

**T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**AYRILMA BİREYLEŞME VE CİNSEL BENLİK ŞEMASI
ARASINDAKİ İLİŞKİDE BAŞA ÇIKMA TARZLARININ
ROLÜ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Gözde ARSLAN

**Enstitü Anabilim Dalı : Psikoloji
Enstitü Bilim Dalı : Klinik Psikoloji**

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Kahraman GÜLER

İSTANBUL - 2022

T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

**AYRILMA BİREYLEŞME VE CİNSEL BENLİK ŞEMASI
ARASINDAKİ İLİŞKİDE BAŞA ÇIKMA TARZLARININ
ROLÜ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Gözde ARSLAN

Enstitü Anabilim Dalı : Psikoloji
Enstitü Bilim Dalı : Klinik Psikoloji

“Bu tez __/__/20_ tarihinde aşağıdaki jüri tarafından Oybirliği / Oyçokluğu ile kabul edilmiştir.”

JÜRİ ÜYESİ	KANAATİ	İMZA

BEYAN

Bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez çalışması olarak sunulmadığını beyan ederim.

Gözde ARSLAN

01/06/2022

ÖNSÖZ

Büyük bir emek ve özveriyle üzerinde çalışılan tezimin artık sonuna gelirken süreç boyunca benden desteklerini ve yardımlarını hiç esirgemeyen, bu sevinci yaşamama katkı sağlayan herkese teşekkürü borç bilirim. Öncelikle; tez sürecimde sabırla bana destek olan ve güler yüzünü esirgemeyen, samimiyeti ve başarılarıyla kendisini örnek aldığım değerli danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Kahraman GÜLER hocama içten teşekkürlerimi ve saygılarımı sunarım.

Tezin veri giriş, analiz aşamasında bilgi ve önerilerini paylaşarak bana oldukça çok yardım eden ve güç veren, yalnızca bu çalışma içerisinde değil her daim uzakta olsa da yanımda olduğunu hissettiğim ve yanımda olacağından hiç şüphe duymadığım, güçlü duruşu ve başarılarıyla takdir ettiğim, sevgili arkadaşım Oğuzhan DURAN seni “iyi ki tanıdım” her şey için çok teşekkür ederim, ben bitirdim artık senin tezine geçebiliriz. Her zaman birbirimize destek olmak dileğiyle...

Tezin veri toplama aşamasında desteklerini esirgemeyen başta Başhekim Doç. Dr. Berkan ŞAHİN olmak üzere tüm ekip arkadaşlarıma ve sevgili arkadaşım Mevlüt ARSLAN’ a çok teşekkür ederim, sizler sayesinde bu dönemi atlatabildim.

Yüksek lisans dönemim dışında da her zaman yanımda olan, sevgilerini, tavsiyelerini benimle paylaşan ve motivasyonum her düştüğünde beni tekrar kaldıran, arkadaşlarım Abdullah BOZKURT, Merve İZCİ, Duygu REÇBER ve Ebru KAVALCI’ ya hepiniz iyi ki varsınız diyerek teşekkür ediyorum.

Hayatım boyunca beni maddi ve manevi olarak sonsuz şekilde destekleyen, hayallerime ulaşmamda yardımcı olan, mutluluğumu her şeyin üstünde tutan, bu günlere ulaşmamda emeklerini hiçbir zaman ödeyemeyeceğim kıymetli annem Meliha PARLAK, değerli abim Alican ARSLAN ve teyzem Leyla DURMAZUÇAR’ a şükranlarımı sunarım.

Son olarak karşılaştığı tüm zorluklar karşısında pes etmeden devam eden, mücadeleci ve güçlü ruhuma ve “kendime” teşekkür ederim.

Gözde ARSLAN

01/06/2022

İÇİNDEKİLER

Sayfa No.

KISALTMALAR	i
TABLO LİSTESİ	ii
ÖZET.....	v
ABSTRACT	vi
GİRİŞ	1
BÖLÜM 1: GENEL BİLGİLER	7
1.1. Ayrılma Bireyleşme.....	7
1.1.1. Ayrılma Bireyleşme Süreci	7
1.1.2. Erken Çocukluk Döneminde Ayrılma Bireyleşme: Mahler'in Kuramı	9
1.1.3. Ergenlik Döneminde Ayrılma- Bireyleşme: Blos' un Kuramı	18
1.1.4. Yetişkinlik Döneminde Ayrılma Bireyleşme Süreci	21
1.1.5. Ayrılma Bireyleşme Süreci ve Psikopatoloji	22
1.1.6. Ayrılma Bireyleşme Ekseninde Yapılan Çalışmalar	25
1.1.7. Türkiye' deki Durum: Ayrılma Bireyleşme Ekseninde Yapılan Çalışmalar	27
1.2. Cinsel Benlik Şeması.....	31
1.2.1. Cinsel Benlik Şeması Tanımı ve Özellikleri.....	31
1.2.2. Cinsel Benlik Şeması ve Bireysel Değişkenler	34
1.2.3. Cinsel Benlik Şeması ve İlişkisel Değişkenler	36
1.2.4. Cinsel Benlik Şeması ve Sosyokültürel Değişkenler	37
1.2.5. Türkiye' deki Durum: Cinsel Benlik Şeması ile İlgili Yapılan Araştırmalar	38
1.3. Stres ve Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Sınıflandırılması.....	39
1.3.1. Duygu Odaklı Başa Çıkma Tarzları.....	42
1.3.2. Problem Odaklı Başa Çıkma Tarzları	42
1.3.3. Stresle Başa Çıkma Tarzları ile İlgili Araştırmalar.....	43
1.3.4. Türkiye' deki Durum: Stresle Başa Çıkma ile İlgili Araştırmalar	45
BÖLÜM 2:YÖNTEM	49
2.1. Araştırmanın Modeli.....	49
2.2. Araştırmanın Çalışma Grubu	49
2.3. Veri Toplama Araçları	49
2.3.1. Sosyodemografik Bilgi Formu.....	50

2.3.2. Ayrılma Bireyleşme Ölçeği	50
2.3.3. Cinsel Benlik Şeması Ölçeği	50
2.3.4. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği	51
2.4. Verilerin Toplanması	52
2.5. Verilerin Analizi	52
BÖLÜM 3: TARTIŞMA.....	77
3.1. Aracı Modele Yönelik Elde Edilen Bulguların ve Değişkenlerin Alt Boyutları Arasındaki İlişkilere Yönelik Elde Edilen Bulguların Yorumlanması ve Tartışılması	77
3.2. Ayrılma Bireyleşme Ölçeği, Cinsel Benlik Şeması ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Puanlarının Demografik Değişkenlere Ait Elde Edilen Bulgularının Yorumlanması ve Tartışılması.....	80
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	90
KAYNAKÇA	95
EKLER.....	119
ÖZGEÇMİŞ.....	127

KISALTMALAR

ABÖ	: Ayrılma Bireyleşme Ölçeği
APA	: American Psychiatric Association (Amerikan Psikiyatri Birliği)
BEY	: Boyun Eğici Yaklaşım
CBŞÖ	: Cinsel Benlik Şema Ölçeği
CETAD	: Cinsel Eğitim Tedavi ve Araştırma Derneği
ÇY	: Çaresiz Yaklaşım
DOBÇ	: Duygu Odaklı Başa Çıkma
DSM	: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders
İY	: İyimser Yaklaşım
KGY	: Kendine Güvenli Yaklaşım
POBÇ	: Problem Odaklı Başa Çıkma
SBÖ	: Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği
SDB	: Sosyal Desteğe Başvurma
TDK	: Türk Dil Kurumu
WHO	: World Health Organization (Dünya Sağlık Örgütü)
YAA	: Yetişkin Ayrılık Anksiyetesi

TABLO LİSTESİ

Sayfa No.

Tablo 1 : Cinsel Benlik Şeması Ölçeği, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği, Ayrılma Bireyselleşme Ölçeğinin Çarpıklık ve Basıklık Değerleri	53
Tablo 2 : Korelasyon Katsayısı İçin Değer Aralıkları	53
Tablo 3 : Katılımcıların Demografik Özellikleri	54
Tablo 4 : Katılımcıların Cinselliği Öğrendiği Kaynaklara Göre Dağılımı	55
Tablo 5 : Katılımcıların Yaş, Romantik İlişki Yılı, Kardeş Sayısı, Kardeş Sırası, Ebeveynlerden Ayrı Uyuma Yaşı Değişkenlerinin Tanımlayıcı Değerleri.....	55
Tablo 6 : Cinsel Benlik Şeması Ölçeği, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Ayrılma Bireyselleşme Ölçeğinin Tanımlayıcı Değerleri	56
Tablo 7 : Yaş, Romantik İlişki Yılı, Kardeş Sayısı, Ebeveynlerden Ayrı Uyuma Yaşı Değişkenleri ile Cinsel Benlik Şeması Ölçeği, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği, Ayrılma Bireyselleşme Ölçeği Arasındaki İlişki.....	57
Tablo 8 : Cinsel Benlik Şeması Ölçeği, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği, Ayrılma Bireyselleşme Ölçeği Arasındaki İlişkilere Ait Bulgular.....	58
Tablo 9 : İlişkisel Sorunların Sevgi Dolu Şefkatli Cinsel Benlik Şemasını Yordamasında İyimser Yaklaşımın Aracılık Rolü Bulgularının Sonuçları .	61
Tablo 10 : İlişkisel Sorunların Sevgi Dolu Şefkatli Cinsel Benlik Şemasını Yordamasında Kendine Güvenli Yaklaşımın Aracılık Rolü Bulgularının Sonuçları	62
Tablo 11 : İlişkisel Sorunların Sevgi Dolu Şefkatli Cinsel Benlik Şemasını Yordamasında Sosyal Desteğe Başvurma Yaklaşımının Aracılık Rolü Bulgularının Sonuçları	63
Tablo 12 : Cinsiyete Göre Cinsel Benlik Şeması Ölçeği, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği, Ayrılma Bireyselleşme Ölçeğinin Karşılaştırılması.....	64
Tablo 13 : Şu an Romantik İlişki Durumuna Göre Cinsel Benlik Şeması Ölçeği, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği, Ayrılma Bireyselleşme Ölçeğinin Karşılaştırılması	65
Tablo 14 : Bilinen Fiziksel Bir Rahatsızlık Durumuna Göre Cinsel Benlik Şeması Ölçeği, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği, Ayrılma Bireyselleşme Ölçeğinin Karşılaştırılması	66

Tablo 15 : Ruhsal Bir Rahatsızlık Durumuna Göre Cinsel Benlik Şeması Ölçeği, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği, Ayrılma Bireyselleşme Ölçeğinin Karşılaştırılması	67
Tablo 16 : Eğitim Durumuna Göre Cinsel Benlik Şeması Ölçeği, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği, Ayrılma Bireyselleşme Ölçeğinin Karşılaştırılması	68
Tablo 17 : Yaşamının Büyük Çoğunluğunun Geçtiği Yere Göre Cinsel Benlik Şeması Ölçeği, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği, Ayrılma Bireyselleşme Ölçeğinin Karşılaştırılması	71
Tablo 18 : Cinsel Hayat Durumuna Göre Cinsel Benlik Şeması Ölçeği, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği, Ayrılma Bireyselleşme Ölçeğinin Karşılaştırılması	73
Tablo 19 : Kimin Tarafından Yetiştirildiği Duruma Göre Cinsel Benlik Şeması Ölçeği, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği, Ayrılma Bireyselleşme Ölçeğinin Karşılaştırılması	75

ŞEKİL LİSTESİ

Sayfa No.

Şekil 1. Peter Blos’ un Kuramında Bireyselleşme Süreci (Akt. Atak, 2010 s. 34).....	20
Şekil 2. Cinsel Benlik Şemalarının İki Değişkenli Temsili (Andersen ve Cyranowski, 1994)	33
Şekil 3. Hans Selye’ nin Genel Uyum Sendromu (Leshem vd., 1998).....	41
Şekil 4. İlişkisel Sorunların Sevgi Dolu Şefkatli Cinsel Benlik Şemasını Yordamasında İyimser Yaklaşımın Aracılık Rolüne Ait Beta Değerleri.....	61
Şekil 5. İlişkisel Sorunların Sevgi Dolu Şefkatli Cinsel Benlik Şemasını Yordamasında Kendine Güvenli Yaklaşımın Aracılık Rolüne Ait Beta Değerleri	62
Şekil 6. İlişkisel Sorunların Sevgi Dolu Şefkatli Cinsel Benlik Şemasını Yordamasında Sosyal Desteğe Başvurma Yaklaşımının Aracılık Rolüne Ait Beta Değerleri .	63

ÖZET

İstanbul Kent Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü- Yüksek Lisans Tez Özeti

Tezin Başlığı: Ayrılma Bireyleşme ve Cinsel Benlik Şeması Arasındaki İlişkide Başa Çıkma Tarzlarının Rolü

Tezin Yazarı: Gözde ARSLAN

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Kahraman GÜLER

Kabul Tarihi: 01/06/2022

Sayfa Sayısı: vi (ön kısım)+118 (tez)+9 (ek)

Anabilim Dalı: Psikoloji

Bilim Dalı: Klinik Psikoloji

Bu çalışmanın amacı elde edilen veriler doğrultusunda, yetişkin bireylerin başa çıkma tarzlarının, ayrılma bireyleşme ve cinsel benlik şeması arasındaki ilişkide ayırt edici rolünü saptamaktır. Ayrıca çalışma kapsamında ayrılma bireyleşme, cinsel benlik şeması ve stresle başa çıkma tarzları ana değişkenleri ile bunların alt boyutları arasındaki ilişkiler, ilişkisel tarama desenine uygun olarak incelenmiştir. Araştırmanın çalışma grubu, başta İstanbul olmak üzere çeşitli illerlede yaşayan 246 kadın ve 157 erkek yetişkin bireyler oluşturmaktadır. Bu araştırmada veriler, Demografik Bilgi Formu, Ayrılma Bireyleşme Ölçeği, Cinsel Benlik Şeması Ölçeği, Stresle Başa Çıkma Ölçeği ile elde edilmiştir. Verilerin analizinde Bağımsız Örneklem t- testi, Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ve korelasyon analizi kullanılmıştır. Elde edilen bulgulara göre: Ayrılma- bireyleşme puanlarının sevgi dolu/ şefkatli cinsel benlik şeması ve stresle başa çıkmada problem odaklı başa çıkma tarzları ile negatif yönde anlamlı ilişkisi olduğu görülmüştür. Bununla birlikte stresle başa çıkmada problem odaklı başa çıkma tarzları ile sevgi dolu/ şefkatli cinsel benlik şeması arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Regresyon analizleri sonucunda, stresle başa çıkma tarzlarının ayrılma bireyleşme ile cinsel benlik şeması arasındaki ilişkide kısmi aracı rol üstlendiği tespit edilmiştir. Bu araştırmada elde edilen sonuçlar, ilgili literatür çerçevesinde tartışılmış ve gelecekte yapılacak çalışmalar için öneriler verilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Ayrılma Bireyleşme, Cinsel Benlik Şeması, Stresle Başa Çıkma Tarzları

ABSTRACT

İstanbul Kent University Institute of Graduate Education-Abstract of Master's Thesis

Title of the Thesis: The Role of Coping Styles in the Relationship Between Separation Individuation and Sexual Self Schema

Author: Gözde ARSLAN **Supervisor:** Dr. Lecturer Kahraman GÜLER

Date: 01/06/2022 **Nu.of pages:** vi (pre text) + 118 (main body) + 9 (App.)

Department: Psychology **Subfield:** Clinical Psychology

The aim of this study is to determine the distinctive role of adult individuals' coping styles in the relationship between separation-individuation and sexual self-schema. In addition, within the scope of the study, the relationships between the main variables of separation-individuation, sexual self-schema and styles of coping with stress and their sub-dimensions were examined in accordance with the relational screening design. The study group of the research consists of 246 female and 157 male adult individuals living in various provinces, especially in Istanbul. In this study, data were obtained with Demographic Information Form, Separation Individuation Scale, Sexual Self-Schema Scale, and Coping with Stress Scale. Independent Sample t-test, One-Way Analysis of Variance (ANOVA) and correlation analysis were used in the analysis of the data. According to the findings: Separation-individuation scores were found to be negatively related to the loving/compassionate sexual self-schema and problem-focused coping styles in coping with stress. On the other hand, it was observed that there was a positive and significant relationship between problem-focused coping styles and loving/compassionate sexual self-schema in coping with stress. As a result of the regression analysis, it was determined that the styles of coping with stress played a partial mediating role in the relationship between separation individuation and sexual self-schema. The results obtained in this study were discussed within the framework of the relevant literature and suggestions were given for future studies.

Keywords: Separation Individuation, Sexual Self Schema, Styles of Coping with Stress.

GİRİŞ

İnsan gelişimi, döllemenin gerçekleşmesiyle başlayan, ölüme kadar devam eden ve çeşitli gelişimsel dönemleri içine alan dinamik bir süreçtir (Ummannel ve Dilek, 2016). İnsan gelişimini ve süreçlerini farklı bakış açılarıyla inceleyen pek çok kuram ve kuramcı olmuştur. Bunlardan birisi de Psikanaliz tarihinde yer alan Mahler’ in ayrılma bireyleşme kuramıdır. Mahler, insan psikolojisinin önemli bir bölümünü içine almış bebek ve çocukluk dönemlerini tanımlamıştır. Mahler’ in kuramı ardından başta Blos olmak üzere birçok araştırmacı ve kuramcının katkısıyla ergenlik döneminde ikinci bireyleşme adı verilen süreç tanımlanmıştır (Gürlek Yüksel, 2006).

Ayrılma Bireyleşme, yaşam boyu uyum sağlayan, birbirini tamamlayan bir süreçtir (Mahler, 1967). Bu süreç, erken dönemden itibaren başlar ve yaşamımız boyunca farklı aşamalarla gelişmeye devam eder. Erken dönemde çocuk, annesinden farklı bir birey olduğunu keşfetmesi ile ayrılmaya ve kendi bireyselliğini ortaya koymaya başlar, ergenlik yıllarında ise aile bağlarını korumaya devam ederek daha fazla bireyselleşir (Ignatius, 2021). İnsanın psikolojik doğumu olarak ifade edilen “Ayrılma bireyleşme dönemi” anne/ bakım verenden yine anne/bakım veren yoluyla dünyadan ayrı var olma duygusuna erişebilmesidir ki bu ayrılık duygusu da ruhsal örgütlenmede kendiliğin oluşumuna katkı sağlayarak bireyselleşmeyi ortaya çıkarır. Ayrılma ve bireyleşmeden kasıt, başta anne olmak üzere daha sonra çevredeki diğer bireylerden fiziksel olarak ayrılma değil, ayrı bir birey olma bilincinin var oluşudur (Gürlek Yüksel, 2006).

Psikolojik gelişimin ayrılmaz bir parçası olan ayrılma, çocuğun anne ya da bakım veren kişiler ile kurduğu ortak yaşam alanından çıkıp, ailesiyle bir aradayken de bireyselliğini bozmadan kendi duygu, düşünce ve davranışlarını ayırt etmesine olanak tanır (Bowen, 1978; Kerr, 1984). Bowen (1978), ayrışmayı 2’ye ayırmaktadır. 1 tip ayrışma; kişinin bilişsel işlevlerinin duygusal işlevlerinden ayrışması ve kişinin davranışlarına hangi işlevin yön vereceğini seçebilme kapasitesidir. 2. Tip ayrışma ise bireyin ilişki dinamikleri içerisinde kendi benliğini koruyabilmesidir.

Bireyleşme, diğerlerine gereksinim olmaksızın özerk bir birey olma kapasitesini sağlayarak kendi başına kararla alabilmeyi sağlayan güç olarak tanımlanmakta iken literatürde bireyleşme, kendine özgü nitelikler edinilmesi olarak tanımlanmaktadır. Aynı

zamanda bireyin geçmişte veya şu anda bulunduğu ilişkisel bağlamdan giderek farklılaştığı bir süreçtir (Karpel, 1976; Lapsley ve Stey, 2010; Mahler ve Gosliner, 1955; Şahan ve Akbaş, 2017). Bireyleşme, yabancılaşma olmadan, olgun bir özerklik ve bağımsızlık duygusu gerektirir. Dolayısıyla bireyleşmenin amacı, devam eden ilişkisel bağılıklar bağlamında özerk benlik kapasitesidir (Lapsley ve Stey, 2010).

İnsanların kendileriyle ilişkili farklı düşünceleri bulunmaktadır. Bunların hepsi kendi içinde belli bir düzen içerisindedir. Birey için önem arz eden ve anlamlı kesinlik içerisinde tutulan kendine ilişkin bakış açısı, benlik şeması olarak adlandırılmaktadır (Markus, 1977). Benlik şemaları hangi bilginin dikkatimizi çektiğini, bu bilgiyi ne şekilde yorumlayıp açıkladığımızı ve neleri hatırladığımızı etkilemektedir (Brown, 1998). Benlik şeması kavramının açıklanmasından sonra çeşitli araştırmalarda bulunan araştırmacılar benlik şemalarının çok yönlü doğasının tanınmasında rol oynamıştır. Bu doğrultuda neyi, ne şekilde hatırladığımız, deneyimlerimizi hangi şekilde yorumlayıp kullandığımız benlik kavramımız tarafından şekillendirilmektedir (Oyserman, 2001).

Andersen ve Cyranowski (1994), benlik şemalarının cinsel bileşenlerinin olacağı varsayımı temelinde cinsel benlik şeması kavramını öne sürmüştür. Bu şemalar, geçmiş deneyimler sonucunda oluşmakta, bugünkü deneyimlerde ortaya çıkmaktadır ve cinsellikle ilgili sosyal bilginin işlenmesinde rol almakta, cinsel davranışı yönlendirmektedir. Cinsel benlik şeması, cinsellik perspektifinden ele alındığında bireyin cinsel benlik algılarının ne olduğudur. Erkekler ve kadınların mevcut pozitif veya negatif cinsel benlik şemalarının sonuçlarından dolayı belirli bireysel farklılıkları mevcuttur. Aktarılan modele göre, şematik (Pozitif şemaya sahip) bireyler, cinsel benliklerine karşı daha olumlu yönde görüş belirtirken; şematik olmayan (Negatif şemaya sahip) bireyler, kendilerini cinselliğe karşı daha kaygılı olarak nitelendirmektedir. Ayrıca pozitif şematik bireylerin, şematik olmayan bireylere oranla duygusal açıdan daha romantik, tutkulu ve cinsel deneyimlere daha açık olduğu görülmüştür. Şematik kadın bireyler, cinsel ilişkiye girmekte daha istekli ve cinsel davranışları olumlu olarak değerlendirmekte iken şematik olmayan kadınlar ise; cinsel uyarımda zorlanırlar (Cyronowski ve Andersen, 2000).

İnsan psikolojisinin içerisinde yer alan ana unsurlar, bireyin kişilik özellikleri, duyguları, bilişleri, geçmiş yaşantıları, travmatik yaşam olayları, yetiştirildiği ortam vb. cinselliğe nasıl yaklaşılabileceği ve cinselliğe hangi açıdan bakılabileceği hakkında yol

çizmektedir. Cinsel Eğitim Tedavi ve Araştırma Derneği (CETAD), cinselliğe ait bakış ve davranışları belirleyen etkenlerin kişilerin yetiştirildiği aile, çevre, kültür, içinde bulundukları ortam, toplumsal yapı, değer ve inançlar, ahlaki tutumlar olduğunu belirtmiştir (CETAD, 2008). Ancak cinselliğin, biyolojik ve sosyokültürel bileşenlere sahip olduğunun yavaş yavaş fark edilmesi ve benimsenmesi göz önüne alındığında bir diğer önemli faktörü olan biliş gibi unsurlara da son zamanlarda değinilmeye başlanmıştır (Ackerman, 1955). Bu nedenle cinsellikle ilgili daha önce yapılan araştırmalarda ağırlıklı olarak cinselliğin, duygusal, değerlendirici, davranışsal ve fizyolojik yönleri ele alınmış ancak cinselliğin biyolojik yönünün anlaşılması adına çok fazla araştırma yapılmamıştır (İsmail, 2018).

Stres, modern toplumdaki bireylerin hastalığı olarak nitelendirilmesine karşın aynı zamanda günlük yaşamın ayrılmaz bir olgusu olarak yer almaktadır. Günümüzde insan çoğu zaman farkında olmasa dahi yüksek düzeyde strese maruz kalmaktadır (Akman, 2004). Bireyin çevresindeki zarar verici bir tehdit unsuru olarak algıladığı olaylara uyum sağlamaya mecbur kalması durumunda stres yaşaması kaçınılmazdır (Lazarus ve Folkman, 1984). Strese maruz kalınan durumlarda ise baş etme rolleri ortaya çıkar. Folkman ve Moskowitz (2004) stresle baş etme sürecini, stresli olarak algılanan durumun dışsal ve içsel talepleriyle baş etmek için kullanılan düşünce ve davranışları barındıran çabalar olarak açıklamaktadır. Stresle başa çıkma, kişinin var olan kapasitesinin sınırlarını zorlayan ve kaynaklarını tüketen istekleri yönetebilme yeteneğidir. Bireyin kendisini psikolojik olarak iyi hissetmesine neden olan yaklaşımlardan ve kendisini kötü hissetmesini engelleyen kaçınımlardan oluşan başa çıkma yöntemleri “Duygusal Odaklı Başa Çıkma” ve “Problem Çözme Odaklı Başa Çıkma” şeklinde iki grupta incelenir (Folkman ve Lazarus, 1980). Başa çıkamama durumları ise bireylerdeki sınırların zorlanmayla birlikte organizmanın dengesinin bozulmasına yol açabilir. Stresin fizyolojik ve psikolojik sağlık üzerindeki zararlarını belirten araştırmalar (Durak, 2007; Lyon, 2012) bulunmaktadır.

Cinsellik ve stres arasındaki ilişki incelendiğinde ise Morokoff ve Gilliland (1993), günlük yaşamlarında stres düzeyleri yüksek olan kişilerin cinsel istek düzeylerinin düşük olduğunu bildirmişlerdir. Ancak yapılan literatür çalışmalarında bu kişilerin cinsel benlik şemalarını inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Çalışmanın Amacı

Bu tezin amacı; elde edilen bulgular doğrultusunda, ayrılma bireyleşme düzeyleri ve cinsel benlik şeması arasındaki ilişkide stresle başa çıkma tarzlarının rolünün incelenmesidir. Ek olarak, çalışmada bireylerin cinsiyeti, yaşı, öğrenim durumu, yaşamın büyük çoğunluğunu geçirdiği yer, romantik ilişki durumu, cinsel bilgi edinme kaynakları, cinsel hayat değerlendirmesi, kim/ kimler tarafından yetiştirildiği, kardeş sayısı, kardeş sırası, ebeveynlerden ayrı uyuma yaşı, herhangi bir fiziksel/ ruhsal hastalığının mevcut olup olmaması demografik değişkenleriyle ayrılma bireyleşme düzeyleri ve cinsel benlik şeması arasında bir ilişkinin olup olmadığının araştırılması hedeflenmektedir.

Araştırmanın Hipotezleri

Bu tez çalışmasında aşağıdaki sorulara yanıt aranacaktır.

H1: Ayrılma bireyleşme ve cinsel benlik şemaları üzerinde

- a) Yaşın
- b) Cinsiyetin
- c) Eğitim düzeylerinin
- d) Katılımcıların yaşamlarının büyük çoğunluğunu geçirdikleri yerin
- e) Katılımcıların mevcut ilişki durumlarının
- f) En uzun yaşadıkları duygusal ilişkilerinin süresinin
- g) Cinsel bilgi edinme kaynaklarının
- h) Kim tarafından yetiştirildiklerinin
- i) Katılımcıların kardeş sayısının
- j) Katılımcıların ailedeki kaçıncı çocuk olduklarının
- k) Katılımcıların bilinen fiziksel ve ruhsal rahatsızlıklarının olup olmamasının anlamlı bir etkisi vardır.

H2: Ayrılma bireyleşme düzeyleri ve cinsel benlik şeması arasında anlamlı ilişki vardır. Sağlıklı ayrılma bireyleşme pozitif cinsel benlik şemasına sahip olmak ile ilişkilidir.

H3: Ayrılma bireyleşme düzeyleri ile stresle başa çıkma tarzları arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır. Sağlıklı ayrılma bireyleşme, stresle baş etmede problem odaklı başa çıkma tarzları ile ilişkilidir.

H4: Ayrılma bireyleşme ve cinsel benlik şeması arasındaki ilişkide stresle başa çıkma tarzlarının rolü vardır.

Araştırmanın Önemi

Bu çalışma, ayrılma bireyleşme düzeyleri ve cinsel benlik şeması arasındaki ilişkide stresle başa çıkma tarzlarının rolünü inceleyen literatürdeki ilk çalışma olacaktır ve bu açıdan oldukça önemlidir. Mevcut çalışmanın alanda yapılan ya da yapılmakta olan diğer çalışmalara katkı sağlanması, alan yazında konuyla ilgili yer alan boşluğu doldurması, elde edilen bulgular neticesinde mevcut tanı, tedavi ve terapi yöntemlerinde farklı bir bakış açısı oluşturması beklenmektedir.

Çalışmanın Yöntemi

Araştırmanın çalışma grubu 18- 65 yaş arası bireyden oluşmaktadır. Araştırma örneklemini seçkisiz olmayan örnekleme yöntemlerinden uygun örnekleme yöntemiyle, online platform üzerinden toplanacaktır. Araştırmada verinin 18- 65 yaş arası, öğrenme güçlüğü olmayan, hükümlülüğü bulunmayan, gönüllü kişilerden alınması esastır.

Bu araştırmada üç ayrı envanter; Ayrılma Bireyleşme Ölçeği (ABÖ), Cinsel Benlik Şeması Ölçeği (CBSÖ), Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBÖ) ve bir adet demografik bilgi formu kullanılacaktır.

Çalışmanın Sayıtları

Çalışmaya katılımda bulunan tüm bireylerin, veri toplama amacıyla sunulan ölçme araçlarına içten, samimi ve dürüst cevaplar verdikleri sayılmaktadır.

Çalışmada veri toplama amacıyla kullanılan ölçme araçlarının, ölçülmek istenen özelliklere uygun, geçerli ve güvenilirliği olduğu kabul edilmiştir.

Çalışmanın Sınırlılıkları

Araştırmaya katılımda bulunan kişiler hakkında sahip olunan bilgiler, Demografik Bilgi Formu' ndaki sorulara verilen cevaplarla sınırlıdır.

Araştırmaya katılımda bulunan kişilerin ayrılma bireyleşme düzeyleri ile ilgili veriler, Ayrılma Bireyleşme Ölçeği' nin ölçtüğü özellikler ile sınırlıdır.

Araştırmaya katılımda bulunan kişilerin cinsel benlik şemalarına ilişkin veriler, Cinsel Benlik Şema Ölçeği' nin ölçtüğü özellikler ile sınırlıdır.

Araştırmaya katılımda bulunan kişilerin başa çıkma tarzlarına ilişkin veriler, Başa Çıkma Tarzlar Ölçeği' nin ölçtüğü özellikler ile sınırlıdır.

Araştırma kapsamında veriler Kovid- 19 pandemisi sebebiyle çevrimiçi bir platformda internet üzerinden toplanmaktadır. Bu nedenle durumun, araştırmanın yaş değişkenlerini etkilediği, genç bireylerin daha çok katılım göstermesine neden olduğu düşünülmektedir.

BÖLÜM 1: GENEL BİLGİLER

1.1. Ayrılma Bireyleşme

Bu bölümde, öncelikle ayrılma bireyleşme süreci aktarılabacak sonrasında sırasıyla erken çocukluk döneminde ayrılma bireyleşmeye ilişkin Mahler’ in Gelişim Kuramı, ergenlik dönemindeki ayrılma bireyleşme sürecinde Bloss’ un Kuramı, yetişkinlik döneminde ayrılma bireyleşme süreci, ayrılma bireyleşme sürecinin psikopatolojilerle olan ilişkisi incelenecek ardından ayrılma bireyleşme ekseninde yapılan çalışmalara yer verilecek ve son olarak da ülkemizde mevcut konu ekseninde yapılan çalışmalar özetlenecektir.

1.1.1. Ayrılma Bireyleşme Süreci

Batılılaşma ile toplumlardaki hızlı değişim ve gelişim, bireylerin kendisi ve beraberinde çevresi üzerinde beklentilerinde değişime neden olmaktadır. Bu değişimlere ayak uydurup ayrılma bireyleşme yaşayan birey, başta aile, yakın arkadaş çevresi, okul gibi değişik sosyal alanlarda sorunlar yaşayabilmektedir (Aslan, 2008).

Ayrılma bireyleşme, bebeğin psikolojik doğumu olarak nitelendirilmekte ve temeli psikanalitik yaklaşımlara dayanan kuram ve modellere göre bu süreç sağlıklı gelişmenin önemli bir basamağı olarak yer almaktadır (Mahler, Pine ve Bergman, 1975). Bireyin psikolojik doğumu olarak tanımlanan bu süreç, bebeğin biyolojik doğumu ile aynı zaman sürecine denk sayılmamaktadır. Ayrılma bireyleşme süreci, erken dönemde dört veya beşinci ayda başlayıp 30 veya 36. ayda tamamlanmaktadır ancak benzer olan ikinci sürecin ergenlik döneminde de yaşandığı ve bütün ruhsal süreçler gibi bireyin üzerinde yaşam boyu etkisini yitirmediği ileri sürülmektedir (Bloss, 1967). Ego psikologları (Hartman, 1958) ve aile kuramcıları (Minuchin, 1974) da bu görüşü desteklemektedir.

Erken dönemde anne ya da bakım verene ihtiyaç duyan bebek, gelişim dönemleri içinde kendi beden hareketlerini kontrolüne alarak bireysel hareket etmeye başlar. Bunun sonucunda anne ya da bakım verenden farklı bir birey olduğunu keşfeder. Diğer bir deyişle bireyleşme aşaması başlar (Aslan, 2008). Ancak bu süreç, temelinde özellikle anne ile çocuk arasındaki karşılıklı etkileşimleri barındıran ve bununla birlikte babanın da içerisinde yer aldığı karmaşık bir yapıdadır. Bu süreçte, ebeveyn-çocuk

arasındaki bağlanma giderek zayıflamaya başlar (Aslan, 2008). Sürecin devamında yaşanan ikinci bir ayrılma bireyleşme dönemi ise ergenliktir. Ergenlik dönemi ayrıca bireyin kimlik oluşumunun gerçekleştiği dönem olması nedeniyle sürecin sağlıklı tamamlanması oldukça önemlidir (Aslan, 2008).

Ayrılma ve bireyleşme, erken dönem itibariyle başlar ve yaşam boyu farklı aşamalarda sürmeye devam eder (İgnatius, 2021). İlk aşamada çocuk, annesinden farklı olduğunu anlar ve ayrılmaya, kendi benliğini ortaya koymaya başlar. Okul çağında ise sosyalleşme alanları genişler, yeni gruplar içine girmeye başlar ve farklılıkları tanır. Ergenlik yıllarında ise birey, pek çok çatışmaya rağmen aile bağlarını sürdürürken bir yandan daha fazla bireyselleşir. Ancak bu sürecin sağlıklı gerçekleşmediği durumlarda bireyler, ilerleyen dönemde kaos ve zorluklarla karşı karşıya kalır, streslerle baş edemeyeceklerini hisseder ve belli bir düzeyde çaresizlik, yabancılaşma yaşar (İgnatius, 2021).

Blos (1989) bireyleşmenin bir zorunluluk ile değil aileden içten gelen bir ayrılma, bağımsızlaşma isteğiyle ortaya çıktığını vurgularken, Kağıtçıbaşı (2005) ise özerkleşmenin içsel güdü ve iradeye bağlılığını vurgular. Bireyleşme, bir yandan bireyin egosu ve çevresi ile arasında oluşmuş engellerin ortadan kalktığı, bir taraftan da ben ve başkasının ayrımının yapılabilirdiği, benlik sınırlarının oluştuğu, kimlik ve rol alma becerisinin geliştiği bir süreç olarak adlandırılır (Goldbrumer, 1956; Karadayı, 1998).

Bireyin, sahip olduğu duygu ve düşüncelerinin diğerlerinden ayrı olduğunu ayırt edebilmesi, benliliğin ayrımlaşması/ farklılaşması olarak nitelendirilir. Bowen daha iyi ayrılma gerçekleştirmiş kişinin katı bir bireyci kişiyle aynı olamayacağını belirtmiştir. Bunun nedeni, katı bir bireyci duygusal yakınlığa karşı duruş gösterirken, farklılaşmayı başarmış olan birey diğerlerinin ve çevresindeki ilişki örüntülerinden kopmuş değildir (Bowen, 1976). Benlik ayrımlaştıkça birey hem çevresiyle hem de bireysel hareket edebilmektedir (Kerr ve Bowen, 1988). Benliğin ayrılması kavramının iki boyutta incelenmektedir. Bunlardan birincisi, bireyin kendisini ailesinden duygusal ve bilişsel düzeyde ayrı tutabilmesidir. Diğerisi ise bireyin bilişsel ve duygusal süreçlerini birbirinden ayrı tutabilmesidir. Bu iki boyutun derecesi bireyin ayrımlaşma düzeyinin önemli belirleyicileridir (Bowen, 1978; Kerr ve Bowen, 1988).

Ayrılma bireyleşme kuramı temelinde yapılan literatür çalışmasında gelişimsel açıdan beş bireyleşme sürecinin kabul edildiği görülmektedir. Buna göre yaşamdaki ilk bireyleşme süreci Mahler ve arkadaşları (2012) tarafından incelenen yaşamdaki ilk üç yılı içerisine alan süreçtir. İkinci bireyleşmenin ergenlik döneminde (Blos, 1967); üçüncü bireyleşmenin genç yetişkinlik, dördüncü bireyleşmenin orta yetişkinlik ve beşinci bireyleşmenin ise geç yetişkinlik dönemlerinde (sırasıyla, Colarusso 1990, 1997, 2000) gerçekleştiği savunulmuştur. Bir sonraki bölümde, benliğin farklılaşması/ayrışması ve ayrışma bireyleşme olarak ifade edilmiş olan bu süreçler, kuramlar çerçevesinde açıklanacaktır.

1.1.2. Erken Çocukluk Döneminde Ayrılma Bireyleşme: Mahler'in Kuramı

Margaret Mahler, çocukların erken dönemlerine ilişkin yaptığı araştırmalarla benlik psikolojisi ile nesne ilişkileri kuramları arasında köprü olan bir geçiş kuramcısı olarak bilinmektedir (Sayım, 2019). Mahler aynı zamanda, insanın doğumundan itibaren ruhsal yapısının gelişimini anlamaya yönelik psikanalitik çalışmayı gerçekleştiren ilk bilim insanıdır (Özakkaş, 2013).

Mahler kuramını yalnızca yetişkin hastaların verilerindeki analizlere dayanarak oluşturmamıştır. Bunun yanında çocuk analizlerindeki bulgular, araştırmalar ve gözlemlerinden faydalanmıştır (Mahler, Pine ve Bergman, 2003).

Mahler' e göre insanın psikolojik doğumu ve fizyolojik doğumu aynı süreçte meydana gelmez. (Blum, 2004; Mahler vd., 1975/2003). Fizyolojik doğum, somut, sınırları belirli olan bir olay iken psikolojik doğum, fizyolojik doğumdan sonraki dördüncü ya da beşinci aydan başlayarak otuzuncu ya da otuz altıncı aya kadar olan bir süreçte yavaş yavaş gerçekleşmeye başlar ve yaşam boyu devam eder (Mahler vd., 2003). Bireyin psikolojik doğumu, bebeğin deneyimlediği dünyanın en önemli temsilcisi olan ilk sevgi nesnesinden (anne/ bakımını sağlayan) uzaklaşarak hem ayrı bir birey durumuna gelmesi hem de onunla ilişkisi devam ederken kendi kimliğini kazanması, ayrılma bireyleşme süreci olarak adlandırılır (Mahler vd., 2003).

