sahiptirler. İletişim kurmayı severler ve rahat hattında Tip 5'in olumlu özelliklerini göstererek durumları daha bütüncül ve nesnel olarak değerlendirebilirler (Acarkan, 2018). Böylece, etkinlik ve durum odaklı olmaları duygularını düzenlemede daha rahat olabildiklerini ve depresyon ve anksiyete ile negatif ilişki göstermelerini açıklamaktadır.

Özgürlüğünü ve otoritesini korumayı arzulayan Meydan Okuyan (Tip 8) kişilik tipine sahip bireyler, kendini ve insanları korumayı bir görev olarak görmektedirler. Güç ve otoritelerini herkesin kabul etmesini ve potansiyelini sergilemek isterler ancak sağlıklı seviyede adaletli, şefkatli, sabırlı ve paylaşımcı olmaları ile bilinmeleri, içgüdüsel merkezde olan Meydan Okuyan kişilik tipinin rahat hattında Tip 2'nin olumlu özelliklerini göstermeleri, duygu düzenleme ile pozitif ilişkisini açıklamaktadır. Tip 2'nin özelliklerini sergilediklerinde duygu ve düşüncelerini rahatça ifade ederler, gerektiğinde yardım isteyebilirler ve karşıdan gelebilecek eleştiri ve yönlendirmelere karşı daha açık hale gelerek uyum sağlayabilirler. Dolayısıyla, depresyon ve anksiyete ile negatif ilişki göstermektedirler.

Barışçı (Tip 9) kişilik tipi ikili ilişkiler, sosyal durumlar ve olaylara uyumlu olarak huzur ve dinginlik arayışındadır (Acarkan, 2018). Temel özelliklerinin sabırlı, sakin, dengeleyici, barışçıl ve esnek olma durumudur. Sağlıklı seviyede Barışçı'ların duygusal olarak denge sağlayabilmeleri, kendilerine ve başkalarına karşı merhametli yaklaşımda bulunmaları ve çatışma durumlarında uzlaşmacı tutum sergilemeleri, adaptif duygu düzenleme stratejileri ile ilişkisini açıklamaktadır. Bu durum adaptif duygu düzenleme stratejisi kullanan Barışçı'ların depresyon ve anksiyete ile ilişkisinin negatif olmasına da zemin hazırlamaktadır. Rahat hattında Tip 3'ün özelliklerini gösteren Barışçı kişilik tipine sahip bireyler enerjik ve girişken olurlar. İnsanlarla ilişkilerinde rahat, imajlarına önem veren ve kendilerini daha açık net ifade edebilen Barışçı'lar depresyon ve anksiyete ile negatif ilişki göstermektedirler.

Kişilik 2'de bulunan Mükemmeliyetçi, Özgün, Başarı Odaklı, Sorgulayıcı ve Yardımsever kişilik tipleri, duygu düzenleme stratejilerinin aracılık etmesi ile depresyon ve anksiyete ile ilişkinin yükselmesine katkı sağlamaktadır.

Mükemmeliyetçi (Tip 1) kişilik tipine sahip bireylerin kusursuzluk arayışında olmaları, kurallara, ilkelere ve planlamalara önem vermeleri ile ön plandadır. İçgüdüsel merkezde olan Mükemmeliyetçi'lerin kendi duygusal, içsel süreçlerine dikkat vermeden işlerini bitirmeye çalıştıklarında stres seviyelerinin artması sebebiyle stres hattına geçmeleri ve Tip 4'ün sağlıklı seviyedeki özelliklerini göstermeye başlamalarına neden olur. Dürtü ve duyguları kontrolden çıkarak dışlanmış, anlaşılmamış, takdir edilmemiş hissederler. Gerginliklerini artar ve bu nedenle anksiyete düzeylerinin artabileceği düşünülmektedir. Doğrudan yardım isteyemediklerinden insanlardan uzaklaşır ve depresif belirtiler göstermeye başlarlar.

Yardımsaver (Tip 2) kişilik tipine sahip bireyler sevgiye, iletişime, duyguları paylaşma, başkalarına dert ortağı olmaya önem verir ve merhametlidirler. Temel arzusu sevilme, istenme ve birilerinin ihtiyaçlarını karşılayabilmek iken temel korkuları fark edilmemek, reddedilmek ve yalnız kalmaktır. Bu nedenle insanları kırmamaya çok özen göstermeleri, duygularını gizlemeye ve duygu düzenlemede güçlük çekmelerine neden olabilmektedir. Vazgeçilmez bir insan olmayı amaçlayan Yardımsaver kişilik tipine sahip bireylerin ilişkisel duyarlılıkları fazladır. İlişkisel çatışmaların yaşanması duygu düzenlemede zorluk çekmelerine ve anksiyete düzeylerinin artmasına yol açar. Ancak, ısrarcı ve bağımlı tutumları ile ilişkide oldukları kişiler uzaklaşmak isteyebilir ve temel korkusu reddedilmek ve yalnız kalmak olan Yardımsaver'ler sevilmediklerini hissettiklerinde stres hattına geçere Tip 8'in özelliklerini gösterirler. Öfkeli, kırıncı ve suçlayıcı davranışları insanların onlardan uzaklaşmalarına ve yalnız kalmalarına, dolayısıyla depresyon belirtileri göstermelerine neden olur.