Ayrışma ve bireyleşme, birlikte bir bütün oluşturan ancak özdeş olmayan gelişim süreçleridir. Bu nedenle birbirinden bağımsız bir süreçte ilerleyebilirler; buna bağlı olarak birisinde erken gelişme veya gecikme ortaya çıkabilir (Mahler vd., 2003). Ancak ayrılma, bireyleşmenin ön koşulu niteliğindedir (Mahler ve Furer, 1963).

Mahler'e göre (1952) ayrışma, çocuğun bakım veren ile kurduğu ortak yaşam alanından ayrılmasını ifade ederken, bireyleşme ise ayırt edici, bireysel özelliklerini kazanmasıdır (Mahler vd., 2003).

Mahler'e (1968) göre; normal bir ayrılma bireyleşme "kimlik duygusu" nun meydana gelip sürdürülmesi için öncelikli ve en önemli basamaktır. Mahler' in insan gelişim süreçleri ve bu süreçlerin karakter oluşumu üzerine etkisine ilişkin çalışmaları psikanalitik literatüre büyük katkı sağlamıştır.

Akhtar'a (1988) göre, kendilik duygusunun ortaya çıkışında Mahler' in bedenin rolünü ayırt etmesi, kız ve erkek çocukların davranışlarındaki doğuştan gelen farklılıklara ve benliğin özerk taraflarına dikkat çekmesi, birincil nesnenin her gelişim döneminde farklı etkisinin olduğunu açıklaması kuramın küçümsenemez katkılarından. Goldstein'a (1988) göre, Mahler' in kuramı, Kernberg' in nesne ilişkileri kuramını kavramada destek niteliğindedir (Goldstein, 1988; Akt. Vahip, 1993).

Mahler, yaşamın ilk üç yılında ayrılma bireyleşmeye ilişkin dönemsel ayrımlarda bulunmuş ve bu doğrultuda normal gelişim basamakları oluşturmuştur (Mahler vd., 2003; Özgürdal vd., 2018). Bu doğrultuda bebeğin dünyaya gelişinden sonraki ilk altı ayı içerisine alan normal otistik evre ve simbiyotik dönem, ayrışma bireyleşme sürecinin birincil dönemi niteliğindedir ve kendi içerisinde dört alt döneme ayrılan ayrılma bireyleşme evresi için önkoşul niteliğindedir (Mitchell ve Black, 2016).

Vahip (1993), Mahler' in oluşturduğu gelişim basamaklarını aşağıdaki şekilde sıralandırmaktadır:

1. Normal Otistik Dönem (Yaşamın ilk 1 ayı)
2. Simbiyotik Dönem (2- 5. aylar)
3. Ayrılma Bireyleşme Dönemi
 - a. Birinci Alt Evre Ayrılma ve Beden İmgesinin Gelişim Dönemi (5-9. aylar)
 - b. İkinci Alt Evre Alıştırma Dönemi (9-15. aylar)
 - Erken alıştırma alt dönemi
 - Esas alıştırma alt dönemi
 - c. Üçüncü Alt Evre Yeniden Yakınlaşma Dönemi (15-24. aylar)
 - Yeniden yakınlaşmanın başlangıcı

- Yeniden yakınlaşma krizi
 - Bireysel kriz çözümleri
- d. Bireyliğin Pekişmesi ve Coşkusal Nesne Sürekliliğinin Başlangıcı (24- 35. aylar ve ötesi)

Normal Otizm Dönemi

Ayrılma bireyleşmenin ilk basamağını oluşturan normal otizm dönemi, Mahler ve McDevitt' e göre (1989) yaşamın ilk bir ayını içine alan süreçtir. Dönemin en temel görevi, doğum sonrası yaşama fizyolojik olarak uyum sağlayabilmek adına hemostatik dengenin sağlanmasıdır. Dolayısıyla dönemde fizyolojik süreçler ön plandadır. Dönemin başlıca özelliği, bebeğin dışsal ve içsel dünya ile kendisi ve çevresi arasında ayırım yapamamasıdır (Mahler, 1967; Mahler vd., 2003, s. 68). Kendisi ve diğeri arasında ayırım yapamayan bebek, ihtiyaçlarının anne tarafından karşılandığını fark edemez. “Mutlak birincil narsisizm” olarak tanımlanan bu sürecin ardından, ihtiyaçları karşılayan annenin belli belirsiz fark edilmeye başladığı “koşullu varsanısal tümgüçlülük” evresi gelir (Mahler, 1967; Mahler vd., 2003, s. 68). Frenczi’ ye göre bu dönemde bebek, gereksinimlerinin doyumunu kendisinin sağladığı tümgüçlülük yaşantısı içerisinde (Mahler, Pine, Bergmann, 1975).

Bebek günün çoğunu uykuda geçirir ve uyanmasının sebebi açlık ve diğer dış koşullardan kaynaklı ortaya çıkan gerilimdir. İhtiyaçların karşılanması, gerilimin azaltılması bebeğin yeniden uykuya geçmesini sağlar (Mahler vd., 2003). Uyanık olduğu zamanlarda hemostatik dengesini sağlayıp gerilimi azaltabilmek amacıyla öksürür, kusar, dışkı boşaltma yoluna gider. Bebeğin bu çabaları ile annenin uyarılara karşı bebeği korumasının sonucunda iyi ve kötü farklılaşmaya başlar (Mahler ve Gosliner, 1955). Bakım verenin yokluğu veya ilgisinin yetersiz olduğu durumlarda ise ileride panik ve tedirginlik durumları ortaya çıkabilir. Dolayısıyla bu aşamada dışsal ego mekanizmasında olan anne, bir yandan bebeği içsel olayların olumsuzluğundan korurken diğer taraftan da bebeğin dış dünyaya karşı farkındalığının oluşması için bedensel algıların dış dünyaya dönemsine yardımcı olur (Mahler ve McDevitt 1989; Akt. Vahip, 1993). Libidinal bağlamda bunun açıklaması ise libidonun, bedenin içinden çevreye doğru yer değiştirmesidir (Mahler vd., 1975). Mahler, simbiyotik döneme

geçişi belirleyen bu süreci “libidinal kateksisin ilk kayması” olarak tanımlar ve “kabuğun kırılması (yumurtadan çıkış)” olarak niteler (Mahler vd., 2015).

Otistik dönemde dıştan gelen uyarıcılara karşı tepkiler görece az olsa da yanıt verme becerisi vardır ve bununla beraber gereksinimlerinin giderilmesini sağlayan bir başkasının olduğu ayırımına az çok varılır (Temiz, 2014). Anneyle ilişkiler sürdükçe, ego ayrışıp gelişmeye başlar (Yaman, 2005).

Simbiyotik Dönem

Ayrılma bireyleşme süreci adı verdiğimiz psikolojik doğumun ikinci basamağı “simbiyotik dönem” adını almaktadır. Bu dönem yaklaşık olarak birinci aydan başlayarak beşinci aya kadar devam eder. Bu süreçte bebeğin dış uyarıcılara karşı daha duyarlı hale geldiği gözlemlenmiştir.

Bebeğin, ihtiyaçlarını kendisi dışında birisi tarafından karşılandığını, doyum ve hoşnutluk verici yaşantıların dışarıdan geldiğini fark etmesi simbiyotik dönemin başladığını göstermektedir. Bu farkındalık “haz veren” ile “acı veren”, “iyi” ile “kötü” ayrımının oluşmasını sağlar. Bu ayrım ilerleyen dönemde, bölme savunma mekanizmasının altyapısını oluşturur (Mahler, 1969). Bebek, anne ile kendisini, gücü her şeye yeten tümgüçlü bir sistem olarak görür (Mahler, 1967), birincil narsisizm hala devam eder ancak etkisi otistik dönemdeki kadar yoğun değildir (Mahler vd., 2003).

Bu dönemin en temel özelliği, bebeğin anne ile *ikili birlikte* duygusal bağ oluşturabilmesidir. Bu bağ, ilerleyen dönemde kurulacak tüm insan ilişkilerine zemin oluşturmaktadır. Simbiyotik dönemin doyum sağlanarak geçilmesi, ayrılma bireyleşme döneminde anneden başarıyla ayrılmanın gerçekleşebilmesinin ön koşuludur (Mahler ve McDevitt 1989; Akt. Vahip, 1993; Mahler ve diğ., 1975/2003). Optimal düzeyde simbiyoz, bireyleşme adımlarının atılması, stabil bir kimlik duygusunun oluşmasında oldukça önemlidir (Vahip, 1993).

Stern (1985), Mahler’ in ayrılma bireyleşme kuramında yer verdiği otizm ve simbiyotik döneme ilişkin karşıt görüşler bildirmiştir. Mahler’ in bebeğin kendisi ve diğeri ayrımını yapamadığı görüşüne karşılık, bebeklerin kavrama ve ilişki kurma yetilerinin bakımlarını karşılayan kişiyle ilişki kurabilecek kadar geliştiğini ileri sürmüştür. Pine (1990, 1992) ise bu eleştiriye karşılık, bebeğin rahatlama vakitlerinde

anneninin bebeği tutarken ortaya çıkan durumların bebeğin anneye birleşmesi ve gelişmesi için önemli zamanlar olarak karşımıza çıktığını belirtmiştir. Bunun yanı sıra Pine (2004), bir dönemde yalnızca tek bir şeyin gerçekleşmediğini, ağırlıklı olarak yaşanan ve zlen durumun dönem adı olarak seçildiğini belirtmiştir. Pine (2004)' ın bu görüşü, Mahler' in söz konusu kuramındaki görüşünü destekler niteliktedir.

Ayrılma Bireyleşme Dönemi

Ayrılma bireyleşme dönemi, beşinci aydan itibaren başlar ve üç yaşa kadar olan süreci kapsamaktadır. Ayrılma bireyleşme dönemi bir tür ikinci doğum olarak nitelendirilmektedir. Bu dönemde ‘‘ben’’ ve ‘‘ben olmayan’’ ayrımı gerçekleşmesi söz konusu olduğu için nesne ilişkilerinin gelişimi için kritik bir önem taşımaktadır (Mahler ve Gosliner, 1955). Bu dönemde ayrılma ve bireyleşme adına önemli adımlar atılmaktadır. Mahler' e göre ‘‘bireyselleşme süreci’’ özerklik, kavrama, biliş ve gerçeği değerlendirme yetisi ‘‘ayrılma süreci’’ ayrımlaşma, mesafe koyma, sınırların çizilmesi, anne/ bakım veren ile bağların çözülmesi olarak nitelendirilir (Vahip, 1993).

Mahler' in gelişim modeline göre ayrılma bireyleşme dönemi, kendi içinde dört alt dönemden oluşmaktadır. Bunlar; ayrımlaşma ve beden imgesinin gelişimi dönemi, alıştırma dönemi, yeniden yakınlışma dönemi, bireyselliğin paylaşması ve duygusal nesne srekliiliğinin başlangıcı olarak adlandırılmıştır (Mahler vd., 2012).

a. Birinci Alt Evre- Ayrımlaşma ve Beden İmgesinin Gelişimi Dönemi

Ayrılma bireyleşmenin bu alt dönemi 5 ve 9-10. aya kadar sürmektedir. Bebeğin bu sürece kadar ie yönelmiş olan dikkati, artan uyanıklık süresiyle beraber dışarıya özellikle de kendi beden hareketlerine ve anneye dönmeye başlar. Bebek bu dönemde, sürünme, emekleme, ayağa kalkma denemeleri gerçekleştirmekte ve bunları yaparken beden hareketlerinden keyif almaktadır. El, göz koordinasyonunun gelişmesiyle birlikte nesnelere ilgide artış görülür ve anneden, diğerlerinden ayrı olduğunu fark etmesiyle kendilik oluşumu başlar. Bu dönemde ortaya çıkan yabancı anksiyetesi, bebeğin anneyi diğer nesnelerden ayırt edebildiğini gösterir (Mahler vd., 2015; Mitchell & Black, 1995; Akt. Temiz, 2004). Mahler, yabancı anksiyetesini duygusal nesne srekliiliğinin ilk adımı olarak kabul etmektedir. Yaşanan bu gelişmeler, anneye yakınlık olarak değerlendirilmektedir. Özellikle sürecin başında olan bebekler anneye fiziksel olarak

daha yakın bir alanda oyun oynamakta ve mesafe azaldıkça daha işlevsel hareket edebilmektedir (Mahler ve La Perriere, 1965).

Altıncı aydan itibaren bebek annenin yüzünü, saçlarını, kulaklarını, küpelerini, burnunu tanımaya yönelik davranışlar geliştirmeye başlar. Bunu yaparken annenin saçlarını çekebilir, burnunu çekiştirebilir, küpelerini, kolyesini çekebilir. Yine bu süreçte ‘‘ce-e’’ oyununa ilginin başlaması da ayrılma bireyleşmenin başladığını göstermektedir. Evrenin 7-8. Aylarında ise kendisini anne ile arasına mesafe koyma, ayaklarının dibinde oynamak üzere kucaktan aşağıya kaymak gibi fiziksel ayrılma denemelerinin başladığı gözlemlenir. Bu denemelerin devamında ise geriye dönüp kontrol etme davranışı gelişir. Ayrışma dönemi ile bebek artık tam bir bağımlılık halinde değildir. Kendi bedenini kullanarak keyif alır, ayrıca haz almak ve uyarım almak amacıyla aktif biçimde dış dünyaya yönelir (Mahler ve McDevitt, 1989; Akt. Gürçay, 2008).

Simbiyotik dönemde anne ile sağlam ve iyi bağ oluşturan bebekler genellikle yabancı bireyleri incelemekten keyif alırlar ancak yetersiz ve acı verici bir simbiyotik dönemden geçmiş olan bebeklerde yabancı anksiyetesi oluşur. Bununla birlikte temel güven oluşmaz (Mahler, Pine, Bergmann, 1975). Kısacası bu dönemde bebekler fiziksel olarak anneden ayrılmak için ilk adımları atarken bir yandan da annenin dibinde kalmaya çalışarak ikilem yaşarlar (Vahip, 1993).

b. İkinci Alt Evre- Aıştırma Dönemi

Ayrılma bireyleşmenin ikinci alt dönemi olan alıştırma evresi, dokuzuncu aydan itibaren on beşinci aya kadar sürer ve dolayısıyla bir diğer evre olan farklılaşma evresi içine girer. Bu alt dönem Mahler vd. (2003) erken alıştırma alt dönemi ve esas alıştırma altdönemi olarak ikiye ayrılarak incelemiştir. Erken alıştırma dönemide, bebek emekleyerek, tay tay adımlayarak, tırmanarak ve kendini dikleştirerek fiziksel olarak anneden uzaklaşabilme, özgürlüğe adım atma yolunda ilk sinyalleri gösterir ama henüz beklemededir (Mahler, Pine, Bergmann, 1975).

Ayrılma ve bireyleşme yönünde ilk adımların atılabilmesi, birbiriyle bağlantılı ve olması gereken en az üç gelişmenin gerçekleşmesine bağlıdır.

1. Beden ayrımlaşması, sınır duygusunun gelişimi
2. Anne ile özel bağın oluşması
3. Özerk ego aygıtının anne ile yakınlık içinde gelişmesi ve işlemesi (Sayım, 2019).

Erken alıştırma alt döneminde daha önceleri anneye karşı olan ilgi, çevredeki canlı ve cansız nesnelere aktarılmaya başlar. Anneyi geride bırakarak emekleyerek, dış dünyayı keşfetmeye, uzanabileceği her şeyi incelemeye, araştırmaya ve çevreyi keşfetmeye başlar (Polat, 2013; Yaman, 2005). Ancak bu dönemde ayrılık kaygısının artması ve nesne sürekliliğinin gelişmemesi nedeniyle zaman zaman geri dönüp baktığında anneyi göremezse, huzursuz olur çünkü annenin kaybolduğunu zanneder (Vahip, 1993). Çocuğun belirli aralıklarla anneye geri döndüğü sıralarda kurulan yakın temas, sürünmeler “duygusal yakıt ikmali” nin karşılanması sağlar (Mahler ve La Perriere, 1965).

Alıştırma evresi, bağımsızlık duygusunun yaşandığı ilk evre niteliğindedir. Annenin yanında olmasının verdiği güven duygusuyla oluşan kendine güven ve bağımsızlık duygusu tümgüçlülük ile yer değiştirir. Bu aşamada Mahler (1974) *kararmadan* söz eder, bebek zihinsel kapasitesinin gelişmesiyle annenin odada olmadığını algılar ve “ideal benlik hissi”nin kaybını farkederek. Bu durumda bebeğin dışarıya yönelmiş olan ilgisi içe döner ve hareketlerinde yavaşlamalar gözlemlenir. Eğer anneden farklı bir birey kendisini sakinleştirmeye çalışırsa, duygusal dengesi bozulur ve buna ağlayarak karşılık verir ancak anneye geri döndüğünde ağlama ortadan kalkar (St. Clair, 1986).

Bu dönemde kimi anneler çocuklarda görülen özerklik, bağımsızlığı desteklerken kimi anneler ise özerkliğe karşı çıkmakta veya bebeğin yapabileceğinden fazlasını başarmasını isterler. Evre içerisinde çocuğun kendinden uzaklaşmasına imkân verilmesi, bu yönde desteklenmesi, ileride gelişimi ve oluşturacağı kişilik örgütlenmesi açısından da oldukça önemlidir (Bartolomucci ve Taylor, 1991; Mahler vd. 2015; Mitchell ve Black, 1995; Akt. Temiz, 2004; Vahip, 1993).

c. Üçüncü Alt Evre- Yeniden Yakınlaşma Dönem

Yeniden yakınlaşma dönemi on beşinci aydan başlayarak on sekiz ve yirmi dördüncü aylara kadar devam etmektedir. Mahler vd. (1975/2003) bu evreyi üçe ayırmıştır. Bunlar;

- Yeniden yakınlaşmanın başlangıcı
- Yeniden yakınlaşma krizi
- Bireysel kriz çözümleri

Bu evrede, alıştırma alt evresinde gözlenen annenin varlığına ilgisizlik hissi aksine uzaklaşma yeteneğinin farkına varan çocuk, edindiği her yeni deneyim ve beceriyi anneye paylaşma isteği ve sevgi ihtiyacı içerisindedir. Bu nedenle dönem, yeniden yakınlaşma alt dönemi olarak adlandırılmıştır (Mahler ve La Perriere, 1965; Mahler ve diğ., 2003).

Ayrılık ve yabancı anksiyetesinde ortalamanın üstüne doğru artış, depresif ruh halleri, huzursuzluk ve uyku sorunlarının görülmesi bu evrede olasıdır. Bu evrede düşük düzeyde kaygı ise bireyleşebilmeyi desteklemektedir (Mahler ve La Perriere, 1965; Mahler vd., 2003). İki ayak üstünde yürüyebilmenin başlaması, bilişsel yetilerin gelişmesiyle çocuk anneden ayrı bir birey olduğunun iyice farkına varır. Çocuk bu evrede kimlik oluşumunun ilk basamağındadır (Mahler, 1958; Akt. Gürçay, 2008). Çocuğun ayrılığı ve sınırları farketmesi, kendisinin sahip olduğuna inandığı tümgüçlülük ve büyüklük hissinin sarsılmasına neden olur (Bartolomucci ve Taylor, 1991; Mahler vd., 1975; Akt. Temiz, 2004). Bu döneminde belirgin olarak görülen, anneden uzaklaşarak bireyleşme itkileriyle hareket etmek, bağımsızlığın ihtişamını yaşamak isteği ve anneyi kaybetme korkusu ile yapışma arasında hızla gidip gelen çelişkili tutumdur. Bu davranış şekli “çift eğimlilik” olarak adlandırılabilir (Aslan, 2008). Bu çift eğimlilik krize neden olmaktadır (Mahler vd., 2003).

Ayrılma bireyleşmenin başarıyla kazanılabilmesi için yeniden yakınlaşma alt döneminde annenin duygusal ulaşılabilirliği kadar önem arz eden bir başka unsur da baba ile kurulan doyum sağlayıcı ilişkidir. Çocuk anneyi sınırlama, daraltma ya da rahatlama kaynağı olarak görürken, baba dış gerçeklik ve otonomi konumundadır. Anne ile ilişkisinde kararsızlık ve regresyon görülürken, anneden bağımsız bir yardımcı ve

destekleyici olan baba bu ambivalansı yumuşatır ve özerklik gelişimini teşvik eder (Vahip, 1993). Yaklaşık yirmi birinci aylarda yeniden yakınlaşmanın son evresine gelinmesiyle, çift eğimlilikte genel bir azalma gözlenmekte ve çocuk anneyle arasında olması gereken en uygun mesafeyi belirlemektedir. Bireysel kriz çözümleri dönemi de olgunlaşma gereklerine yönelik çözümlerin birleştirildiği, erkek veya kız çocuğu olarak toplumsal cinsiyet kimliğinin kazanılmaya başlandığı dönemdir. Krizin bireysel çözümleri sonucunda çocuğun kendine has kişilik ve kimlik özellikleri oluşmakta ve bunlarla birlikte dördüncü alt evreye girmektedir (Vahip, 1993). Yeniden yakınlaşma krizinin çözülmesiyle nesnelerin “iyi” ve “kötü” yönleri birleşir ve “bölme” savunma mekanizması yerini “bastırma” mekanizmasına bırakır (McDevitt ve Mahler, 1989; Akt. Vahip, 1993). Krizin sağlıklı (normal) atlatılması yaşamın daha sonraki dönemleri için pek çok açıdan belirleyici niteliktedir (Vahip, 1993).

d. Dördüncü Alt Evre- Bireyciliğin Pekişmesi ve Duygusal Nesne Sürekliliğinin Başlangıcı

Kaynağını önceki evrelerden alan bu evre, yaklaşık olarak yaşamın üçüncü yılından itibaren başlayarak devam eder. Bunun nedeni ise “iyi” benlik ve nesne tasarımları ve “kötü” benlik ve nesne tasarımlarının hiçbir zaman tamamıyla birleşmemesidir (Çevik ve Ceyhun, 1996). Bu bağlamda evrenin sonlanma yaşının bulunmaması, diğer evrelerden ayırıcı bir özelliktir olarak karşımıza çıkmaktadır (Vahip, 1993). Bu alt evrede ulaşılmak istenen başlıca görevler vardır. Bunlar:

- Kararlı ve yaşam boyu sürecek bireysel olma niteliğinin kazanılması,
- Belirli bir düzeyde nesne sürekliliğinin kazanılması (Mahler vd., 1975/2003)

Nesne sürekliliğinin kazanımıyla nesneye dair “iyi” ve “kötü” özellikler bir araya getirilerek bütüncül bir yapıya dönüşmeye başlar. Nesne ile geçici ayrılıklar yaşanabilir ancak bunlar tolere edilebilir, nesne var olmadığında özlenir, reddedilmez, nefret edilmez (Mahler vd., 2012). Ancak çoğunlukla sağlıklı gelişen çocuklarda üç yaşına kadar nesne sürekliliği kazanılır (Vahip, 1993). Annenin empatik yaklaşımı ve annelik kapasitesi ile üç yaşına kadar yaşanan olaylar ruhsal yapıyı şekillendirir (Vahip, 1993).

Karmaşık bilişsel işlevler (sözel iletişim, hayal kurma ve gerçeği değerlendirme)' in ortaya çıktığı bu evrede büyüklerin isteklerine dirençle karşı koyma ve bağımsız olma arzusu devam etmektedir. Tekrarlayıcı hafif ya da ölçülü karşı koruyuculuk bu dönemin nitelikleri arasındadır (Vahip, 1993). Cinsiyet kimliğinin basit düzeyde pekişmesi de bu dönemde olmaktadır. Cinsel farklılığın yüksek düzeyde ayırt edilmesi kız çocuğun narsisizmi için sarsıcı olurken, erkek çocuğu için de iğdişlik kaygısının ortaya çıkmasına neden olur (Mahler vd., 2003). Ayrışma bireyleşme sürecinin sağlıklı bir şekilde atlatılabilmesi çocuğun “ben” ve “diğeri” ayrımını yapabilmesi ve kendisi ile diğerlerini iyi veya kötü bir bütün olarak görebilmesidir (Şahan, 2016).

Özetle, Mahler' in benlik gelişimi ve nesne ilişkilerine dayanarak oluşturduğu gelişim kuramı doğumdan üç yaşa kadar olan süreçte birincil sevgi nesnesiyle kurduğu bağdan zamanla ayrılma sürecini ele almakta olup nesne sürekliliğinin sağlanması ve benlik bilincinin oluşmasıyla tamamlanır ancak ayrılma bireyleşme süreci bireyin yaşamı boyunca devam etmektedir. Ayrılma bireyleşmenin ikinci basamağı, Peter Blos (1979)' un kuramında açıkladığı üzere ergenlik döneminde yaşanmaktadır.

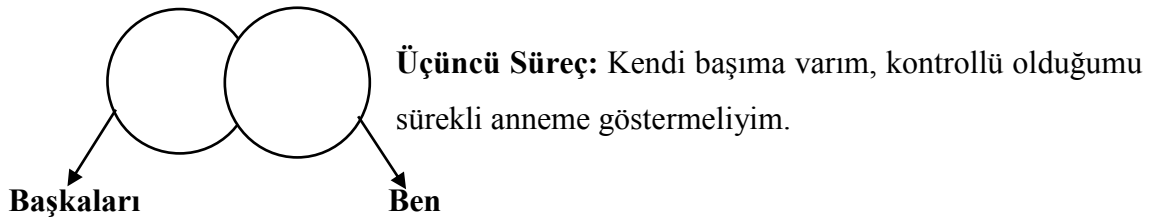
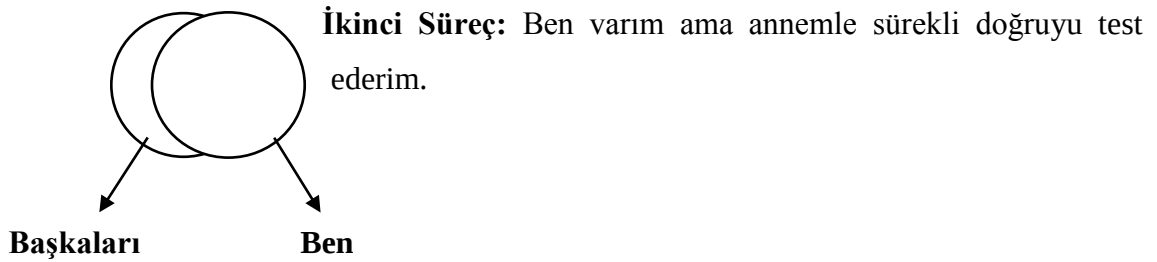
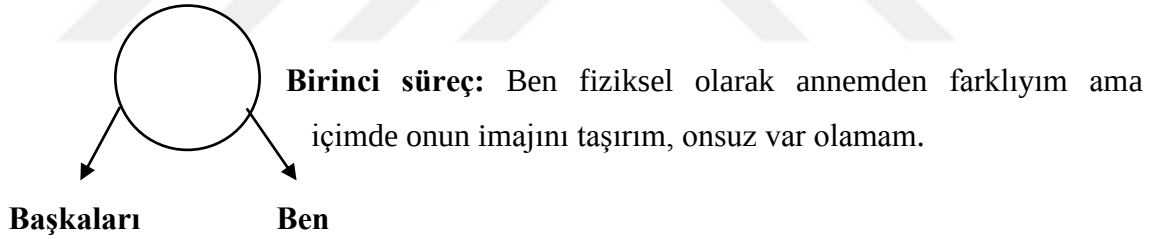
1.1.3. Ergenlik Döneminde Ayrılma- Bireyleşme: Blos' un Kuramı

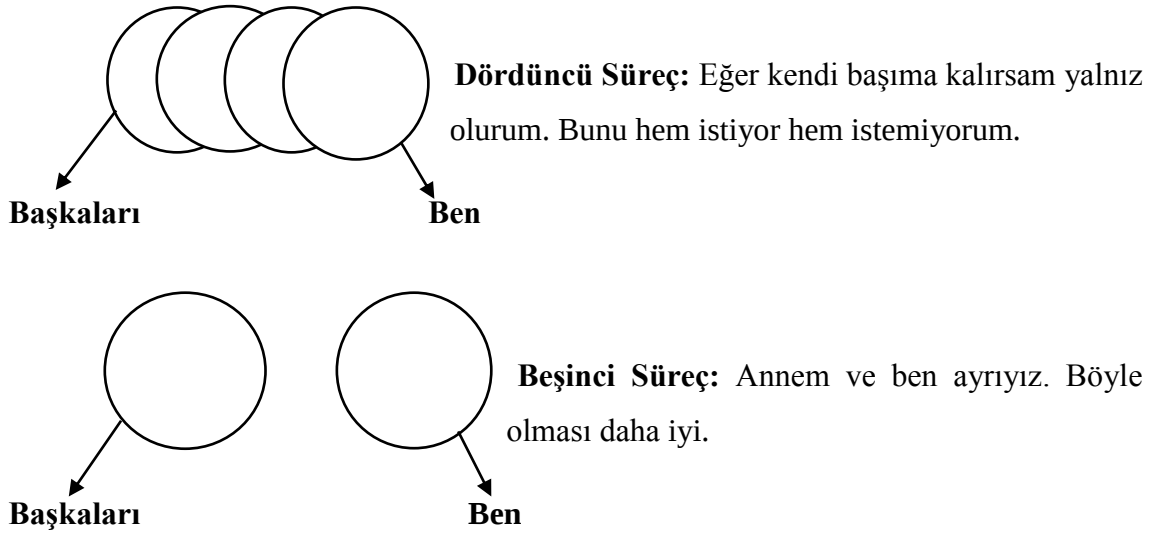
Başlayış ve bitişinde zamansal farklılık görülebilen ergenlik dönemi World Health Organization (WHO), tarafından ortalama on ile on dokuz yaşları arasındaki dönem olarak kabul edilmektedir (WHO, 2022).

Ergenlik döneminde bireyin, ebeveynleriyle olan bağlılığı kopmaya başlar. Böylece ergen aileden ayrılarak bağımsız birey olmaya başlar (Blos 1967, Konopka, 1973; Steinberg ve Silverman 1986). Birçok kuramcı ergenlik dönemini ayrılma bireyleşmenin yaşandığı ikinci süreç olarak nitelendirmektedir (Blos 1965; Blos 1967; Brandt 1977; Esman 1980; Josselson 1980; Kroger 2004). Yaşam boyu sürmesine karşın ayrılma bireyleşme, ergenlik döneminin birincil görevi olarak kabul edilmektedir (Blos, 1979; Akt. Çiçek & Aslan, 2019). Blos (1967)' e göre bireyleşmenin yaşandığı ikinci süreçte ergenin, kimlik kazanması, benlik gelişiminin sağlanması, yetişkin dünyasında birey olabilmesi için ebeveynlerden ayrılmalı ve sevgi ve nefreti dışarıda bulmalıdır.

Erken dönemlerde çocuklar için kusursuz, ihtiyaçları karşılayan konumda olan ebeveynler ergenlikle beraber yetersiz, beğenilmeyen, kusurları olan nesneler olarak görülmeye başlarlar ve bu durum ergenin hayal kırıklığı yaşamasına neden olur. Hayal kırıklığı yaşayan ergen de boşluk duygusuna neden olur ve ergen, ebeveynlerinin yerini doldurmak amacıyla arkadaşlık ilişkilerine yönelir (Blos, 1967). Ergen birey, ebeveynlerinden bağımsız olduğunu ortaya koyabilmek amacıyla anne ve babasıyla arasındaki duygusal bağılıktan kurtulmaya çalışır. Blos' a göre bu dönemde akran ilişkileri, aile ile olan bağılılığın azalmasına, dönemde yaşanan çatışmaların aşılmasına yardımcı olur (Arnet 2014; Atak 2010; Atak 2011).

Bireyleşme sürecinde yoğun karşıtlıklar yaşanır. Yani genç bir taraftan diğer bir tarafa geçer, zıt kutuplar arasında gitgeller ve duygu dalgalanmaları yaşar. Bireyleşme süreci boyunca, ahlaki değer yargıları ve inançlarında önemli değişiklikler meydana gelir. Bireyleşme süreci tamamlanana kadar ergenin hayatında, mutlak doğrulara inanma, nesnelere karşı aşırı değerlilik ya da değersizleştirmeler, yargılarında aşırılık, değiştirilemez kurallar vardır (Tamar 2005).





Şekil 1. Peter Blos’ un Kuramında Bireyselleşme Süreci (Akt. Atak, 2010 s. 34)

Yukarıdaki şekilde Blos’ un tanımladığı ayrılma bireyleşme süreci aktarılmıştır. Buna göre ayrılma bireyleşmenin ilk süreci “ben” ve “ben olmayan” arasındaki fiziksel farkları anlamakla başlamakta ve yalnızca fiziksel değil, her anlamda ayrı bir “ben” ve diğerleri olduğunun kavranmasıyla sonlanmaktadır. Bununla birlikte Blos’ a göre her birey bireyselleşme sürecini tamamlayamaz (Arnett, 2004).

Ergen bu süreçte birey olabilmek adına daha önce kullandığı savunma mekanizmalarını değiştirerek “regresyon (gerileme)” ve yüceltme mekanizmalarını kullanmaya başlar (Atak, 2011). Ergenlik döneminde ortaya çıkan gerileme, yalnızca bu dönemde sağlıklı gelişimin bir parçası olarak kabul edilir ve erişkinliğe ulaşılmasını sağlar. Gerileme davranışları, ani olarak ortaya çıkan cinsel ve saldırgan dürtülerle beraber kendini gösterir ve birey bu dönemde cinsel kimliğini kavrar (Blos, 1967, Tamar, 2005).

Ergen için bu dönemde yaş, cinsiyet, ebeveyn tutumları, psikiyatrik tanılar, alkol ve madde kullanımı gibi sağlıklı bireyselleşmeyi etkileyen birçok faktör vardır (Blos, 1967; Güven ve Aslan, 2010; Kösem Şen, 2002; Lapsley vd., 1989; Özdemir ve Çok, 2011; Pearlman, 1990; Tuttle, 1995). Bu dönemde ebeveynlerin aşırı koruyucu, tepkisiz tutumları, ayrışmanın aile tarafından desteklenmeyişi ayrılma bireyleşme ile ilgili sorunlara neden olmaktadır (Edward vd., 1981).

1.1.4. Yetişkinlik Döneminde Ayrılma Bireyleşme Süreci

Erken dönemde anne (bakım veren) ile kurulan ilişkinin “ben” ve “ben olmayan” lara ilişkin zihinsel temsillerin oluşmasında etkili olduğu ve oluşan bu temsillerin, ilerleyen dönemde kişilerarası ilişkiler üzerinde etkili olacağı bilinmektedir (Ditamaso vd., 2003).

Sternschein (1973) tarafından erken dönemde ayrılma bireyleşmenin yetişkin dönemlerindeki etkisi üzerine hazırlanan raporda, benlik ve nesne imajları ile bunların zihinsel temsillerinin yaşamın ilerleyen dönemlerindeki duygusal yoğunluğun öne çıktığı ergenlik, evlilik, emeklilik gibi durumlarda değişim yaşayabileceğini bildirmiştir.

Colarusso (1990, 1997, 2000), genç yetişkinlik (20-40 yaş); orta yetişkinlik (40-60 yaş) ve geç yetişkinlik (60 ve sonrası) dönemlerinde ortaya çıkan ayrılma bireyleşmeyi incelemiştir. Colarusso (2000), Mahler’in (1974) erken dönemde anne-çocuk arasında oluşan bağın, gelecekte kuracağı ilişkiler açısından zemin oluşturduğuna dair fikrine katılsa da bedensel, ruhsal ve cinsel olarak olgunluğa erişmiş yetişkin bireylerin, yaşamın ilk üç yılında ayrılma bireyleşme sürecini yaşamadıklarını belirtmiştir. Colarusso (2000)’ nun görüşü, yetişkin ruhsal yapısına şekil veren kişilerarası ilişkiler (arkadaşlıklar, eş, meslektaşlar gibi), bu ilişkileri tanımlayan duygusal ve gelişimsel bağlamlar (oyun, cinsellik ve iş gibi) içerisinde değerlendirilmelidir. Colarusso (2000)’ a yaşamın ilerleyen dönemlerindeki bireyleşme basamaklarını şu şekilde sıralamıştır: Üçüncü bireyleşme, temel nesnelerin dışındaki diğer bireylerle yaşanan ilişkisel deneyimler (yakın ilişkilerde duygusal ve cinsel yakınlaşma) ile genç yetişkinin meslek, eğitim hayatı ve yaşadığı ilk fiziksel yaşlanma belirtileri üzerinden benliği ve diğerini tanımlandığı evredir. Dördüncü bireyleşme yaşlılık ve hastalıkların, kayıpların, meslek hayatında statü kaybının yaşandığı, torunların dahil olduğu, zamanın yetersizliği ve ölüme dair düşüncelerin arttığı bir evredir. Beşinci bireyleşme sürecinde içsel olarak terk edilen konumdayken terk eden konumuna geçilir. Yaşamın sonuna yaklaşıldığı bu dönemde, bireysel sonun kabul edilmesiyle birlikte dostlar ve aileyle, toplumla, kültürle, dinle yakınlaşma isteği vardır. Kendisinden herhangi bir beklenti olmadan çevre tarafından bilgelik statüsünün atfedildiği evredir (Colarusso, 2000).

Bireyin bağlanma figürlerinden ayrılması ya da ayrılma ihtimali olması durumunda beklenenin üzerinde yoğun kaygı, stres ve korku hali olarak adlandırılan ve yalnızca çocukluk/ ergenlik çağı bozukluğu olarak yer alan Ayrılma Kaygısı Bozukluğu, ilk kez DSM-3 ile birlikte Amerikan Psikiyatri Birliği Ruhsal Bozuklukların Tanı ve Sayımsal Elkitabı içerisinde yer almıştır (APA, 1980). Ancak bu bozukluğun yetişkinlik döneminde de kendisini gösterebileceğine dair literatürde tartışılmaya başlanmıştır (Manicavasagar vd. 2000; Shear vd., 2006). İlk olarak Manicavasagar ve Silove (1997) tarafından, yetişkinlik döneminde gözlemlenen bu durumun çocukluk çağına var olan ayrılık anksiyetesinin bir devamı olabileceği gibi ilk kez yetişkinlikte de ortaya çıkabileceği bildirilmiştir (Cyranowski ve ark. 2002, Manicavasagar vd., 2000). Yapılan araştırmalar sonucu Amerikan Psikiyatri Birliği (APA) tarafından yapılan güncellemeler ile DSM- 5’ te Anksiyete Bozuklukları başlığı altında incelenen ayrılık kaygısı bozukluğunun başlangıç yaş kriterlerinde değişikliğe gidilerek 18 yaşın altında olma ibaresi kaldırılmış ve yetişkinlere dair düzenlemeler getirilmiştir (APA, 2013). Konuyla ilgili olarak Amerika Birleşik Devletleri’ nde yürütülen çalışma sonucuna göre Yetişkin Ayrılık Anksiyetesi (YAA)’ nin yaygınlığı %6.6 ve araştırmaya dahil olan katılımcıların büyük bir kısmı YAA tanısını ilk kez yetişkin dönemde almıştır (Shear vd., 2006).

1.1.5. Ayrılma Bireyleşme Süreci ve Psikopatoloji

Yapılan literatür araştırmalarında, erken dönem ve ergenlik döneminde ayrılma bireyleşme sürecinde yaşanan olumsuzlukların kişilik oluşumunda ve kişilerarası ilişkiler boyutunda bozulmalara neden olarak yaşam boyu işlevselliği sekteye uğratabildiği belirtilmiştir (Blos, 1967; Mahler vd., 2012; Pine, 1979).

Mahler’in kuramı özellikle narsistik ve sınırdaki kişilik yapılanmasını açıklamaya yöneliktir. Ayrılma bireyleşme alt döneminin alıştırma evresinde, annenin coşkusallık yakıt ikmalinin eksikliği, yeniden yakınlaşma evresindeki annenin empatik desteklemesindeki bazı hatalar o dönemde çocuğun tümgüçlülüğüne darbe vurarak narsistik gelişimini tehlikeye atar, bireylerde “ben” ve “ben olmayan” imgelerinin gelişmesini engeller. Benzer şekilde tekrar yakınlaşma alt döneminde ayrılma, yaklaşma, bağımlılık ve bağımsızlık konularının sınırdaki kişilik bozukluğu yapısının temel güçlükleriyle benzerlikler göstermesi, dönemde yaşanan sorunların bu kişilik örgütlenmesinin oluşumuna yol açabileceğini düşündürmektedir. Özellikle de terk

edilme, yalnızlık, umutsuzluk temalarına sınır kişiliklerde sık rastlanması bu görüşü destekler niteliktedir (Fonagy ve Target, 2003).

Temiz (2004), Borderline kişilikte yakın ilişkilerde yaşanmakta olan kaygı ve de kaçınma boyutları ve ayrılma bireyleşme deneyimlerini incelediği çalışmada 30 sınır kişilik tanısı alan birey ve 30 tanı almayan birey eşleştirilmiştir. Sonuçta sınır kişilik grupta kontrol grubuna kıyasla ayrılma bireyleşme puanları daha yüksek bulunmuştur. Sınır kişilik bozukluğu olan bireyler, diğer bireylere oranla ayrılma bireyleşme sorunlarını daha fazla deneyimlemektedir. Sınır kişilik bozukluğu ve ayrılma bireyleşme arasındaki ilişki olduğuna dair başka çalışmalar da yer almaktadır (Kernberg, 1975; Mahler, Pine ve Bergmann, 1975; Masterson ve Rinsley, 1975; McWilliams, 2010).

Christenson ve Wilson (1985) literatür araştırmalarından ve kendi klinik gözlemlerinden hareketle geliştirdikleri Ayrılma Bireyleşme Envanteri (ABE; Separation Individuation Inventory) ile farklılaşma, bölme ve ilişki sorunu boyutlarını değerlendirerek ayrılma bireyleşme sorunlarını ölçmüştür. Sonuçta sınır kişilik bozukluğuna sahip olan katılımcıların tanısı olmayan gruba kıyasla daha yüksek puan almıştır (Christenson ve Wilson, 1985).

Coonerty (1986) sınır kişilik bozukluğunu Mahler'in kuramı temelinde incelemiştir. Sonuçta, sınır kişiliklerin yaşadığı kişilerarası ilişkiler, duygu ve davranış boyutundaki sorunların ayrılma-bireyleşme sürecindeki gelişimsel vazifeler ve çatışmalar kaynaklı olabileceğini belirtmiştir.

Lapsley ve Stey (2010) de ayrılma-bireyleşmeyi incelediği çalışmasında, bu süreçte yaşanan olumsuzlukların kişilik örgütlenmesine ve sorunlara (örneğin, sınır kişilik ve narsisist kişilik, intihar, aile ve evlilik) neden olabileceğini belirtmiştir.

Mahler tarafından tanımlanan ayrılma bireyleşme sürecinin önemli bir parçası anne ile bebek arasındaki beslenme sırasındaki kurulan ilişkidir. Birçok kuramcı bebeğin beslenmesi sırasında anne bebek arasındaki sorunların ilerleyen dönemde yeme patolojisine neden olabileceğini belirtmiştir (Bruch 1974; Chassler 1997; Rhodes ve Kroger 1992). Yeme bozukluklarının ebeveyn davranışı ve ergenlik döneminde yaşanan ayrılma bireyleşme sorunları ile ilgili olduğu, aşırı koruyucu ebeveyn tutumlarının

anoreksiya nervoza, umursamaz tutumların bulimia nervoza ile ortaya çıktığı ileri sürülmüştür (Bruch 1974; Johnson 1991; Marsden vd., 2002).

Ebeveyn tutumları arasında yer alan aşırı koruyucu tutum, anneden ayrılma sürecindeki yetersizliklerin ve bireyselleşme yolundaki zorlamaların ayrılma bireyleşme aşamasında güçlüklerle yol açtığı ileri sürülmüştür. Bu güçlüklerden birisi de gıda alımını aşırı kontrol etme davranışdır. Gıda tüketiminin engellenmesi bireyin ayrılma bireyleşmeden kaçınmasını sağlayarak benlik gelişimini, özerkliğini engeller (O’Kearney 1996). Kısıtlayıcı yemek davranış bozukluğu olarak bilinen anoreksiya nervozada yaşanan belirtiler bireyin aileden kopamamasına neden olmaktadır (Eggert 2007).

Literatür çalışmalarında ayrılma bireyleşme sorunlarını ile depresyon ve somatizasyon, kişilerarası duyarlılık ve kaygı benzeri psikolojik belirtiler (Lapsley, Aalsma ve Varshney, 2001) ve çeşitli deri rahatsızlıkları (Kızılkaya, 2018) ile pozitif yönde ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bunlarla beraber genç yetişkinlikte anne babanın ayrılmaya yönelik destekleyici olmayışı bireyin ayrılma bireyleşme sorunlarında artışa neden olmaktadır (Kins, Soenens ve Beyers, 2011).

Ayrılma bireyleşmenin tamamlanamayışı, sınır ve narsistik kişilik yapılanması, aile, kişiler arası ilişkiler ve evlilik sorunları, intihar düşüncesi ve üniversiteye uyum, yeme bozukluğu, madde kullanımı gibi klinik açıdan önemli bir dizi sorunu beraberinde getirir. Pine (1979), ayrılma bireyleşme sonucu ortaya çıkabilecek patolojileri ben ve diğerinin farklılaşması düzeyine göre ikiye ayırarak yüksek ve düşük düzeyde olarak nitelendirir. Düşük düzey rahatsızlıklarda patoloji kendini diğerlerinden ayırt edememe kaynaklıdır çünkü genel olarak ben ve diğeri arasında netlik yoktur, üst düzey rahatsızlıklar ise benlik diğerlerinden farklılaşmıştır ancak patoloji farklılaşma sürecine bağlıdır. Bu patolojiler, kaybetme korkusu ile karakterizedir. Özellikle sınır kişiliklerde görülen yalnız kalmaya tahammülsüzlük, kazanmak için zorlamanın kullanılması ve nesne durağanlığında kusurlar olarak ortaya çıkar (Christenson & Wilson, 1985).

Ayrılma bireyleşme sürecinin ergen tarafından başarıyla tamamlanması durumunda bireyde benlik oluşur ve ailesiyle kopmadan ilişkilerini işlevsel olarak sürdürebilir. Bunun tersi olarak, ayrılma bireyleşme problemlerinde sıklıkla, ait olamama, yabancılaşma duygusu, kurulan bağlarda tamamıyla kopma ve çeşitli davranış

bozuklukları, aile içi çatışmalar, intihar riski vardır (Calabrese ve Seldin, 1987). Uzaklaşan, yabancılaşmış ergenler sadece aile ve toplumdan değil, kendilerinden de uzaklaşıp yabancılaşırlar, birey olma olgunluğuna erişemezler (Daniels, 1990).

Klinisyen ve araştırmacılar tarafından son yıllarda yapılan çalışmalar sonucunda, ergenlik döneminde madde kullanımıyla bireyleşme sürecindeki bozulma arasında bir ilişki olduğunu tespit edilmiştir (Duncan Stanton ve Todd, 1981; Levine,1985). Araştırmacılara göre, ergenlik döneminde madde tüketimi, bireyleşme sürecinde ergenin kendini hazır hissetmeden ebeveynlerden ayrılma girişimi sırasında artan ayrılık kaygısına bir yanıttır (Wieder ve Kaplan, 1969). Benzer olarak Mijuskovic (1988), ergenlik döneminde ayrılık kaygısıyla kimlik karmaşası arasında ilişki olduğunu ve madde kullanımının, yabancılaşma hissiyle baş etmek için olduğunu belirtmiştir (Mijuskovic, 1988; Tuttle,1995).

1.1.6. Ayrılma Bireyleşme Ekseninde Yapılan Çalışmalar

Ayrılma bireyleşme ile ilgili batı kültürüne ait çalışmalar incelendiğinde ayrılma bireyleşmenin başarı boyutunda değerlendirildiği ve bazı araştırmacıların kavram değişikliğine giderek psikolojik ayrışma kavramını kullandığı görülmüştür. Bu nedenle ilgili çalışmalar hakkında bilgi aktarılırken araştırmacıların kullandığı kavramlara değiştirilmeden yer verilmiştir. Ayrıca bu başlık altında ayrışma bireyleşme kavramı kullanılarak açıklanan özerklik kavramına ve kültürler arası çalışmalara da değinilmiştir.

Aile ayrımlaşma düzeyi ve psikolojik uyum arasındaki ilişkiyi inceleyen Bowen (1978)' e göre duygusal ayrımlaşma düzeyi düşük olan kişiler iyi ayrımlaşmış kişilere kıyasla temelde daha çok anksiyete yaşarlar ve anksiyete seviyesi ile ayrımlaşma arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır. Ayrıca bu kişiler strese maruz kaldıklarında kolayca işlevselliğini yitirebilir ve çeşitli anksiyete bozuklukları, konversiyon, bedensel belirti bozuklukları, duygu durum bozuklukları, yeme bozuklukları geliştirmeye başlarlar. Literatürde yer alan diğer çalışmalar (Alaeddin, 2008; Allen ve Hauser, 1994; Baltes ve Silverberg, 1994; Gavazzi ve Satabatelli, 1990; Grotevant ve Cooper, 1986; Holmbeck ve Leake, 1999; Murdock ve Gore, 2004; Skowron ve Friedlander, 1998; Tuason ve Friedlander, 2000; Quintana ve Kerr, 1993) da Bowen' in teorisini ampirik olarak destekler niteliktedir.

Blazina vd. (2008) tarafından üniversite öğrencilerinin ayrılma bireyleşme ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada anne ve babadan sağlıklı şekilde ayrılmayı gerçekleştirebilmiş olan bireylerin yalnızlık seviyelerinin daha düşük olduğu bildirilmiştir.

Rice, Cole ve Lapsley (1999) ergenlerin ayrılma bireyleşme, aile uyumu ve üniversitedeki uyum üzerine çalışmada bulunmuşlardır. Çalışmanın sonucunda aileden aldığı destekle iyi düzeyde ayrılma bireyleşmeyi kazanmış bireylerin, ergenlik döneminde üniversite uyum sürecinde daha az zorluklar, psikolojik sıkıntılar yaşadığı bildirilmiştir. Literatürde yer alan diğer çalışmalar (Choi ve Choi, 2002; Hoffman ve Weiss, 1987; Kenny ve Donaldson, 1991; Lapsley ve Edgerton, 2002; Lapsley, Rice ve Shadid, 1989; Levitz- Jones ve Orlofsky, 1985; Mattanah, Hancock ve Brand, 2004; Rice, 1992; Roring, 2012; Schultheiss ve Blustein, 1994; Smith, 1994) bu görüşü desteklemiştir. Bu çalışmalarda ayrıca ayrılma bireyleşmenin sağlıklı uyumun göstergesi olarak, gelişimsel bir basamak olduğu vurgusu da yer almaktadır.

Kins, Soones ve Beyers (2011) ebeveyn ayrılık kaygısı ve patolojiler arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın örneklemini 232 yetişkin birey ve ailesinden oluşmuştur. Çalışma sonucuna göre ebeveynlerin ayrılık kaygısının, psikopatolojik bir hastalık ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Bu çalışmaya benzer şekilde psikopatolojiler (depresyon, obsesif kompulsif bozukluk, kişilik bozuklukları, somatizasyon, anksiyete) ve ayrılma bireyleşme arasındaki ilişkiyi inceleyen başka çalışmalar (Christenson ve Wilson, 1985; Dolan, Evans ve Norton, 1992; Lapsley, Aalsma ve Varshney, 2001; Lapsley ve Edgerton, 2002; Quintana ve Kerr, 1993) da bulunmaktadır.

Geuzaine vd. (2000) Ayrılma bireyleşme cinsiyet farklılıklarını incelemiştir. Çalışmada 18- 22 yaş arası 190 birey yer almıştır. Sonucuna göre erkeklere oranla kızların ebeveynlerine duygusal olarak daha bağımlı, yakın ilişkiler kurduğu bulunmuştur ancak bu bir patoloji olarak değerlendirilmemiştir. Çalışmaya benzer şekilde ayrılma bireyleşme ile yaş ve cinsiyet ilişkisinin incelendiği başka çalışmalar (Allen ve Stoltenberg, 1995; Chun ve MacDermid, 1997; Gnaulati ve Heine, 2001; Kim vd. 2014; Schultheiss ve Blustein, 1994) da bulunmaktadır. Bunlar da incelendiğinde cinsiyet ve ayrılma bireyleşme arasında yalnızca düşük düzeyde farklılıklar bulunmuştur. Ancak bu sonuçlarda kültürün etkisinin olabileceği düşünülmektedir.

Gnaulati ve Heine (2001) ayrılma bireyleşmede cinsiyet ve etnik farklılıkları incelemiştir. Araştırmaya 125 erkek ve 175 kadın birey katılım sağlamıştır. Çalışmanın sonucuna göre erkeklerin kaçınan bağlanma eğilimlerinin yüksek olduğu ve kızların yakın akran bağları kurma kapasitelerinin daha yüksek olduğu, ayrılma bireyleşme yönünden cinsiyetler arasında farkın oluşmadığı bulunmuştur. Etnik açıdan incelemeye göre ise Asyalılar, beyaz ırklara göre daha kaçınmacı bağlanma sergilemektedir. Beyazlar ile karşılaştırıldığında Afrikan- Amerikalıların reddedilme beklentisi daha yüksek düzeydedir. Hispanik, Asyalılar ve Afrikan- Amerikalılar, beyazlara göre daha çok engellenme ve temel ihtiyaçlarını karşılama kaygısı yaşamaktadır.

Jones, Kramer, Armitage ve Williams (2003) babanın yokluğunun ayrılma bireyleşme sürecine etkisini incelemiştir. Çalışmada toplamda 50 olmak üzere iki grupta 25 ergen yer almıştır. Bu çalışmanın sonucu, her iki grupta da ayrılma bireyleşme düzeylerinde farklılıklar olmadığını, babanın ayrılma bireyleşme sürecinde anne- oğul ilişkisinin kalitesine etkisine aracılık ettiğini gösterdi.

Meeus vd. (2005) tarafından yürütülen çalışmada ayrılmanın bireyleşmenin kazanılmasında ön koşul olmadığını ve ikisinin de beraber işleyen süreçler olduğunu ileri sürmüştür. Çalışmaya göre yaşla birlikte ebeveyn desteği ve duygusal uyum azalmaktadır, bu durum ayrılma olarak nitelendirilir. Bireyleşme olarak nitelendirilen kimlik gelişimi açısından yapılan incelemede de yaşla birlikte ilişkisel ve toplumsal kimlik bağları gelişir ve bu bağlılıkların gelişme derecesi duygusal uyumları için daha önemli hale gelir. Kısacası ayrılma bireyleşmenin iki ayrı süreç olduğu, bireyleşmenin ön koşulunun ayrılma olmadığı sonucuna varılmış ve böylece hipotezinin doğruluğu kanıtlanmıştır.

Blazina, Settle ve Eddins (2008) yalnızlığı belirlemede cinsiyet rolü çatışması ve ayrılma güçlüklerini incelemişlerdir. Çalışmaya 17- 70 yaş aralığında 179 birey katılmıştır. Sonucuna göre ayrılma bireyleşmede yaşanan güçlüklerinin ve cinsiyet rolü çatışmalarının yalnızlıkla ilişkisinin olduğu bildirilmiştir.

1.1.7. Türkiye’ deki Durum: Ayrılma Bireyleşme Ekseninde Yapılan Çalışmalar

Gürçay (2008) ergen bireylerde ayrılma ile madde bağımlılığı ilişkisini incelemiştir. Çalışmaya 52 madde bağımlısı ergen ve 57 alkol/ madde vb. bağımlılıklara sahip olmayan ergenler katılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre madde bağımlılığı

olan ergenlerin, madde bağımlılığı olmayan ergenlere kıyasla, yutulma kaygıları, bakım ihtiyacı ve gereksinimleri reddetme, reddedilme duyarlılıkları daha yüksek düzeydedir. Madde bağımlılığı bulunmayan ergenlerin sağlıklı ayrılma puanları daha yüksektir. Benzer şekilde Yavuz (2018) ergen bireylerde sigara bağımlılığı ile ayrılma bireyleşme ilişkisini incelenmiştir. Sonuçlar birbirini destekler niteliktedir. Buna göre sigara bağımlısı olan ergenlerin, yutulma ve ihtiyacı reddetme alt ölçek puanları anlamlı derecede yüksektir. Özdemir ve Çok (2011) çalışması bu bulguları destekler niteliktedir.

Doğru Çabuker ve Balcı Çelik (2019) tarafından üniversite öğrencilerinin ayrılma bireyleşme ve kimlik algılarının bazı demografik özelliklere göre incelendiği çalışmasının sonuçları incelendiğinde cinsiyet değişkenine göre kadınların ayrılık anksiyetesi ve olumsuz kimlik algılarının erkeklere kıyasla daha yüksek seviyededir. Ayrılma bireyleşme ve çocukluk döneminde bakım veren arasındaki ilişki incelendiğinde ayrılık kaygısı, olumlu ve olumsuz kimlik algısı ile çocukluk döneminde bakım veren arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Literatürde bakım veren ve ayrılma bireyleşme arasındaki ilişkiyi inceleyen başka bir çalışmaya rastlanmamıştır ancak demografik değişkenler ile ayrılma bireyleşme arasındaki inceleyen çalışmalar (Arslan 2008; Aslan ve Güven, 2010; Aslan ve Çiçek, 2020; Holmbeck ve Leake, 1999; Polat, 2013; Şahin, 2009; Tamar vd., 2006; Uçar ve Eker, 2018; Yaman, 2005) bulunmaktadır.

Gürlek Yüksel (2006) üniversite öğrencilerinde ayrılma bireyleşme özellikleri ve etkileyen etmenleri incelemiştir. Çalışmaya 1026 üniversite öğrencisi katılım göstermiştir. Çalışma sonucunda cinsiyet açısından yapılan incelemede kızların ayrılık kaygısının erkeklere oranla daha yüksek olduğu, yaş değişkenine göre yapılan incelemede yaş arttıkça ayrılık anksiyetesinin azaldığı bulunmuştur. Sosyokültürel-sosyoekonomik incelemede kent ve ilçede yaşayan ve üst düzey yaşam standartlarına sahip bireylerin pratik yapma- aynalama özelliklerinin köyde yaşayanlara ve alt düzey standartlara sahip bireylere oranla daha yüksek olmasının ayrılma bireyleşmeye olumlu fayda sağladığını düşündürmüştür. Aile bütünlüğü açısından yapılan incelemede, ebeveynleri ayrı olduğu ailede büyüyen çocukların ayrılık anksiyetesinin daha yüksek olduğu, kardeş sayısına göre yapılan incelemede ise kardeş sayısı arttıkça ebeveynlerden ayrılmanın zorlaştığı düşünülmüştür ancak kaçınıcı çocuk olduğu açısından yapılan incelemede anlamlı bir fark bulunamamıştır. Ebeveynlerin eğitim düzeyleri açısından

yapılan incelemede ailesinin eğitim seviyesi yüksek olan bireylerin ayrılma bireyleşme kapasitelerinin yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ayrılma bireyleşme ile depresyon ve öfke düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesinde ise ayrılık anksiyetesi ile depresyon ve öfke düzeyi arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur.

Kalkan ve Aydoğan (2019) benliğin farklılaşması, ilişkisel özgünlük, evlilik ilişki kalitesini değişkenleri üzerinde yürüttükleri çalışmada, 251 kadın ve 229 erkek katılımcının yer aldığı çalışmada yüksek düzeyde farklılaşmış benliğe sahip bireylerin evlilik ilişki kalitesinin, farklılaşma düzeyi düşük bireylere kıyasla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Karadeniz (2019) psikolojik sağlamlığın genç yetişkin erkek bireylerin algıladıkları baba tutumları ile bireyleşme arasındaki ilişkideki rolünü incelemiştir. Çalışmanın sonucunda, babadan algılanan davranış kontrolünün genç yetişkin erkeğin bireyleşme sürecindeki destek arayışına olumlu etkisi olduğu bulunmuştur.

Göral (2002) genç yetişkinlerde algılanan ebeveyn tutumlarının ayrılma bireyleşme ve romantik ilişkilere etkisini incelemiştir. Araştırmaya üniversite öğrencisi olan 157 kadın ve 129 erkek birey katılmıştır. Araştırma sonuçları hipotezleri destekler nitelikte, ebeveyn tutumlarının ayrılma bireyleşme üzerinde etkisi olduğunu göstermiştir. Aile ve ayrılma bireyleşmenin incelendiği bir çalışma da Tiryaki Güven (2020) tarafından aile işlevselliği ile ayrılma benliğin ayrışması arasındaki ilişkinin incelenmesiyle yapılmıştır. Buna göre aile işlevselliği arttıkça benliğin ayrımlaşma düzeyi artmaktadır.

Başay Kabukçu (2011) kendine zarar verme davranışının işlevlerini, duygusal regülasyon ve ayrılma bireyleşmeyi lise öğrencileri üzerinden incelediği çalışmasının sonuçlarına göre kendine zarar verici davranışları olan ergenleri ayrılma bireyleşme sürecinde güçlükler yaşamıştır. Bu ergenlerin ayrılma bireyleşme döneminde yaşadıkları güçlüklerin, nesne ilişkilerindeki geçmiş dönemde yaşanmış sorunların bir sonucu olarak kendine zarar verme davranışı geliştirdikleri düşünülmektedir.

Taşkın, Yüksel ve Özmen (2009) tarafından üniversite birinci sınıf öğrencilerinin katılımıyla ayrılma bireyleşme özellikleri ve depresyon ilişkisinin incelendiği çalışmada ergenlik döneminde ayrılma bireyleşme ve depresyonun birbiriyle ilişkili olduğu saptanmıştır. Ergenlikte ayrılma bireyleşmede yetersizliğin depresyon

gelişimine neden olduğu düşünülebilirken aynı zamanda ergenlerde depresyonun da ayrılma bireyleşme sürecini sekteye uğrattığından da bahsedilebilir.

Sayım (2019) borderline kişilik özellikleri ile ayrılma bireyleşme dönemi arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın örneklemi Haliç Üniversitesi'nde eğitim gören 372 üniversite öğrencisinden oluşmuştur. Çalışmanın sonuçları, ayrılma bireyleşme döneminde güçlükler arttıkça borderline kişilik örgütlenmesi düzeyinin de daha ağırlaştığı göstermektedir.

Polat (2013) genç ergenlerin yaklaşmacı/ kaçınmacı benlik düzenleme odakları ile ebeveynlerine bağlanma ve onlardan ayrılma bireyleşme düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın örneklemini 438 üniversite öğrencisi birey oluşturmuştur. Sonuçları incelendiğinde, ayrılma kaygısı üzerinde ebeveyne güvenli bağlanmanın etkisi yoktur. Yaklaşmacı ve kaçınmacı benlik düzenleme, ayrılma anksiyetesini arttırmaktadır.

Akhun (2012) algılanan ebeveyn biçimleri, erken dönem uyumsuz şemaları, benlik kurguları, ayrılma bireyleşme ve duygu düzenleme güçlüğünün psikolojik belirtilerle ilişkisini üniversite öğrencileri üzerinden incelemiştir. Araştırmaya 18- 44 yaş arası 844 birey katılım sağlamıştır. Sonuçlar incelendiğinde erkeklerin ayrılma bireyleşme sorunlarının kadınlardan daha yüksek olduğu, yaş ve ayrılma bireyleşme arasında ilişki olduğu, eğitim düzeyi ve sosyoekonomik düzey ile ayrılma bireyleşme arasında anlamlı bir ilişki olduğu ve psikolojik belirtiler ile ayrılma bireyleşme sorunları arasında anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Ayrıca ayrılma bireyleşmenin sağlıklı tamamlanması ile özerk benlik ve özerk ilişkisel benlik gelişimi birbiri ile paraleldir.

Şen Demirdöğen (2015) ergen bireylerde tıkanırcasına yeme bozukluğu ile ayrılma bireyleşme ilişkisini incelemiştir. Araştırmaya TYB tanısı alan 32 hasta ve karşılaştırma grubuna 332 ergen dahil edilmiştir. Sonuçlara göre TYB tanısı alan bireylerde ayrılma bireyleşme güçlükleri daha fazla yaşanmıştır.

Gültat (2017) ergenlikten yetişkinliğe geçişte ayrılma bireyselleşmeyi ele aldığı çalışmada özerkliğin kültür ve aile tutumundan etkilendiğini ileri sürmüştür.

Bekil (2021) ayrılma bireyleşmenin üniversite öğrencilerinde aile işlevselliği ile uyumsuz mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkide aracı rolünü incelemiştir. Çalışmaya

413 kadın, 214 erkek olmak üzere 627 öğrencinin katılımı sağlanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre aile işlevselliği arttıkça ayrılma bireyleşme düzeyleri de artmaktadır. Ayrılma bireyleşme düzeyleri arttıkça uyumsuz mükemmeliyetçilik azalmaktadır.

1.2. Cinsel Benlik Şeması

Bu bölümde, öncelikle cinsel benlik şeması tanımı ve özelliklerine yer verilecek sonrasında sırasıyla cinsel benlik şeması ve bireysel, sosyokültürel değişkenler aktarılabacak ardından cinsel benlik şeması ile ilgili yapılan araştırmalar ile ülkemizde mevcut konu ekseninde yapılan çalışmalar ele alınacaktır.

1.2.1. Cinsel Benlik Şeması Tanımı ve Özellikleri

Günümüzde de bir tabu olmakla beraber, en çok merak edilen kavramlardan birisi olan cinsellik ile ilgili ilk araştırmalar 1938 ve 1952 yılları arasında Alfred Kinsey tarafından “İnsan Erkeğinde Cinsel Davranış” ve “İnsan Kadınında Cinsel Davranış” adlı yayımlanmıştır. Amerika’ da o güne kadar ki en kapsamlı çalışmaları ortaya koyan Kinsey, yayınlarıyla hem toplumda hem de bilim camiasında büyük yankı oluşturmıştır (Kinsey, b.t.; Akt. Yetkin ve İncesu, 2001). Kinsey çalışmaları sırasında bireylerle yüz yüze görüşme sağlamıştır bu sayede insanoğlu tarafından gizlenen, bastırılan cinselliğin gün yüzüne çıkmasını sağlamıştır. Ayrıca Kinsey (b.t.) yaptığı araştırmalarda dini bağlamı dışarıda tutarak bireysel yargılar olmadan nesnel veriler sunabilmiştir (Kinsey, b.t.; Akt. Yetkin ve İncesu, 2001).

WHO (2000)’ e göre cinselliğin tanımı; bireyin yalnız beden değil, duygusal, ruhsal, bilişsel ve sosyal bütünlüğünü sağlayan, benlik gelişimi, iletişim ve sevginin paylaşımını arttıran sağlık hali olarak nitelendirilmekle birlikte psikolojik, sosyokültürel ve sosyoekonomik, din, politika gibi birçok faktörle etkileşim halindedir.

Şema terimi ilk kez Barlett (1932) tarafından ileri sürülmüştür (Barlett, 1932; Akt. Çakıcı, 2011). Şemalar, önceden edinilmiş bilgilerin bulunduğu zihinsel yapı birimleridir. Duygusal verilerin toplanması, incelenmesi, hatırlanması ve yorumlanmasında işlev görmektedirler. Benlik şemaları, geçmiş deneyimlerden türer, mevcut deneyimleri etkiler ve cinsel bilginin işlenmesini kolaylaştırır (Markus, 1977). Markus'un (1977) benlik şemaları ve benlik hakkında bilişsel işleme üzerine araştırmasının ve bireyin kendilik görüşünün birden fazla boyutu olabileceği fikrinin

üzerine (Carver ve Scheier, 1981; Epstein, 1980; Markus ve Wurf, 1987), Andersen ve Cyranowski (1994) cinsel benlik kavramını önerdiler.

Cinsel benlik şemaları "Bireyin geçmiş cinsel deneyimlerden üretilen, şu anda yaşadığı deneyimlerinde ortaya çıkan, cinsel olarak ilgili sosyal bilgilerin işlenmesinde etkili ve cinsel eylemlere yön veren zihinsel yapılardır" şeklinde nitelendirilmektedir (Andersen ve Cyranowski, 1994, s.1). Cinsel benlik şeması yapısı, Cinsel Benlik Şeması Ölçeklerinde özellik-sıfat derecelendirmelerinin kullanılmasıyla hem kadınlar hem de erkekler için işlevselleştirilmiştir (Andersen ve Cyranowski, 1994; Andersen ve diğerleri, 1999). Bu klasik yaklaşım, bir "cinsel kadın" ın (kadınlar tarafından görüldüğü şekliyle) ve bir "cinsel erkeğin" (erkekler tarafından beyan edildiği şekliyle) kişiliğinin temsiliyle en fazla ilişkilendirilen özellik- sıfatlarını nitelendirmiştir.

Cinsel Benlik Şeması Ölçeği' nin ilk olarak kadın versiyonunun geliştirilmesi sırasında yapılan çalışmalarda cinsel benliğe dair bakış açıları olumlu ve olumsuz olmak üzere iki kategoriye ayrılarak incelenmiştir. Çalışmaya katılan kadınların büyük çoğunluğu cinsel benliklerine dair olumsuz veya kararsız bir algıya sahip olduğunu yalnızca bir kısmının olumlu cinsel benliğe sahip olduğunu gözlemlemiştir. Kadın Cinsel Benlik Şeması Ölçeği iki olumlu ve bir olumsuz faktörden oluşturulmuştur. Tutkulu/ romantik duygular yaşama eğilimi ve davranışsal açıklık olumlu faktörler olarak değerlendirilirken utanma veya muhafazakarlık ise cinselliğe dair caydırıcı, olumsuz ifadeler olarak kabul edilmektedir (Andersen ve Cyranowski, 1994; Cyranowski ve Andersen, 1998). Kadınlara cinsel benlik faktörünün her birine ilişkin madde örnekleri incelendiğinde faktör 1' de romantik, tutkulu, sevecen alt boyutları, faktör 2' de doğrudan, açık sözlü olma alt boyutu ve faktör 3' de ise utangaç, muhafazakâr olduğu görülmüştür. Cinsel benliğe dair sınıflandırmaların yalnızca iki boyutta bir eksende incelenmesinin üzerine şema sınıflandırmaları genişletilerek dört eksene bölünmüştür (Andersen ve Cyranowski, 1994; Cyranowski ve Andersen, 1998). Bunlar; Olumlu şematik, ikili şematik, olumsuz şematik ve şematik olmayan şeklindedir. Buna göre kendilerini romantik, tutkulu, çekici, cüretkâr olarak gören olumlu şematik bireyler, aktif ve tatminkâr bir cinsel yaşamlarının olduklarını, yüksek düzeyde cinsel uyarılmaya ve düşük düzeyde kaygıya sahip olduklarını bildirmiştir. Tersine, olumsuz cinsel benlik şemalarına sahip bireylerin ise yoğun cinsel kaygılar yaşadığı ve kısıtlı cinsel davranış repartuvarına sahip olduğu, kendilerini tutucu,

mantıklı, utangaç, daha az romantik olarak tanımladığı görülmüştür. İkili şematik bireyler ise hem olumlu hem olumsuz açısından yüksek cinsel benlik şeması ifadelerini kullanırken aşematik bireyler ise bu kişilerden farklı olarak düşük düzeyde şemalara sahiptir (Andersen ve Cyranowski, 1994; Cyranowski ve Andersen, 1998).

Andersen ve Cyranowski (1999), erkeklerin cinsel benlik şemasına ilişkin çalışmalarda erkek ve kadınlar arasında farklılıklar olduğunu tespit etmişlerdir. Buna göre erkekler olumsuz cinsel benlik şemalarına sahip değildirler. Çalışmalar esnasında erkeklere de birçok olumsuz sıfat maddesi sunulmuştur ancak çoğunun benlik saygısı ile olumsuz maddeler arasında negatif yönlü korelasyon bulguları olması nedeniyle ölçeğe dahil edilememişlerdir. Bu da göstermektedir ki erkekler cinsellikle alakalı olumsuz sıfatları kendilerine dair açıklayıcı bulmuyor. Bu nedenle ölçekte en düşük puana sahip bireyler de kendilerini cinsel açıdan olumsuz olarak nitelendirmiyor. Ayrıca erkeklerin cinsel şema boyutları kadınlardan farklıdır. Buna göre birinci faktör romantik, tutkulu ve sevgi dolu iken ikinci ve aynı zamanda oldukça büyük faktörü güçlü, bağımsız ve saldırgan oluşturmaktadır. Son olarak üçüncü faktör ve aynı zamanda en küçük faktör ise davranışsal olarak açıklıktır. Erkeklerin sahip olduğu bağımsız ve saldırganlık boyutunun toplumsal cinsiyet kaynaklı olduğu düşünülmektedir (Bakan, 1966; Feingold, 1994).

Pozitif			
		Düşük	Yüksek
Negatif	Düşük	Aşematik	Pozitif Şematik
	Yüksek	Negatif Şematik	İkili Şematik

Şekil 2. Cinsel Benlik Şemalarının İki Değişkenli Temsili (Andersen ve Cyranowski, 1994)

Hill (2007) erkekler ve kadınların cinsel benlik şemalarına dair oluşturulan ölçekleri birleştirmek amacıyla yaptığı çalışmada cinsel benliğe dair boyutların kadınlarda ve erkeklerde aynı olduğunu ve erkeklerin de kadınlar gibi olumsuz benlik şemalarına sahip olabileceğini ileri sürmüştür. Hill' in bu görüşü Andersen vd. (1999)'

nin görüşüne karşı çıkar niteliktedir. Hill (2007), cinsel benlik şemalarına ait üç faktörlü sınıflandırmanın yetersiz olduğunu düşünerek dokuz faktörlü sınıflandırma yoluna gitmiştir. Ancak daha geniş kapsamlı olmasına rağmen anlaşılmasının daha kolay olması nedeniyle üç faktörlü model daha çok kullanılmıştır. Yapılan çalışmada erkeklerin kadınlardan farklı olarak kendilerini sevgi dolu ve çekingen boyutlarında değerlendirmelerinin kadınlara kıyasla çok düşük olduğu görülmüştür. Bunun toplumsal cinsiyet rolleriyle ilişkili olup olmadığına dair henüz net bir kanıt bulunmamaktadır. Cinsel benlik şeması, kişinin geçmiş cinsel deneyimlerinden oluşmaktadır bu nedenle zaman içinde mevcut cinsel şemalarda değişim yaşanabileceği öngörülmektedir.

1.2.2. Cinsel Benlik Şeması ve Bireysel Değişkenler

Andersen vd. (1994)' nin ortaya çıkardığı cinsel benlik kavramı yapılan çeşitli çalışmalara dahil edilmiş ve sonucunda cinsel benlik şemasının bireysel değişkenlerle ilişkili olduğu görülmüştür.

Donaghue (2009) kadınlarda beden doyumu, cinsel benlik şemaları ve öznel iyi oluşu araştırmıştır. Çalışmaya 18-68 yaş arası 91 Avustralyalı kadın katılmıştır. Çalışmanın sonuçlarına göre beden memnuniyetsizliğinin kadınların cinsel benliklerine dair inançları üzerinde olumsuz etki oluşturmaktadır. Beden doyumu, olumlu duygulanım ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide cinsel benlik şemalarının olumlu boyutları aracılık etmektedir.

Klimnik vd. (2018) “Rıza dışı cinsel deneyimlerin ve kadınların cinsel benlik şemalarının belirlenmesi: Cinsel işlevsellik üzerine etkileri” araştırmışlardır. Bu araştırmaya göre rıza dışı cinsel deneyime sahip birçok kadın, deneyimlerini cinsel istismar, cinsel saldırı veya tecavüz şeklinde tanımlamaz. Çalışmanın sonuçları katılımcılarda dokuz cinsel benlik şeması olduğunu ortaya çıkardı. Bunlar; Bekaret, açıklık, erotofili, romantik, cinsel etkinlik, sıcaklık, rıza dışı cinsel deneyimler, ilişkiler ve yansımadır. Ancak rıza dışı cinsel deneyime sahip bireyler sıcaklık ve açıklık tanımlamalarını diğer bireylere kıyasla çok az kullanmaktadır. Ayrıca rıza dışı cinsel deneyim, düşük cinsel işlevi ve cinsel işlevlerdeki azalmaları önemli ölçüde yordamıştır.

Rellini ve Meston (2011) çocuklukta cinsel istismar öyküsü olan kadınların cinsel benlik şemaları, cinsel işlev bozukluğu ve cinsel tepkileri üzerine araştırmada

bulunmuştur. Çalışmaya cinsel istismar öyküsü olan 48, cinsel istismar öyküsü olmayan 48 toplamda 96 kadın katılım sağlamıştır. Çalışmanın sonuçları çocuklukta cinsel istismar öyküsü olan kadınların cinsel işlev sorunları üzerinde cinsel benlik şemalarının aracı etkisine işaret etmektedir. Çocuklukta cinsel istismar öyküsü olan kadınlar daha fazla cinsel işlev bozukluğu ve cinsel doyum yetersizliği bildirmektedir. Bununla birlikte ampirik teori ve kanıtlar cinsel benlik şemaları ile cinsel işlev bozukluğu ve cinsel doyum arasında klinik olarak ilişkiyi desteklemektedir (Cyranowski ve Andersen, 1998; Heiman, 2002).

Carpenter vd. (2009) kanserden kurtulan hastalarda cinsel ve psikolojik sonuçların bir destekleyici olarak cinsel benlik şemalarını incelemişlerdir. Çalışmaya 175 kanserden kurtulan birey katılmıştır ve bireyler tedaviden sonraki iki ile on yıl arasındaki rutin takipleri esnasında değerlendirmeye alınmıştır. Sonuçlara göre cinsel benlik şemaları, cinsel doyum ve psikolojik sonuçlar arasındaki ilişkiyi etkilemektedir. Olumlu cinsel benlik şemaları cinsel doyumları düşük olduğunda hastaları depresif belirtilere yönelmekten korurken olumsuz cinsel cinsel benlik şemaları ise düşük cinsel doyum ile birleşerek bireylerin depresif semptomlar da dahil psikolojik sorunlar yaşama riskini artırabilir.

Sweeney vd. (2015) fiziksel engelli kadınlarda cinsel benlik şemalarının yordayıcıları olarak cinsel yönelim, beden imgesi ve yaş üzerine çalışmada bulunmuştur. Çalışma sonuçlarında cinsel benlik şemalarıyla en güçlü ilişkide olan değişken beden imajı olarak bulunmuştur. Olumlu beden imajına sahip kadınlarda olumlu cinsel benlik şemaları daha yüksek düzeyde bulunmaktadır. Ayrıca kadınlarda yaş arttıkça daha olumlu cinsel benlik şemasının görüldüğü tespit edilmiştir.

Yurek (1997), meme cerrahisinin cinsel benlik şeması ile ilişkisini incelemiştir. Buna göre meme cerrahi sonrası kadınlarda gözlemlenen depresyon ile cinsel benlik şeması arasında ilişki bulunamamıştır.

Reissing vd. (2003) vajinismus ve cinsel benlik şemaları arasındaki ilişkiye yönelik bir araştırmada bulunmuşlardır. Çalışmaya çeşitli cinsel bozukluklara sahip olan 87 kadın, sınıflandırmada yer alan üç gruba (vulvar vestibulitis sendromu, vajinismus ve disparoni) ayrılarak incelenmiştir. Çalışma sonuçlarına göre vulvar vestibulitis

sendroma ve vajinismus sorunlarına sahip kadınlar diğer kadınlara göre daha az olumlu cinsel benlik şemasına sahiptirler.