Başarı Odaklı (Tip 3) kişilik tipine sahip bireyler hırslı, rekabetçi ve başarılarıyla hayranlık uyandırmayı ve takdir edilmeyi arzulamaktadır. Duygusal merkezde olmalarına rağmen duygularından kopuk olmaları, başarısızlığa karşı tahammülsüzlükleri, özdeğerlerinin başkalarında bıraktıkları etkiye bağlı olması duygusal süreçlerde zorlanmalarına neden olmaktadır. Başarılı olabilmek için şartları olabildiğince zorlamaları ve başarısız olma korkuları anksiyete düzeylerinin artmasına, hedeflerine ulaşamadıklarında psikolojik olarak çöküntü yaşamaları depresyon yaşamalarına neden olur. Stres hattı Tip 9 olan Başarı Odaklı kişilik tipine sahip bireylerin motivasyonu düşer, imaj ve görünümüne duyarlılıkları azalır ve içe kapanırlar. Edilgen, vazgeçmiş ve ilgisiz tavrları aynı zamanda endişe ve suçluluk hissetmelerine neden olur (Riso ve Hudon, 2000).

Özgün (Tip 4) kişilik tipine sahip bireylerin temel arzusu bireyselliğini yaşamak iken temel korkusu sıradan, niteliksiz olmak ve kendini bulamamaktır. Toplumda varlıklarını öne çıkarmak isterler, ancak olumsuz duygu içerisinde olduklarında kendilerini toplumdan soyutları ve tepkisel davrandıkları bilinmektedir (Acarkan, 2018). Gün içerisinde dalgalanan duygu durumları duygu düzenlemede güçlük çektiklerini ve anksiyete düzeylerinin artmasına neden olduğu ve aynı şekilde duygularını düzenlemekte zorlanmalarının kendilerini toplumdan izole etmelerine sebep olduğu için depresyon düzeylerinin arttığı düşünülmektedir. Stres hattı Tip 2 olan Özgün kişilik tipine sahip bireyler, içten içe öfke hisseder, kaçınan tavırlar serilerler. Çevresindeki insanların onlarla ilgili düşünceleri ile ilgili kaygı duyar ve anksiyete düzeyleri daha da artabilir (Batı, 2018).

Sorgulayıcı (Tip 6) kişilik tipine sahip bireylerin temel arzusu güven ve başkalarının onayını alarak yetenekli ve kararlı olmaktır. Temel korkuları güven odağını kaybetmek ve başkalarından zarar görmek olan Sorgulayıcı kişilik tipindeki bireyler, fazla tedbirli, sorgulayıcı, kontrollü ve şüpheli davranırlar. Zihinsel netlik arayışında olmaları, belirsizliğe tahammüllerinin oldukça zayıf olması, duygularını yönetmekte zorlanmalarına, anksiyete düzeylerinin; onlara rehberlik edebilecek, güven duyabilecekleri kişilerinin olmaması ise depresyon düzeylerinin artmasına neden olmuş olabileceği düşünülmektedir. Şüphe duydukları kişiler karşısında ve gelecekle ilgili belirsizlikler arttığında Tip 3'ün sağlıklı özelliklerini göstererek stres hattına geçen Sorgulayıcı'lar gergin, öfkeli ve düşmanca davranışlarda bulunabilir, tepkisel davranma ve hesaplaşma arzusunun sonucunda yalnız kaldığında depresyon görülebilir.

Sonuç olarak, Enneagram kişilik tiplerinin depresyon ve anksiyete ile ilişkisinde duygu düzenleme stratejilerinin aracılık ettiği gözlenmiştir. Ancak, mevcut araştırmaların kısıtlı olması sebebiyle farklı çalışmalara detaylı değinilememiştir. Bu yüzden daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulmaktadır.

ÖNERİLER

Klinik Uygulamacılara Öneriler

Enneagram, diğer kişilik modellerinden farklı olarak dinamik bir yapıya sahiptir. Birey tek bir kişilik tipinin özelliklerinde sabit bir şekilde durmaz. Ana tipi farklılık göstermese de, bireyin sahip olduğu kişilik tipi içerisinde bulunan sağlık seviyeleri, kanat tiplerinin etkisi, rahat ve stres hattında farklı kişilik tiplerinin de özelliklerini gösteriyor olması, bireyin kendini geliştirebileceği ve zayıf yönlerini güçlendirip güçlü yönlerini anlayabilmesini sağlayan bir sistemdir.

Terapötik ittifak ve güven bağının oluşmasında etkili olan birçok faktör vardır. Freud, terapist ile danışan arasındaki ilişkiye aktarım demiş ve olumlu aktarımın oluşmasında terapistin danışanına kabullenici, destek verici ve duyarlı davranmasıyla olduğunu savunmuştur (Wexler, 2008). Terapistler bu noktada Enneagram modelini terapilerine dahil ederek öncelikle kendi kişilik tiplerini tespit ettikten sonra danışanlarının hangi kişilik tipinde olduğunu belirleyerek, temel korku ve arzularını daha rahat bir şekilde anlayabilir. Aktarımları yorumlarken kullanabilir ve dolayısıyla terapötik ittifakın güçlenmesini sağlayabilirler.

Aynı şekilde Rogers da terapötik ittifakın önemini vurgulamış ve terapistin özgün, içten ve empatik olmasının danışan ile daha sağlam ve güvenilir bir ilişki kurmasını sağladığını ifade etmiştir (King, 2002). Bilişsel Davranışçı terapistler Enneagramı danışanın kişiliğini ve potansiyelini anlaması adına da işlevsel bulabilir. Enneagram kişilik tipi hakkında psikoeğitim verilebilir. Danışanın yatkın olduğu kanat tipleri ile kendi kişiliğini güçlendirerek ve başvuru sebebi ile bağlantı kurularak danışanın terapi hedefine ulaşabileceğine dair motivasyonu artırılabilir.