Wiederman ve Hurst (1997) fiziksel çekicilik, beden imajı ve cinsel benlik şemalarına dair çalışmada bulunmuşlardır. Çalışmaya 18- 21 yaş arası 199 genç yetişkin kadın dahil olmuştur. Çalışmanın sonuçlarına göre olumsuz beden algısı, cinsel benlik şemalarını olumsuz yönde etkilemiyor.

1.2.3. Cinsel Benlik Şeması ve İlişkisel Değişkenler

Yapılan literatür çalışmasında cinsel benlik şeması ile evlilik doyumu, ilişki kalitesi, sevgi, bağlanma gibi birçok ilişkisel değişkenler arasında ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Aarestad (2000) flört eden çiftlerde bağlanma ve cinsel benlik şemaları üzerine çalışmada bulunmuştur. Çalışmaya 210 psikolojiye giriş dersi alan lisans öğrencisi dahil edilmiştir. Çalışma sonucunda bağlanma stilleri ile ilişki kalitesi ile ilişkili olduğu ve cinsel benlik şemalarının cinsel işlevlerle ilişkili olduğuna varılmıştır. Çalışmanın önemi ise cinsel benlik şemalarının ilişki kalitesini etkileyebileceği ve bağlanma stillerinin cinsel işlevleri etkileyeceğini tespit ederek literatüre önemli bir katkı sağlamasıdır. Çalışmada şematik cinsel benliğe erkek bireylerin, aşematik bireylere göre ilişki kalitesinin daha yüksek olduğu, ilişkilerini tanımlarken tutkulu, samimi ve kararlı sıfatlarına yer verdiği görülmüştür. Kadınların cinsel benlik şemaları ile ilişki kalitesi arasında yüksek düzeyde bir ilişki bulunamamıştır ancak olumlu cinsel benlik şeması daha fazla tutkuyla ilişki olabilir. Araştırma sonuçlarında şaşırtıcı olarak olumlu cinsel benlik şemasına sahip kadınların ilişkilerine dair öngörülerinde daha az ciddi ve kısa süreli bir ilişki beklentisinde oldukları görülmüştür. Kaçınma türleri açısından bakıldığında ise her iki cinsiyet içinde güvenli olmayan bağlanma stilleri (kaygılı ya da kaçınan) ve cinsel işlev sorunları arasında ilişkili bulunmuştur.

Breakwell ve Millward (1997) cinsel benlik ve cinsel risk arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmaya 16-19 yaş arası 474 birey dahil olmuştur. Çalışma sonuçları incelendiğinde kadınların cinsel benlik kavramı cinsel ilişkiye karşı kaygı (evlenmeden önce seks yapmada isteksizlik, seksten zevk alıyormuş gibi yapma) ile ilişkilendirilmiştir. Daha düşük düzeyde kaygıya sahip kadınların bakire olma olasılığı

daha düşük bulunmuştur. Bu bireyler daha fazla cinsel ilişki deneyimine sahiptir ve alkol, tütün veya sigara kullanımları daha fazladır.

Koçak (2009) cinsel benlik şemaları ile ilişkisel değişkenleri (evlilik uyumu, cinsel doyum, cinsel aktivite sıklığı) arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmaya 204 evli birey katılmıştır. Çalışma sonuçlarına göre pozitif cinsel benlik şemasına sahip bireyler negatif ve şematik (hem olumlu hem olumsuz benlik algıları yüksek) bireylere kıyasla daha sık cinsel aktivitede bulunduklarını, daha yüksek düzeyde cinsel doyuma sahip olduklarını ve evlilik uyumlarının daha iyi olduğunu bildirmişlerdir.

Pornchaikate (2003) Taylandlı genç yetişkin kadınlar ve cinsel benlik ile ilgili araştırmasına 413 lisans öğrencisi katılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre negatif benlik şemasına sahip bireyler, pozitif ve ikili şematik bireylere oranla daha düşük cinsel aktivitede bulunduğunu bildirmiştir.

Elder, Morrow ve Brooks (2015) biseksüel erkeklerin cinsel benlik şemalarını incelediği çalışmasında cinsel ve duygusal ilişki deneyimlerinin cinsel yönelim kimliğine nasıl yol açtığını ve biseksüel erkeklerin cinsel benlik şema faktör tanımlamalarını ele alıyor.

1.2.4. Cinsel Benlik Şeması ve Sosyokültürel Değişkenler

Cinsel benlik şeması kavramı bireyin yetiştirildiği ebeveynler ve içinde bulunduğu akran ortamından etkilenmektedir. Pai vd. (2012) cinsel benlik kavramı ile ilgili yaptığı incelemede cinsel davranışların, cinsel benlik kavramı ve cinsel davranışa yönelik akran/ ebeveyn onayı ile ilişkili olduğunu göstermiştir. Buna göre ebeveyn/ akranları tarafından onaylandığına inanan bireyler daha olumlu düzeyde cinsel benlik şemasına sahiptirler.

Cinsel davranışlar olumsuz imajlarla ilişkilendirildiğinde kaygı, yetersizlik ve cinsel işlev bozuklukları ortaya çıkmaktadır. Holmes (2002) Afrikalı ve Amerikalı Afrikan kadınlar üzerine yaptığı araştırmada bireylerin olumsuz sıfatlardan kurtulmak adına cinselliği bastırdığını, cinsellikten utanç duyduklarını tespit etmiştir.

Aumer (2014) cinsel benlik şemaları üzerinde kültürün etkisi üzerine yürüttüğü çalışmasında kültürün kadınların cinsel benlik kavramını etkileyebileceğini

göstermektedir. Bu açıdan klinisyenler, kadınların cinsel benlik kavramının anlaşılabilmesi için kültürün incelenmesi gerektiğini önermektedir.

Cheung vd. (2013) çinli kadınların cinsel benlik şemalarının cinsel çekiciliği kullanan reklamlara verdiği tepkiler üzerindeki etkisini incelemek üzere yürüttüğü çalışmada kadınların satın alma niyetleri üzerinde düşük cinsel benlik şemasının etkisi görülürken yüksek cinsel benlik şemasına sahip kadınlarda bu aracı etkiye rastlanamamıştır.

Reichert ve Fosu (2005) kadınların cinsel içerikli reklamlara karşı tutumları ile cinsel benlik şemaları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışma sonuçlarına göre olumlu cinsel benlik şemasına sahip kadınlar cinsel içerikli reklamlara karşı olumlu tutumlara sahipken olumsuz cinsel benlik şemasına sahip bireylerde bu tam tersidir.

Sartin Tarm vd. (2021) cinsel bilgi edinme kaynaklarının cinsel benlik şeması üzerine etkisini araştırmıştır. Çalışma arkadaşlar, partnerler ve dinin cinsel benlik şemalarını etkilediğini ileri sürmüştür. Buna göre dine verilen önem derecesi ile cinsel benlik şemaları arasında ilişkide negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Taylor (2006) cinsel şemalar ve cinsel tutumlar üzerine yaptığı araştırmada genç yetişkin erkeklerin erkek dergileri ve pornografik dergileri okumasının cinsel benlik şemaları üzerine etkisini incelemiştir. Buna göre erkek dergileri okumanın saldırganlık cinsel benlik şeması ile ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır. Ancak bu çalışmada bir diğer cinsel benlik kavramı olan romantik/ tutkulu cinsel benlik şeması ile ilgili analizlere yer verilmemiştir.

1.2.5. Türkiye’ deki Durum: Cinsel Benlik Şeması ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Bireyin yetiştirildiği aile, içinde bulunduğu sosyal çevre, toplumsal yapı, kültür ve normlar, dini unsurlar cinsel tutum ve davranışı belirleyen etkenler arasındadır. Çoğu zaman yalnızca bireyin içinde bulunduğu sosyokültürel faktörler dahi cinsel işlevler üzerinde olumsuz etkiye neden olabilmektedir. Bunlara örnek verecek olursak vajinismus sorununun cinsel mitler, muhafazakâr toplum yapısı, dini baskılar, değer yargıları kaynaklı olarak ortaya çıktığı bilinmektedir (Bozdemir ve Özcan, 2011). Yaşadığımız coğrafya ve sahip olduğumuz kültürel çerçeveden baktığımızda bastırılan, konuşulmayan cinsellik, ayıp, günah gibi olumsuz imajlarla nitelendirilmektedir. Bu

doğrultuda yapılan literatür taramalarında cinsellik ve cinsel benlik şemalarına ilişkin ülkemizde ne yazık ki sınırlı çalışmanın yer aldığı görülmüştür.

İsmail (2018) cinsel benlik şeması ve sosyal görünüş kaygısı ve mutluluk düzeyi değişkenlerinin ilişkisini incelemiştir. Çalışmaya 18- 30 yaş arası 200 katılımcı dahil edilmiştir. Çalışmanın sonuçlarına göre dolaysız/ açık sözlü cinsel benlik şeması ile mutluluk düzeyi arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Göçmen (2018) benlik farklılaşması ile cinsel benlik şemaları ve cinsel doyum arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Çalışmasının sonucuna göre dolaysız olma cinsel benlik şeması ile duygusal kopma ve başkalarına bağlanma boyutları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır. Sevgi dolu cinsel benlik tanımlaması ile duygusal tepkisellik alt boyutu arasında ise negatif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

Kestir (2021) cinsel benlik şeması ve bağlanma stilleri değişkenlerinin evlilik kaygısına etkisi üzerine bir çalışmada bulunmuştur. Çalışmaya erkek ve kadın toplam 1048 evli olmayan birey katılım sağlamıştır. Çalışmanın sonuçları incelendiğinde duygusal ilişki içerisinde bulunan bireylerin sevgi dolu/ şefkatli cinsel benlik şeması ile evlilik kaygısı arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Buna göre sevgi dolu/ şefkatli cinsel benlik şeması arttıkça evliliğe duyulan kaygı azalmaktadır

Uzunoğlu (2021) evli kadınların cinsel benlik şemaları ile cinsel işlev düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmaya 18- 50 yaş arasında 394 evli birey katılım sağlamıştır. Çalışmanın sonuçlarına göre pozitif cinsel benlik şeması olan şehvetli/ tahrik alt boyut ile cinsel istek arasında olumlu bir ilişki bulunamamıştır. Sevgi dolu/ şefkatli cinsel benlik şeması ile cinsel doyum arasındaki ilişki ise olumsuz ve anlamlı olarak elde edilmiştir. Çalışma sonucunda elde edilen bu bulgular literatürü destekler nitelikte değildir.

1.3. Stres ve Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Sınıflandırılması

Bugün başta sağlık bilimleri olmak üzere ekonomi, politika, endüstri, eğitim gibi birçok alan açısından önemli bir kavram olan “stres”, sosyal bilimler ve biyolojinin ayrılmaz bir parçasıdır. Artık stresi nasıl yönetebileceğimiz, önleyebileceğimiz, ortadan kaldıracığımız popüler bir konu haline gelmiş bulunmaktadır. Bunun sebebinin

toplumsal değişim ve endüstriyel alanda büyüme olabileceği düşünölmektedir (Lazarus ve Folkman, 1984).

Stres terimi incelendiğinde kökeninin Latince “Estrictia” ve eski Fransızca “Estree” kelimelerine dayandığı görölmektedir. Günümüzde kelime anlamı olarak kişinin, birtakım sorunları sonucu ortaya çıkan ve Türk Dil Kurumu’na (TDK, 2011) göre ruhsal gerilim olarak ifade edilen kavram, 17. yüzyılda ise bela, musibet, keder, elem, dert anlamında ifade edilmiştir (Baltaş ve Baltaş, 2010).

Lazarus ve Folkman (1984) e göre psikologlar tarafından kabul edilen, stresin en yaygın tanımı, stresin bir uyaran olduğu görüşüdür. Stres uyaranları en çok yaşayan kişiyi etkilemektedir ve çevre koşulları bu uyaranları etkilemektedir. Kişi olayları ve çevre koşullarını stres uyaranı olarak kabul etmezse stres ortaya çıkmayacaktır. Miller (1953) e göre stresin tanımı “Bir tehdit oluşturan, davranışta bazı önemli değişikliklere sebep olan herhangi bir şiddetli, aşırı veya olağandışı uyarm” şeklindedir (Miller, 1953; Akt. Lazarus ve Folkman, 1984).

Dr. Hans Selye 1936 yılında stresi, psikolojik tehditler de dahil olmak üzere herhangi bir uyarana karşı gösterilen bir bedensel savunma serisi olarak ifade etmiştir. İlerleyen çalışmaları sonucunda ise stresi “Genel Uyum Sendromu” olarak nitelendirmiştir. Buna göre stres aslında çevresel bir istek değil, bu isteğin yarattığı evrensel bir fizyolojik tepkiler ve süreçler dizisidir. 1950 yıllarında Selye bu konuda yürüttüğü araştırmaları üzerine Yıllık Stres Raporu (1950, 1951- 1056) yayınlamıştır. Çalışmalar daha sonra büyük bir kitap olan The Stress of Life’ da birleştirilerek, daha açık ve anlaşılır bir dille okuyuculara sunulmuştur.

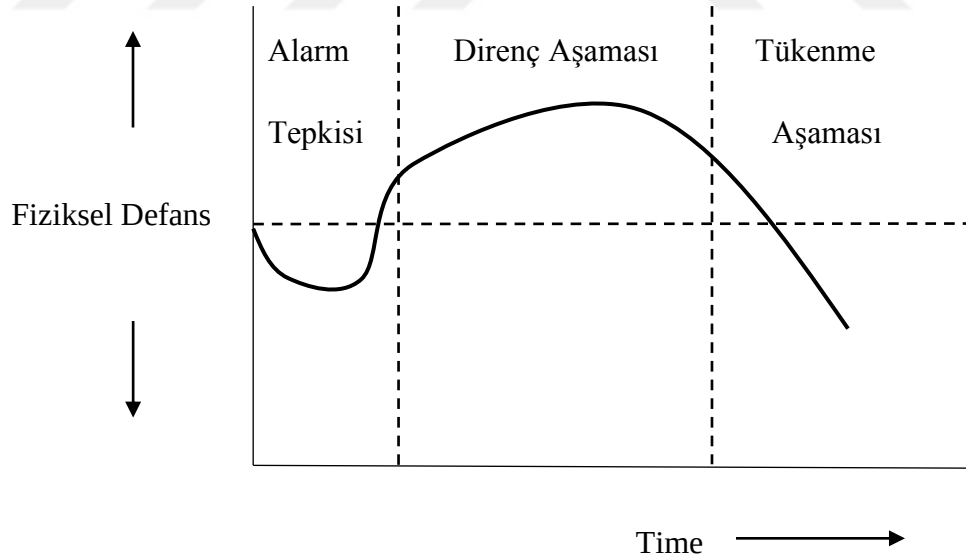
Selye (1976) e göre stres uyaranlarına maruz kalan bireylerde birtakım fiziksel ve ruhsal değişiklikler görölmektedir. Bu değişiklikler ona göre üç fazda gerçekleşmektedir. Bunlar;

- Alarm tepkisi: Stres uyaranlarına karşı vücudun bütün organları reaksiyon geliştirmektedir. Adrenal korteks tarafından gelen adrenal tepkiler, vücutta savaş ya da kaç tepkisini oluşturmaktadır. Selye bu tepkinin adaptif ve yararlı olduğunu düşünerek “alarm tepkisi” olarak isimlendirmiştir. Ancak hiçbir organizmanın süregelen bir şekilde alarmda kalmasının da mümkün olamayacağı

için ardından adaptasyon ya da direnç aşamasının gelmesi gerektiğini düşünmüştür.

- Direnç aşaması: Stres etkenine maruz kaldıktan sonra ortaya çıkan alarm tepkisinin yaşanmasından sonra uyarılara karşı verilen tepkilerin azaldığı veya ortadan kalktığı aşamadır. Strese karşı adaptasyon sağlanmış durumdadır.
- Tükenme aşaması: Stres etkenine uzun süre maruz kaldıktan sonra adaptasyon ortadan kalkar çünkü uyarılabilirlik sınırlı düzeyi kapsamaktadır. Sınırın üzerine çıktıktan sonra kişi tükenme aşamasına girer. Birey fiziksel, psikolojik ve duygusal kaynaklarını yitirmeye başlar. Bu dönemde alarm aşamasına benzer tepkiler de görülebilir.

Selye (1976) e göre bu üç aşamayı insan yaşamının üç dönemine benzetmiştir. Bunlar; Çocukluk (Karakteristik olarak düşük direnç ve uyarılara karşı aşırı tepkiler), yetişkinlik (Sıklıkla karşılaşılan uyarılara adaptasyonun gerçekleşmesi ve toleransın artması), yaşlılık (Uyum yeteneğinde geri dönüşü olmayan kayıp ve nihai tükenme).



Şekil 3. Hans Selye' nin Genel Uyum Sendromu (Leshem vd., 1998)

Uzun yıllardır psikolojinin önemli konuları arasında yer alan stresle başa çıkma becerilerini geliştirmek, çeşitli psikoterapi yöntemleri ve eğitim programlarının hedefi halindedir. Başa çıkma kavramı yalnızca psikolojinin, bilim dünyasının değil aynı zamanda popüler dergilerde, en çok satan listesindeki kitaplar incelendiğinde görüleceği

gibi tüm toplumun büyük ilgi odağı halindedir. Ancak ne yazık ki bu kavram ile ilgili kuramlar, çalışmalar ve algılanış arasında tutarlılık çok azdır. Bilimsel ve en sıradan yayınların incelemesi dahi kavrama dair tutarsızlığa yol açmaktadır (Lazarus ve Folkman, 1984).

Lazarus (1999), duyguları değerlendirmeye verilen önemin duygularla başa çıkma karşısında gösterilmediğini, duygularla başa çıkma sürecinin yok sayıldığını belirtmiştir. Lazarus ve Folkman (1984) stresle başa çıkma tarzlarına yönelik ikili sınıflandırma yapmıştır. Bunlar; duygu odaklı baş etme stilleri ve problem odaklı baş etme stilleridir. Öte yandan bu iki başa çıkma tarzı incelendiğinde genellikle zararlı, olumsuz, zorlayıcı çevre koşullarını değiştiremeyeceğine dair bir değerlendirme varsa duygu odaklı başa çıkma tarzının ortaya çıktığı ancak bunun tersine stresle odaklı başa çıkma tarzlarında durumdaki olumsuzlukları ortadan kaldırmaya yönelik inançların var olduğu görülmüştür (Lazarus ve Folkman, 1984).

1.3.1. Duygu Odaklı Başa Çıkma Tarzları

Literatür çalışmalarında stresle duygu odaklı başa çıkma tarzlarının çeşitli stratejileri kullandığı görülmüştür. Bu başa çıkma tarzını kullanan büyük bir kitle bireyde var olan duygusal sıkıntıyı azaltmaya yönelik çalışmalarda (bilişsel kaçınma, en aza indirme, seçici dikkat, olumlu karşılaştırmalar, olumsuz olaylardan olumlu değerler elde etme gibi) bulunurken diğer kesim ise tam tersi var olan olumsuz duyguları bireyin daha da çok yaşaması gerektiğini ve olumsuz duyguyla kalmadan rahatlamamanın gelemeyeceğini savunurlar ve bu nedenle bireyin var olan olumsuz duygularını kasıtlı olarak arttırırlar (Lazarus ve Folkman, 1984). Stresle duygu odaklı baş etme tarzlarının büyük bir bölümünde var olan durum değiştirilmeye çalışılmaz, bunun yerine durum yeniden değerlendirilir, bilişsel yeniden yapılandırma uygulanır. Örneğin; Meditasyon, fiziksel egzersizler, bilişsel sorgulamalar. Ancak stresle duygu odaklı başa çıkma tarzlarının tüm stratejileri yeniden yapılandırmayı içermez (Lazarus ve Folkman, 1984).

1.3.2. Problem Odaklı Başa Çıkma Tarzları

Problem odaklı başa çıkma tarzları sorunun kendisinin çözülmesine odaklıdır. Bu amaçla sorun önce tanımlanır daha sonra alternatif çözümler üretilir, üretilen çözüm önerilerinden birisi seçilir ve uygulamaya geçilir. Bu başa çıkma tarzı hem çevreye hem

içe dönük stratejiler dizisini kapsamaktadır (Lazarus ve Folkman, 1984). Bununla ilgili olarak Kahn vd. (1964) problem odaklı başa çıkma tarzlarını çevreye yönelik ve kendine yönelik olarak iki kısımda incelemiştir. Çevreye yönelik başa çıkma, çevresel baskılar, engeller, yargıları kapsar. Kendine yönelik başa çıkma ise ego yapılandırması, bilişsel veya motivasyonel değişiklikleri içerir. Problem odaklı başa çıkma tarzları, problemin türüne/duruma daha çok bağlı olması nedeniyle duygu odaklı başa çıkma tarzlarına göre sınırlı kalmaktadır.

Lazarus (1993, 1999) bu ikili ayrımın hata olduğunu ileri sürmüştür. Çünkü bu iki başa çıkma tarzı da ayrı gibi görünse de süreç içerisinde birbirini tamamlar, birlikte çalışır. Bu nedenle Lazarus (2000) psikologların başa çıkma sürecini anlayabilmesi adına bu iki kavramın da birbirini nasıl dengelediğini, etkilediğini incelemesi gerektiğini savunmuştur.

1.3.3. Stresle Başa Çıkma Tarzları ile İlgili Araştırmalar

Stresle başa çıkma stilleri ile ilgili yapılan araştırmalarda duygu odaklı ve problem odaklı başa çıkma stratejisinin birlikte kullanıldığını göstermektedir. Ancak bazı durumlarda bir stratejinin diğerine göre daha avantajlı olduğu ortaya çıkmıştır. Forsythe ve Compas (1987) stresle başa çıkmada uyum iyiliği hipotezinin test edilmesi üzerine çalışmada bulunmuşlardır. Çalışmaya üniversite birinci sınıf öğrencisi 71 birey dahil edilmiştir. Çalışmanın sonucunda süreç içerisinde her iki başa çıkma tarzının da birlikte kullanılmasının algılanan kontrolü arttırdığı, kişinin yaşadığı sıkıntı düzeyini azalttığı görülmüştür. Ancak buna karşın bazı durumlarda problem odaklı başa çıkma tarzlarının daha avantajlı ve faydalı olduğunu belirtmişlerdir.

Blum vd. (2012) stresle başa çıkma tarzları ile ilgili olarak başa çıkmada bireyin hem içsel hem de dışsal faktörlerinin etkili olduğunu belirtmişlerdir. Ayrıca stresle duygu odaklı ve problem odaklı başa çıkma tarzlarının yanı sıra proaktif başa çıkma sürecine de değinmişlerdir. Proaktif başa çıkma, olası bir stres etkenine karşı önceden değerlendirmede bulunarak çeşitli başa çıkma yöntemleri geliştirmek anlamına gelmektedir. Ayrıca bu çalışma da en iyi baş etme yönteminin duygu odaklı ve problem odaklı yöntemlerin bir arada kullanılması olduğu sonucuna varılmıştır. Bunun nedeni, kullanılan bir başa çıkma stratejisi bir durumda etkili iken bir başka durumda faydasız kalabilmektedir.

Skinner ve Zimmer- Gembeck (2016) stresle başa çıkma stratejilerinin stresli olaylara, kişisel kaynaklara, sosyal kaynaklara (duygusal destek gibi) ilişkin değerlendirmelerle şekilleneceğini belirtmişlerdir. Stresle başa çıkma hem normatif hem bireysel farklılıkları içerisinde barındırır. Buna göre insanoğlu her zaman başa çıkmaya karşı hazır konumdadır. Ayrıca başa çıkma zamanla ortaya çıkan bir süreçtir ve zaman içerisinde değişime uğrar.

Ben- Zur (2009) stresle başa çıkma tarzları ve etkileri üzerine araştırmada bulunmuştur. Çalışmaya toplam 480 birey katılım sağlamıştır. Çalışmanın sonucuna göre problem odaklı başa çıkma ile olumlu duygulanım arasında pozitif yönlü anlamlı, olumsuz duygulanım ile negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır. Kaçınmacı başa çıkma tarzlarının ise hem olumlu hem de olumsuz duygulanım ile negatif yönlü ilişkide olduğu gözlemlenmiştir. Buna göre problem odaklı başa çıkma tarzlarının günlük yaşamdaki yerinin önemi yadsınamaz bir gerçektir.

Naquin ve Gilbert (1996) sigara içme davranışları, algılanan stres ve başa çıkma stilleri üzerine araştırmada bulunmuştur. Araştırmaya toplam 1330 üniversite öğrencisi katılım sağlamıştır. Sonuçlar incelendiğinde sigara içen bireylerin, sigara içmeyen bireylere göre duygu odaklı baş etme stratejileri kullanımı çok daha yaygındır.

Hamilton ve Fagot (1988) kronik stres ve başa çıkma tarzlarını cinsiyet farklılıkları üzerinden karşılaştırmıştır. Araştırmaya 51 kadın ve 39 erkek birey katılım sağlamıştır. Çalışma sonucunda kadın ve erkekler arasında herhangi bir davranışsal farklılık olmadığı ortaya çıkmıştır. Ancak bu sonuca karşı nitelikte olarak Matud (2004) başa çıkma tarzlarında cinsiyet farklılıklarına dair incelemede bulunmuş ve çalışmaya 1566 kadın, 1250 birey katılım sağlamıştır. Çalışma sonuçları incelendiğinde cinsiyete göre değişkenlikler olduğu tespit edilmiştir. Buna göre kadınlar, erkeklere göre duygusal odaklı ve kaçınmacı başa çıkma stratejilerinden oldukça yüksek puan almıştır.

Afshar vd. (2015) beş kişilik özelliği ile stresle başa çıkma stilleri arasındaki ilişkiyi incelemeye yönelik çalışmada bulunmuşlardır. Çalışmaya 4628 birey katılım sağlamıştır. Çalışmanın sonucuna göre nevrotik kişiliğe sahip bireyler pasif başa çıkma tarzlarını kullanmayı tercih ederken, dışa dönük bireyler ise aktif başa çıkma tarzlarını tercih etmektedir. Nevrotik bireyler etkisiz başa çıkma tarzlarını kullanırlar, nevrotiklik düzeyi arttıkça pasif ve uyumsuz başa çıkma tarzlarına daha sık başvurulduğu

görülmüştür. Benzer şekilde Costa vd. (1996) problem odaklı baş etme stratejileri ile nevrotik kişilik düzeyi arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu belirtmişlerdir.

Ahmad ve Bokharey (2013) konversiyon ve genel tıbbi hastalığı olan bireylerin stresle başa çıkma stratejilerini karşılaştırmışlardır. Çalışmada yetişkin kadın ve erkek olmak üzere 100 birey yer almıştır. Çalışma sonuçlarına göre konversiyon bozukluğuna sahip bireyler, genel tıbbi rahatsızlığa sahip bireylere göre daha çok pasif kaçınma davranışlarını tercih etmektedir.

O'Connor ve Shimizu (2002) kişisel kontrol duygusu, stres ve başa çıkma tarzları arasında kültürel bir çalışmada bulunmuşlardır. Çalışmaya Japon ve İngiliz katılımcılar dahil edilmiştir. Çalışma sonuçları incelendiğinde Japon bireylerin, İngilizlere kıyasla duygu odaklı baş etme stratejilerini daha sık kullandıkları görülmüştür.

Palmer ve Rodger (2009) bilinçli farkındalığın, stresle başa çıkma tarzları üzerinde etkisini araştırmak amacıyla üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık düzeyleri ile başa çıkma arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Bu kapsamda araştırmaya 135 üniversite birinci sınıf öğrencisi dahil olmuştur. Araştırma sonuçlarına göre bilinçli farkındalık arttıkça duygusal ve kaçınan başa çıkma stratejilerini kullanma sıklığı azalmaktadır.

1.3.4. Türkiye' deki Durum: Stresle Başa Çıkma ile İlgili Araştırmalar

Yapılan literatür çalışmaları incelendiğinde ülkemizde stresle başa çıkma kavramına dair çok çeşitli çalışmaların yer aldığı görülmüştür.

Uzun (2021) kaygı ve depresyon ile stresle başa çıkma arasındaki ilişkileri incelemeyi amaçlamıştır. Çalışmaya 18-49 yaş aralığında toplam 479 birey katılım sağlamıştır. Çalışmada elde edilen bulgular incelendiğinde stresle başa çıkma tarzları ile kaygı ve depresyon arasında ilişki olduğu görülmüştür. Buna göre özellikle duygu odaklı yaklaşım, yüksek düzeyde kaygı ve depresyonla ilişkilidir.

Alpat (2017) stresle başa çıkma tarzları ile konversiyon bozukluğu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmaya psikiyatri ünitesine başvuran ve DSM-5 (Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı Beşinci Baskı) tanı ölçütlerine göre konversiyon bozukluğu tanısına sahip 36 bireyden dahil edilmiştir. Çalışmanın bulguları

incelendiğinde konversiyon bozukluğuna sahip bireylerin sıklıkla duygu odaklı başa çıkma stratejilerini kullanmayı tercih ettiği görölmüşür.

Demir (2021) stresle başa çıkma tarzları ile uyku kalitesi arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmaya 18- 64 yaş aralığında 341 birey katılım sağlamıştır. Çalışmanın sonuçları incelendiğinde uyku kalitesi ile duygu odaklı başa çıkma tarzları arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu, problem odaklı başa çıkma tarzları ile ise pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görölmüşür. Benzer bir çalışma Topal (2021) tarafından yapılmıştır. Çalışmasını sonuçları incelendiğinde başa çıkma stratejileri ile uyku kalitesi arasında ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Doğru (2018) psikolojik iyi oluş ile algılanan stres, stresle başa çıkma tarzları ve algılanan sosyal destek ile arasındaki ilişkiyi incelemek amaçlı çalışmada bulunmuştur. Çalışmaya Uludağ Üniversitesi' nde çeşitli bölümlerde eğitim- öğrenimini devam ettiren 563 öğrenci katılmıştır. Çalışmanın sonuçları incelendiğinde duygu odaklı yaklaşım tarzlarından olan çaresiz ve boyun eğici yaklaşımlar ile psikolojik iyi oluş arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Buna karşın, kendine güvenli yaklaşım ve sosyal destek arama ile problem odaklı başa çıkma tarzları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki mevcuttur.

Yerlikaya (2007) mizah tarzları ile stresle baş etme tarzları arasında olumlu bir ilişki olduğunu düşünerek çalışmada bulunmuştur. Çalışmaya erkek ve kadın toplam 471 lise öğrencisi dahil edilmiştir. Çalışma sonuçları incelendiğinde katılımcı ve kendini geliştirici mizah anlayışına sahip olmak ile sağlıklı başa çıkma tarzları (kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım) kullanıyor olmak arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır. Ancak saldırgan mizaha sahip olmak ile sağlıklı başa çıkma stratejisi (boyun eğici yaklaşım) kullanmak arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki vardır.

Çetin (2019) öğretmenlerin psikolojik dayanıklılıkları ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla çalışmada bulunmuştur. Çalışmaya İstanbul ilinin Pendik ilçesinde bulunan okullarda çalışan 304 öğretmen dahil edilmiştir. Çalışma sonuçlarına göre öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri yüksek bulunmuştur ve bunla ilişkili olarak stresle başa çıkma tarzlarından problem odaklı başa çıkma stratejisini benimsedikleri görölmüşür.

Yılmaz vd. (2017) çalışmalarında hemşirelik öğrencilerinin stresle baş etme stratejilerini incelemişlerdir. Çalışmaya Sağlık Yüksekokulu'nda hemşirelik bölümünde yer alan 280 katılımcı dahil olmuştur. Çalışmanın sonuçları incelendiğinde öğrencilerin en çok sağlıklı baş etme yöntemlerini (kendine güvenli yaklaşım ve sosyal destek arama) kullandıkları görülmüştür. Benzer bir çalışmada bulunan Güler ve Çınar (2010) hemşirelik öğrencilerinin en fazla kendine güvenli yaklaşıma başvurduğu sonucuna varmıştır.

Çakır (2006) polislerin iş stresi ve baş etme stratejilerinin farklı değişkenlere göre karşılaştırılmasını incelemiştir. Çalışmaya toplam 779 polis katılım sağlamıştır. Çalışmanın sonuçları incelendiğinde iş stresi arttıkça sosyal desteğe başvurmanın arttığı görülmüştür. Sonuçlar polislerin çalıştıkları birimlere göre değişiklik göstermektedir. Buna göre Teknik- Destek Biriminde çalışanlar Kendine Güvensiz ve Boyun Eğici yaklaşımı diğer birimlere göre daha sık kullanmaktadır. Rütbelere açısından yapılan incelemede ise polislerin amirlerine kıyasla kendilerine daha az güven duydukları görülmüştür. Cinsiyet bağlamında yapılan inceleme sonuçlarına göre ise kadın polisler, erkek polislerle kıyasla kendine güvensiz yaklaşım ve sosyal destek aramaya daha çok başvurmaktadır.

Özdemir (2013) ailesi ile ve ailesinden ayrı yaşayan üniversite öğrencilerinin, stresle başa çıkma tarzları, algılanan sosyal destek, kaygı düzeyleri ve psikolojik belirtileri değişkenleri üzerinden karşılaştırılmasına ilişkin araştırmada bulunmuştur. Çalışmaya Hacettepe Üniversite' sinde öğrenim gören, ailesi ile yaşayan ve yaşamayan toplam 344 üniversite öğrencisi dahil edilmiştir. Çalışmanın bulguları incelendiğinde aile ile yaşayıp yaşamamak ile stresle baş etme arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanamamıştır.

Kaya vd. (2007) İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi ve Sağlık Yüksekokulu öğrencilerinde depresif belirti yaygınlığı, stresle başa çıkma tarzları ve bazı sosyo-demografik değişkenlerle ilişkisi incelemek amacıyla çalışmada bulunmuşlardır. Çalışmaya toplam 936 birey dahil edilmiştir. Bulgular incelendiğinde Tıp Fakültesi öğrencilerinin Sağlık Yüksekokulu öğrencilerine kıyasla daha çok aktif baş etme yöntemlerini kullandığı görülmüştür. Cinsiyet açısından yapılan karşılaştırmaya göre ise kadın öğrencilere kıyasla erkek öğrencilerin aktif baş etme yöntemlerini daha çok kullandığı tespit edilmiştir. Depresyon düzeyine göre yapılan incelemede ise depresyon

düzeyi ile aktif baş etme stratejileri arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki görülmüştür. Buna göre depresyon düzeyi arttıkça aktif baş etme tarzlarına başvuru azalmaktadır. Ailenin öğrenim düzeyi ve geliri açısından yapılan incelemede ise gelir ve öğrenim düzeyi arttıkça aktif baş etme stratejilerinin puanlarında artış gözlemlenmiştir.

Aydın (2003) ergenlerde stresle başa çıkma tarzları ile cinsiyet ve cinsiyet rolleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmaya Beşiktaş ilçesine bağlı okullarda öğrenim gören dört ilköğretim okulunun 8. Sınıf öğrencilerinden oluşan 333 öğrenci dahil edilmiştir. Çalışmada elde edilen bulgular incelendiğinde kız öğrenciler, erkek öğrencilere kıyasla problem odaklı stresle baş etme stillerini daha sık kullanmaktadırlar. Kardeş sayısı açısından yapılan incelemede ise kardeş sayısının artışıyla boyun eğici ve iyimser yaklaşım eğilimlerine başvurunun arttığı görülmüştür.

BÖLÜM 2:YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, çalışma grubu, kullanılan veri toplama araçları, verilerin toplanması ve analizinde kullanılan istatistiksel yöntemler hakkında bilgilendirmelere yer verilmiştir.

2.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, birden fazla değişken içermesi ve bu değişkenler içermesi ve bu değişkenler arasındaki birlikte değişim varlığı ve/ veya derecesinin tespiti amaçlandığından “ilişkisel tarama modeli” kullanılmıştır. Genel tarama modelinin bir türü olan ilişkisel tarama, ilişkileri ve bunlar arasındaki bağlantıları inceler (Büyüköztürk vd., 2016).

Araştırma kapsamında yetişkin bireylerin sosyodemografik özellikleri (yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi gibi) bakımından ayrılma bireyleşme, cinsel benlik şeması ve stresle başa çıkma tarzları değişkenlerinin her biri açısından anlamlı farklılıklar olup olmadığı incelenmesi amaçlanmıştır. Ayrıca ayrılma bireyleşme ve cinsel benlik şemaları arasındaki ilişkide stresle başa çıkma tarzlarının rolü incelenecektir. Araştırmanın değişkenleri ayrılma bireyleşme, cinsel benlik şemaları ve başa çıkma tarzlarıdır.

2.2. Araştırmanın Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu, yaşları 18 ile 65 arasında değişen 246 kadın (%61), 157 erkek (%39,0) olmak üzere toplam 403 katılımcı oluşturmaktadır. Çalışmanın örneklem grubu seçilirken seçkisiz olmayan örnekleme yöntemlerinden biri olan uygun örnekleme yöntemi (convenience/ sampling) tercih edilmiştir. Uygun örnekleme yöntemi, araştırmacının kolayda ulaşabileceği bir örneklemden verileri toplamasıdır (Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz, Demirel, 2016). Çalışma grubunun demografik özelliklerine ilişkin bulgular Tablo3.’de verilmiştir.

2.3. Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada üç ayrı envanter; Ayrılma Bireyleşme Ölçeği (ABÖ), Cinsel Benlik Şeması Ölçeği (CBSÖ), Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ) ve bir adet sosyodemografik bilgi formu kullanılmıştır.

2.3.1. Sosyodemografik Bilgi Formu

Araştırma kapsamında hazırlanan sosyodemografik bilgi formunda katılımcıların yaşı, öğrenim durumu, yaşamlarının büyük çoğunluğunu geçirdikleri yer, mevcut romantik ilişkilerinin varlık/ yokluk durumu, en uzun romantik ilişkilerinin süresi, kim/ kimler tarafından yetiştirildikleri kaç kardeş ve kaçınıcı çocuk oldukları, ebeveynlerinden ayrı uyuma yaşı, cinsel hayatlarını nasıl değerlendirdikleri, cinsel bilgi edinme kaynakları, herhangi bir fiziksel/ ruhsal hastalıklarının mevcut olup olmamasına yönelik açık uçlu ve çoktan seçmeli sorular yer almaktadır.

2.3.2. Ayrılma Bireyleşme Ölçeği

Ayrılma Bireyleşme Ölçeği (ABÖ), Christenson ve Wilson (1985) tarafından geliştirilmiştir. ABÖ, 39 madde ve 3 alt boyuttan (ayrılma/ farklılaşma güçlükleri, bölme, ilişki problemleri) oluşmaktadır. Kesme noktası 190 olarak belirlenen ölçeğin 7., 15. ve 18. Maddeleri ters puanlanmaktadır. Ölçekten alınan puanların yükselmesi, ayrılma bireyleşme sürecindeki patolojiyi göstermektedir. ABÖ, iç tutarlılığı ise .92 olarak bildirilmiştir. Bu ölçek Türkçe' ye Sevinç Göral (2002) tarafından uyarlanmıştır. Cronbach alfa sayısı tüm ölçek için .85 olarak belirlenmiştir. Ölçeğin psikometrik özelliklerine ilişkin çalışma Sevinç Göral Alkan (2010) tarafından tekrar güncellenmiş ve söz konusu çalışmada test-tekrar-test güvenirliği tüm ölçek için .85; Bölme alt ölçeği için .82, Ayrılma/Farklılaşma Güçlükleri alt ölçeği için .77 ve İlişki Problemleri alt ölçeği için ise .79 olarak bulunmuştur. Bu tez çalışmasında ABÖ' nün tüm ölçek için iç tutarlık katsayısı .90 olarak bulunmuştur.

2.3.3. Cinsel Benlik Şeması Ölçeği

Cinsel Benlik Şeması Ölçeği, Hill (2007) tarafından kadınlar için Cinsel Benlik Seması Ölçeği (Andersen ve Cyranowski 1994) ve Erkekler için Cinsel-Benlik Seması Ölçeği (Andersen ve ark. 1999) temel alınarak oluşturulmuştur. İlk oluşturulan cinsel benlik şeması ölçeklerinin birleşik bir biçimi olan bu ölçekte yanıt seçenekleri "beni hiç tanımlamıyor" ve "beni çok iyi tanımlıyor" aralığında 7'li Likert tipi derecelendirilen 36 sıfat yer almaktadır. Katılımcılar, ölçekte yer alan sıfatların kendi cinselliklerini ne kadar tanımladıkları temelinde derecelendirmektedirler. Ölçeğin Türkçe' ye uyarlanma çalışmasında Koçak ve Fışıloğlu (2010) tarafından hem tüm ölçeğin hem de alt ölçeklerin gerekli düzeyde iç tutarlık katsayılarına sahip oldukları görülmüş olup,

Cronbach alfa katsayıları tüm ölçek için .86 ve alt ölçekler için sırasıyla .85, .82, ve .77 olarak bulunmuştur.

2.3.4. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği

Stresle başa çıkma tarzları ölçeği (SBÖ), Folkman ve Lazarus (1988) tarafından kişilerin genel veya belirli stres durumları ile başa çıkmak için kullandıkları yolları tespit edebilmek için geliştirilmiştir. Toplam 66 maddelik Başa Çıkma Yolları Envanteri' nin Türkçe' ye uyarlaması Şahin ve Durak (1995) tarafından kısaltılarak yapılmıştır. 4'lü Likert tipinde hazırlanan ölçekte 2'si ters puanlanan 30 maddeye düşürülmüştür. SBÖ, toplam 2 boyutta gruplanan 5 alt boyuttan oluşmaktadır. Toplam puan elde edilmeyen bu ölçekte, ilgili boyutlardaki maddelerin toplam puanındaki artış, kişinin o başa çıkma tarzını daha çok benimsediğine işaret etmektedir. Ölçeğin Türkçeye uyarlandığı çalışma kapsamında yürütülen üç farklı çalışmada, alt ölçeklerin Cronbach alfa güvenirlik katsayılarının İY (İyimser Yaklaşım) için .49 ile .68, KGY (Kendine Güvenli Yaklaşım) için .62 ile .80, ÇY (Çaresiz Yaklaşım) için .64 ile .73, BEY (Boyun Eğici Yaklaşım) için .47 ile .72 ve SDB (Sosyal Desteğe Başvurma) için .47 ile .45 arasında değiştiği bildirilmiştir (Şahin ve Durak, 1995). Bu çalışmada elde edilen sonuçlarda ise Cronbach alfa güvenirlik katsayılarının KGY, ÇY, BEY, İY ve SDB alt boyutları için sırasıyla .87, .80, .66, .75 ve .71 olduğu görülmüştür. Ek olarak, bu çalışmanın verisi üzerinden problem odaklı başa çıkma (POBÇ) ve duygu odaklı başa çıkma (DOBÇ) boyutlarının Cronbach alfa güvenirlik katsayıları hesaplanmış ve sırasıyla .85 ve .81 olduğu bulunmuştur. Literatürde başa çıkmayı ölçen çok sayıda ölçme aracı olmasına karşın hem geliştirildiği zamandan günümüze kadar çok sayıda çalışmada kullanılmış olması, hem de alt boyutlarının araştırmanın amacına uygun olarak iki temel kategoriye ayrılabilmesi açısından bu çalışmada SBÖ' nün kullanılması tercih edilmiştir.

2.4. Verilerin Toplanması

Araştırmanın ilk aşamasında hedeflenen verilerin elde edilmesi amacıyla uygun veri toplama araçlarını Türkçe'ye uyarlayan araştırmacılar ile e-mail kanalıyla iletişim sağlanmış ve ölçme araçlarının kullanımına ilişkin gerekli izinler alınmıştır. Sonrasında, mevcut çalışma dahilinde İstanbul Kent Üniversitesi Etik Kurul Birimi'nden araştırmanın gerçekleştirilmesi hususunda gerekli izin alınmıştır.

Veri toplama işlemi Ocak 2022- Mart 2022 tarihleri arasında gerçekleştirilmiştir. Araştırmada yer alan ölçeklerin "www.googleform.com" adresine aktarılması sonrasında, mevcut katılımcılara çeşitli sosyal medya platformları ve dijital mesajlaşma kanalları üzerinden online iletim sağlanmıştır. Bu araştırmada örneklem, olasılığa dayalı olmayan tekniklerden elverişlilik örneklem yöntemi ile seçilmiştir.

Uygulamanın öncesinde katılımcılara, araştırmanın gönüllülük esası çerçevesinde olduğuna, yürütülme amacına, katılımcılardan herhangi bir kimlik bilgisinin alınmayacağını ve verilerin gizlilik içerisinde kalacağına dair onam formu ile bilgilendirme sağlanmıştır. Uygulama ortalama 15 dakika sürmüştür.

2.5. Verilerin Analizi

Yapılan bu çalışmanın analiz işlemlerine başlamadan önce, veriler Google Anket platformunda online biçimde toplanılmıştır. Sonrasında toplanılan bu veriler SPSS 25'e kodlanarak aktarılmış analize hazır hale getirilmiştir. İlk olarak ölçek ve alt ölçekler hesaplanmıştır. Sonrasında bu ölçek ve alt ölçeklerin normal dağılım varsayımını sağlayıp sağlamadığı kontrol edilmiştir. George ve Mallery (2010) çalışmasına göre, basıklık ve çarpıklık değerlerinin -2 +2 referans aralığında olması normal dağılım varsayımını sağladığını göstermektedir.

Tablo 1

Cinsel Benlik Şeması Ölçeği, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği, Ayrılma Bireyselleşme Ölçeğinin Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

	n	Çarpıklık	Basıklık
Cinsel Benlik Şeması Ölçeği			
Sevgi Dolu Şefkatli	403	-0.672	-0.238
Şevhetli Tahrik Edici Olan	403	-0.007	-0.430
Dolaysız Açık Sözlü	403	-0.245	-0.225
Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği			
İyimser Yaklaşım	403	-0.053	-0.359
Kendine Güvenli Yaklaşım	403	-0.375	-0.143
Çaresiz Yaklaşım	403	0.497	-0.146
Boyun Eğici Yaklaşım	403	0.577	0.295
Sosyal Desteğe Başvurma Yaklaşımı	403	-0.480	0.465
Ayrılma Bireyselleşme Ölçeği	403	0.851	0.498
Bölünme	403	0.751	0.023
Ayrılma Farklılaşma	403	1.075	0.913
İlişkisel Sorunlar	403	0.768	0.252

Yukarıda ölçek ve alt ölçeklere ait olan basıklık ve çarpıklık tablosunu incelediğimizde, tüm değerlerin referans aralığında kaldığı görülmektedir. Bu sonuca göre tüm ölçek ve alt ölçekler için normal dağılım varsayımının sağlandığı görülmektedir. Cinsel Benlik Şeması Ölçeği, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği, Ayrılma Bireyselleşme Ölçeğinin birbiri ile ilişkisini değerlendirmek için Pearson Korelasyon analizi kullanılmıştır. Cinsel Benlik Şeması Ölçeği, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği, Ayrılma Bireyselleşme Ölçeğinin sosyo-demografik değişkinler açısından kıyaslamak için Bağımsız Örneklem T-Testi, Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) kullanılmıştır. PROCESS 3.5 ile aracı role analizine bakılmaktadır. Bütün analizler %95 güven aralığında uygulanmıştır. Analizlerde anlamlılık düzeyi için kullanılan p değeri 0.05'dir.

Tablo 2

Korelasyon Katsayısı İçin Değer Aralıkları

Korelasyon Katsayısı	İlişkinin Gücü
0.00 – 0.30	Düşük
0.31 – 0.70	Orta
0.71 – 1.00	Yüksek

BÖLÜM 3: BULGULAR

Tablo 3

Katılımcıların Demografik Özellikleri

		n	%
Cinsiyet	Kadın	246	61.0
	Erkek	157	39.0
	Toplam	403	100.0
Eğitim düzeyi	İlköğretim	15	3.7
	Lise	30	7.4
	Önlisans	51	12.7
	Lisans	235	58.3
	Lisansüstü ve üzeri	72	17.9
	Toplam	403	100.0
Yaşamın büyük çoğunluğunda yaşanılan yer	Köy/Kasaba	37	9.2
	Şehir	264	65.5
	Metropol (İstanbul/Ankara/İzmir)	102	25.3
	Toplam	403	100.0
Romantik ilişki	Evet	233	57.8
	Hayır	170	42.2
	Toplam	403	100.0
Cinsel hayat düzeyi	Yok	114	28.3
	Kötü	17	4.2
	Orta	112	27.8
	İyi	115	28.5
	Çok iyi	45	11.2
	Toplam	403	100.0
Yetiştiren kişi/kişiler	Anne ve Baba	39	9.7
	Anne	324	80.4
	Baba	15	3.7
	Diğer	25	6.2
	Toplam	403	100.0
Fiziksel rahatsızlık	Evet	14	3.5
	Hayır	389	96.5
	Toplam	403	100.0
Ruhsal rahatsızlık	Evet	22	5.5
	Hayır	381	94.5
	Toplam	403	100.0

Katılımcıların %61'i kadın, %39'u erkek, eğitim durumları %3.7'si ilköğretim, %7.4'ü lise, %12.7'si ön lisans %58.3'ü lisans, %17.9'u lisansüstü ve üzeri mezunu, yaşamının büyük çoğunu %9.2'si köyde, %65.5'i şehirde, %25.3'ü metropolde geçirmiş, %57.8'inin romantik bir ilişkisi var, %42.2'sinin romantik bir ilişkisi yok, cinsel hayat değerlendirmesi olarak %28.3'ü yok, %4.2'si kötü, %27.8'si orta, %28.5'i iyi, %11.2'si çok iyi olarak değerlendirmiş, %9.7'si anne ve baba, %80.4'ü anne, %3.7'si baba, %6.2'si diğerleri tarafından yetiştirilmiş, %3.5'inin bilinen bir fiziksel rahatsızlığı evet, %96.5'inin bilinen bir fiziksel rahatsızlığı yok, %5.5'inin ruhsal bir hastalığı var, %94.5'inin ruhsal bir hastalığı yok.

Tablo 4
Katılımcıların Cinselliği Öğrendiği Kaynaklara Göre Dağılımı

		n	%
Arkadaş çevresi	Hayır	223	55.3
	Evet	180	44.7
	Toplam	403	100.0
Kitap dergi	Hayır	297	73.7
	Evet	106	26.3
	Toplam	403	100.0
Ebeveyn	Hayır	384	95.3
	Evet	19	4.7
	Toplam	403	100.0
Eş	Hayır	344	85.4
	Evet	59	14.6
	Toplam	403	100.0
Pornografi	Hayır	361	89.6
	Evet	42	10.4
	Toplam	403	100.0
İnternet	Hayır	256	63.5
	Evet	147	36.5
	Toplam	403	100.0
Hepsi	Hayır	327	81.1
	Evet	76	18.9
	Toplam	403	100.0
Hiçbiri	Hayır	377	93.5
	Evet	26	6.5
	Toplam	403	100.0

Katılımcıların %44.7'si arkadaş çevresinden öğrenmiş, %26.3'ü kitap, dergilerden öğrenmiş, %4.7'si ebeveyninden öğrenmiş, %14.6'sı eşinden öğrenmiş, %10.4'u pornografiden öğrenmiş, %36.5'i internetten öğrenmiş, %18.9'u cinselliği arkadaş çevresi, kitap ve dergi, ebeveynler, eş, pornografi ve internetten öğrenmiştir.

Tablo 5
Katılımcıların Yaş, Romantik İlişki Yılı, Kardeş Sayısı, Kardeş Sırası, Ebeveynden Ayrı Uyuma Yaşı Değişkenlerinin Tanımlayıcı Değerleri

	n	Min	Maks	$\bar{X}$	Ss.
Yaş	403	18	62	30	8
Romantik İlişki Yılı	403	0	41	6	6
Kardeş Sayısı	403	0	10	3	2
Kardeş Sırası	403	1	9	2	1
Ebeveynden Ayrı Uyuma Yaşı	403	1	12	4	3

Katılımcıların yaşları ortalaması ($\bar{X}=30$, $SS=8$), romantik ilişki yılı ortalaması ($\bar{X}=6$, $SS=6$), kardeş sayısı ortalaması ($\bar{X}=3$, $SS=2$), kardeş sırası ortalaması ($\bar{X}=2$, $SS=1$), kardeş sırası ortalaması ($\bar{X}=2$, $SS=1$), ebeveynden ayrı uyuma yaşı ortalaması ($\bar{X}=4$, $SS=3$)'dür.

Tablo 6

Cinsel Benlik Şeması Ölçeği, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Ayrılma Bireyselleşme Ölçeğinin Tanımlayıcı Değerleri

	n	Min	Maks	$\bar{X}$	Ss.
Cinsel Benlik Şeması Ölçeği					
Sevgi Dolu Şefkatli	403	16	66	50.19	11.20
Şevhetli Tahrik Edici Olan	403	16	68	44.53	10.26
Dolaysız Açık Sözlü	403	16	60	41.43	8.45
Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği					
İyimser Yaklaşım	403	1	4	2.64	0.66
Kendine Güvenli Yaklaşım	403	1	4	2.94	0.65
Çaresiz Yaklaşım	403	1	4	2.31	0.62
Boyun Eğici Yaklaşım	403	1	4	1.97	0.51
Sosyal Desteğe Başvurma Yaklaşımı	403	1	4	2.80	0.61
Ayrılma Bireyselleşme Ölçeği					
Bölünme	403	12	110	44.72	20.02
Ayrılma Farklılaşma	403	14	129	47.49	23.36
İlişkisel Sorunlar	403	13	113	49.08	20.75

Sevgi dolu şefkatli ortalaması ($\bar{X}=50.19$, $SS=11.20$), şevhetli tahrik edici olan ortalaması ($\bar{X}=44.53$, $SS=10.26$), dolaysız açık sözlü ortalaması ($\bar{X}=41.43$, $SS=8.45$), iyimser yaklaşım ortalaması ($\bar{X}=2.64$, $SS=0.66$), kendine güvenli yaklaşım ortalaması ($\bar{X}=2.94$, $SS=0.65$), çaresiz yaklaşım ortalaması ($\bar{X}=2.31$, $SS=0.62$), boyun eğici yaklaşım ortalaması ($\bar{X}=1.97$, $SS=0.51$), sosyal desteğe başvurma yaklaşımı ortalaması ($\bar{X}=2.80$, $SS=0.61$), ayrılma bireyselleşme ölçeği ortalaması ($\bar{X}=141.30$, $SS=60.20$), bölünme ortalaması ($\bar{X}=44.72$, $SS=20.02$), ayrılma farklılaşma ortalaması ($\bar{X}=47.49$, $SS=23.36$), ilişkisel sorunlar ortalaması ($\bar{X}=49.08$, $SS=20.75$)

Tablo 7

Yaş, Romantik İlişki Yılı, Kardeş Sayısı, Ebeveynden Ayrı Uyuma Yaşı Değişkenleri ile Cinsel Benlik Şeması Ölçeği, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği, Ayrılma Bireyselleşme Ölçeği Arasındaki İlişki

	Yaşınız	Romantik İlişki Yılı	Kardeş Sayısı	Kardeş Sırası	Ebeveyn Ayrı Uyuma Yaşı
Sevgi Dolu Şefkatli	-0,064	-0,006	-0,017	-0,025	-0,023
Şehvetli Tahrik Edici Olan	-0,090	-0,030	-0,075	-0,087	-0,008
Dolaysız Açık Sözlü	0,012	0,076	-0,050	-0,062	-0,051
İyimser Yaklaşım	0,058	0,086	0,037	0,029	-,148**
Kendine Güvenli Yaklaşım	0,064	,102*	0,002	-0,018	-,180**
Çaresiz Yaklaşım	-0,088	-0,089	0,039	0,032	0,052
Boyun Eğici Yaklaşım	-0,077	-0,055	0,032	0,029	0,038
Sosyal Desteğe Başvurma Yaklaşımı	-,141**	-,127*	-,124*	-0,036	0,026
Ayrılma Bireyselleşme Ölçeği	-,127**	-,146**	0,006	0,040	0,045
Bölünme	-,190**	-,203**	-0,056	-0,001	0,033
Ayrılma Farklılaşma	-,126*	-,125*	0,040	0,065	0,058
İlişkisel Sorunlar	-,040	-,076	0,023	0,038	0,026

** $p<0.01$ * $p<0.05$ Kullanılan analiz; Pearson Korelasyon

Yaş ile Sosyal Desteğe Başvurma Yaklaşımı ($r=-.141$, $p<0.01$) değişkenlerinin birbirleriyle arasında zayıf seviye ve negatif ilişki, Yaş ile Ayrılma Bireyselleşme Ölçeği ($r=-.127$, $p<0.01$) değişkenlerinin birbirleriyle arasında zayıf seviye ve negatif ilişki, Yaş ile Bölünme ($r=-.190$, $p<0.01$) değişkenlerinin birbirleriyle arasında zayıf seviye ve negatif ilişki, Yaş ile Ayrılma Farklılaşma ($r=-.126$, $p<0.05$) değişkenlerinin birbirleriyle arasında zayıf seviye ve negatif ilişki vardır.

Romantik İlişki Yılı ile Kendine Güvenli Yaklaşım ($r=.102$, $p<0.05$) değişkenlerinin birbirleriyle arasında zayıf seviye ve pozitif ilişki, Romantik İlişki Yılı ile Sosyal Desteğe Başvurma Yaklaşımı ($r=-.127$, $p<0.05$) değişkenlerinin birbirleriyle arasında zayıf seviye ve negatif ilişki, Romantik İlişki Yılı ile Ayrılma Bireyselleşme Ölçeği ($r=-.146$, $p<0.01$) değişkenlerinin birbirleriyle arasında zayıf seviye ve negatif ilişki, Romantik İlişki Yılı ile Bölünme ($r=-.203$, $p<0.01$) değişkenlerinin birbirleriyle arasında zayıf seviye ve negatif ilişki, Romantik İlişki Yılı ile Ayrılma Farklılaşma ($r=-.125$, $p<0.05$) değişkenlerinin birbirleriyle arasında zayıf seviye ve negatif ilişki vardır.

Kardeş Sayısı ile Sosyal Desteğe Başvurma Yaklaşımı ($r=-.124$, $p<0.05$) değişkenlerinin birbirleriyle arasında zayıf seviye ve negatif ilişki vardır.

Ebeveynden Ayrı Uyuma Yaşı ile İyimser Yaklaşım ($r=-.148$, $p<0.01$) değişkenlerinin birbirleriyle arasında zayıf seviye ve negatif ilişki, Ebeveynden Ayrı Uyuma Yaşı ile Kendine Güvenli Yaklaşım ($r=-.180$, $p<0.01$) değişkenlerinin birbirleriyle arasında zayıf seviye ve negatif ilişki vardır.

Tablo 8

Cinsel Benlik Şeması Ölçeği, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği, Ayrılma Bireyselleşme Ölçeği Arasındaki İlişkilere Ait Bulgular

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1-Sevgi Dolu Şefkatli	1											
2-Şevhetli Tahrik Edici Olan	.531**	1										
3-Dolaysız Açık Sözlü	.432**	.600**	1									
4-İyimser Yaklaşım	.304**	.253**	.292**	1								
5-Kendine Güvenli Yaklaşım	.360**	.373**	.408**	.693**	1							
6-Çaresiz Yaklaşım	.123*	.020	-.227**	-.216**	-.108*	1						
7-Boyun Eğici Yaklaşım	.070	.065	-.088	.100*	.030	.474**	1					
8-Sosyal Desteğe Başvurma Yaklaşımı	.207**	.075	.104*	.069	.062	-.042	-.029	1				
9-Ayrılma Bireyselleşme Ölçeği	-.023	.165**	-.082	-.131**	-.159**	.451**	.242**	-.133**	1			
10-Bölünme	.077	.210**	-.015	-.126*	-.117*	.446**	.230**	-.110*	.908**	1		
11-Ayrılma Farklılaşma	.075	.194**	-.052	-.025	-.075	.449**	.253**	-.108*	.931**	.828**	1	
12-İlişkisel Sorunlar	-.210**	.045	-.150**	-.207**	-.238**	.324**	.170**	-.141**	.861**	.641**	.677**	1

** $p < 0.01$ * $p < 0.05$ Kullanılan analiz; Pearson Korelasyon

Sevgi Dolu Şefkatli ile İyimser Yaklaşım ($r=.304, p<0.01$) değişkenlerinin birbirleriyle arasında orta seviye ve pozitif ilişki, Sevgi Dolu Şefkatli ile Kendine Güvenli Yaklaşım ($r=.360, p<0.01$) değişkenlerinin birbirleriyle arasında orta seviye ve pozitif ilişki, Sevgi Dolu Şefkatli ile Çaresiz Yaklaşım ($r=.123, p<0.05$) değişkenlerinin birbirleriyle arasında zayıf seviye ve pozitif ilişki, Sevgi Dolu Şefkatli ile Sosyal Desteğe Başvurma Yaklaşımı ($r=.207, p<0.01$) değişkenlerinin birbirleriyle arasında zayıf seviye ve pozitif ilişki, Sevgi Dolu Şefkatli ile İlişkisel Sorunlar ($r=-.210, p<0.05$) değişkenlerinin birbirleriyle arasında zayıf seviye ve negatif ilişki vardır.

Şehvetli Tahrik Edici Olan ile İyimser Yaklaşım ($r=.253, p<0.01$) değişkenlerinin birbirleriyle arasında zayıf seviye ve pozitif ilişki, Şehvetli Tahrik Edici Olan ile Kendine Güvenli Yaklaşım ($r=.373, p<0.01$) değişkenlerinin birbirleriyle arasında orta seviye ve pozitif ilişki, Şehvetli Tahrik Edici Olan ile Ayrılma Bireyselleşme Ölçeği ($r=.165, p<0.01$) değişkenlerinin birbirleriyle arasında zayıf seviye ve pozitif ilişki, Şehvetli Tahrik Edici Olan ile Bölünme ($r=.210, p<0.01$) değişkenlerinin birbirleriyle arasında zayıf seviye ve pozitif ilişki, Şehvetli Tahrik Edici Olan ile Ayrılma Farklılaşma ($r=.194, p<0.01$) değişkenlerinin birbirleriyle arasında zayıf seviye ve pozitif ilişki vardır.

Dolaysız Açık Sözlü ile İyimser Yaklaşım ($r=.292, p<0.01$) değişkenlerinin birbirleriyle arasında zayıf seviye ve pozitif ilişki, Dolaysız Açık Sözlü ile Kendine Güvenli Yaklaşım ($r=.408, p<0.01$) değişkenlerinin birbirleriyle arasında orta seviye ve pozitif ilişki, Dolaysız Açık Sözlü ile Çaresiz Yaklaşım ($r=-.227, p<0.01$) değişkenlerinin birbirleriyle arasında zayıf seviye ve negatif ilişki, Dolaysız Açık Sözlü ile Sosyal Desteğe Başvurma Yaklaşımı ($r=.104, p<0.05$) değişkenlerinin birbirleriyle arasında zayıf seviye ve pozitif ilişki, Dolaysız Açık Sözlü ile İlişkisel Sorunlar ($r=-.150, p<0.01$) değişkenlerinin birbirleriyle arasında zayıf seviye ve negatif ilişki vardır.

İyimser Yaklaşım ile Ayrılma Bireyselleşme Ölçeği ($r=-.131, p<0.01$) değişkenlerinin birbirleriyle arasında zayıf seviye ve negatif ilişki, İyimser Yaklaşım ile Bölünme ($r=-.126, p<0.05$) değişkenlerinin birbirleriyle arasında zayıf seviye ve negatif ilişki, İyimser Yaklaşım ile İlişkisel Sorunlar ($r=-.207, p<0.01$) değişkenlerinin birbirleriyle arasında zayıf seviye ve negatif ilişki vardır.

Kendine Güvenli Yaklaşım ile Ayrılma Bireyselleşme Ölçeği ($r=-.159, p<0.01$) değişkenlerinin birbirleriyle arasında zayıf seviye ve negatif ilişki, Kendine Güvenli Yaklaşım ile Bölünme ($r=-.117, p<0.05$) değişkenlerinin birbirleriyle arasında zayıf seviye ve negatif ilişki, Kendine Güvenli Yaklaşım ile İlişkisel Sorunlar ($r=-.238, p<0.01$) değişkenlerinin birbirleriyle arasında zayıf seviye ve negatif ilişki vardır.

Çaresiz Yaklaşım ile Ayrılma Bireyselleşme Ölçeği ($r=.451, p<0.01$) değişkenlerinin birbirleriyle arasında orta seviye ve pozitif ilişki, Çaresiz Yaklaşım ile Bölünme ($r=.446, p<0.01$) değişkenlerinin birbirleriyle arasında orta seviye ve pozitif ilişki, Çaresiz Yaklaşım ile Ayrılma Farklılaşma ($r=.449, p<0.01$) değişkenlerinin birbirleriyle arasında orta seviye ve pozitif ilişki, Çaresiz Yaklaşım ile İlişkisel Sorunlar ($r=.324, p<0.01$) değişkenlerinin birbirleriyle arasında orta seviye ve pozitif ilişki vardır.

Boyun Eğici Yaklaşım ile Ayrılma Bireyselleşme Ölçeği ($r=.242, p<0.01$) değişkenlerinin birbirleriyle arasında zayıf seviye ve pozitif ilişki, Boyun Eğici Yaklaşım ile Bölünme ($r=.230, p<0.01$) değişkenlerinin birbirleriyle arasında zayıf seviye ve pozitif ilişki, Boyun Eğici Yaklaşım ile Ayrılma Farklılaşma ($r=.253, p<0.01$) değişkenlerinin birbirleriyle arasında zayıf seviye ve pozitif ilişki, Boyun Eğici Yaklaşım ile İlişkisel Sorunlar ($r=.170, p<0.01$) değişkenlerinin birbirleriyle arasında zayıf seviye ve pozitif ilişki vardır.

Sosyal Desteğe Başvurma Yaklaşımı ile Ayrılma Bireyselleşme Ölçeği ($r=-.133, p<0.01$) değişkenlerinin birbirleriyle arasında zayıf seviye ve negatif ilişki, Sosyal Desteğe Başvurma Yaklaşımı ile Bölünme ($r=-.110, p<0.05$) değişkenlerinin birbirleriyle arasında zayıf seviye ve negatif ilişki, Sosyal Desteğe Başvurma Yaklaşımı ile Ayrılma Farklılaşma ($r=-.108, p<0.05$) değişkenlerinin birbirleriyle arasında zayıf seviye ve negatif ilişki, Sosyal Desteğe Başvurma Yaklaşımı ile İlişkisel Sorunlar ($r=-.141, p<0.01$) değişkenlerinin birbirleriyle arasında zayıf seviye ve negatif ilişki vardır.

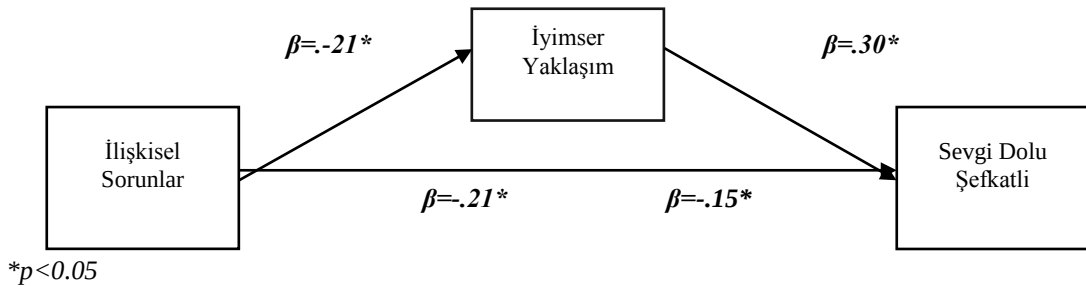
Tablo 9

**İlişkisel Sorunların Sevgi Dolu Şefkatli Cinsel Benlik Şemasını Yordamasında
İyimser Yaklaşımın Aracılık Rolü Bulgularının Sonuçları**

Model	R	R ²	B	SH	β	t	p	Alt Sınır	Üst Sınır
1 (Sabit)	.29	.04	55.40	1.33		41.79	0.000*	52.79	58.01
İlişkisel Sorunlar			-0.11	0.02	-0.21	-4.31	0.000*	-0.16	-0.06
2 (Sabit)	.36	.11	41.87	2.71		15.45	0.000*	36.54	47.20
İlişkisel Sorunlar			-0.08	0.02	-0.15	-3.20	0.001*	-0.13	-0.03
İyimser Yaklaşım			4.59	0.81	0.27	5.66	0.000*	3.00	6.19
Direkt Olmayan Toplam Etki (Aracı)			-0.03	0.01				-0.01	-0.01

* $p < 0.05$ Kullanılan test: PROCESS 3.5

Bulguları kontrol ettiğimizde, ilk modelde ilişkisel sorunlar bağımsız değişkeninin sevgi dolu şefkatli cinsel benlik şeması bağımlı değişkeni puanındaki varyansın %04'ünü açıkladığı görülmüştür. Kurulan regresyon modelinde ikinci aşamada iyimser yaklaşım bağımsız değişkeni katılmıştır. İyimser yaklaşım bağımsız değişkeninin sevgi dolu şefkatli cinsel benlik şeması bağımlı değişkeni puanındaki varyansın %7'sini açıkladığı görülmüştür. İlişkisel sorunlar ve iyimser yaklaşım bağımsız değişkenleri sevgi dolu şefkatli cinsel benlik şeması bağımlı değişkeninde puanındaki varyansın %11'ini açıkladığı bu sonuçlara göre tespit edilmiştir. İkinci aşamada iyimser yaklaşım bağımsız değişkeni değişkeninin eklenmesiyle ilişkisel sorunlar bağımsız değişkeninin beta değeri -.21'den -.15'e düşmüştür. Bu işlemten sonra Bostrapping yöntemi kullanılmıştır. Bağımsız değişkene ait beta değerindeki düşüş ve dolaylı toplam etkinin %95 güven aralığının alt ve üst sınır değerleri sıfırı içermediği için aracılık etkisi anlamlı düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Tüm bu sonuçlar değerlendirildiğinde, kısmi aracılığın olduğu gözlemlenmiştir.



**Şekil 4. İlişkisel Sorunların Sevgi Dolu Şefkatli Cinsel Benlik Şemasını
Yordamasında İyimser Yaklaşımın Aracılık Rolüne Ait Beta Değerleri**

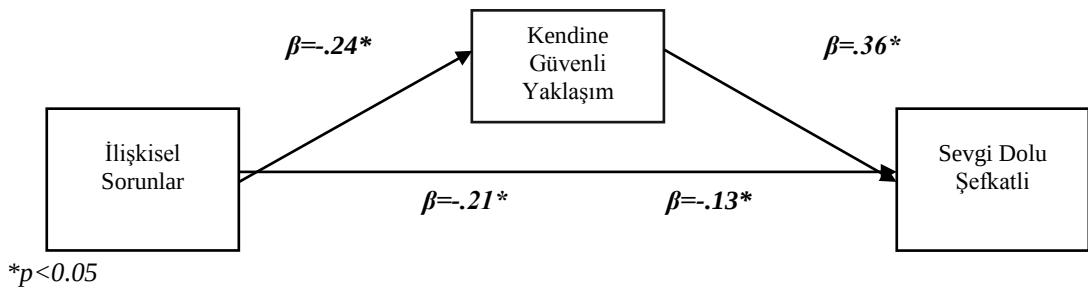
Tablo 10

İlişkisel Sorunların Sevgi Dolu Şefkatli Cinsel Benlik Şemasını Yordamasında Kendine Güvenli Yaklaşımın Aracılık Rolü Bulgularının Sonuçları

Model	R	R ²	B	SH	β	t	p	Alt Sınır	Üst Sınır
1 (Sabit)	.29	.04	55,40	1,33		41,79	0,000*	52,79	58,01
İlişkisel Sorunlar			-0,11	0,02	-0,21	-4,31	0,000*	-0,16	-0,06
2 (Sabit)	.36	.14	36,68	2,98		12,30	0,000*	30,82	42,54
İlişkisel Sorunlar			-0,07	0,02	-0,13	-2,78	0,006*	-0,11	-0,02
Kendine Güvenli Yaklaşım			5,71	0,83	0,33	6,92	0,000*	4,09	7,34
2 Direkt Olmayan Toplam Etki (Aracı)			-0,04	0,01				-0,07	-0,02

* $p < 0.05$ Kullanılan test: PROCESS 3.5

Bulguları kontrol ettiğimizde, ilk modelde ilişkisel sorunlar bağımsız değişkeninin sevgi dolu şefkatli cinsel benlik şeması bağımlı değişkeni puanındaki varyansın %04'ünü açıkladığı görülmüştür. Kurulan regresyon modelinde ikinci aşamada kendine güvenli yaklaşım bağımsız değişkeni katılmıştır. Kendine güvenli yaklaşım bağımsız değişkeninin sevgi dolu şefkatli cinsel benlik şeması bağımlı değişkeni puanındaki varyansın %10'unu açıkladığı görülmüştür. İlişkisel sorunlar ve kendine güvenli yaklaşım şeması bağımsız değişkenleri sevgi dolu şefkatli cinsel benlik şeması bağımlı değişkeninde puanındaki varyansın %14'ünü açıkladığı bu sonuçlara göre tespit edilmiştir. İkinci aşamada kendine güvenli yaklaşım şeması bağımsız değişkeni değişkeninin eklenmesiyle ilişkisel sorunlar bağımsız değişkeninin beta değeri, -.21'den -.13'e düşmüştür. Bu işlemten sonra Bootstrapping yöntemi kullanılmıştır. Bağımsız değişkene ait beta değerindeki düşüş ve dolaylı toplam etkinin %95 güven aralığının alt ve üst sınır değerleri sıfırı içermediği için aracılık etkisi anlamlı düzeyde olduğu tespit edilmiştir.



Şekil 5. İlişkisel Sorunların Sevgi Dolu Şefkatli Cinsel Benlik Şemasını Yordamasında Kendine Güvenli Yaklaşımın Aracılık Rolüne Ait Beta Değerleri

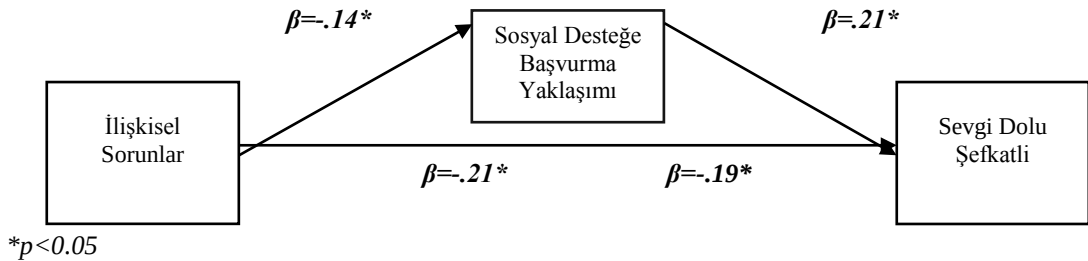
Tablo 11

İlişkisel Sorunların Sevgi Dolu Şefkatli Cinsel Benlik Şemasını Yordamasında Sosyal Desteğe Başvurma Yaklaşımının Aracılık Rolü Bulgularının Sonuçları

Model	R	R ²	B	SH	β	t	p	Alt Sınır	Üst Sınır
(Sabit)	.29	.04	55.40	1.33		41.79	0.000*	52.79	58.01
1 İlişkisel Sorunlar			-0.11	0.02	-0.21	-4.31	0.000*	-0.16	-0.06
(Sabit)	.36	.07	45.48	2.96		15.36	0.000*	39.66	51.30
İlişkisel Sorunlar			-0.09	0.02	-0.19	-3.81	0.000*	-0.14	-0.05
Sosyal Desteğe			3.31	0.89	0.18	3.73	0.000*	1.57	5.06
2 Başvurma Yaklaşımı									
Direkt Olmayan			-0.01	0,01				-0,03	-0.01
Toplam Etki (Aracı)									

* $p < 0.05$ Kullanılan test: PROCESS 3.5

Bulguları kontrol ettiğimizde, ilk modelde ilişkisel sorunlar bağımsız değişkeninin sevgi dolu şefkatli cinsel benlik şeması bağımlı değişkeni puanındaki varyansın %04'ünü açıkladığı görülmüştür. Kurulan regresyon modelinde ikinci aşamada sosyal desteğe başvurma yaklaşımı bağımsız değişkeni katılmıştır. Sosyal desteğe başvurma yaklaşımı bağımsız değişkeninin sevgi dolu şefkatli cinsel benlik şeması bağımlı değişkeni puanındaki varyansın %03'ünü açıkladığı görülmüştür. İlişkisel sorunlar ve sosyal desteğe başvurma yaklaşımı bağımsız değişkenleri sevgi dolu şefkatli cinsel benlik şeması bağımlı değişkeninde puanındaki varyansın %07'sini açıkladığı bu sonuçlara göre tespit edilmiştir. İkinci aşamada sosyal desteğe başvurma yaklaşımı bağımsız değişkeni değişkeninin eklenmesiyle ilişkisel sorunlar bağımsız değişkeninin beta değeri, -.21'den -.19'a düşmüştür. Bu işlemten sonra Bootstrapping yöntemi kullanılmıştır. Bağımsız değişkene ait beta değerindeki düşüş ve dolaylı toplam etkinin %95 güven aralığının alt ve üst sınır değerleri sıfırı içermediği için aracılık etkisi anlamlı düzeyde olduğu tespit edilmiştir.



Şekil 6. İlişkisel Sorunların Sevgi Dolu Şefkatli Cinsel Benlik Şemasını Yordamasında Sosyal Desteğe Başvurma Yaklaşımının Aracılık Rolüne Ait Beta Değerleri

Tablo 12

Cinsiyete Göre Cinsel Benlik Şeması Ölçeği, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği, Ayrılma Bireyselleşme Ölçeğinin Karşılaştırılması

		n	$\bar{X}$	Ss.	t	Sd.	p
Sevgi Dolu Şefkatli	Kadın	246	50.64	11.36	1.01	401	0.312
	Erkek	157	49.48	10.94			
Şehvetli Tahrik Edici Olan	Kadın	246	44.07	10.79	-0.96	401	0.338
	Erkek	157	45.24	9.75			
Dolaysız Açık Sözlü	Kadın	246	40.76	8.61	-1.99	401	0.047*
	Erkek	157	42.47	8.11			
İyimser Yaklaşım	Kadın	246	2.57	0.66	-2.55	401	0.011*
	Erkek	157	2.75	0.65			
Kendine Güvenli Yaklaşım	Kadın	246	2.93	0.64	-0.42	401	0.678
	Erkek	157	2.96	0.66			
Çaresiz Yaklaşım	Kadın	246	2.34	0.64	1.46	357.875	0.146
	Erkek	157	2.25	0.58			
Boyun Eğici Yaklaşım	Kadın	246	1.97	0.50	-0.21	401	0.836
	Erkek	157	1.98	0.53			
Sosyal Desteğe Başvurma Yaklaşımı	Kadın	246	2.85	0.61	1.87	401	0.062
	Erkek	157	2.73	0.61			
Ayrılma Bireyselleşme Ölçeği	Kadın	246	140.95	59.24	-0.11	401	0.915
	Erkek	157	141.59	58.58			
Bölünme	Kadın	246	44.46	20.45	-0.34	401	0.736
	Erkek	157	45.15	19.38			
Ayrılma Farklılaşma	Kadın	246	47.42	23.17	-0.23	401	0.818
	Erkek	157	47.97	23.72			
İlişkisel Sorunlar	Kadın	246	49.07	22.69	0.26	401	0.792
	Erkek	157	48.48	21.22			

* $p < 0.05$ Kullanılan Test: Bağımsız Örneklem T-Testi

Dolaysız Açık Sözlü alt ölçeğinden ($t(401) = -1.99$, $Sd. = 401$, $p < 0.05$), İyimser Yaklaşım alt ölçeğinden ($t(401) = -2.55$, $Sd. = 401$, $p < 0.05$) uygulanan test sonucu aldıkları ortalama puanları cinsiyet değişkenine göre kıyasladığımızda ortalama puanlar arasında anlamlı bir farklılık olduğu gözlemlenmiştir. Sonuçları değerlendirdiğimizde, erkeklerin kadınlara göre daha yüksek ortalamaya sahip olduğu görülmektedir.