Bilişsel Davranışçı Terapistler, danışanın farkındalığı ve değişimi için otomatik düşünce ve duyguların tanımlanması ve bu düşüncelere olan inancın sarsılması şeklinde müdahaleler kullanırlar (Akkoyunlu ve Türkçapar, 2013). Kişinin sahip olduğu kişilik tipi üzerinden örneklerle bu müdahaleler daha anlamlı hale gelebilir, terapide öğrenilen yeni beceriler pekiştirilebilir. Sağlıksız seviyede olan ve içgörüsü zayıf olan danışanlarda kanat tipleri örnek gösterilerek, daha geniş bir perspektiften bakmaları sağlanabilir. Kanat tipinin özelliklerini kendi kişilik tipi ile bütünleştirerek olağan bakış açıları genişler ve daha ölçülü hale gelebilirler.

Duyguları düzenleyebilme ve ifade etmenin iyileştirici gücü yadsınamaz. Araştırmamızda da görüldüğü üzere, adaptif duygu düzenleme stratejileri kullanan bireylerin depresyon ve kaygı ile ilişkisi negatif yöndedir. Danışanlara duygu düzenleme stratejileri ile ilgili psikoeğitim verilebilir ve ev ödevi olarak seans aralarında kullandığı duygu düzenleme stratejilerini gözden geçirmeleri istenebilir ve adaptif duygu düzenleme stratejilerine teşvik edilebilir.

Çocuk ve ergenlerle çalışan terapistler bireysel farklılıkları göz önünde bulundurarak, ebeveynlere çocuğun kişilik tipi ile ilgili psikoeğitim verebilir. Çocuğun duygu, düşüncelerini, istek ve ihtiyaçlarını daha iyi anlayabilme yetisini geliştirirken, çocukla güvenli bağlanma sağlanabilir, hayatın her alanında kilit nokta olan iletişim daha sağlıklı hale gelebilir. Aynı zamanda öğretmenlere de Enneagram Kişilik Tipleri ile ilgili eğitimler düzenlenebilir.

Araştırmacılara Öneriler

Enneagram modelinin psikoloji alanında kullanıldığı bilinmektedir, ancak akademik araştırmalar oldukça yetersizdir. Gelecekte yapılacak olan araştırmalarda literatür eksikliği göz önünde bulundurularak ruh sağlığı alanında yapılacak araştırmalar önem arz etmektedir.

Bu nedenle gelecekte yapılacak araştırmaların ortaya koyacağı sonuçların klinisyenlere yol gösterici olacağı düşünülmektedir.

Bu araştırmada veriler pandemi nedeniyle online platformda sunulmuş olan anketlerden elde edilmiştir. Verilerin yüz yüze toplanması, soruların anlaşılmaması halinde katılımcıya açıklanması açısından daha güvenilir sonuçlar elde edilmesini sağlayacaktır. Bu araştırmada kullanılmış olan Enneagram kişilik leği haricinde Enneagram kişilik tiplerini değerlendiren farklı ölçekler de bulunmaktadır. Gelecek alışmalar farklı ölçekler kullanılarak yeniden değerlendirilebilir.

Duygu İşleyiş Biçimi leğinin adaptasyon çalışması elik (2020) tarafından geliştirilmiş ve henüz akademik araştırmalarda kullanılmamıştır. Türk literatüre katkı sağlaması açısından ölçeğin kullanılmasının faydalı olacağı düşünülmektedir.

Mevcut araştırmanın sınırlılıkları da bulunmaktadır. Enneagram kişilik leklerinin sadece bir kişilik tipi belirlemesi, ana tip, kanat tipi, sağlık seviyeleri, rahat ve stres hatlarını ölçmediği de göz önünde bulundurulmalıdır. Dolayısıyla, katılımcının rahat veya stres hattında leği doldurması halinde sonuçları ana tip olarak değerlendirilmiştir. Bu anlamda daha güvenilir sonuçlar veren ölçekler geliştirilebilir.

KAYNAKLAR

- Akarsu, B. (1975). *Felsefe terimleri sözlüğü* (Vol. 408). Ankara: Türk Dil Kurumu Yayınları.
- Akiskal, H. S. (2005). Mood disorders: historical introduction and conceptual overview. *Sadock BJ, Sadock VA, Kaplan HI. Kaplan and Sadock's Comprehensive Textbook of Psychiatry. 8th ed. Philadelphia*, 1563-1565.
- Alexander, M., ve Schnipke, B. (2020). The Enneagram: A Primer for Psychiatry Residents. *American Journal of Psychiatry Residents' Journal*, 15(3), 2–5.
- Amerikan Psikiyatri Birliği (2013) *DSM-5 Tanı Ölçütleri Başvuru El Kitabı* (Çev. Ertuğrul Köroğlu) Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5* (Vol. 5). Washington, DC: American psychiatric association.
- Arditte, K. A., ve Joormann, J. (2011). Emotion Regulation in Depression: Reflection Predicts Recovery from a Major Depressive Episode. *Cognitive Therapy and Research*, 35(6), 536-543.
- Arı, M., ve Yaban, E. H. (2016). Okulöncesi Dönemdeki Çocukların Sosyal Davranışları: Mizaç ve Duygu Düzenlemenin Rolü. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 31(1), 125-141.
- Batu, U. (2016). *Enneagram ile Kişilik Analizi*. (1. Baskı) İstanbul: Alfa Yayınları Basım Dağıtım.
- Baumann, N., Kaschel, R., ve Kuhl, J. (2007). Affect sensitivity and affect regulation in dealing with positive and negative affect. *Journal of Research in Personality*, 41, 239-248.
- Beck, A.T., Rush, A.J., Shaw, B.F., ve Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*. New York: Guilford.
- Boeree, C. G. (2006). Erich Fromm. Erişim Adresi: <http://webspace.ship.edu/cgboer/fromm.html>
- Burger, J. M. (2006). *Kişilik*. Kaknüs Yayınları.
- Büyüköztürk Ş. (2011). *Sosyal Bilimler için Veri Analizi El Kitabı*. 14. Baskı, Ankara: PEGEM Akademi.
- Carpenter, D.G. (2010). *Resonating Personality Types for Couples: An Enneagram Application for Predicting Marital Satisfaction*. (Unpublished doctoral dissertation). Walden University College of Social and Behavioral Sciences.

- Carver, C.S., Scheier, M. F., ve Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56 (2), 267-283.
- Chestnut, B. Ve Uranio Paes (2021). *The Enneagram Guide to Waking Up*. Virginia: Hampton Roads Press.
- Clark, D. M., ve Wells, A. (1995). *A cognitive model of social phobia*. In R. G. Heimberg, M. R. Liebowitz, D. A. Hope, & F. R. Schneier (Eds.) *Social phobia: Diagnosis, assessment and treatment* (pp. 69-93). New York: Guilford Press.
- Cole, P. M., Michel, M. K., ve Teti, L. O. (1994). The development of emotion regulation and dysregulation: A clinical perspective. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59 (2/3), 73.
- Cüceloğlu, D. (1994) *İnsan ve Davranışı. Psikolojinin Temel Kavramları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G., ve Büyüköztürk, Ş. (2010). *Sosyal Bilimler İçin Çok Değişkenli İstatistik*. Ankara: PEGEM Yayınları.
- Darwin, C. (2015). *İnsanın türeyişi*. İstanbul: Evrensel Basım Yayın.
- Darwin, C. (2013). *Türlerin kökeni*. İstanbul: Evrensel Basım Yayın.
- D'Avanzato, C., Joorman, J., Siemer, M., ve Gotlib, I. H. (2013). Emotion regulation in depression and anxiety: Examining diagnostic specificity and stability of strategy use, *Cognitive Therapy and Research*, 37, 968-980.
- Demirkapı, E. Ş. (2014). *Çocukluk çağı travmalarının duygu düzenleme ve kimlik gelişimine etkisi ve bunların psikopatolojiler ile ilişkisi* (Yüksek Lisans Tezi) Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aydın.
- DeYoung, C. G. (2006). Higher-order factors of the Big Five in a multi-informant sample. *Journal of personality and social psychology*, 91(6), 1138.
- Digman, J. M. (1997). Higher-order factors of the Big Five. *Journal of personality and social psychology*, 73(6), 1246.
- Eisenberg, N., ve Spinrad, T. L. (2004). Emotion-Related Regulation: Sharpening the Definition. *Child Development*, 75(2), 334-339.
- Erçin, H. Ş. (2018). Sağlıklı yaşam biçimi davranışları ile enneagram kişilik tipleri arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi.
- Ertürk, Y. D. (2017). *Davranışlarımız ve biz: Sosyal psikoloji bakışıyla kalabalık içinde ben olmak*. İstanbul: Pozitif Yayınları.

- Folkman, S., ve Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21, 219-239
- Garnefski N., ve Kraaij V. (2007). The cognitive emotion regulation questionnaire: Psychometric features and prospective relationships with depression and anxiety in adults. *Eur J Psychol Assess* (23), 141-149.
- Geçtan, E. (1993). *Psikodinamik psikiyatri ve normaldışı davranışlar*. İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Gross, J. J. (2008). Emotion regulation. *Handbook of emotions*, 3(3), 68.
- Gross J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiol* (39), 281-291.
- Gross, J.J., ve John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 348-362.
- Hilt L. M, Hanson J.L., ve Pollak S. D. (2011), Emotion Dysregulation. *Encyclopedia of Adolescence* (3),160-169.
- Hoffmann, S.G., ve Kashdan, T.B. (2010). The affective style questionnaire: development and psychometric properties. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 32, 255-263.
- İnanç, B. Y., ve Yerlikaya, E. E. (2017). İnanç & Yerlikaya, 2012. *Pegem Atıf İndeksi*, 1-339.
- Karamustafalıoğlu, O., ve Yumrukçal, H. (2011). Depresyon ve anksiyete bozuklukları. *Şişli Etfal Hastanesi Tıp Bülteni*, 45(2), 65-74.
- Karamustafalıoğlu O., ve Akpınar A. (2010). Anksiyete bozuklukları Aile Hekimleri İçin Psikiyatri. (1.Baskı) İstanbul: MT Uluslararası Yayıncılık.
- Ketenci, T., ve Topuz, M. (2013). Aristoteles ve Augustinus' un insan anlayışları üzerine. *Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Felsefe Dergisi*, (20), 1-18.
- King, R. (2002). Cognitive therapy of depression. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 36(2), 272-275.
- Lazarus, R. S. (1991). Progress on a cognitive–motivational–relational theory of emotion. *American Psychologist*, 46, 819–834.
- Lundin, R. W. (2015). *Alfred Adler's basic concepts and implications*. Routledge.
- Magnavita, J. J. (2016). İnanç & Yerlikaya, 2012: Kişilik bilimine çağdaş yaklaşımlar.