Sevgi Dolu Şefkatli, Şehvetli Tahrik Edici Olan, KGY, ÇY, BEY, SDB, Ayrılma Bireyselleşme Ölçeği, Bölünme, Ayrılma Farklılaşma, İlişkisel Sorunlar alt ölçeği puanları cinsiyet değişkenine göre kıyasladığımızda elde edilen ortalama puanlarda anlamlı düzeyde bir farklılık olduğu tespit edilmemiştir ($p > 0.05$).

Tablo 13

**Şu an Romantik İlişki Durumuna Göre Cinsel Benlik Şeması Ölçeği, Stresle
Başa Çıkma Tarzları Ölçeği, Ayrılma Bireyselleşme Ölçeğinin
Karşılaştırılması**

		n	$\bar{X}$	Ss.	t	Sd.	p
Sevgi Dolu Şefkatli	Evet	233	50.36	10.95	0.36	401	0.716
	Hayır	170	49.95	11.56			
Şehvetli Tahrik Edici Olan	Evet	233	44.74	10.41	0.61	401	0.544
	Hayır	170	44.11	10.39			
Dolaysız Açık Sözlü	Evet	233	41.91	8.48	1.33	401	0.183
	Hayır	170	40.77	8.39			
İyimser Yaklaşım	Evet	233	2.64	0.67	-0.23	401	0.818
	Hayır	170	2.65	0.66			
Kendine Güvenli Yaklaşım	Evet	233	2.95	0.64	0.49	401	0.623
	Hayır	170	2.92	0.66			
Çaresiz Yaklaşım	Evet	233	2.26	0.61	-1.94	401	0.053
	Hayır	170	2.38	0.63			
Boyun Eğici Yaklaşım	Evet	233	1.91	0.50	-2.58	401	0.010*
	Hayır	170	2.05	0.52			
Sosyal Desteğe Başvurma Yaklaşımı	Evet	233	2.82	0.64	0.55	401	0.580
	Hayır	170	2.78	0.57			
Ayrılma Bireyselleşme Ölçeği	Evet	233	132.56	56.95	-3.49	401	0.001*
	Hayır	170	153.04	59.64			
Bölünme	Evet	233	41.53	19.66	-3.81	401	0.000*
	Hayır	170	49.10	19.74			
Ayrılma Farklılaşma	Evet	233	44.30	22.14	-3.41	401	0.001*
	Hayır	170	52.21	24.15			
İlişkisel Sorunlar	Evet	233	46.73	21.61	-2.26	401	0.025*
	Hayır	170	51.74	22.51			

* $p < 0.05$ Kullanılan Test: Bağımsız Örneklem T-Testi

Boyun Eğici Yaklaşım alt ölçeğinden ($t(401)=-2.58$, $Sd.=401$, $p<0.05$), Ayrılma Bireyselleşme Ölçeğinden ($t(401)=-3.49$, $Sd.=401$, $p<0.05$), Bölünme alt ölçeğinden ($t(401)=-3.81$, $Sd.=401$, $p<0.05$), Ayrılma Farklılaşma alt ölçeğinden ($t(401)=-3.41$, $Sd.=401$, $p<0.05$), İlişkisel Sorunlar alt ölçeğinden ($t(401)=-2.26$, $Sd.=401$, $p<0.05$) uygulanan test sonucu aldıkları ortalama puanları şu an romantik ilişki değişkenine göre kıyasladığımızda ortalama puanlar arasında anlamlı bir farklılık olduğu gözlemlenmiştir. Sonuçları değerlendirdiğimizde, hayır diyenlerin evet diyenlere göre daha yüksek ortalamaya sahip olduğu görülmektedir.

Sevgi Dolu Şefkatli, Şehvetli Tahrik Edici Olan, Dolaysız Açık Sözlü, İyimser Yaklaşım, Kendine Güvenli Yaklaşım, Çaresiz Yaklaşım, Sosyal Desteğe Başvurma Yaklaşımı alt ölçeği puanları şu an romantik ilişki değişkenine göre kıyasladığımızda elde edilen ortalama puanların arasında anlamı düzeyde bir farklılık olduğu tespit edilmemiştir ($p>0.05$).

Tablo 14

**Bilinen Fiziksel Bir Rahatsızlık Durumuna Göre Cinsel Benlik Şeması
Ölçeği, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği, Ayrılma Bireyselleşme Ölçeğinin
Karşılaştırılması**

		n	$\bar{X}$	Ss.	t	Sd.	p
Sevgi Dolu Şefkatli	Evet	14	51.21	10.50	0.35	401	0.728
	Hayır	389	50.15	11.23			
Şehvetli Tahrik Edici Olan	Evet	14	44.64	11.65	0.06	401	0.951
	Hayır	389	44.47	10.37			
Dolaysız Açık Sözlü	Evet	14	41.93	9.59	0.23	401	0.821
	Hayır	389	41.41	8.42			
İyimser Yaklaşım	Evet	14	2.51	0.92	-0.73	401	0.465
	Hayır	389	2.65	0.65			
Kendine Güvenli Yaklaşım	Evet	14	2.90	0.78	-0.24	401	0.810
	Hayır	389	2.94	0.64			
Çaresiz Yaklaşım	Evet	14	2.39	0.77	0.48	401	0.633
	Hayır	389	2.31	0.62			
Boyun Eğici Yaklaşım	Evet	14	1.89	0.45	-0.58	401	0.563
	Hayır	389	1.97	0.52			
Sosyal Desteğe Başvurma Yaklaşımı	Evet	14	2.64	0.74	-0.99	401	0.322
	Hayır	389	2.81	0.61			
Ayrılma Bireyselleşme Ölçeği	Evet	14	156.86	56.12	1.01	401	0.312
	Hayır	389	140.63	59.00			
Bölünme	Evet	14	53.64	20.97	1.70	401	0.090
	Hayır	389	44.40	19.94			
Ayrılma Farklılaşma	Evet	14	49.50	18.22	0.30	401	0.761
	Hayır	389	47.57	23.49			
İlişkisel Sorunlar	Evet	14	53.71	22.77	0.84	401	0.402
	Hayır	389	48.67	22.09			

* $p < 0.05$ Kullanılan Test: Bağımsız Örneklem T-Testi

Sevgi Dolu Şefkatli, Şehvetli Tahrik Edici Olan, Dolaysız Açık Sözlü, İyimser Yaklaşım, Kendine Güvenli Yaklaşım, Çaresiz Yaklaşım, Boyun Eğici Yaklaşım, Sosyal Desteğe Başvurma Yaklaşımı, Ayrılma Bireyselleşme Ölçeği, Bölünme, Ayrılma Farklılaşma, İlişkisel Sorunlar alt ölçeği puanları bilinen fiziksel rahatsızlık değişkenine göre kıyasladığımızda elde edilen ortalama puanların arasında anlamlı düzeyde bir farklılık olduğu tespit edilmemiştir ($p > 0.05$).

Tablo 15

**Ruhsal Bir Rahatsızlık Durumuna Göre Cinsel Benlik Şeması Ölçeği, Stresle
Başa Çıkma Tarzları Ölçeği, Ayrılma Bireyselleşme Ölçeğinin
Karşılaştırılması**

		n	$\bar{X}$	Ss.	t	Sd.	p
Sevgi Dolu Şefkatli	Evet	22	50.95	13.26	0.33	401	0.743
	Hayır	381	50.15	11.09			
Şehvetli Tahrik Edici Olan	Evet	22	43.32	9.52	-0.54	401	0.592
	Hayır	381	44.54	10.45			
Dolaysız Açık Sözlü	Evet	22	41.55	9.11	0.07	401	0.946
	Hayır	381	41.42	8.43			
İyimser Yaklaşım	Evet	22	2.36	0.72	-2.03	401	0.043*
	Hayır	381	2.66	0.66			
Kendine Güvenli Yaklaşım	Evet	22	2.87	0.65	-0.51	401	0.609
	Hayır	381	2.94	0.65			
Çaresiz Yaklaşım	Evet	22	2.68	0.72	2.92	401	0.004*
	Hayır	381	2.29	0.61			
Boyun Eğici Yaklaşım	Evet	22	2.21	0.58	2.27	401	0.024*
	Hayır	381	1.96	0.51			
Sosyal Desteğe Başvurma Yaklaşımı	Evet	22	2.75	0.60	-0.41	401	0.682
	Hayır	381	2.81	0.61			
Ayrılma Bireyselleşme Ölçeği	Evet	22	164.64	62.85	1.93	401	0.055
	Hayır	381	139.85	58.47			
Bölünme	Evet	22	55.73	23.78	2.67	401	0.008*
	Hayır	381	44.09	19.63			
Ayrılma Farklılaşma	Evet	22	57.68	28.81	2.09	401	0.037*
	Hayır	381	47.05	22.87			
İlişkisel Sorunlar	Evet	22	51.23	20.37	0.52	401	0.603
	Hayır	381	48.70	22.22			

* $p < 0.05$ Kullanılan Test: Bağımsız Örneklem T-Testi

İyimser Yaklaşım alt ölçeğinden ($t(401) = -2.03$, $Sd. = 401$, $p < 0.05$) uygulanan test sonucu aldıkları ortalama puanları ruhsal rahatsızlık değişkenine göre kıyasladığımızda ortalama puanlar arasında anlamlı bir farklılık olduğu gözlemlenmiştir. Sonuçları değerlendirdiğimizde, hayır diyenlerin evet diyenlere göre daha yüksek ortalamaya sahip olduğu görülmektedir.

Çaresiz Yaklaşım alt ölçeğinden ($t(401) = 2.92$, $Sd. = 401$, $p < 0.05$), Boyun Eğici Yaklaşım alt ölçeğinden ($t(401) = 2.27$, $Sd. = 401$, $p < 0.05$), Bölünme alt ölçeğinden ($t(401) = 2.67$, $Sd. = 401$, $p < 0.05$), Ayrılma Farklılaşma alt ölçeğinden ($t(401) = 2.09$,

$Sd.=401$, $p<0.05$) uygulanan test sonucu aldıkları ortalama puanları ruhsal rahatsızlık değişkenine göre kıyasladığımızda ortalama puanlar arasında anlamlı bir farklılık olduğu gözlemlenmiştir. Sonuçları değerlendirdiğimizde, evet diyenlerin hayır diyenlere göre daha yüksek ortalamaya sahip olduğu görülmektedir.

Sevgi Dolu Şefkatli, Şehvetli Tahrik Edici Olan, Dolaysız Açık Sözlü, Kendine Güvenli Yaklaşım, Sosyal Desteğe Başvurma Yaklaşımı, Ayrılma Bireyselleşme Ölçeği, İlişkisel Sorunlar alt ölçeği puanları puanları ruhsal rahatsızlık değişkenine göre kıyasladığımızda elde edilen ortalama puanların arasında anlamlı düzeyde bir farklılık olduğu tespit edilmemiştir ($p>0.05$).

Tablo 16

Eğitim Durumuna Göre Cinsel Benlik Şeması Ölçeği, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği, Ayrılma Bireyselleşme Ölçeğinin Karşılaştırılması

		n	$\bar{X}$	Ss.	Var. K.	K.T	Sd.	K.O	F	p
Sevgi Dolu Şefkatli	İlköğretim	15	43.20	16.57	G.Arası	1298.71	4	324.68	2.63	0.034*
	Lise	30	46.67	11.64	G.İçi	49117.58	398	123.41		
	Önlisans	51	50.49	12.68	Toplam	50416.29	402			
	Lisans	235	50.57	10.75						
	Lisansüstü ve üzeri	72	51.65	9.39						
	Toplam	403	50.19	11.20						
Şehvetli Tahrik Edici Olan	İlköğretim	15	39.73	9.25	G.Arası	1128.74	4	282.18	2.73	0.029*
	Lise	30	41.40	12.93	G.İçi	41173.74	398	103.45		
	Önlisans	51	46.75	11.49	Toplam	42302.48	402			
	Lisans	235	44.22	9.94						
	Lisansüstü ve üzeri	72	46.26	8.74						
	Toplam	403	44.53	10.26						
Dolaysız Açık Sözlü	İlköğretim	15	38.00	8.90	G.Arası	650.04	4	162.51	2.30	0.058
	Lise	30	38.37	8.90	G.İçi	28066.55	398	70.52		
	Önlisans	51	41.31	9.28	Toplam	28716.59	402			
	Lisans	235	41.57	8.24						
	Lisansüstü ve üzeri	72	43.04	7.94						
	Toplam	403	41.43	8.45						
İyimser Yaklaşım	İlköğretim	15	2.41	0.67	G.Arası	3.43	4	0.86	1.97	0.099
	Lise	30	2.45	0.67	G.İçi	173.47	398	0.44		
	Önlisans	51	2.53	0.61	Toplam	176.90	402			
	Lisans	235	2.70	0.65						
	Lisansüstü ve üzeri	72	2.64	0.71						
	Toplam	403	2.64	0.66						
Kendine Güvenli Yaklaşım	İlköğretim	15	2.90	0.82	G.Arası	2.45	4	0.61	1.48	0.207
	Lise	30	2.67	0.74	G.İçi	164.83	398	0.41		
	Önlisans	51	2.96	0.72	Toplam	167.28	402			
	Lisans	235	2.97	0.61						
	Lisansüstü ve üzeri	72	2.96	0.61						
	Toplam	403	2.94	0.65						
Çaresiz Yaklaşım	İlköğretim	15	2.88	0.70	G.Arası	5.80	4	1.45	3.87	0.004*
	Lise	30	2.22	0.56	G.İçi	149.23	398	0.37		

Tablo 16. (Devamı 1)

		n	$\bar{X}$	Ss.	Var. K.	K.T	Sd.	K.O	F	p
	Önlisans	51	2.34	0.58	Toplam	155.03	402			
	Lisans	235	2.26	0.61						
	Lisansüstü ve üzeri	72	2.36	0.64						
	Toplam	403	2.31	0.62						
Boyun Eğici Yaklaşım	İlköğretim	15	2.18	0.41	G.Arası	0.79	4	0.20	0.75	0.559
	Lise	30	1.91	0.58	G.İçi	105.59	398	0.27		
	Önlisans	51	1.99	0.54	Toplam	106.38	402			
	Lisans	235	1.96	0.49						
	Lisansüstü ve üzeri	72	1.96	0.56						
	Toplam	403	1.97	0.51						
Sosyal Desteğe Başvurma Yaklaşımı	İlköğretim	15	2.48	0.64	G.Arası	6.77	4	1.69	4.69	0.001*
	Lise	30	2.53	0.57	G.İçi	143.76	398	0.36		
	Önlisans	51	2.64	0.73	Toplam	150.53	402			
	Lisans	235	2.86	0.56						
	Lisansüstü ve üzeri	72	2.92	0.64						
	Toplam	403	2.80	0.61						
Ayrılma Bireyselleşme Ölçeği	İlköğretim	15	148.47	53.23	G.Arası	7849.01	4	1962.25	0.56	0.690
	Lise	30	149.67	74.79	G.İçi	1387171.11	398	3485.35		
	Önlisans	51	148.90	61.15	Toplam	1395020.12	402			
	Lisans	235	138.60	54.52						
	Lisansüstü ve üzeri	72	139.17	65.31						
	Toplam	403	141.20	58.91						
Bölünme	İlköğretim	15	41.60	16.54	G.Arası	568.07	4	142.02	0.35	0.843
	Lise	30	46.80	22.66	G.İçi	160578.36	398	403.46		
	Önlisans	51	46.88	20.56	Toplam	161146.43	402			
	Lisans	235	44.26	19.12						
	Lisansüstü ve üzeri	72	44.51	22.24						
	Toplam	403	44.72	20.02						
Ayrılma Farklılaşma	İlköğretim	15	53.87	20.26	G.Arası	1869.81	4	467.45	0.86	0.489
	Lise	30	49.03	28.28	G.İçi	216601.84	398	544.23		
	Önlisans	51	51.47	24.24	Toplam	218471.65	402			
	Lisans	235	46.21	21.47						
	Lisansüstü ve üzeri	72	47.68	26.66						
	Toplam	403	47.63	23.31						
İlişkisel Sorunlar	İlköğretim	15	53.00	25.52	G.Arası	1522.73	4	380.68	0.78	0.540
	Lise	30	53.83	27.28	G.İçi	194879.10	398	489.65		
	Önlisans	51	50.55	25.16	Toplam	196401.84	402			
	Lisans	235	48.14	20.06						
	Lisansüstü ve üzeri	72	46.97	23.23						
	Toplam	403	48.84	22.10						

* $p < 0.05$ Kullanılan Test: Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

Dolaysız Açık Sözlü, İyimser Yaklaşım, Kendine Güvenli Yaklaşım, Boyun Eğici Yaklaşım, Ayrılma Bireyselleşme Ölçeği, Bölünme, Ayrılma Farklılaşma, İlişkisel Sorunlar alt ölçeği puanları puanları eğitim değişkenine göre kıyasladığımızda elde edilen ortalama puanların arasında anlamlı düzeyde bir farklılık olduğu tespit edilmemiştir ($p > 0.05$).

Sevgi Dolu Şefkatli alt ölçeğinden $F(4.398)=2.63, p<0.05$) elde edilmiş puanları eğitim değişkenine göre kıyasladığımızda ortalama puanlar arasında anlamlı bir farklılık olduğu gözlemlenmiştir. Grup varyans dağılımlarının homojen olmadığına Levene's testi ile karar verilmiştir ($p<0.05$). Farkın kaynağını tespit etmek için yapılan Games-Howell testi bulguları sonuçlarına göre, ön lisans, lisans, lisansüstü ve üzeri mezunu olanların ilköğretim ve lise mezunu olanlara göre daha yüksek ortalamaya sahip olduğu tespit edilmiştir.

Şehvetli Tahrik Edici Olan alt ölçeğinden $F(4.398)=2.73, p<0.05$) elde edilmiş puanları eğitim değişkenine göre kıyasladığımızda ortalama puanlar arasında anlamlı bir farklılık olduğu gözlemlenmiştir. Grup varyans dağılımlarının homojen olduğuna Levene's testi ile karar verilmiştir ($p>0.05$). Farkın kaynağını tespit etmek için yapılan Tukey testi bulguları sonuçlarına göre, ön lisans, lisans, lisansüstü ve üzeri mezunu olanların ilköğretim mezunu olanlara göre daha yüksek ortalamaya sahip olduğu tespit edilmiştir.

Çaresiz Yaklaşım alt ölçeğinden $F(4.398)=3.87, p<0.05$) elde edilmiş puanları eğitim değişkenine göre kıyasladığımızda ortalama puanlar arasında anlamlı bir farklılık olduğu gözlemlenmiştir. Grup varyans dağılımlarının homojen olduğuna Levene's testi ile karar verilmiştir ($p>0.05$). Farkın kaynağını tespit etmek için yapılan Tukey testi bulguları sonuçlarına göre, ilkokul mezunu olanların lise, ön lisans, lisans, lisansüstü ve üzeri mezunu olanlara göre daha yüksek ortalamaya sahip olduğu tespit edilmiştir.

Sosyal Desteğe Başvurma Yaklaşımı alt ölçeğinden $F(4.398)=4.69, p<0.05$) elde edilmiş puanları eğitim değişkenine göre kıyasladığımızda ortalama puanlar arasında anlamlı bir farklılık olduğu gözlemlenmiştir. Grup varyans dağılımlarının homojen olduğuna Levene's testi ile karar verilmiştir ($p>0.05$). Farkın kaynağını tespit etmek için yapılan Tukey testi bulguları sonuçlarına göre, lisans, lisansüstü ve üzeri mezunu olanların lise mezunu olanlara göre daha yüksek ortalamaya sahip olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 17

**Yaşamının Büyük Çoğunluğunun Geçtiği Yere Göre Cinsel Benlik Şeması
Ölçeği, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği, Ayrılma Bireyselleşme Ölçeğinin
Karşılaştırılması**

		n	$\bar{X}$	Ss.	Var. K.	K.T	Sd.	K.O	F	p
Sevgi Dolu Şefkatli	Köy/Kasaba	37	48.32	12.10	G.Arası	147.81	2	73.91	0.59	0.556
	Şehir	264	50.46	11.31	G.İçi	50268.47	400	125.67		
	Metropol (İstanbul, Ankara, İzmir)	102	50.18	10.60	Toplam	50416.29	402			
	Toplam	403	50.19	11.20						
Şehvetli Tahrik Edici Olan	Köy/Kasaba	37	41.08	8.63	G.Arası	477.03	2	238.51	2.22	0.110
	Şehir	264	44.91	10.50	G.İçi	42979.45	400	107.45		
	Metropol (İstanbul, Ankara, İzmir)	102	44.58	10.58	Toplam	43456.48	402			
	Toplam	403	44.47	10.26						
Dolaysız Açık Sözlü	Köy/Kasaba	37	39.97	6.58	G.Arası	93.60	2	46.80	0.65	0.521
	Şehir	264	41.48	8.46	G.İçi	28622.99	400	71.56		
	Metropol (İstanbul, Ankara, İzmir)	102	41.80	9.04	Toplam	28716.59	402			
	Toplam	403	41.43	8.45						
İyimser Yaklaşım	Köy/Kasaba	37	2.52	0.60	G.Arası	1.19	2	0.59	1.35	0.261
	Şehir	264	2.63	0.68	G.İçi	175.71	400	0.44		
	Metropol (İstanbul, Ankara, İzmir)	102	2.72	0.65	Toplam	176.90	402			
	Toplam	403	2.64	0.66						
Kendine Güvenli Yaklaşım	Köy/Kasaba	37	2.81	0.65	G.Arası	0.66	2	0.33	0.79	0.454
	Şehir	264	2.95	0.64	G.İçi	166.62	400	0.42		
	Metropol (İstanbul, Ankara, İzmir)	102	2.97	0.66	Toplam	167.28	402			
	Toplam	403	2.94	0.65						
Çaresiz Yaklaşım	Köy/Kasaba	37	2.32	0.53	G.Arası	0.02	2	0.01	0.03	0.971
	Şehir	264	2.31	0.63	G.İçi	155.01	400	0.39		
	Metropol (İstanbul, Ankara, İzmir)	102	2.30	0.62	Toplam	155.03	402			
	Toplam	403	2.31	0.62						
Boyun Eğici Yaklaşım	Köy/Kasaba	37	1.99	0.55	G.Arası	0.36	2	0.18	0.67	0.511
	Şehir	264	1.99	0.51	G.İçi	106.03	400	0.27		
	Metropol (İstanbul, Ankara, İzmir)	102	1.92	0.52	Toplam	106.38	402			
	Toplam	403	1.97	0.51						
Sosyal Desteğe Başvurma Yaklaşımı	Köy/Kasaba	37	2.56	0.72	G.Arası	2.65	2	1.33	3.59	0.029*
	Şehir	264	2.84	0.59	G.İçi	147.88	400	0.37		
	Metropol (İstanbul, Ankara, İzmir)	102	2.78	0.61	Toplam	150.53	402			
	Toplam	403	2.80	0.61						
Ayrılma Bireyselleşme Ölçeği	Köy/Kasaba	37	139.16	50.74	G.Arası	10989.41	2	5494.70	1.59	0.206
	Şehir	264	144.78	61.90	G.İçi	1384030.71	400	3460.08		
	Metropol (İstanbul, Ankara, İzmir)	102	132.66	52.99	Toplam	1395020.12	402			
	Toplam	403	141.20	58.91						

Tablo 17. (Devamı 1)

		n	$\bar{X}$	Ss.	Var. K.	K.T	Sd.	K.O	F	p
Bölünme	Köy/Kasaba	37	43.00	16.92	G.Arası	1652.78	2	826.39	2.07	0.127
	Şehir	264	46.17	20.79	G.İçi	159493.64	400	398.73		
	Metropol (İstanbul, Ankara, İzmir)	102	41.61	18.74	Toplam	161146.43	402			
	Toplam	403	44.72	20.02						
Ayrılma Farklılaşma	Köy/Kasaba	37	46.62	19.75	G.Arası	1192.36	2	596.18	1.10	0.335
	Şehir	264	48.84	24.22	G.İçi	217279.29	400	543.20		
	Metropol (İstanbul, Ankara, İzmir)	102	44.88	22.02	Toplam	218471.65	402			
	Toplam	403	47.63	23.31						
İlişkisel Sorunlar	Köy/Kasaba	37	49.54	20.62	G.Arası	978.67	2	489.33	1.00	0.368
	Şehir	264	49.78	23.32	G.İçi	195423.17	400	488.56		
	Metropol (İstanbul, Ankara, İzmir)	102	46.17	19.16	Toplam	196401.84	402			
	Toplam	403	48.84	22.10						

* $p < 0.05$ Kullanılan Test: Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

Sevgi Dolu Şefkatli, Şehvetli Tahrik Edici Olan, Dolaysız Açık Sözlü, İyimser Yaklaşım, Kendine Güvenli Yaklaşım, Çaresiz Yaklaşım, Boyun Eğici Yaklaşım, Ayrılma Bireyselleşme Ölçeği, Bölünme, Ayrılma Farklılaşma, İlişkisel Sorunlar alt ölçeği puanları yaşamının büyük çoğunluğunun geçtiği yere göre kıyasladığımızda ortalamalar arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p > 0.05$).

Sosyal Desteğe Başvurma Yaklaşımı alt ölçeğinden $F(2.400)=3.59$, $p < 0.05$ elde edilmiş puanları yaşamının büyük çoğunluğunun geçtiği yere göre kıyasladığımızda ortalamalar arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Grup varyans dağılımlarının homojen olduğuna Levene's testi ile karar verilmiştir ($p > 0.05$). Farkın kaynağını tespit etmek için yapılan Tukey testi bulguları sonuçlarına göre, şehirde yaşayanların köy/kasabada yaşayanlara göre daha yüksek ortalamaya sahip olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 18

Cinsel Hayat Durumuna Göre Cinsel Benlik Şeması Ölçeği, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği, Ayrılma Bireyselleşme Ölçeğinin Karşılaştırılması

		n	$\bar{X}$	Ss.	Var. K.	K.T	Sd.	K.O	F	p
Sevgi Dolu Şefkatli	Yok	114	50.62	11.54	G.Arası	918.46	4	229.62	1.85	0.119
	Kötü	17	47.29	9.75	G.İçi	49497.83	398	124.37		
	Orta	112	49.18	11.35	Toplam	50416.29	402			
	İyi	115	49.73	10.52						
	Çok iyi	45	53.89	11.69						
	Toplam	403	50.19	11.20						
Şehvetli Tahrik Edici Olan	Yok	114	42.77	10.23	G.Arası	1662.00	4	415.50	3.96	0.004*
	Kötü	17	41.06	9.19	G.İçi	41794.48	398	105.01		
	Orta	112	44.31	10.29	Toplam	43456.48	402			
	İyi	115	44.88	9.58						
	Çok iyi	45	49.44	12.05						
	Toplam	403	44.47	10.40						
Dolaysız Açık Sözlü	Yok	114	39.87	8.47	G.Arası	1211.94	4	302.99	4.38	0.002*
	Kötü	17	36.24	8.66	G.İçi	27504.65	398	69.11		
	Orta	112	41.51	8.54	Toplam	28716.59	402			
	İyi	115	42.63	7.99						
	Çok iyi	45	44.04	8.01						
	Toplam	403	41.43	8.45						
İyimser Yaklaşım	Yok	114	2.61	0.65	G.Arası	3.49	4	0.87	2.00	0.093
	Kötü	17	2.33	0.68	G.İçi	173.41	398	0.44		
	Orta	112	2.68	0.68	Toplam	176.90	402			
	İyi	115	2.61	0.62						
	Çok iyi	45	2.82	0.71						
	Toplam	403	2.64	0.66						
Kendine Güvenli Yaklaşım	Yok	114	2.91	0.67	G.Arası	2.36	4	0.59	1.42	0.225
	Kötü	17	2.62	0.59	G.İçi	164.92	398	0.41		
	Orta	112	2.95	0.61	Toplam	167.28	402			
	İyi	115	2.97	0.62						
	Çok iyi	45	3.03	0.72						
	Toplam	403	2.94	0.65						
Çaresiz Yaklaşım	Yok	114	2.38	0.67	G.Arası	3.36	4	0.84	2.20	0.068
	Kötü	17	2.56	0.65	G.İçi	151.67	398	0.38		
	Orta	112	2.33	0.61	Toplam	155.03	402			
	İyi	115	2.23	0.57						
	Çok iyi	45	2.18	0.62						
	Toplam	403	2.31	0.62						
Boyun Eğici Yaklaşım	Yok	114	1.99	0.46	G.Arası	2.46	4	0.62	2.36	0.053
	Kötü	17	2.00	0.39	G.İçi	103.92	398	0.26		
	Orta	112	2.07	0.52	Toplam	106.38	402			
	İyi	115	1.90	0.57						
	Çok iyi	45	1.84	0.50						
	Toplam	403	1.97	0.51						
Sosyal Desteğe Başvurma Yaklaşımı	Yok	114	2.85	0.59	G.Arası	1.37	4	0.34	0.91	0.457
	Kötü	17	2.59	0.68	G.İçi	149.17	398	0.37		
	Orta	112	2.76	0.61	Toplam	150.53	402			
	İyi	115	2.80	0.63						
	Çok iyi	45	2.86	0.60						
	Toplam	403	2.80	0.61						
Ayrılma Bireyselleşme Ölçeği	Yok	114	144.04	57.73	G.Arası	19538.60	4	4884.65	1.41	0.229
	Kötü	17	163.94	40.02	G.İçi	1375481.52	398	3455.98		
	Orta	112	144.95	61.85	Toplam	1395020.12	402			
	İyi	115	133.31	57.07						
	Çok iyi	45	136.24	63.50						
	Toplam	403	141.20	58.91						
Bölünme	Yok	114	47.30	19.68	G.Arası	3098.13	4	774.53	1.95	0.101
	Kötü	17	49.47	12.84	G.İçi	158048.30	398	397.11		

Tablo 18. (Devamı 1)

		n	$\bar{X}$	Ss.	Var. K.	K.T	Sd.	K.O	F	p
	Orta	112	46.05	21.04	Toplam	161146.43	402			
	İyi	115	41.10	19.56						
	Çok iyi	45	42.38	20.72						
	Toplam	403	44.72	20.02						
Ayrılma Farklılaşma	Yok	114	47.82	21.78	G.Arası	2512.30	4	628.07	1.16	0.329
	Kötü	17	54.24	17.34	G.İçi	215959.35	398	542.61		
	Orta	112	49.68	25.44	Toplam	218471.65	402			
	İyi	115	44.29	21.86						
	Çok iyi	45	48.13	26.63						
	Toplam	403	47.63	23.31						
İlişkisel Sorunlar	Yok	114	48.92	22.91	G.Arası	2753.39	4	688.35	1.41	0.228
	Kötü	17	60.24	14.77	G.İçi	193648.45	398	486.55		
	Orta	112	49.21	22.13	Toplam	196401.84	402			
	İyi	115	47.93	20.99						
	Çok iyi	45	45.73	24.42						
	Toplam	403	48.84	22.10						

* $p < 0.05$ Kullanılan Test: Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

Sevgi Dolu Şefkatli, İyimser Yaklaşım, Kendine Güvenli Yaklaşım, Çaresiz Yaklaşım, Boyun Eğici Yaklaşım, Sosyal Desteğe Başvurma Yaklaşımı, Ayrılma Bireyselleşme Ölçeği, Bölünme, Ayrılma Farklılaşma, İlişkisel Sorunlar alt ölçeği puanları cinsel hayat değişkenine göre kıyasladığımızda elde edilen ortalama puanların arasında anlamlı düzeyde bir farklılık olduğu tespit edilmemiştir ($p > 0.05$).

Şehvetli Tahrik Edici Olan alt ölçeğinden $F(4.398)=3.96$, $p < 0.05$) elde edilmiş puanları cinsel hayat değişkenine göre kıyasladığımızda ortalama puanlar arasında anlamlı bir farklılık olduğu gözlemlenmiştir. Grup varyans dağılımlarının homojen olduğuna Levene's testi ile karar verilmiştir ($p > 0.05$). Farkın kaynağını tespit etmek için yapılan Tukey testi bulguları sonuçlarına göre, cinsel hayatı çok iyi olanların cinsel hayatı yok, kötü ve orta olanlara göre daha yüksek ortalamaya sahip olduğu tespit edilmiştir.

Dolaysız Açık Sözlü alt ölçeğinden $F(4.398)=4.38$, $p < 0.05$) elde edilmiş puanları cinsel hayat değişkenine göre kıyasladığımızda ortalama puanlar arasında anlamlı bir farklılık olduğu gözlemlenmiştir. Grup varyans dağılımlarının homojen olduğuna Levene's testi ile karar verilmiştir ($p > 0.05$). Farkın kaynağını tespit etmek için yapılan Tukey testi bulguları sonuçlarına göre, cinsel hayatı çok iyi ve iyi olanların cinsel hayatı yok ve kötü olanlara göre daha yüksek ortalamaya sahip olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 19

Kimin Tarafından Yetiştirildiği Duruma Göre Cinsel Benlik Şeması Ölçeği, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği, Ayrılma Bireyselleşme Ölçeğinin Karşılaştırılması

		n	$\bar{X}$	Ss.	Var. K.	K.T	Sd.	K.O	F	p
Sevgi Dolu Şefkatli	Anne ve Baba	39	47.46	12.52	G.Arası	531.95	3	177.32	1.42	0.237
	Anne	324	50.75	11.11	G.İçi	49884.34	399	125.02		
	Baba	15	48.13	8.64	Toplam	50416.29	402			
	Diğer	25	48.44	11.27						
	Toplam	403	50.19	11.20						
Şehvetli Tahrik Edici Olan	Anne ve Baba	39	41.82	9.86	G.Arası	353.30	3	117.77	1.09	0.353
	Anne	324	44.68	10.38	G.İçi	43103.17	399	108.03		
	Baba	15	46.53	10.81	Toplam	43456.48	402			
	Diğer	25	44.68	11.15						
	Toplam	403	44.47	10.40						
Dolaysız Açık Sözlü	Anne ve Baba	39	39.92	9.06	G.Arası	125.14	3	41.71	0.58	0.627
	Anne	324	41.51	8.50	G.İçi	28591.45	399	71.66		
	Baba	15	42.87	6.52	Toplam	28716.59	402			
	Diğer	25	41.80	7.99						
	Toplam	403	41.43	8.45						
İyimser Yaklaşım	Anne ve Baba	39	2.59	0.63	G.Arası	0.96	3	0.32	0.73	0.535
	Anne	324	2.65	0.67	G.İçi	175.93	399	0.44		
	Baba	15	2.79	0.67	Toplam	176.90	402			
	Diğer	25	2.50	0.69						
	Toplam	403	2.64	0.66						
Kendine Güvenli Yaklaşım	Anne ve Baba	39	3.11	0.66	G.Arası	1.52	3	0.51	1.22	0.302
	Anne	324	2.92	0.66	G.İçi	165.76	399	0.42		
	Baba	15	3.03	0.42	Toplam	167.28	402			
	Diğer	25	2.89	0.53						
	Toplam	403	2.94	0.65						
Çaresiz Yaklaşım	Anne ve Baba	39	2.25	0.54	G.Arası	1.05	3	0.35	0.91	0.437
	Anne	324	2.32	0.63	G.İçi	153.98	399	0.39		
	Baba	15	2.48	0.57	Toplam	155.03	402			
	Diğer	25	2.17	0.60						
	Toplam	403	2.31	0.62						
Boyun Eğici Yaklaşım	Anne ve Baba	39	1.84	0.48	G.Arası	1.72	3	0.57	2.18	0.090
	Anne	324	2.00	0.52	G.İçi	104.67	399	0.26		
	Baba	15	1.92	0.42	Toplam	106.38	402			
	Diğer	25	1.81	0.57						
	Toplam	403	1.97	0.51						
Sosyal Desteğe Başvurma Yaklaşımı	Anne ve Baba	39	2.53	0.71	G.Arası	3.57	3	1.19	3.23	0.022*
	Anne	324	2.83	0.58	G.İçi	146.96	399	0.37		
	Baba	15	2.95	0.66	Toplam	150.53	402			
	Diğer	25	2.74	0.68						
	Toplam	403	2.80	0.61						
Ayrılma Bireyselleşme Ölçeği	Anne ve Baba	39	122.72	55.57	G.Arası	21550.57	3	7183.52	2.09	0.101
	Anne	324	141.87	57.57	G.İçi	1373469.55	399	3442.28		
	Baba	15	162.33	67.98	Toplam	1395020.12	402			
	Diğer	25	148.64	71.02						
	Toplam	403	141.20	58.91						

Tablo 19. (Devamı 1)

	n	$\bar{X}$	Ss.	Var. K.	K.T	Sd.	K.O	F	p
Bölünme	Anne ve Baba	39	37.41	20.22	G.Arası	3483.44	3	1161.15	2.94 0.033*
	Anne	324	45.04	19.62	G.İçi	157662.99	399	395.15	
	Baba	15	54.00	22.20	Toplam	161146.43	402		
	Diğer	25	46.44	21.32					
	Toplam	403	44.72	20.02					
Ayrılma Farklılaşma	Anne ve Baba	39	39.51	21.86	G.Arası	3484.31	3	1161.44	2.16 0.093
	Anne	324	48.13	22.71	G.İçi	214987.34	399	538.82	
	Baba	15	54.60	28.86	Toplam	218471.65	402		
	Diğer	25	49.68	27.83					
	Toplam	403	47.63	23.31					
İlişkisel Sorunlar	Anne ve Baba	39	45.79	19.86	G.Arası	1065.95	3	355.32	0.73 0.537
	Anne	324	48.70	22.13	G.İçi	195335.89	399	489.56	
	Baba	15	53.73	21.82	Toplam	196401.84	402		
	Diğer	25	52.52	25.35					
	Toplam	403	48.84	22.10					

* $p < 0.05$ Kullanılan Test: Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

Sevgi Dolu Şefkatli, Şehvetli Tahrik Edici Olan, Dolaysız Açık Sözlü, İyimser Yaklaşım, Kendine Güvenli Yaklaşım, Çaresiz Yaklaşım, Boyun Eğici Yaklaşım, Ayrılma Bireyselleşme Ölçeği, Ayrılma Farklılaşma, İlişkisel Sorunlar alt ölçeği puanları kimin tarafından yetiştirildiği duruma göre kıyasladığımızda ortalamalar arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p > 0.05$).

Sosyal Desteğe Başvurma Yaklaşımı alt ölçeğinden $F(3.399)=3.23$, $p < 0.05$) elde edilmiş puanları kim tarafından yetiştirildiği duruma göre kıyasladığımızda ortalamalar arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Grup varyans dağılımlarının homojen olduğuna Levene's testi ile karar verilmiştir ($p > 0.05$). Farkın kaynağını tespit etmek için yapılan Tukey testi bulguları sonuçlarına göre, annesi tarafından yetiştirilenlerin annesi-babası tarafından yetiştirilenlere göre daha yüksek ortalamaya sahip olduğu tespit edilmiştir.