- Makas Oral Y.N., ve Taştan K. (2017). *Depresyon Hastalarında Kişilik Tipi Özellikleri*. T.C. Atatürk Üniversitesi Tıp Fakültesi Aile Hekimliği Anabilim Dalı, Tıpta Uzmanlık Tezi. Erzurum.
- Mennin, D. S. ve Farach, F. J. (2007). Emotion and evolving treatments for adult psychopathology. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 14, 329–352.
- Miller, A.R. ve Shelly, S. (2007). *A'dan Z'ye Kişiliğiniz*. İstanbul: Okuyan Us Yayınları.
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., ve Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3(5), 400-424.
- Oktuğ, Z. (2007). *Freud'un kişilik birimleri (id-ego-süperego) ile reklam iletisinin izleyici üstünde yarattığı etkiler arasındaki bağlantı: Magnum, kalbim benecol ve lösev reklamları üzerine bir araştırma* (Doktora Tezi) İstanbul Kültür Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Palmer, H. (2010). Enneagram Ruhun Aynası: Enneagram'a yansıyan insan manzaraları (2. Baskı) İstanbul: Kaktüs yayınları.
- Shameli, L., G., Holami, S., ve Zare, F. (2020). A Comparison of the Enneagram Personality Triads based on SCL_90 Patterns in Nurses. *International Journal of Psychology*, 14(2).
- Stikkelbroek, Y., Bodden, D. H. M., Kleinjan, M., Reijnders, M., ve van Baar, A. L. (2016). Adolescent Depression and Negative Life Events, the Mediating Role of Cognitive Emotion Regulation. *Plos ONE* 11(8): e0161062.
- Subaş, A., ve Çetin, M. (2017). Enneagram kişilik ölçeğinin geliştirilmesi: güvenirlik ve geçerlilik çalışması. *Sosyal Bilimler Dergisi / The Journal of Social Science* 4 (11), 160-181.
- Şimşek, Ö. F. (2012). Higher-order factors of personality in self-report data: Self-esteem really matters. *Personality and Individual Differences*, 53(5), 568-573.
- Taymur, İ; Türkçapar M.H. (2012) Personality: Description, Classification and Evaluation. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*. 2012;4(2):154-177
- Temizel, E. A., ve Dağ, İ. (2014). Stres Veren Yaşam Olayları, Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri, Depresif Belirtiler ve Kaygı Düzeyi Arasındaki ilişkiler. *Klinik Psikiyatri*, 17, 7-17.
- The Enneagram Singapore. (2019). Levels of Development, <https://www.theenneagramsingapore.com/levels-of-development/> [3 Nisan 2019].
- The Enneagram Institute (2017). The Individualist Enneagram Type Four. <https://www.enneagraminstitute.com/type-4> [1 Mayıs 2019]

- Thomas JC, Segal DL. (2006), *Comprehensive Handbook of Personality and Psychopathology*, Personality and Everyday Functioning: John Wiley & Sons.
- Thompson, R.A. (1994). Emotion Regulation: A Theme in Search of Definition. N. A. Fox (Ed.), *The Development of Emotion Regulation: Biological and Behavioral Considerations*. Monographs of The Society for Research in Child Development (pp. 25-52). Chicago: University of Chicago Press
- Thompson, R.A., ve Calkins S.D (1996). The double-edged sword: Emotional regulation for children at risk. *Development and Psychopathology* 8(1), 163-182.
- Tura, S. M. (2007). *Freud'dan Lacan'a psikanaliz*. Kanat. (s.53)
- Türk Dil Kurumu Sözlükleri (2019) Erişim adresi: <https://sozluk.gov.tr/>
- Twain, M. (2022). *İnsan Nedir?* İstanbul: Can Yayınları.
- Ulusoy M., Şahin N., ve Erkman H. (1988). Turkish version of the beck anxiety inventory: psychometric properties. *J Cognitive Psychotherapy: Int Quaterly*, (12) 28-35.
- Ünal, S., Küey, L., Güleç, C., Bekaroğlu, M., Evlice, Y. E., ve Kırılı S. (2002), Depresif Bozukluklarda Risk Etkenleri, *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 5, 8-15.
- Vingerhoets, A.J.J.M., Nyklicek, I., ve Denollet, J. (2008). *Emotion regulation: clinical and conceptual issues*. New York: Springer Science + Business Media, LLC.
- Wenar, C., ve Kerig P. (2005). *Developmental Psychopathology From Infancy Through Adolescence*. McGraw Hill Higher Education.
- Werner, K., ve Gross, J. J. (2010). *Emotion regulation and psychopathology: A conceptual framework*. In A. M. Kring & D. M. Sloan (Eds.), *Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment* (pp. 13–37). The Guilford Press.
- Wexler, B. E. (2008). *Brain and culture: Neurobiology, ideology, and social change*. Mit Press.
- Woldeyesus, B. M. (2014). The Enneagram: Predicting consistent condom use among female sex workers (Doktora Tezi). Corpus ID: 143022070.
- Yelboğa A. (2006) Kişilik Özellikleri ve İş Performansı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. “İş, Güç” Endüstri İlişkileri ve İnsan Kaynakları Dergisi. 2006;8(2):196-211.
- Yemez, B., ve Alptekin, K. (1988), Depresyonun Etiyolojisi, *Psikiyatri Dünyası*, 1, 21-25.
- Yılmaz, O., Yildirim, A., ve Yucedag, D. (2018). Assessment of personality from a new perspective: Characterix personality types inventory. *International Journal of Scientific Research and Management*, 6(03), 103-116.

Yüksel, B. (2014). *Kaygı Belirtilerini Açıklamada Bağlanma, Pozitif ve Negatif Duygu Düzenleme ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Arasındaki İlişkiyi Bütünleyici Model Arayışı*. (Yüksek Lisans Tezi) Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.



EKLERİ

EK 1. Bilgilendirilmiş Onam Formu

Değerli Katılımcı;

Bu araştırma Rumeli Üniversitesi, Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı kapsamında, Prof. Dr. Ömer Faruk ŞİMŞEK danışmanlığında, Rumeli Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans öğrencisi Sara Yılmaz tarafından yüksek lisans tezi için gerçekleştirilen bir çalışmadır. Bu çalışmaya 18 yaş üzerindeki kişiler katılabilecektir.

Katılacağınız çalışma bir psikoloji araştırmasıdır ve amacı, Enneagram Modeline göre Kişilik Tiplerinin yatkın olduğu duygu düzenleme stratejilerinin ve bu kişilik tiplerinin depresyon ve anksiyete eğilimlerinin tespit edilmesidir. Bu çalışmada gönüllülük ve gizlilik esastır. Hiçbir kişisel bilginiz (Adınız, soyadınız, TC Kimlik numaranız, vs.) bu çalışma doğrultusunda alınmayacaktır.

Çalışmadan sağlıklı sonuçlar alınabilmesi için soruları eksiksiz cevaplamanız gerekmektedir. Çalışmadan elde edilecek sonuçlar yalnızca bilimsel amaçlı kullanılacaktır.

Araştırmanın tamamı yaklaşık 10 dakika sürecektir. Araştırma hiçbir risk ya da zorlama içermemektedir. İstedığınız takdirde, istediğiniz aşamada araştırmayı sonlandırabilirsiniz.

Araştırma ile ilgili daha detaylı bilgi edinmek isterseniz Rumeli Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans öğrencisi Sara Yılmaz ile iletişime geçebilirsiniz.

Katılımınız için teşekkür ederiz.

Sara YILMAZ

EK 2. Kişisel Bilgi Formu

Cinsiyetiniz:

- ☐ Kadın
 - ☐ Erkek
 - ☐ Diğer
-

Yaşınız:

Eğitim Düzeyiniz:

- ☐ İlkokul
 - ☐ Ortaokul
 - ☐ Lise
 - ☐ Lisans
 - ☐ Lisansüstü
 - ☐ Doktora
-

Medeni Durumunuz:

- ☐ Bekar
 - ☐ Evli
 - ☐ Boşanmış
-

Daha önce anksiyete tanısı aldınız mı?

- ☐ Evet
 - ☐ Hayır
-

Daha önce depresyon tanısı aldınız mı?

- ☐ Evet
- ☐ Hayır

EK 3. Enneagram Kişilik Ölçeği

Aşağıdaki maddeleri, ideallerinize göre değil, kendinizle ilgili gözlemlerinize göre değerlendiriniz.

1 Beni “hiç” anlatmıyor. 2 “Bir kısmı” beni anlatıyor. 3 “Geneli” beni anlatıyor. 4 “Tamamı” beni anlatıyor.

		1	2	3	4
1	Standart ve kurallara herkesin uymasını önemseyen, planlı, detaycı ve kuralcı biriyim.				
2	İnsanların ihtiyaçlarını onlardan önce fark edip hemen yardımcı olan, onları sözlerimle de destekleyen biriyim.				
3	Statü ve imajı önemseyen, rekabeti seven, içten motivasyonlu biriyim.				
4	Özgün ve derinlikli tarzımla dikkat çeken, yaptığım her işe kendi stilimi yansıtan biriyim.				
5	Yalnızlığı seven, insanlara fazla sokulmayan, bağlanmaktan kaçınan, araştırmacı ve gözlemci biriyim.				
6	Tehlikeleri herkesten önce fark edebilen, güvenmekte zorlanan, sorumluluk sahibi ve hoş biriyim.				
7	Hızlı ve pratik düşünerek seçenekleri çoğaltan, değişimi seven, keyfimi bozan yerden hemen uzaklaşan, neşeli biriyim.				
8	Güçlü, dayanıklı, kendinden emin ve sert (karizmatik) görünümlü biriyim.				
9	Çatışmadan kaçınıp, huzurunu ve sükunetini hep koruyan, uyumlu, anlayışlı ve öfkelenmeyen biriyim.				
10	Hataları herkesten önce fark edip müdahale eden, işlerin bir plana göre kusursuzca bitirilmesini önemseyen, çok prensipli biriyim.				
11	İhtiyaç duyulan birisi olmayı, onaylanmayı, ilgi çekmeyi ve insanlarla vakit geçirmeyi önemseyen biriyim.				
12	İşleri hızlıca başaran, rakiplerini kolayca geçebilen, ön plana çıkmaktan kaçınmayan biriyim.				
13	Özel yeteneklerim ve kişisel tarzımla engelleri aşmaya çalışan, kendini özgün (farklı) hisseden, özgürlüğüne düşkün biriyim.				
14	Mantık ve bilginin, duygu ve ilişkilerden daha önemli olduğunu düşünüp, duygularımı daima kontrol altında tutan biriyim.				
15	Kuralların uygulanmasını takip eden, tedbirli, güvenilir ve bilmek için çok soru soran biriyim.				

16	Şevkli, enerjik, spontane yaşayan ve seçeneklerimin çok olmasını önemseyen biriyim.				
17	Çevremde cesur ve doğal bir lider olarak algılanan, güç dengelerini iyi analiz eden, kararlı biriyim.				
18	Tüm seçenekleri araştırıp incelemeden asla karar vermeyen, alışkanlıklarına düşkün, birleştirici ve uzlaşmacı biriyim.				
19	Eşitsizlikleri engel olarak gören, herkesin işini kusursuz yapması gerektiğine inanan, idealist biriyim.				
20	İlgim, sevgim ve yardımlarım sayesinde, çevremde reddedilemez ve vazgeçilemez konuma gelmeye çalışan biriyim.				
21	Hızlı ve pratik çözüm üretebilen, insanları motive eden, detaylara fazla takılmadan iş bitirebilen biriyim.				
22	Estetik ve farklılığı çok önemseyen, kimliğim ve hayatın anlamı üzerine çok düşünen, duyguları hassas biriyim.				
23	Uzmanlaşmayı önemseyen, akılcı, bilgiyi esas alan, serinkanlı ve planlı biriyim.				
24	Sıcakkanlı, sadık, sorgulayıcı ve zaman zaman gelecekle ilgili kaygıları yoğunlaşan biriyim.				
25	Yeniliklere karşı heyecan duyan, riskleri düşünmeden hareket eden, şakalaşmaktan hoşlanan, ehl-i keyf biriyim.				
26	Problemleri çözmek için cesurca öne çıkan, özgüveni yüksek, reddedilmeyi sevmeyen biriyim.				
27	Konforuna düşkün, herkesin görüşünde haklılık payı gören, başkalarının hatalarını konuşmayı sevmeyen, affedici ve paylaşımcı biriyim.				

EK 4. Duygu İşleyiş Biçimi Ölçeği

Duygularınızı nasıl yaşıyıp onlarla nasıl başa çıktığınızla ilgileniyoruz. Elbette farklı olaylar beraberinde farklı tepkileri getiriyor, ama genellikle nasıl tepkiler verdiğinizi düşünün. Lütfen her maddeyi diğerlerinden bağımsız olarak değerlendirerek yanıtlayın. Yapmanız gereken ya da yapmış olmayı dilediğiniz şekilde değil; size en iyi şekilde temsil ettiğini düşündüğünüz yanıtı verin. Lütfen bütün maddeleri yanıtlamaya çalışın. Soruların doğru ya da yanlış cevabı yoktur, bu yüzden lütfen diğer insanların ne yanıt vereceğini değil; size en yakın gelen yanıtı verin.

1 Kesinlikle
doğru değil

2 Çok az doğru

3 Biraz doğru

4 Oldukça doğru

5 Tamamen
doğru

	1	2	3	4	5
1. İnsanlar içten içe ne hissettiğimi genellikle anlamazlar.					
2. Duygularım kontrol altındadır.					
3. Yoğun duygularımın olmasına tahammül edebilirim.					
4. Bakış açımı değiştirerek üzülmekten kaçınabilirim.					
5. Olaylara karşı duygusal tepkilerimi sıklıkla bastırırım.					
6. İnsanların üzgün olduğumu görmesi sorun olmaz.					
7. Çabucak/ hızlıca sakinleşebilirim.					

8. Duygularımın akıp gitmesine izin verebilirim.					
9. Duygularımı saklama konusunda iyiyimdir.					
10. İnsanlar canımın sıkkın olduğunu genellikle anlamaz.					
11. Zaman zaman olumsuz duyguları hissetmekte bir sorun yoktur.					
12. Kötü bir ruh halinden hızlıca çıkabilirim.					
13. İnsanlar üzgün olduğumu genellikle anlamaz.					
14. Üzgün olmaya /canımın sıkkın olmasına tahammül edebilirim.					
15. İnsanlara canımın sıkkın olduğunu belli etmeyecek şekilde davranabilirim.					
16. Kendimi daha iyi bir ruh haline sokmak için tam olarak ne yapmam gerektiğini bilirim.					
17. Fazlaca duygusal hissetmekte bir sakınca yoktur.					
18. Duyguları kolaylıkla taklit edebilirim.					

19. Olduğumdan daha iyi bir ruh haline kolaylıkla girebilirim.					
20. Mecbur kalırsam öfkemi iyi saklayabilirim.					



EK 5. Beck Depresyon Ölçeği

Değerli Katılımcı, aşağıda gruplar halinde cümleler verilmektedir. Öncelikle her gruptaki cümleleri dikkatle okuyarak, BUGÜN DAHİL GEÇEN HAFTA içinde kendinizi nasıl hissettiğinizi en iyi anlatan cümleyi seçiniz.

- 1- 0. Kendimi üzüntülü ve sıkıntılı hissetmiyorum.
 1. Kendimi üzüntülü ve sıkıntılı hissediyorum.
 2. Hep üzüntülü ve sıkıntılıyım. Bundan kurtulamıyorum.
 3. O kadar üzüntülü ve sıkıntılıyım ki artık dayanamıyorum.
- 2- 0. Gelecek hakkında mutsuz ve karamsar değilim.
 1. Gelecek hakkında karamsarım.
 2. Gelecekten beklediğim hiçbir şey yok.
 3. Geleceğim hakkında umutsuzum ve sanki hiçbir şey düzelmeyecekmiş gibi geliyor.
- 3- 0. Kendimi başarısız bir insan olarak görmüyorum.
 1. Çevremdeki birçok kişiden daha çok başarısızlıklarım olmuş gibi hissediyorum.
 2. Geçmişe baktığımda başarısızlıklarla dolu olduğunu görüyorum.
 3. Kendimi tümüyle başarısız biri olarak görüyorum.
- 4- 0. Birçok şeyden eskisi kadar zevk alıyorum.
 1. Eskiden olduğu gibi her şeyden hoşlanmıyorum.
 2. Artık hiçbir şey bana tam anlamıyla zevk vermiyor.
 3. Her şeyden sıkılıyorum.
- 5- 0. Kendimi herhangi bir şekilde suçlu hissetmiyorum.
 1. Kendimi zaman zaman suçlu hissediyorum.
 2. Çoğu zaman kendimi suçlu hissediyorum.
 3. Kendimi her zaman suçlu hissediyorum.
- 6- 0. Bana cezalandırılmışım gibi geliyor.
 1. Cezalandırılabilceğimi hissediyorum.
 2. Cezalandırılmayı bekliyorum.
 3. Cezalandırıldığımı hissediyorum.

- 7- 0. Kendimden memnunum.
1. Kendi kendimden pek memnun değilim.
 2. Kendime çok kızıyorum.
 3. Kendimden nefret ediyorum.
- 8- 0. Başkalarından daha kötü olduğumu sanmıyorum.
1. Zayıf yanların veya hatalarım için kendi kendimi eleştiririm.
 2. Hatalarımdan dolayı ve her zaman kendimi kabahatli bulurum.
 3. Her aksilik karşısında kendimi hatalı bulurum.
- 9- 0. Kendimi öldürmek gibi düşüncelerim yok.
1. Zaman zaman kendimi öldürmeyi düşündüğüm olur. Fakat yapmıyorum.
 2. Kendimi öldürmek isterdim.
 3. Fırsatını bulsam kendimi öldürürdüm.
- 10- 0. Her zamankinden fazla içimden ağlamak gelmiyor.
1. Zaman zaman içinden ağlamak geliyor.
 2. Çoğu zaman ağlıyorum.
 3. Eskiden ağlayabilirdim şimdi istesem de ağlayamıyorum.
- 11- 0. Şimdi her zaman olduğumdan daha sinirli değilim.
1. Eskisine kıyasla daha kolay kızıyor ya da sinirleniyorum.
 2. Şimdi hep sinirliyim.
 3. Bir zamanlar beni sinirlendiren şeyler şimdi hiç sinirlendirmiyor.
- 12- 0. Başkaları ile görüşmek, konuşmak isteğimi kaybetmedim.
1. Başkaları ile eskiden daha az konuşmak, görüşmek istiyorum.
 2. Başkaları ile konuşma ve görüşme isteğimi kaybetmedim.
 3. Hiç kimseyle konuşmak görüşmek istemiyorum.
- 13- 0. Eskiden olduğu gibi kolay karar verebiliyorum.
1. Eskiden olduğu kadar kolay karar veremiyorum.
 2. Karar verirken eskisine kıyasla çok güçlük çekiyorum.
 3. Artık hiç karar veremiyorum.

14- 0. Aynada kendime baktığımda değişiklik görmüyorum.

1. Daha yaşlanmış ve çirkinleşmişim gibi geliyor.
2. Görünüşümün çok değiştiğini ve çirkinleştiğimi hissediyorum.
3. Kendimi çok çirkin buluyorum.

15- 0. Eskisi kadar iyi çalışabiliyorum.

1. Bir şeyler yapabilmek için gayret göstermem gerekiyor.
2. Herhangi bir şeyi yapabilmek için kendimi çok zorlamam gerekiyor.
3. Hiçbir şey yapamıyorum.

16- 0. Her zamanki gibi iyi uyuyabiliyorum.

1. Eskiden olduğu gibi iyi uyuyamıyorum.
2. Her zamankinden 1-2 saat daha erken uyanıyorum ve tekrar uyuyamıyorum.
3. Her zamankinden çok daha erken uyanıyor ve tekrar uyuyamıyorum.

17- 0. Her zamankinden daha çabuk yorulmuyorum.

1. Her zamankinden daha çabuk yoruluyorum.
2. Yaptığım her şey beni yoruyor.
3. Kendimi hemen hiçbir şey yapamayacak kadar yorgun hissediyorum.

18- 0. İştahım her zamanki gibi.

1. İştahım her zamanki kadar iyi değil.
2. İştahım çok azaldı.
3. Artık hiç iştahım yok.

19- 0. Son zamanlarda kilo vermedim.

1. İki kilodan fazla kilo verdim.
2. Dört kilodan fazla kilo verdim.
3. Altı kilodan fazla kilo vermeye çalışıyorum.

20- 0. Sağlığım beni fazla endişelendirmiyor.

1. Ağrı, sancı, mide bozukluğu veya kabızlık gibi rahatsızlıklar beni endişelendirmiyor.
2. Sağlığım beni endişelendirdiği için başka şeyleri düşünmek zorlaşıyor.
3. Sağlığım hakkında o kadar endişeliyim ki başka hiçbir şey düşünemiyorum.

21- 0. Son zamanlarda cinsel konulara olan ilgimde bir değişme fark etmedim.

1. Cinsel konularla eskisinden daha az ilgiliyim.
2. Cinsel konularla şimdi çok daha az ilgiliyim.
3. Cinsel konular olan ilgimi tamamen kaybettim.



EK 6. Beck Anksiyete Ölçeği

Aşağıda insanların kaygılı ya da endişeli oldukları zamanlarda yaşadıkları bazı belirtiler verilmiştir.

Lütfen her maddeyi dikkatle okuyunuz. Daha sonra, her maddedeki belirtinin BUGÜN DAHİL SON BİR (1) HAFTADIR sizi ne kadar rahatsız ettiğini yandakine uygun yere (x) işareti koyarak belirleyiniz.

	Hiç	Hafif düzeyde - Beni pek etkilemedi	Orta düzeyde - Hoş değildi ama katlanabildim	Ciddi düzeyde - Dayanmakta çok zorlandım
1. Bedeninizin herhangi bir yerinde uyuşma veya karın-calanma				
2. Sıcak/ ateş basmaları				
3. Bacaklarda halsizlik, titreme				
4. Gevşeyememe				
5. Çok kötü şeyler olacak korkusu				
6. Baş dönmesi veya sersemlik				
7. Kalp çarpıntısı				
8. Dengeyi kaybetme duygusu				
9. Dehşete kapılma				
10. Sinirlilik				
11. Boğuluyormuş gibi olma duygusu				
12. Ellerde titreme				
13. Titreklik				
14. Kontrolü kaybetme korkusu				
15. Nefes almada güçlük				

16. Ölüm korkusu				
17. Korkuya kapılma				
18. Midede hazımsızlık ya da rahatsızlık hissi				
19. Baygınlık				
20. Yüzün kızarması				
21. Terleme (sıcaklığa bağlı olmayan)				