Bölünme alt ölçeğinden $F(3.399)=2.94$, $p < 0.05$) elde edilmiş puanları kim tarafından büyütülme değişkenine göre kıyasladığımızda ortalama puanlar arasında anlamlı bir farklılık olduğu gözlemlenmiştir. Grup varyans dağılımlarının homojen olduğuna Levene's testi ile karar verilmiştir ($p > 0.05$). Farkın kaynağını tespit etmek için yapılan Tukey testi bulguları sonuçlarına göre, babası tarafından yetiştirilenlerin annesi-babası tarafından yetiştirilenlere göre daha yüksek ortalamaya sahip olduğu tespit edilmiştir.

BÖLÜM 3: TARTIŞMA

Bu bölümde mevcut araştırma sonucunda elde edilen bulgular ilgili literatür çerçevesinde yorumlanmış ve tartışılmıştır.

3.1. Aracı Modele Yönelik Elde Edilen Bulguların ve Değişkenlerin Alt Boyutları Arasındaki İlişkilere Yönelik Elde Edilen Bulguların Yorumlanması ve Tartışılması

Bu çalışmada ayrılma bireyleşme ve cinsel benlik şeması arasındaki ilişkide stresle başa çıkma tarzlarının rolü incelenmiştir. Çalışmada ayrılma bireyleşme ve cinsel benlik şeması arasındaki ilişkide başa çıkma tarzlarının tarzlarının aracı rolü olup olmadığını saptamak amacıyla gerçekleştirilen aracılık analizine geçmeden önce değişkenler arasındaki ilişkiler incelenmiş ve ilişkisel sorunlar ile problem odaklı başa çıkma tarzlarına başvurma tarzları ve sevgi dolu/ şefkatli cinsel benlik şeması ile problem odaklı başa çıkma tarzları arasında anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Aracılık analiz sonuçlarında ilişkisel sorunlar ile sevgi dolu/ şefkatli cinsel benlik şeması arasındaki ilişkide stresle başa çıkma tarzlarının kısmi aracı role sahip olduğu tespit edilmiştir. Mevcut ölçeklerde yer alan diğer alt boyutlar arasında aracı rol bulunamamıştır.

Ayrılma bireyleşmede ilişkisel sorunlar ile sevgi dolu/ şefkatli cinsel benlik şeması arasındaki ilişkide stresle başa çıkma tarzlarının aracı role sahip olduğu bulgusu; bireylerin ayrılma bireyleşme ilişkisel sorunlarının azaldıkça sevgi dolu/ şefkatli cinsel benliğin olumlu yönde artmakta olduğunu ve stresle baş etmede problem odaklı başa çıkma tarzlarının, sevgi dolu/ şefkatli cinsel benlik üzerinde aracı bir rol üstlendiğini ifade etmektedir. Dolayısıyla ayrılma bireyleşme problemlerini stresle başa çıkmada problem odaklı yöntemler ile değerlendirmenin, sevgi dolu/ şefkatli cinsel benlik şeması açısından daha fazla olumlu etkiler geliştirilmesini sağlayabileceği söylenebilir. Aracılık analizi sonucu ulaşılan bu bulgunun literatüre önemli bir katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Araştırmanın diğer bölümlerinde belirtildiği üzere ayrılma bireyleşme ve cinsel benlik şeması arasındaki ilişkide başa çıkma tarzlarının rolünün doğrudan birlikte ele alındığı çalışmalar literatürde mevcut değildir, bu nedenle cinsel benlik şemalarının gelişiminde erken çocukluk ve ergenlik dönemlerinin, cinsellikle ilgili edinilen

bilgilerin, bağlanma, fizyolojik gelişim, toplumsal cinsiyet rolleri ve hatta benlik saygısı gibi fazlasıyla değişkenin belirleyici olduğu göz önünde bulundurularak, değişkenlerimiz arasındaki ilişki dolaylı olarak araştırılmıştır. Mahler' in kuramında ayrışma bireyleşme döneminin temel unsurlarının bakım verenin kişilik yapısı ve çocukla arasındaki iletişimi olduğu düşünülmektedir (Mahler, Pine ve Bergman, 2003; Bergman ve Harpaz-Rotem, 2004). Literatürde ayrılma bireyleşme ve bağlanma arasında ilişkinin olduğuna dair çalışmalar (Dallaire ve Wehroub, 2005; Faraji ve Özen, 2022; Guintana ve Lapsley, 1990; Rice, FitzGerald, Whaley ve Gibbs, 1995) ve çocuk ile bakım veren arasında kurulan ilk ilişkinin, çocuğun ilerleyen dönemde kurduğu ilişkilerde bağlanma stiline belirleyicisi olduğu ve bu stilin de sonraki süreçte oluşabilecek psikopatolojiler üzerinde etkisi olabileceğine dair çalışmalar (Avcı, 2021; Bowlby, 1969, 1973; Ding ve Littleton, 2005; Keskin ve Çam, 2007; Keskin ve Çam, 2009; Topcu, 2016; Tüzün ve Sayar, 2006) mevcuttur. Bu bağlamda ayrılma bireyleşme ve cinsel benlik şeması arasındaki ilişki yerine bağlanma ve cinsel benlik şeması arasındaki incelenmiştir. Alanyazında bağlanma ve cinsel benlik şema arasında ilişki olduğuna dair çalışmalar (Aarestad, 2000; Andersen, 1999; Cyranowski ve Andersen, 1998; Hazen ve Shevar, 1987; Villanueva, 2012) güvenli bağlanan bireylerin yüksek düzey olumlu cinsel benlik şemasına sahip olduklarını göstermektedir. Villanueva (2012) çalışmasında güvenli bağlanma stiline sahip erkeklerin cinsel benlik şemalarının yüksek düzeyde olduğu, cinselliğe açık, istekli oldukları ve kaçınmacı/kaygılı olmayan bağlanma stiline sahip kadınların da yüksek düzeyde cinsel benlik şemasına sahip oldukları sonucu elde etmiştir. Bulgular incelendiğinde sağlıklı ayrılma bireyleşme ile yüksek düzey cinsel benlik şeması (pozitif cinsel benlik şeması) arasında ilişki olduğu söylenebilir. Çalışma kapsamında elde edilen bulgular doğrultusunda, ayrılma bireyleşme ve stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişki incelenmiştir. Smith (1994) çalışması sağlıklı ayrılma bireyleşmeye sahip bireylerin problem odaklı başa çıkma tarzlarını benimsediğini göstermiştir. Literatürde çalışmaların kısıtlı olması nedeniyle bağlanma stilleri ve başa çıkma tarzları arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Buna göre yapılan çalışmalar (Bartholomew ve Horowitz, 1991; David, Morris ve Kraus, 1998; Gazioglu, 2015; Grossman ve Grossman, 1991; Hayali Emir, 2014; Howard ve Medway, 2004; Kobak ve Sceery, 1988; Korkut, 2017; Mikulincer, Florian ve Wellner, 1993; Lopez ve Gromley, 2002; Lopez, Mauricio, Gormley, Simko, Berger 2001; Ognibene ve Collins, 1998; Schottenbauer ve diğerleri, 2006; Terzi ve Cihangir

Çankaya, 2009; Uzbaş Uğur, 2021; Wei, Heppner ve Mallinckrodt, 2003) güvenli olmayan bağlanma stiline sahip bireylerin stresle başa çıkmada sorundan kaçmak, görmezden gelmek, karşılaşılan sorunlara boyun eğmek gibi etkisiz/ pasif başa çıkma davranışlarına yöneldiğini, güvenli bağlanan bireylerin ise karşılaştıkları stresli yaşam olaylarıyla baş etmede, etkili olmayan/ pasif başa çıkma tarzlarını benimsemek yerine anda kalarak, problem odaklı/ aktif başa çıkma tarzlarına başvurdukları gözlenmiştir. Bu kapsamda ayrılma bireyleşme düzeyleri yüksek olan bireylerin aktif başa çıkma tarzlarını benimsediği ve dolayısıyla çalışmamızda elde edilen bulgularımızın kısmi olarak desteklendiği söylenebilir.

Değişkenlerin alt boyutlarının birbiriyle ilişkisine bakıldığında CBSÖ alt boyutlarından sevgi dolu/ şefkatli ile SBÖ alt boyutlarından çaresiz yaklaşım arasında zayıf düzey pozitif bunun yanı sıra sevgi dolu/şefkatli cinsel benlik ile iyimser yaklaşım, kendine güvenli yaklaşım, sosyal desteğe başvurma arasında orta düzey pozitif, ayrıca ABÖ alt boyutlarından ayrılma bireyleşmede ilişkisel sorunlar ile ise zayıf düzey negatif yönde anlamlı ilişki vardır. Elde edilen sonuçlar incelendiğinde cinsel benlik şemasını sevgi dolu/ şefkatli olarak tanımlayan bireyler stresle baş etmede daha çok problem odaklı/ aktif başa çıkma stratejilerini kullanmaktadırlar ve bu bireylerde sevgi dolu/ şefkatli tanımlaması arttıkça ilişkisel sorunlar azalmaktadır. Ancak bulgulardaki yer alan mevcut tutarsızlığın nedeninin duygu odaklı/ etkili olmayan başa çıkma tarzları ile problem odaklı başa çıkma tarzlarının tek ve ayrı bir boyut olarak ölçülememesinden kaynaklı olabileceği düşünülmektedir. Daha büyük bir örneklemede stresle başa çıkma tarzlarını etkili/ etkili olmayan yöntemler olarak sınıflandıran yeni çalışmalar ile daha farklı sonuçlara ulaşılabilir. CBSÖ alt boyutlarından dolaysız/ açık sözlü ve SBÖ alt boyutlarından iyimser, kendine güvenli, sosyal desteğe başvurma yaklaşımları arasında pozitif yönde, çaresiz yaklaşım ile ise negatif yönde anlamlı ilişki ve ABÖ alt boyutlarından ilişkisel sorunlar ile ise negatif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Diğer bir deyişle cinsel benliklerini dolaysız/ açık sözlü olarak tanımlayan bireyler stresle baş etmede sıklıkla problem odaklı başa çıkma stratejilerini kullanmaktadırlar ve bu cinsel benlik şemasına sahip bireylerde şema puanı yükseldikçe ilişkisel sorunlar azalmaktadır. CBSÖ alt boyutlarından şehvetli/ tahrik edici olan şema ile SBÖ alt boyutlarından iyimser, kendine güvenli yaklaşım, ABÖ, bölünme, ayrılma farklılaşma alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki tespit

edilmiştir. Buna göre şehvetli/ tahrik edici cinsel benlik tanımlamasına sahip bireyler sıklıkla iyimser ve kendine güvenli yaklaşımı benimsemektedir. Ayrıca bu bireylerde ayrılma bireyleşme, farklılaşma, bölünme sorunları görülmektedir. Bu cinsel benlik şemasında edinilen bulgular diğer şemalardan farklılık göstermiştir ancak farklılık gösteren bu ilişkilerin zayıf düzeyde olduğu ve daha geniş kapsamlı çalışmalarda, farklı sonuçlar elde edileceği düşünülmektedir.

Bu çalışmada SBÖ alt boyutlarından iyimser yaklaşım, kendine güvenli yaklaşım, sosyal desteğe başvurma ile ayrılma bireyleşme ölçeği ve bu ölçeğin alt boyutları (bölünme, ilişkisel sorunlar) arasında zayıf düzey negatif yönde ilişki görülmüştür. Buna karşın stresle baş etmede duygu odaklı/ aktif olmayan baş etme yöntemleri olan çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım ile ayrılma bireyleşme ölçeği ve bu ölçeğe ait tüm alt boyutlar (ilişkisel sorunlar, bölünme ve ayrılma farklılaşma) arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki görülmüştür. Diğer bir deyişle, stresle baş etmede iyimser yaklaşım, kendine güvenli yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma davranışlarının kullanımının artmasıyla ayrılma bireyleşmede yaşanan sorunlar azalmaktadır.

3.2. Ayrılma Bireyleşme Ölçeği, Cinsel Benlik Şeması ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Puanlarının Demografik Değişkenlere Ait Elde Edilen Bulgularının Yorumlanması ve Tartışılması

Araştırmada demografik değişkenler arasında yer alan cinsiyet ile ABÖ, CBŞÖ ve SBÖ ve bu ölçeklere ait tüm alt ölçekler arasındaki ilişki incelenmiştir. Yapılan inceleme sonucunda, CBŞÖ alt boyutları arasında yer alan dolaysız/ açık sözlü boyutunun puanlarında cinsiyete bağlı anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir. Buna göre dolaysız/ açık sözlü boyutunda kadınlara oranla erkekler daha yüksek puan almıştır. Andersen ve Cyranowski (1994) ve Cyranowski ve Andersen (1998) çalışmalarında kendilerini duygusal, tutkulu, talep edilen, cüretkâr olarak gören olumlu şematik bireylerin, aktif ve tatminkâr bir cinsel yaşama sahip olduklarını ve yüksek düzeyde cinsel uyarılma ile düşük düzeyde kaygı yaşadıklarını bildirmiştir. Dolayısıyla bu çalışmada elde edilen sonuçlara göre erkeklerin daha aktif ve tatminkâr bir cinsel yaşamlarının olduğu, yüksek düzeyde cinsel uyarılmaya sahip oldukları, cinsel davranış repertuarlarının kadınlara oranla daha geniş olduğu, cinselliği yaşamak konusunda daha açık olmakla birlikte çekingen olmadıkları ve cinselliğe ilişkin kaygı seviyelerinin daha düşük olduğu söylenebilir. Kukulj ve Keresteš (2009) cinsiyet farklılıkları ve cinsel

benlik şemalarını incelediği çalışmasında, erkek öğrencilerin kız öğrencilere kıyasla doğrudan/ açıksözlü alt boyutunda daha yüksek puan aldığı tespit edilmiştir. Benzer şekilde Hill (2007) çalışmasında da erkeklerin kendilerini daha az çekingen ya da muhafazakâr olarak algıladığı sonucu elde edilmiştir. Elde edilen bu sonuçların nedenini bilmek zor ancak toplumsal cinsiyet rolü ve beklentilerinin bu sonuçlar üzerinde etkisi olduğu düşünülmektedir. Bu kapsamda elde edilen mevcut sonuçların alanyazın ile uyumlu olduğu görülmüştür. Ülkemizdeki kültürel bağlam çerçevesinde yapılan değerlendirmeye göre ataerkil geleneklerin, kadınlara kıyasla erkekleri daha doğrudan olmaya ve bunu bildirmeye teşvik etmektedir. Cinsel benlik şemaları ile cinsiyet farklılıkları arasındaki ilişkiyi daha detaylı inceleyebilmek için kültürlerarası ve toplumsal cinsiyet rolleri ile cinsel benlik şeması arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalara ihtiyaç vardır.

Araştırmada, SBÖ alt boyutu olan iyimser yaklaşım ile cinsiyet ilişkisinde anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Buna göre kadınlara kıyasla erkekler etkili başa çıkma tarzları arasında bulunan iyimser yaklaşıma daha sık başvurumaktadırlar. Gündüz (2018) çalışmasında da erkek psikolojik danışman adaylarının kendine güvenli ve iyimser yaklaşım düzeylerinin kadın psikolojik danışmanlara kıyasla daha yüksek olduğu görülmüştür. Alanyazın incelendiğinde çalışmamızda yer alan sonucumuzu destekleyici nitelikte ve erkeklere kıyasla kadınların daha çok duygusal baş etme tarzlarını benimsediklerini kanıtlayan çalışmalar (Carver vd., 1989; Kaya vd., 2007, Matud, 2004; Felsten, 1998; Stone ve Neale, 1984) mevcut iken aynı zamanda karşıt çalışmalar (Çetin ve Kuru, 2010; Erarslan, 2015; Hamilton, Fagot, 1998; Matud,2004) olduğu da tespit edilmiştir.

Bu çalışmada, CBŞÖ alt boyutları arasında yer alan sevgi dolu/ şefkatli ve şehvetli/ tahrik edici olan; ABÖ alt boyutları arasında yer alan bölünme, ayrılma farklılaşma, ilişkisel sorunlar; SBÖ alt boyutları arasında yer alan KGY, ÇY, BEY, SDB yaklaşımı ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Yapılan alanyazın incelemelerinde ayrılma bireyleşme ve cinsiyet arasındaki ilişki incelendiğinde literatürde bulguları destekleyen çalışmalar (Beyers ve Goossens, 2003; Gnaulati ve Heine, 2001) bulunurken, karşıt şekilde cinsiyet ve ayrılık kaygısı arasında anlamlı bir ilişki olduğunu gösteren çalışmaların (Aslan ve Güven, 2010; Çabuker ve Çelik, 2019;

Holmbeck ve Leake, 1999; Polat, 2013; Şahin ve Durak, 1995; Yaman, 2005; Quintana ve Kerr, 1993) yer aldığı da görülmüştür.

Bu çalışmada, ABÖ, CBŞÖ, SBÖ ve bu ölçeklere ait tüm alt ölçekler ile eğitim düzeyi değişkeni arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucunda eğitim durumu ile CBŞÖ' nin alt boyutları olan sevgi dolu/ şefkatli ve şehvetli/ tahrik edici olan şemalar arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Buna göre lisansüstü ve üzeri mezun bireylerin ilköğretim mezunu olan bireylere göre sevgi dolu/ şefkatli boyutlarda daha yüksek puanlar aldığı görülmüştür. Önlisans mezunu bireylerin ise ilköğretim ve lise mezunu bireylere oranla şehvetli/ tahrik edici olan şema puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Andersen ve Cyranowski (1994), cinsel benlik şemaları pozitif olan bireylerin cinsel deneyimlere girmekte zorluk yaşamayan, romantik ve tutkulu duygusal ilişkilerde bulunduğunu belirtmektedir. Sonuçlar incelendiğinde eğitim seviyesi arttıkça bireylerin cinsel ilişkilerinde daha şefkatli, cinselliğe karşı açık ve sevgi dolu olduğu sonucuna varılmıştır. Ayrıca bireyin kendisini sevgi dolu/şefkatli olarak nitelendirmesinin romantik ilişkinin kalitesi üzerinde etkili olduğu bildirilmiştir (Kestir, 2021). Alanyazın incelendiğinde elde edilen sonuçlardan farklı olarak Uzunoğlu (2021) tarafından yürütülen çalışmada öğrenim durumu ile cinsel benlik şema ölçeği alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki bulunamadığı görülmüştür. Alanyazın incelemesinde bu ikili ilişkiyi inceleyen farklı çalışmalar bulunamamıştır.

Araştırmada katılımcıların cinsel bilgi edinme kaynakları incelendiğinde, cinselliğe dair bilgi edinmede kullanılan kaynaklarda ilk sırada internetin yer aldığı, son sırada ise ebeveynlerin yer aldığı görülmüştür. Günümüz sosyal medya başta olmak üzere modern medya kuruluşları ve reklam içerikleri tarafından aktarılan bilgiler cinselliğin “erkeğe özgü” olduğu ve kadının erkeği doyuma ulaştırılması gereken bir nesne konumuna getirildiği içerikler yansıtmakla beraber cinselliğin yalnızca güzel, genç bireylerin yaşama hakkına sahip olduğuna dair bilgiler içermektedir ancak aktarılan bu bilgiler cinselliğin sıcak, samimi dünyasından uzaktır (Faraji ve Tezcan, 2021). Bu bağlamda özellikle ergen bireyleri, yanlış bilgi edinme kaynaklarından korumak adına ebeveynlerin çekingen, reaktif, fırsatçı veya çocuk tarafından iletişimin başlatılmasını beklemek yerine karşılıklı açık etkileşimi benimsemeleri önemlidir (Faraji ve Tezcan, 2021).

Araştırmada, eğitim durumu ile SBÖ ölçeğinin alt boyutları arasında yer alan ÇY ve SDB arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Buna göre ilkokul mezunu olan bireyler lise, ön lisans, lisans, lisansüstü ve üzeri mezun bireylere göre stresle başa çıkmada sıklıkla çaresiz yaklaşımı benimsemektedirler. Ayrıca lisans ve lisansüstü eğitim düzeyinde olan bireylerin lise düzeyindeki bireylere oranla sosyal desteğe başvurma düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Literatür incelendiğinde Süzen (2015)' de 1999 Marmara depremini yaşamış bireyler üzerinde yürüttüğü çalışmada da benzer şekilde yaş ve eğitim düzeyi arttıkça bireylerin daha etkili başa çıkma stratejilerini kullandıkları görülmüştür. Bununla birlikte önceki çalışmalar (Drageset vd., 2005; Gurkan, Pakyuz, Demir, 2015; Rahmani vd., 2019; Soltan vd., 2007; Gürlek Yüksel, 2006) benzer şekilde bulgularımızı destekler niteliktedir. Alanyazın incelemelerinde ülkemizde ebeveyn eğitim düzeyi ve stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkilerin incelendiği araştırmalara sıklıkla rastlanmıştır ancak doğrudan bireyin eğitim düzeyi ve başa çıkma stratejilerini araştıran çalışmaların yetersiz olduğu görülmüştür. Dağlar ve Nur (2014) yürüttüğü çalışmada benzer şekilde eğitim düzeyi daha düşük bireylerin boyun eğici ve çaresiz yaklaşımı benimserken, eğitim düzeyi arttıkça bireylerin sosyal destek arama boyutunda daha yüksek puanlar aldığı görülmüştür. Bulguları destekler nitelikte çalışmalar (Işıksan, 2018; Karabulutlu, Tan, Erdem, Okanlı, 2010; Yılmaz ve Beji, 2010) yer almaktadır.

Bu araştırma sonuçları incelendiğinde, ABÖ ve alt ölçekleri arasında yer alan bölünme, ayrılma farklılaşma, ilişkisel sorunlar ile eğitim düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Ancak literatür incelendiğinde Gör (2021) tarafından yürütülen çalışmada elde edilen bulgular, eğitim düzeyi ve gelir düzeyinin artması ile ayrılma bireyleşme arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu göstermiştir. Bununla birlikte Colarusso (2000) eğitim veya iş hayatı gibi dinamik ve sosyal bağlamlarda diğer bireylerle oluşturulan ilişkilerin çocuksu nesnelerden fiziksel ve psikolojik alanda ayırmaya katkı sağlanabileceğini belirtmiştir (Colarusso, 2000).

Bu çalışmada, yaşamın büyük çoğunluğunun geçirildiği yer ile ABÖ, CBŞÖ, SBÖ ve bu ölçeklere ait tüm alt ölçekler arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucunda, stresle başa çıkmada SDB ile yaşamın büyük çoğunluğunun geçirildiği yer arasındaki ilişkide anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Buna göre köy ve kasabada yaşamını geçiren bireylere kıyasla şehirde yaşayan bireylerde stresle başa çıkmada

problem odaklı yaklaşım olan sosyal desteğe başvurma davranışı daha sık görülmektedir. Literatür incelendiğinde Karahan ve Eplikoç (2007) çalışmasında da benzer şekilde, köy/ kasaba gibi küçük yerleşim birimlerinde yaşayan bireylerin kentte yaşayan bireylere kıyasla daha çok stresle başa çıkmada duygu odaklı/ aktif olmayan başa çıkma tarzlarını benimserken, büyük yerleşim yerlerinde yaşayan bireylerin daha çok problem odaklı başa çıkma tarzlarına başvurdukları görülmüştür. Altunterim (2020) ise çalışmasında stresle başa çıkma ve yaşamın büyük çoğunluğunun geçirildiği yer arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışma bulguları incelendiğinde, büyükşehir ve köyde yaşamını geçiren bireylerin, şehirde yaşayan bireylere kıyasla stresle baş etmede iyimser yaklaşıma daha sık başvurduğu sonucuna varmıştır.

Araştırmada yer alan diğer ölçekler ABÖ ve CBŞÖ ve bu ölçeklere ait alt ölçekler (Sevgi dolu/ şefkatli, şehvetli/ tahrik edici olan, dolaysız/ açık Sözlü, iyimser yaklaşım, bölünme, ayrılma farklılaşma, ilişkisel sorunlar) yanı sıra SBÖ alt boyutları arasında yer alan KGY, ÇY, BEY ile yaşamın büyük çoğunluğunun geçirildiği yer arasında ilişki bulunamamıştır. Benzer şekilde Parmaksız ve Avşaroğlu (2012) ve Kök (2016) çalışmalarında başa çıkma stratejileri ile yaşamın büyük kısmının geçirildiği yer arasında anlamlı ilişki bulunamamıştır.

Araştırma kapsamında bireyin kim tarafından yetiştirildiği ile ABÖ, CBŞÖ, SBÖ ve bu ölçeklere ait tüm alt ölçekler arasındaki ilişki incelenmiştir. Buna göre yalnızca baba tarafından yetiştirilen bireylerin, anne ve babanın çocuğun yetiştirilmesinde birlikte rol oynadığı bireylere oranla stresle başa çıkmada sosyal desteğe başvurma davranışının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Eren (2019) çalışmasında babaların problem odaklı baş etme yöntemlerini kullandıklarını ve bu yöntem içinde en sık uzman ve kurum desteği yer aldığı görülmektedir. Bu bağlamda doğumdan itibaren baba tarafından yetiştirilen bireylerin de bu stratejiyi kullanmaları açıklanabilir görünse de destekleyici yeterli çalışma bulunamamıştır. Alanyazında yer alan Yazıcıoğlu (2011) tarafından yürütülen çalışmada doğumdan itibaren bakım veren kişi ile stresle başa çıkma stilleri arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Bu çalışmada Ayrılma Bireyleşme Ölçeğinin alt ölçeği olan bölünme boyutu ile bireyin kim tarafından yetiştirildiği arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Buna göre babası tarafından yetiştirilen bireylerin annesi ve babası tarafından yetiştirilenlere oranla bölünme sorunları yaşadığı tespit edilmiştir. Bu bireyler ayrılma bireyleşme konusunda

sorunlar yaşamaktadır. Ayrılma bireyleşmenin yeniden yakınlaşma alt döneminde bebek ile baba arasındaki ilişkinin niteliği önemlidir. Baba bu dönemde dış gerçeklik konumunda yer alarak ayrılma bireyleşmenin başarıyla kazanılabilmesinde rol oynar (Vahip, 1993). Mevcut çalışmada yer alan diğer alt ölçekler ve ölçekler (Sevgi dolu/şefkatli, şehvetli/ tahrik edici olan, dolaysız/ açık sözlü, iyimser yaklaşım, kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım, ayrılma farklılaşma, ilişkisel sorunlar) ile bireyi doğumundan itibaren yetiştiren kişi arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Bu çalışmada, mevcut romantik ilişki durumu ile ABÖ, CBŞÖ, SBÖ ve bu ölçeklere ait tüm alt ölçekler arasındaki ilişki incelenmiştir. Sonuçlar incelendiğinde SBÖ alt boyutu olan boyun eğici yaklaşım, ABÖ ve bu ölçeğe ait tüm alt ölçeklerde anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Buna göre romantik ilişki içerisinde bulunan bireylere kıyasla romantik ilişki içerisinde bulunmayan bireylerin SBÖ' nün bir alt ölçeği olan boyun eğici yaklaşım, ABÖ ve bu ölçeğe ait tüm alt boyut puanları daha yüksektir. Kısaca, romantik ilişki içerisinde bulunmayan bireyler stresle baş etmede boyuneğici yaklaşımı benimserken romantik ilişki içerisindeki bireyler problem odaklı başa çıkma tarzlarını sergilemektedirler ve bu kişilerin ayrılma bireyleşme düzeyleri daha yüksektir ancak bunun tersi şekilde romantik ilişki içerisinde olan bireyler, ayrılma bireyleşme sorunları yaşamaktadırlar ve stresle başa çıkmada sıklıkla duygu odaklı başa çıkma tarzlarını benimsemektedirler. Literatür incelendiğinde Steirlin (1974) çalışmasında da, ayrılma bireyleşmenin gerçekleşmemesinin, ebeveyne bağlılığın ergenlik ve yetişkinlik döneminde romantik ilişkilerin kurulmasını engelleyebileceğini belirtmekle beraber çalışmasında, bu bireylerin yakın ilişki kurmayı başarsa da ebeveynleriyle devam eden yakın ilişkinin, romantik ilişkisinin kalitesi üzerinde olumsuz etkisi olabileceğini belirtmiştir. Kısaca ayrılma bireyleşme çözümsüz kalırsa romantik ilişki kalitesi düşer. Örneğin, bu bireyler romantik ilişkilerinin içerisindeki partneriyle birlikte, aileden bağımsız karar alamazlar, aldıkları her kararı ailesine danışır (Steirlin, 1974; Akt. Llyod, 2011). Elde edilen bulgu ve tahminlere benzer araştırmalar (Zupancic vd., 2014; Llyod, 2011) bulunmaktadır. Kalkan ve Aydoğan (2019) ise romantik ilişkinin kalitesi ve ayrılma bireyleşmeyi incelediği çalışmasında ayrılma bireyleşme düzeyleri yüksek olan bireylerin romantik ilişki kalitesinin daha yüksek olduğunu bildirmiştir.

Araştırmada, CBSÖ ve bu ölçeğe ait tüm alt boyutlar ile SBÖ ve bu ölçeğe ait tüm alt boyutlar ile romantik ilişki durumu arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Ancak literatür incelendiğinde Kestir (2021) çalışmasında sevgi dolu/şefkatli olarak nitelendirmesinin romantik ilişkinin kalitesi üzerinde etkili olduğu bildirilmiştir (Kestir, 2021).

Bu çalışmada, bireyin cinsel hayatını değerlendirme düzeyi ile ABÖ, CBSÖ, SBÖ ve bu ölçeklere ait tüm alt ölçekler arasındaki ilişki incelenmiştir. Elde edilen bulgular incelendiğinde CBSÖ'nün alt ölçekleri olan dolaysız/ açık sözlü ve şehvetli/ tahrik edici olan alt boyutlar ile cinsel hayatın değerlendirilme düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Buna göre cinsel hayatını çok iyi olarak değerlendiren bireylerin cinsel hayatını kötü, orta değerlendirenlere ve cinsel hayatı olmayanlara kıyasla şehvetli/tahrik edici cinsel benlik şema puanları daha yüksektir. Benzer şekilde cinsel hayatını çok iyi olarak değerlendiren bireylerin cinsel hayatını kötü değerlendiren ve cinsel hayatı olmayan bireylere kıyasla dolaysız/ açık sözlü olma cinsel benlik şema puanları daha yüksektir. Kısacası olumlu/ pozitif cinsel benlik şemasına sahip bireylerin cinsel hayatlarından memnuniyet düzeyleri daha yüksektir. Olumlu/ pozitif cinsel benlik şemasına sahip bu kişiler cinselliğe karşı yasak, günah, ayıp, utanç verici gibi görüşleri benimsemeyen, tabulardan uzak, cinsel deneyimlere karşı açık olmakla birlikte ilişkilerinde sevgi dolu, açık sözlü ve isteklidirler (Andersen ve Cyranowski, 1994). Göçmen (2018) cinsel benlik şemalarını incelediği çalışması da bulgularımızı destekler niteliktedir. Andersen ve Cyranowski (1994) Cinsel benlik şemasını cinsel doyumunu etkileyen temel bir unsur olarak nitelendirmiştir. Olumlu ve olumsuz olarak iki kategoride değerlendirilen benlik şemasına göre olumlu cinsel benlik şemasına sahip olan bireyler, olumsuz benlik şemasına sahip bireylere göre kendilerini cinsel ilişki deneyimleme konusunda daha açık olarak tanımlarlar ve bu kişiler daha geniş cinsel davranış repertuarına sahip olmakla beraber düşük düzeyde cinsel kaygı bildirmektedirler. Literatür incelendiğinde bu ikili yapıyı inceleyen başka bir çalışmaya rastlanamamıştır ancak cinsel doyum düzeyi ve cinsel aktivite sıklığı gibi değişkenlerle cinsel benlik şemaları arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar (Aumer, 2014; Kılıçlar, 2018; Koçak, 2009; Mueller vd., 2016; Uzunoğlu, 202; Zargarinejad, F., & Ahmadi, M., 2020) mevcuttur.

Araştırma bulguları incelendiğinde, CBŞÖ'e ait sevgi dolu/ şefkatli yaklaşım, SBÖ ve tüm alt boyutları (İY, KGY, ÇY, BEY, SDB) ile ABÖ ve bu ölçeğe ait tüm alt boyutlar (Bölünme, ayrılma farklılaşma, ilişkisel sorunlar) ile cinsel hayat değerlendirmesi arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

Bu çalışmada, bilinen bir fiziksel rahatsızlık ile ABÖ, CBŞÖ, SBÖ ve bu ölçeklere ait tüm alt ölçekler arasındaki ilişki incelenmiştir. Elde edilen bulgular incelendiğinde çalışmada yer alan tüm ölçekler ile fiziksel rahatsızlık durumu arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Bulgular literatür tarafından desteklenmemektedir ancak çalışmaya katılım sağlayan bireylerden fiziksel rahatsızlığa sahip olan sayısının oldukça yetersiz olması göz önünde bulundurulmalıdır. Reissing, Binik, Khalife, Cohen ve Amsel (2003) tarafından yapılan çalışmada, vajinismik ve vulvar vestibülit kadınların diğer kadınlara kıyasla daha az olumlu cinsel benlik şemasına sahip olduğu ve bu bireylerin cinselliğe karşı daha olumsuz tutumlar sergileme eğilimde olduğu sonucu elde edilmiştir (DSM-IV, Amerikan Psikiyatri Birliği, 1994; Reissing vd., 2003). Karabulutlu (2014) hemodiyaliz hastalarının baş etme stratejilerini incelediği çalışmasında, hastaların duygusal odaklı baş etme yöntemleri kullanmaya daha eğilimli olduğunu ve bu yöntemlerden de sıklıkla çaresiz yaklaşım davranışına başvurduğunu bildirmiştir. Benzer şekilde fiziksel rahatsızlığı olan bireylerin duygu odaklı başa çıkma tarzlarını kullandığına dair çalışmalar (Esen, 2017; Sevinç, 2013; Çelik vd., 2015) mevcuttur.

Bu çalışmada, mevcut ruhsal sağlık probleminin varlığı ile ABÖ, CBŞÖ, SBÖ ve bu ölçeklere ait tüm alt ölçekler arasındaki ilişki incelenmiştir. Elde edilen bulgular incelendiğinde, SBÖ alt boyutları arasında yer alan iyimser yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım ve ABÖ alt boyutları arasında yer alan bölünme, ayrılma farklılaşma ile ruhsal sağlık durumu arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Buna göre mevcut bir ruhsal sağlık problemi olmayan bireylerin, mevcut bir ruhsal sağlık problemi olan bireylere kıyasla stresle baş etmede iyimser yaklaşım davranışlarını daha sık sergilediği görülmüştür. Bununla birlikte ruhsal bir sağlık problemi olanlara kıyasla ruhsal sağlık problemine sahip olmayan bireyler daha çok stresle başa çıkmada problem odaklı baş etme tarzları yerine çaresiz yaklaşım davranışlarını benimsemektedirler. Alanyazın incelendiğinde benzer sonuçlara sahip çalışmalar (Alpat, 2017; DeSimone vd., 1994; Doğru, 2018; Kaya vd., 2007; Temel vd., 2007; Uzun, 2021) yer almaktadır,

bulgularımız ilgili literatür tarafından desteklenmektedir. Çalışmada, mevcut ruhsal sağlık probleminin var olması ile ayrılma farklılaşma ve bölünme alt boyutları arasındaki ilişki incelendiğinde, ruhsal bir sağlık problemi olmayan bireylere kıyasla ruhsal sağlık sorunları yaşayan bireyler ayrılma farklılaşma ve bölünmede zorluklar yaşamaktadır. Yapılan alanyazın incelemesinde ayrılma bireyleşme ile ruhsal sağlık arasında ilişki olduğuna dair çalışmalar (Avcı, 2021; Delhaye vd., 2012; Dönmez, 2021; Holmbeck ve Leake, 1999; Şen- Demirdöğen, 2015; Erbaş, 2015; Cesur- Soysal, 2021; Pine, 1979) bulunmuştur. Erbaş (2015) çalışmasında yeme sorunları ile ayrılma bireyleşmede bölme, ayrılma farklılaşma ve ilişki sorunları arasında ilişki olduğu tespit edilmiştir. Çalışma sonucunda yeme sorunları arttıkça ayrılma farklılaşma güçlüklerinin de arttığı gözlemlenmiştir.

Bu çalışmadaki bulgular incelendiğinde CBSÖ ve bu ölçeğe ait tüm alt boyutlar (Sevgi dolu/ şefkatli, şehvetli/ tahrik edici plan, dolaysız/ açık sözlü), SBÖ alt boyutlarından KGY, SDB ve ABÖ ile bu ölçeğe ait ilişkisel sorunlar alt boyutu ile ruhsal rahatsızlık durumu arasında anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Alanyazın taramasında ayrılma bireyleşme ve cinsel benlik şeması arasındaki ilişkiyi doğrudan inceleyen bir çalışmaya rastlanamamıştır.

Bu çalışmada, kardeş sayısı ile ABÖ, CBSÖ, SBÖ ve bu ölçeklere ait tüm alt ölçekler arasındaki ilişki incelenmiştir. Elde edilen bulgular incelendiğinde kardeş sayısı ile sosyal desteğe başvurma arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Buna göre kardeş sayısı arttıkça sosyal desteğe başvurma azalmaktadır. Kök (2016) çalışmasında bulgularımıza benzer şekilde kardeş sayısı ile sosyal desteğe başvurma ve çaresiz yaklaşım arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Aydın (2003) çalışmasında sosyal destek ile kardeş sayısı arasında anlamlı ilişki olmadığı ancak kardeş sayısı ile boyun eğici ve iyimser yaklaşımlar arasında anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bu doğrultuda kardeş sayısı arttıkça bireyler, iyimser yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım tarzlarına daha çok başvurulmaktadır. Çetinkaya (2010) ve Temel, Bahadır ve Çuhadar (2007) tarafından yürütülen çalışmalarda ise kardeş sayısı ile ayrılma bireyleşme arasında anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir. Bu değişkenle ilgili yürütülen araştırmaların sonuçlarının çeşitlilik göstermesi hususunda araştırmaya katılan katılımcıların diğer demografik değişken etkenlerinin önemli belirleyiciler olduğunu düşünülmektedir.

Bu çalışmada, romantik ilişki süresi ile AB, CBş, SB ve bu ölçeklere ait tüm alt ölçekler arasındaki ilişki incelenmiştir. Elde edilen bulgular incelendiğinde romantik ilişkinin süresi ile sosyal desteğe başvurma ve kendine güvenli yaklaşım arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Buna göre romantik ilişki süresi daha fazla olan bireylerin stresle baş etmede kendine güvenli yaklaşım tarzlarına başvurma sıklıkları daha fazladır. Sosyal desteğe başvurma ve romantik ilişki süresi incelendiğinde ise ilişki süresinin artmasıyla sosyal desteğe başvurma sıklığının azaldığı grlmştir. Alanyazında ilgili değişkenlere bir arada yer veren çalışmaya rastlanamamıştır.



SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmanın sonucunda katılımcıların ayrılma bireyleşmede bölünme boyutunun yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, yaşamın büyük çoğunluğunun geçirildiği yer, romantik ilişki süresi, kardeş sayısı, ebeveynden ayrı uyuma yaşı, cinsel hayatın değerlendirilmesi, fiziksel rahatsızlık durumuna göre anlamlı bir değişiklik göstermediği ancak doğumdan itibaren kim tarafından yetiştirildiği, romantik ilişki durumu ve ruhsal bir rahatsızlığa sahip olma değişkenlerine göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği; ayrılma farklılaşma boyutunun cinsiyet, eğitim düzeyi, kardeş sayısı, ebeveynden ayrı uyuma yaşı, cinsel hayatın değerlendirmesi, doğumdan itibaren kim tarafından yetiştirildiği, fiziksel rahatsızlık durumu, yaşamın büyük çoğunluğunun geçirildiği yere göre anlamlı bir farklılık göstermediği ancak yaş, romantik ilişki süresi ve durumu, ruhsal rahatsızlık durumu değişkenlerine göre anlamlı farklılık gösterdiği; ilişkisel sorunlar boyutunun yaş, romantik ilişki süresi, kardeş sayısı, ebeveynden ayrı uyuma yaşı, cinsiyet, eğitim düzeyi, fiziksel rahatsızlık, ruhsal rahatsızlık, yaşamın büyük çoğunluğunun geçirildiği yer, cinsel hayatın değerlendirilmesi, doğumdan itibaren kim tarafından yetiştirildiğine göre anlamlı bir değişiklik göstermediği ancak romantik ilişki durumuna göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği; sevgi dolu/ şefkatli cinsel benlik şema boyutunun yaş, cinsiyet, romantik ilişki süresi, romantik ilişki durumu, cinsel hayatın değerlendirilmesi, kardeş sayısı, ebeveynden ayrı uyuma yaşı, doğumdan itibaren kim tarafından yetiştirildiği, fiziksel rahatsızlık, ruhsal rahatsızlık, yaşamın büyük çoğunluğunun geçirildiği yere göre anlamlı düzeyde farklılık göstermediği ancak eğitim düzeyine göre anlamlı farklılık gösterdiği; şehvetli/ tahrik edici olan cinsel benlik şema boyutunun yaş, cinsiyet, kardeş sayısı, romantik ilişki süresi, ebeveynden ayrı uyuma yaşı, bireyin doğumdan itibaren kim tarafından yetiştirildiği, romantik ilişki durumu, fiziksel rahatsızlık, ruhsal rahatsızlık, yaşamın büyük çoğunluğunun geçirildiği yer ile anlamlı farklılık göstermediği ancak eğitim durumu ve cinsel hayatın değerlendirilmesine göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği; dolaysız/ açık sözlü cinsel benlik şema boyutunun yaş, eğitim durumu, romantik ilişki durumu, romantik ilişki süresi, ebeveynden ayrı uyuma yaşı, doğumdan itibaren kim tarafından yetiştirildiği, kardeş sayısı, fiziksel rahatsızlık, ruhsal rahatsızlık, yaşamın büyük çoğunluğunun geçirildiği yere göre anlamlı bir farklılık göstermediği ancak cinsiyet ve cinsel hayatın değerlendirilmesi ile anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği;

stresle başa çıkmada iyimser yaklaşımın yaş, eğitim düzeyi, romantik ilişki durumu, romantik ilişki süresi, cinsel hayatın değerlendirilmesi, kardeş sayısı, ebeveynden ayrı uyuma yaşı, doğumdan itibaren kim tarafından yetiştirildiği, fiziksel rahatsızlık ve yaşamın büyük çoğunluğunun geçirildiği yere göre anlamlı düzeyde farklılık göstermediği ancak cinsiyet ve ruhsal rahatsızlığa sahip olma durumuna göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği; stresle başa çıkmada kendine güvenli yaklaşımın yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, romantik ilişki durumu, ebeveynden ayrı uyuma yaşı, doğumdan itibaren kim tarafından yetiştirildiği, cinsel hayat değerlendirmesi, fiziksel rahatsızlık, ruhsal rahatsızlık, yaşamın büyük çoğunluğunun geçirildiği yere göre anlamlı farklılık göstermediği ancak romantik ilişki süresine göre anlamlı düzeyde farklılık olduğu; stresle başa çıkmada boyun eğici yaklaşımın yaş, cinsiyet, romantik ilişki süresi, kardeş sayısı, kardeş sırası, ebeveynden ayrı uyuma yaşı, doğumdan itibaren bireyin kim tarafından yetiştirildiği, fiziksel rahatsızlık, yaşamın büyük çoğunluğunun geçirildiği yere göre anlamlı düzeyde farklılık göstermediği ancak romantik ilişki ve ruhsal rahatsızlık durumuna göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği; stresle başa çıkmada çaresiz yaklaşımın yaş, cinsiyet, romantik ilişki süresi, cinsel hayatın değerlendirilmesi, kardeş sayısı, kardeş sırası, doğumdan itibaren kim tarafından yetiştirildiği, fiziksel rahatsızlık, yaşamın büyük çoğunluğunun geçirildiği yere göre anlamlı düzeyde farklılık göstermediği ancak ruhsal rahatsızlık ve eğitim durumuna göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği; stresle başa çıkmada boyun eğici yaklaşımın yaş, cinsiyet, fiziksel rahatsızlık, eğitim düzeyi, romantik ilişki süresi, cinsel hayatın değerlendirilmesi, kardeş sayısı, kardeş sırası, ebeveynden ayrı uyuma yaşı, doğumdan itibaren kim tarafından yetiştirildiği, yaşamın büyük çoğunluğunun geçirildiği yer ile anlamlı düzeyde farklılık göstermediği ancak romantik ilişki durumu ve ruhsal rahatsızlığa sahip olma ile anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği; stresle başa çıkmada sosyal desteğe başvurma yaş, cinsiyet, romantik ilişki durumu, cinsel hayatın değerlendirilmesi, kardeş sayısı, ebeveynden ayrı uyuma yaşı, fiziksel rahatsızlık, ruhsal rahatsızlığa göre anlamlı farklılık göstermediği ancak romantik ilişki süresi, kardeş sayısı, doğumdan itibaren kim tarafından yetiştirildiği, eğitim durumu, yaşamın büyük çoğunluğunun geçirildiği yere göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği tespit edilmiştir.

Bu çalışmada katılımcıların ayrılma bireyleşme ve sevgi dolu/ şefkatli cinsel benlik ile kendine güvenli, iyimser yaklaşım, sosyal desteğe başvurma arasında anlamlı düzeyde ilişki olduğu bununla birlikte ilişkisel sorunların sevgi dolu/ şefkatli cinsel benlik şemasını ve iyimser yaklaşım biçimini, iyimser yaklaşım tarzlarının da sevgi dolu/ şefkatli cinsel benlik şemasını yordadığı; ilişkisel sorunlar ile sevgi dolu/ şefkatli cinsel benlik şeması arasındaki ilişkide başa çıkma tarzlarının kısmi aracı değişken olduğu belirlenmiştir.

Öneriler:

Bu araştırmanın sonuçlarına ilişkin sunulabilecek önerilere aşağıda yer verilmiştir.

1. Araştırma dünyada yaşanan pandemi döneminde gerçekleştirilmesi nedeniyle yalnızca online platform üzerinden katılımcılara ulaşım sağlanarak yapılmış ve bu durum araştırmada sınırlılığa neden olmuştur. Araştırmada yer alan mevcut değişkenler arasındaki ilişkiler ileride farklı ve daha geniş örneklem gruplarında yeniden çalışılabilir.
2. Bu çalışma kapsamında yalnızca nicel araştırma yöntemleri kullanılmıştır. Nitel araştırma yöntemleriyle de çalışma genişletilebilir.
3. Çalışmada fiziksel rahatsızlık ile tüm ölçek ve alt boyutlar arasında anlamlı ilişki bulunamamıştır. Araştırmaya katılım sağlayan bireyler arasında fiziksel rahatsızlığa sahip olanların yetersiz sayıda olmasının bu sonuç üzerinde etkili olduğu düşünülmektedir. Çalışma fiziksel rahatsızlığı olan bireyler üzerinde de yapılabilir ya da bu bireyler çalışmaya daha fazla dahil edilebilir.
4. Mevcut araştırmada yaşamın büyük çoğunluğunun geçirildiği yer ile ayrılma bireyleşme ve cinsel benlik şemasının tüm alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Bunun nedeninin yaşamın büyük çoğunluğunu köy/ kasaba da geçiren birey sayısının yetersizliği olduğu düşünülmektedir. İleride bu değişkenler üzerinde yapılacak araştırmalarda çalışmaya kırsal kesimde yetişmiş daha fazla bireyin dahil edilmesi, araştırma sonuçlarını etkileyebilir.
5. Araştırmada cinsel bilgi edinme yöntemlerinde en az tercih edilen kaynağın ebeveynler olduğu, en çok başvurulmuş kaynağın ise ebeveynler olduğu

görülmüştür. Günümüz internet içeriklerinde yer alan bilgi kirliliği göz önüne alınarak, cinselliğe dair bilinçli bireylerin yetiştirilmesi amacıyla ebeveyn-çocuk arasındaki açık iletişimin teşvik edilmesine dair destekleyici çalışmalar yapılması faydalı olacaktır.

6. Araştırmada ruhsal sağlık problemleri ile stresle baş etmede iyimser yaklaşım, çaresiz yaklaşım; ayrılma bireyleşme boyutunda ise ayrılma farklılaşma ve bölünme sorunları arasında ilişki saptanmıştır. Klinik değerlendirme ve psikoterapi çalışmalarında ruh sağlığı çalışanlarının bu durumu dikkate almaları faydalı olacaktır.
7. Çalışmada yüksek düzey sevgi dolu/ şefkatli cinsel benlik şeması ile ayrılma bireyleşmede ilişki soruları ve stresle başa çıkma iyimser yaklaşım, kendine güvenli yaklaşım, sosyal destek arama arasında ilişki olduğu görülmüştür. Bu doğrultuda ayrılma bireyleşme ve stresle başa çıkma tarzları üzerine yapılan çalışmalar, pozitif cinsel benlik şemasını da destekleyecektir.
8. Çalışmada kadın ve erkek bireyler arasında cinsel benlik şema farklılıkları olduğu, kadın bireylerin cinsel benlik şema puanlarının erkeklere oranla daha düşük olduğu görülmüştür. Ayrıca araştırma esnasında katılım sağlayan çok sayıda bireyin, cinsel benlik şema ölçeği sorularını yanıtlamakta zorlandığı, araştırmaya katılımda çekimser tutum sergilediği görülmüştür. Cinsiyetler arası mevcut farklılık ile cinsel benlik şema ölçeğini doldurma esnasında yaşanan güçlük ve çekimserliğin nedeninin toplumsal cinsiyet rolleri ve gelenekçi tutumlar olduğu düşünülmektedir. Bu kapsamda ağırlıklı olarak kadın bireyler olmak üzere tüm cinsiyetlerdeki bireylere cinsel eğitim verilmesi, cinselliğe dair doğru bilgiler edinilmesi, cinselliğe karşı tutumun iyileştirilmesi yönünde faydalı olacaktır.
9. Gelecekte yapılacak çalışmalarda farklı yaş grupları ve cinsel yönelimlere sahip bireylerin de çalışmaya daha fazla dahil edilmesi, araştırmanın sonucunun daha geniş kapsamda değerlendirilerek farklılaşması ve mevcut literatüre katkı sağlaması açısından önemlidir.
10. Çalışma sırasında literatür incelemelerinde özellikle ülkemizde cinselliğe dair çalışmaların oldukça az sayıda olduğu görülmüştür. Bu kapsamda mevcut

Çalışmada yer alan cinsel benlik Şeması değişkeninin farklı değişkenlerle incelenmesi ve çalışmaya cinsel işlev sorunları da dahil edilerek geniŐletilmesiyle klinik ortamda uygulanan cinsel terapi yöntemlerine daha fazla fayda sağlanabilir.

11. Ayrılma bireyleşme ve stresle başa çıkma değişkenleri arasındaki ilişki dikkate alındığında, ayrılma bireyleşme süreçlerini sağlıklı tamamlayan bireylerin stresle başa çıkma problem odaklı baş etme yöntemlerini kullandıkları, yüksek düzey cinsel benlik Şemasına sahip olduğu ve cinsel benlik Şeması ile stresle başa çıkma tarzları değişkenlerinin de birbirini olumlu yönde etkilediği görülmüştür. Bu bulgulardan yola çıkılarak bireylerin sağlıklı ayrılma bireyleşme tamamlamalarını desteklemek için anne ve babalara yönelik yapılacak psikolojik danışma ve rehberlik çalışmalarının, bebek dünyaya gelmeden yapılmaya baŐlanması, stresle etkili başa çıkma ve cinsel benlik Şema düzeyini artırma konularını da içermesi açısından önemli görünmektedir.

KAYNAKÇA

- Aarestad, S. L. (2000). *The role of attachment style and sexual self-schemas in romantic and sexual relationships: a study of dating couples* (Doctoral dissertation, Ohio State University). OhioLINK Electronic Theses and Dissertations Center. http://rave.ohiolink.edu/etdc/view?acc_num=osu1371040600.
- Ackerman, M. D. (1995). Introduction to the special section on contemporary issues in human sexuality: Research and Practice. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 63(6), 859-861
- Abrams, J. C., ve Goldman, J. (1976). Separation-individuation in relation to learning inhibition in adolescence. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 5(1), 41-44.
- Afshar, H., Roohafza, H. R., Keshteli, A. H., Mazaheri, M., Feizi, A., & Adibi, P. (2015). The association of personality traits and coping styles according to stress level. *Journal of research in medical sciences: the official journal of Isfahan University of Medical Sciences*, 20(4), 353.
- Ahmad, Q. A., ve Bokharey, I. Z. (2013). Resilience and coping strategies in the patients with conversion disorder and general medical conditions: A comparative study. *Malaysian Journal of Psychiatry*, 22(1), 1-12.
- Akman, S. (2004). Stresin Nedenleri ve Açıklayıcı Kuramlar. *Türk Psikoloji Bülteni*, 34-35, 40-55.
- Akhun, M. (2012). *Üniversite Öğrencilerinde Algılanan Ebeveynlik Biçimleri, Erken Dönem Uyumsuz Şemaları, Benlik Kurguları, Ayrılma-Bireyleşme ve Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Psikolojik Belirtilerle İlişkisi* (Doktora Tezi). Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Kayıt No. 319420).
- Alaedein, J. M. (2008). Is Bowen Theory Universal? Differentiation of Self among Jordanian Male and Female College Students and between them and A Sample of American Students through Bowen's Propositions. *Dirasat: Educational Sciences*, 35(2).
- Allen, J.P., ve Hauser, S.T. (1994). Autonomy and relatedness in family interactions as predictors of expressions of negative adolescent affect. *Journal of Research on Adolescence*, 4(4), 535-552.
- Allen, S. F., ve Stoltenberg, C. D. (1995). Psychological separation of older adolescents and young adults from their parents: An investigation of gender differences. *Journal of counseling & development*, 73(5), 542-546.
- Alpat, B. (2017). *Konversiyon bozukluğunda psikolojik dayanıklılığın ve başa çıkma tarzlarının etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Kayıt No. 475941).

- Altunterim, Z. (2020). *Çocukluk çağı olumsuz yaşantılarına maruz kalmış yetişkin bireylerin, kontrol odağı ve stresle başa çıkma tarzlarının incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Yakın Doğu Üniversitesi, Leşkoşa.
- Amerikan Psikiyatri Birliği (2013). Ruhsal bozuklukların tanıs ve sayımsal el kitabı, beşinci baskı (DSM-5), Tanı ölçütleri başvuru el kitabı (E. Köroğlu, Çev. Ed.) Hekimler Yayın Birliği, Ankara, 2013.
- American Psychiatric Association. (1980). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (3rd ed.; DSM–III.). Washington, DC: Author.
- Andersen, B. L. (1999). Surviving cancer: The importance of sexual self-concept. *Medical and Pediatric Oncology: The Official Journal of SIOP—International Society of Pediatric Oncology (Société Internationale d'Oncologie Pédiatrique)*, 33(1), 15-23.
- Andersen, B. L. and Cyranowski, J.M. (1994) Women's Sexual Self-Schema. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 1079-1100.
- Andersen, B. L., Cyranowski, J. M., ve Espindle, D. (1999). Men's sexual self-schema. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(4), 645–661.
- Arnett, J. J. (2014). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. Oxford University Press
- Arslan, E. (2008). *Bağlanma stilleri açısından ergenlerde Erikson'un psikososyal gelişim dönemleri ve ego kimlik süreçlerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Aslan, A. E., & Çiçek, İ. (2020). Ergenlerin Ayrışma-Bireyleşme Düzeyleri ile Akran İlişkilerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Journal of Hasan Ali Yücel Faculty of Education/Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi Dergisi (HAYEF)*, 17(1).
- Aslan, S., & Güven, M. (2010). Bağlanma ve kişisel uyum arasındaki ilişkide ayrışma bireyleşmenin aracılığı. *Eğitim ve Bilim*, 35(157), 181- 190.
- Atak, H. (2010). *Yetişkinliğe geçişte kimlik biçimlenmesi ve eylemlilik: Bireyleşme sürecinde iki gelişimsel kaynak* (Doktora Tezi). Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Kayıt No. 309495).
- Atak, H. (2011). Kimlik gelişimi ve kimlik biçimlenmesi: Kuramsal bir değerlendirme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3(1), 163-213.
- Aumer, K. (2014). The influence of culture and gender on sexual self-schemas and satisfaction in romantic relationships. *Sexual and Relationship Therapy*, 29(3), 280-292.
- Avcı, F. F. (2021). 18-22 Yaş ergenlerde beden algısı, duygu düzenleme güçlüğü ve ayrılma bireyleşme açısından yeme tutumunun incelenmesi (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, İstanbul.

- Aydın, A. S. (2003). *Ergenlerde stresle başa çıkma tarzları ile cinsiyet ve cinsiyet rolleri arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Bakan, D. (1966). *The duality of human existence: An essay on psychology and religion*. Rand McNally.
- Baltaş, A., ve Baltaş, Z. (2010). Stres ve Başa Çıkma Yolları. Remzi Kitabevi 26. Basım. İstanbul.
- Baltes, M. M., Silverberg, S.B. (1994). The dynamics between dependency and autonomy: Illustrations across the lifespan. In: Featherman, DL, Lerner, RM, Perlmutter, MM (eds) *Life-span Development and Behavior* (12th edn). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, pp. 41–90.
- Bartholomew, K. ve Horowitz, L.M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226-244.
- Bartolomucci, E., ve Taylor, J. (1991). Preliminary reliability and validity of an instrument measuring separation-individuation outcomes. *Psychological reports*, 69(2), 391-398.
- Başay Kabukçu, B. (2011). *Lise öğrencilerinde kendine zarar verme davranışı; işlevleri, emosyonel regulasyon ve ayrılma bireyleşme* (Yayımlanmamış uzmanlık tezi). Ege Üniversitesi, İzmir.
- Bekil, F. (2021). *Üniversite öğrencilerinde aile işlevselliği ile uyumsuz mükemmeliyetçilik ilişkisinde ayrışma-bireyleşmenin aracı rolü* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Pamukkale Üniversitesi, Denizli.
- Ben- Zur, H. (2009). Coping styles and affect. *International Journal of Stress Management*, 16(2), 87-101.
- Bergman, A., ve Harpaz-Rotem, I. (2004). Revisiting rapprochement in the light of contemporary developmental theories. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 52(2), 555-569.
- Beyers, W., ve Goossens, L. (2003). Psychological separation and adjustment to university: Moderating effects of gender, age, and perceived parenting style. *Journal of adolescent research*, 18(4), 363-382.
- Blazina, C., Settle, A. G., ve Eddins, R. (2008). Gender role conflict and separation-individuation difficulties: Their impact on college men's loneliness. *The Journal of Men's Studies*, 16(1), 69-81.
- Blos, P. (1965). On adolescence. A psychoanalytic interpretation. New York. NY: Free Press
- Blos, P. (1967). The Second Individuation Process of Adolescence. *Psychoanalytic Study of the Child*, 22, 162-186.

- Blos, P. (1989). The adolescent passage. Madison, Connecticut: International Universities Press Inc. Bowen, M. (1993). *Family therapy in clinical practice*. Jason Aronson.
- Blum, H. P. (2004). Separation-individuation theory and attachment theory. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 52(2), 535–553.
- Blum, S., Brow, M., & Silver, R. C. (2012). Coping. *Encyclopedia of Human Behavior*. 596-601.
- Bozdemir, N., ve Özcan, S. (2011). Cinselliğe ve cinsel sağlığa genel bakış. *Turkish journal of family medicine and primary care*, 5(4).
- Bowen, M. (1978). *Family therapy in clinical practice*. New York: Jason Aronson
- Bowen, M. (1976). Theory in the practice of psychotherapy. P. J. Guerin, Jr. (Ed.), *Family therapy: Theory and practice içinde* (s. 42-90). New York: Garner Press.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss Volume I: Attachment*. New York: Basic Books.
- Brandt, D. E. (1977). Separation and identity in adolescence: Erikson and Mahler some similarities. *Contemporary Psychoanalysis*, 13(4), 507-518.
- Breakwell, G. M., ve Millward, L. J. (1997). Sexual self-concept and sexual risk-taking. *Journal of adolescence*, 20(1), 29-41.
- Bruch, H. (1974). Bruch, H. (1974). *Eating Disorders: Obesity, Anorexia Nervosa and the Person Within*. London.
- Büyüköztürk, Ş. (2011). Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı: İstatistik, araştırma deseni, SPSS uygulamaları ve yorum (14. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., ve Demirel, F. (2016). Bilimsel araştırma yöntemleri. (21. Baskı). Ankara: Pegem Akademi Yayınları.
- Calabrese, R. L., ve Seldin, C. A. (1987). A contextual analysis of alienation among school constituencies. *Urban Education*, 22(2), 227-237.
- Carpenter, K. M., Andersen, B. L., Fowler, J. M., & Maxwell, G. L. (2009). Sexual self schema as a moderator of sexual and psychological outcomes for gynecologic cancer survivors. *Archives of sexual behavior*, 38(5), 828-841.
- Carver, C. S., ve Scheier, M. F. (1981). *Attention and Self-Regulation: A Control Theory Approach to Human Behavior*. New York: Springer.
- 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.

- Cesur Soysal, G. (2021). Uzamış yas: Ayrılma-bireyleşme süreçleri ve duygu düzenleme güçlüğü temelinde bir inceleme. *Ayna Klinik Psikoloji Dergisi*, 8(2), 221-240.
- CETAD (Cinsel Eğitim Tedavi ve Araştırma Derneği) (2008). *Cinsel yaşam ve sorunları*.
- Ceyhun B, Çevik A. (1996) Nesne ilişkileri kuramına göre narsistik kişilik bozukluğu. *Ege Psikiyatri Sürekli Yayınları*, 1(3), 395-412.
- Chassler, L. (1997). Understanding anorexia nervosa and bulimia nervosa from an attachment perspective. *Clinical Social Work Journal*, 25(4), 407-423.
- Cheung, M. C., Chan, A. S., Han, Y. M., Sze, S. L., ve Fan, N. H. (2013). Differential effects of Chinese women's sexual self-schema on responses to sex appeal in advertising. *Journal of Promotion Management*, 19(3), 373-391.
- Choi, I., ve Choi, Y. (2002). Culture and self-concept flexibility. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28(11), 1508-1517.
- Chun, Y. J., ve MacDermid, S. M. (1997). Perceptions of family differentiation, individuation, and self-esteem among Korean adolescents. *Journal of Marriage and the Family*, 451-462.
- Christenson, R. M., ve Wilson, W. P. (1985). Assessing pathology in the separation-individuation process by an inventory: A preliminary report. *Journal of Nervous and Mental Disease*.
- Colarusso, C. A. (1990). The third individuation: The effect of biological parenthood on separation-individuation processes in adulthood. *The Psychoanalytic Study of the Child*, 45, 179-194
- Colarusso, C.A. (1997). Separation individuation processes in middle adulthood: The fourth individuation. İçinde S. Akhtar & S. Kramer (Eds.) *The Seasons of life* (pp.73- 94). New Jersey: Jason Aronson
- Colarusso, C. A. (2000). Separation-individuation phenomena in adulthood: General concepts and the fifth individuation. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 48(4), 1467-1489.
- Coonerty, S. (1986). An exploration of separation-individuation themes in the borderline personality disorder. *Journal of Personality Assessment*, 50(3), 501-511.
- Costa, P. T., Somerfield, M. R., ve McCrae, R. R. (1996). Personality and Coping: A Reconceptualization. In M. Zeidner, & N. S. Endler (Eds.), *Handbook of Coping: Theory, Research, Applications* (44-61). New York: Wiley.
- Cyranowski, J., ve Andersen, B. (2000). Evidence of self-schematic cognitive processing in women with differing sexual self-views. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19(4), 519-543.

- Cyranowski, J. M., Aarestad, S. L., ve Andersen, B. L. (1999). The role of sexual self-schema in a diathesis- stress model of sexual dysfunction. *Applied and Preventive Psychology*, 8(3), 217–228.
- Cyranowski, J. M., Shear, M. K., Rucci, P., Fagiolini, A., Frank, E., Grochocinski, V. J., ... ve Cassano, G. (2002). Adult separation anxiety: psychometric properties of a new structured clinical interview. *Journal of psychiatric research*, 36(2), 77-86.
- Çakıcı, D. (2011). Şema kuramının okuduğunu anlama sürecindeki rolü. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (30), 77-86.
- Çakır, İ. (2006). *Polislerin is Stresi ve Bazı Değişkenlere göre Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Karşılaştırılması* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Çelik S., Kelleci, M. K., Dilek, A. ve Temel, E. (2015). Tip 1 diyabetli genç yetişkinlerin hastalığa psikososyal uyumları ve stresle başa çıkma tarzları. *Florence Nightingale Hemşirelik Dergisi*, 23(2): 105- 15.
- Çetin, E. (2019). *Öğretmenlerin psikolojik dayanıklılığı ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi).Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Kayıt No. 548655).
- Çetin, M. Ç. ve Kuru, E. (2010). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin stresle başa çıkma stillerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Milli Eğitim Dergisi*, 187, 193-206.
- Çiçek, İ., ve Aslan, A. E. (2019). Kişilik ile Ayrışma Bireyleşme Arasında Akran İlişkilerinin Aracılığı. *Itobiad: Journal of the Human & Social Science Researches*, 8(4).
- Dağlar, G., ve Nur, N. (2014). Gebelerin stresle başa çıkma tarzlarının anksiyete ve depresyon düzeyi ile ilişkisi. *Cumhuriyet Medical Journal*, 36(4), 429-441.
- Dallaire, D. H. ve Wehroub, M. (2005). Predicting Children's Separation Anxiety at Age 6: The Contribution of Infant-Mother Attachment Security, Maternal Sensivity and Maternal Separation Anxiety. *Attachment and Human Development*, 7(4), 393- 408.
- Daniels, J. A. (1990). Adolescent Separation-Individuation and Family Transitions. *Adolescence*, 25(97), 105.
- David, M. H., Morris, M. M. ve Kraus, L. A. (1998). Relationship specific and global perceptions of social support: Associations with well-being and attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(2), 468-481.
- Demir, G. (2021). *Stresle başa çıkma tarzları, ruminatif düşünme biçimi ve bilinçli farkındalığın uyku kalitesine etkisi* (Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi, İzmir.

- Delhay, M., Kempnaers, C., Burton, J., Linkowski, P., Stroobants, R., & Goossens, L. (2012). Attachment, parenting, and separation-individuation in adolescence: a comparison of hospitalized adolescents, institutionalized delinquents, and controls. *The Journal of genetic psychology*, 173(2), 119-141.
- DeSimone, A., Murray, P., ve Lester, D. (1994). Alcohol use, self-esteem, depression, and suicidality in high school students. *Adolescence*, 29(116), 939-943.
- Ding, S. ve Littleton, K. (2005). *Children's Personal and Social Development*. USA: Blackwell Publishing.
- DiTommaso, E., Branen-Mcnulty, C., Ross, L. & Burgess, M. (2002). Attachment styles, social skills and loneliness in young adults. *Personality and Individual Differences*, 33, 1-10.
- Dolan, B. M., Evans, C., ve Norton, K. (1992). The Separation-Individuation Inventory. Association with borderline phenomena. *The Journal of nervous and mental disease*, 180(8), 529-533.
- Donaghue, N. (2009). Body satisfaction, sexual self-schemas and subjective well-being in women. *Body Image*, 6(1), 37-42.
- Doğru, N. (2018). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin stres, stresle başa çıkma tarzları ve sosyal destek değişkenleri bakımından incelenmesi* (Doktora Tezi). Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Kayıt No. 519362).
- Doğru- Çabuker, N., ve Balcı- Çelik, S. (2019). Üniversite Öğrencilerinin ayrışma bireyleşme ve kimlik algılarının bazı demografik özelliklerine göre incelenmesi. *Ondokuz Mayıs University Journal of Education*, 38(1).
- Drageset, S., ve Lindstrom, T. C. (2005). Coping with a possible breast cancer diagnosis: demographic factors and social support. *Journal of Advanced Nursing*, 51(3), 217-226.
- Dönmez, A. (2021). *Genç ergenlikte ayrılık ve depresif sorunlar: Projektif testlerle değerlendirme* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Duncan Stanton, M., ve Todd, T. C. (1981). *Engaging "Resistant" Families in Treatment*. *Family Process*, 20(3), 261-293.
- Durak, M. (2007). *Ceza İnfaz Kurumu Personelinde Stresin Bilişsel Değerlendirmesi, Baş Etme Stratejileri ve Psikolojik Yakınmalar Arasındaki İlişki: Bireysel ve Çevresel Etkiler* (Doktora Tezi). Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Ankara. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Kayıt No. 218029).
- Edward, J., Ruskin, N., ve Turrini, P. (1981). *Separation individuation: Theory and application*. NewYork: Gardner Press Series in Clinical Social Work.

- Eggert, J. W. (2007). Separation-individuation and Disordered Eating in Adolescence. ProQuest
- Eker, E. (2014). *Yeme Bozukluğu Hastalarının Bağlanma Paternlerinin Depresyon Ve İntihar Davranışı İle Korelasyonu* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Elder, W. B., Morrow, S. L., ve Brooks, G. R. (2015). Sexual self-schemas of bisexual men: A qualitative investigation. *The Counseling Psychologist*, 43(7), 970-1007.
- Epstein, S. (1980). The self-concept: A review and the proposal of an integrated theory of personality. In E. Staub (Ed.), *Personality: Basic issues and current research* (253-275). Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice Hall.
- Eraslan, M. (2015). Spor bölümlerinde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin kişilik özelliklerinin ve stresle başa çıkma stillerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7 (12), 65-82.
- Erbaş, S. (2015). *Yeme tutumlarının nesne ilişkileri kuramı çerçevesinde incelenmesi* (Doktora Tezi), Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Eren, G. (2019). *Zihinsel engelli çocuğa sahip babaların stres düzeyleri ve stresle başa çıkma yöntemlerinin incelenmesi: Karma desenli bir çalışma* (Yüksek Lisans Tezi). Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Kayıt No. 599830).
- Esen, Ö. (2017). *Obezite tanısı almış bireylerde stresle başa çıkma tarzları ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Kayıt No. 470348).
- Essman, A. (1980). Adolescent psychopathology and rapprochement phenomenon. *Adolescent Psychiatry*, 8, 320-331.
- Faraji, H ve Tezcan A. E. (2021). ERGEN. Ankara: Eğiten Kitap.
- Faraji, H. ve Özen, Z. D. (2022). Yetişkin ayrılık anksiyetesinin, ayrılık anksiyetesi ile beliren yetişkinlikte bireyleşme düzeyi arasındaki aracı rolü, *Mavi Atlas*, 10(1), 47-69.
- Feingold, A. (1994). Gender differences in personality: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 116, 429-456.
- Felsten, G. (1998). Gender and coping: Use of distinct strategies and associations with stress and depression. *Anxiety, Stress & Coping: An International Journal*, 11(4), 289-309.
- Folkman S. ve Lazarus R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behaviour*, 21, 219-239.

- Folkman, S., ve Moskowitz, J. T. (2004). Coping: Pitfalls and Promise. *The Annual Review of Psychology*, 55, 745-774.
- Fonagy, P, ve Target, M. (2003). Psychoanalytic theories: Perspectives from developmental psychopathology. New York: Brunner-Routledge.
- Forsythe, C. J., ve Compas, B. E. (1987). Interaction of cognitive appraisals of stressful events and coping: Testing the goodness of fit hypothesis. *Cognitive therapy and research*, 11(4), 473-485.
- Gavazzi, S. M., ve Sabatelli, R. M. (1990). Family system dynamics, the individuation process, and psychosocial development. *Journal of Adolescent Research*, 5(4), 500-519.
- Gazioğlu, E. (2015). Bağlanma stilleri algılanan sosyal destek benlik saygısı ve kişilik özellikleri bakımından ergenlerin stresle başa çıkma tarzları (Yüksek Lisans Tezi).
- Geçtan, E. (2006). Psikodinamik psikiyatri ve normaldışı davranışlar. İstanbul: Metis Yayıncılık.
- George, D., ve Mallery, M. (2010). SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference, 17.0 update (10a ed.) Boston: Pearson.
- Geuzaine, C., Debry, M., ve Liesens, V. (2000). Separation from parents in late adolescence: The same for boys and girls?. *Journal of Youth and Adolescence*, 29(1), 79-91.
- Gezginci Gürçay, E. (2008). *Ergenlerde madde bağımlılığı ile yakınlarından ayrılma sorunları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Doktora Tezi). Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Kayıt No. 220333).
- Gnaulati, E., ve Heine, B. J. (2001). Separation-individuation in late adolescence: An investigation of gender and ethnic differences. *The journal of psychology*, 135(1), 59-70.
- Goldbrumer, J. (1956). Individuation: A Study of Depth Psychology of Carl Gustav. Jung, New York: Great Britain Pantheon Books.
- Göçmen, B. S. (2018). *Benlik farklılaşması ile cinsel benlik şemaları ve cinsel doyum arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Kayıt No. 525412).
- Gör, Nağme (2021). *Ayrılma-bireyleşme sorunları ile evlilik doyumu arasındaki ilişkide sosyo-duygusal ve oyuna yönelik değişkenlerin aracı rolünün incelenmesi* (Doktora tezi). Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Kayıt No. 660846).
- Gürkan, A., Pakyüz, S. Ç., ve Demir, T. (2015). Stress Coping Strategies in Hemodialysis and Kidney Transplant Patients. *Transplantation Proceedings*, 47(5), 1392-1397.

- Grotevant, H. D. ve Cooper, C. R. (1986). Individuation in family relationships: A perspective on individual differences in development of identity and role taking skill in adolescents. *Human Development*, 29, 82-100.
- Grossman, K. E. ve Grossman, K. (1991). Attachment quality as an organizer of emotional and behavirol responses in a longitudinal perspective, in C.M. Parkers, J. Stevenson-Hindle and P. Marris (eds) *Attachment across the Life Cycle*, London: Tavistock/Routledge. <http://www.questiaschool.com/read/106412176>.
- Güler, Ö., ve Çınar, S. (2010). Hemşirelik öğrencilerinin algıladıkları stresörler ve kullandıkları başetme yöntemlerinin belirlenmesi. *Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi, Sempozyum Özel Sayısı*, 1, 253-261.
- Gültat, B. (2017). *Ergenlikten yetişkinliğe geçişte ayrışma bireyselleşme* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Gündüz, M. (2018). *Psikolojik danışman adaylarının stresle başa çıkma tarzlarının çok yönlü eylemli kişilik özelliklerine, öznel iyi oluşlarına ve risk faktörlerine göre incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Kayıt No. 596502).
- Gürçay, E. (2008). Ergenlerde madde bağımlılığı ile yakınlarından ayrılma sorunları arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Kayıt No. 220333).
- Gürlek- Yüksel, E. (2006). Üniversite öğrencilerinin ayrılma bireyselleşme özellikleri ve etkileyen etmenler (Yayımlanmamış Uzmanlık Tezi). Celal Bayar Üniversitesi, Manisa. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Kayıt No. 193198).
- Güven, M., ve Aslan, S. (2010). Ergenlerde ayrışma bireyselleşme ile okul zorbalığı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(3), 125-142.
- Hayali Emir, S. (2014). *Üniversite birinci sınıf öğrencilerinin bağlanma stilleri ile stresle başa çıkma biçimleri, kendilik algıları ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Kayıt No.381078).
- Heiman, J. R. (2002). Sexual dysfunction: Overview of prevalence, etiological factors, and treatments. *Journal of Sex Research*, 39, 73–78.
- Hamilton, S., ve Fagot, B. I. (1988). Chronic stress and coping styles: A comparison of male and female undergraduates. *Journal of personality and social psychology*, 55(5), 819-823.
- Hartmann, H. (1958). *Ego Psychology and the Problem of Adaptation*, trans. David Rapaport, New York.

- Hazen, C. ve Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 511-524.
- Hill, D. B. (2007). Differences and similarities in men's and women's sexual self-schemas. *Journal of Sex Research*, 44(2), 135-144.
- Hitter, T. L., Adams, E. M., ve Cahill, E. J. (2017). Positive Sexual Self-Schemas of Women Survivors of Childhood Sexual Abuse. *The Counseling Psychologist*, 45(2), 266-293.
- Holmbeck, G. N., ve Leake, C. (1999). Separation-individuation and psychological adjustment in late adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 28(5), 563-581.
- Hosseinzadeh, M. (2014). Examining the relationship between differentiation of self components and social adjustment. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 113, 84-90.
- Humphrey, L. L., ve Stern, S. (1988). Object relations and the family system in bulimia: A theoretical integration. *Journal of Marital and Family therapy*, 14(4), 337-350.
- Hoffman, J. A., ve Weiss, B. (1987). Family dynamics and presenting problems in college students. *Journal of counseling Psychology*, 34(2), 157.
- Holmbeck, G. N., ve Leake, C. (1999). Separation-individuation and psychological adjustment in late adolescence. *Journal of youth and Adolescence*, 28(5), 563-581.
- Holmes, M. C. (2002). Mental health and sexual self-concept discrepancies in a sample of young black women. *Journal of Black Psychology*, 28(4), 347-370.
- Howard, M. S. ve Medway, F. J. (2004). Adolescents' attachment and coping with stress. *Psychology in the School*, 41(3), 391-402.
- Ignatius, C. (2021). Healthy Separation & Individuation is Crucial in the Life of Every Individual. *Curr Res Psychol Behav Sci*, 2, 1025.
- İşıkkhan, V. (2018). Sosyal hizmet uzmanlarının stresle başa çıkma yöntemleri. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 29(2), 10-33.
- İncesu, C. (2001). Cinsel İşlevin Fizyolojisi. Yetkin, N., İncesu, C. (Ed.), *Cinsel İşlev Bozuklukları Monograflar Serisi*, İstanbul: Roche Müstahzarları; 7-15.
- İsmail, M. (2018). Mutluluğun yordayıcısı olarak cinsel benlik şeması ve sosyal görünüş kaygısı. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Ticaret Üniversitesi, İstanbul.
- Johnson, C. L. (1991). Treatment of eating-disordered patients with borderline and false-self/narcissistic disorders.

- Jones, K. A., Kramer, T. L., Armitage, T., ve Williams, K. (2003). The impact of father absence on adolescent separation-individuation. *Genetic, social, and general psychology monographs*, 129(1), 73.
- Josselson, R. (1980). Ego development in adolescence. In J. Adelson (Ed.), *Handbook of adolescent psychology* (pp. 188–210). New York: Wiley.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2005). Autonomy and relatedness in cultural context: Implications for self and family. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 36, 403-422.
- Kahn, R. L., Wolfe, D. M., Quinn, R. P., Snoek, J. D. ve Rosenthal, R. A. (1964). *Organizational Stress: Studies in Role Conflict and Ambiguity*. Wiley, New York.
- Kalkan, E., ve Aydoğan, D. (2019). Evlilik ilişkisi kalitesini benlik açısından değerlendirme: benliğin farklılaşması ve ilişkisel özgünlük. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 38(1), 174-189.
- Karabulutlu, E., Tan, M., Erdem, M., Okanlı, M. (2010). Hemodiyaliz hastalarında stresle baş etme ve sosyal destek. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 8(3), 56-66.
- Karadayı, F. (1998). İlişkili özerklik: Kavramı, ölçülmesi, gelişimi ve toplumsal önemi, gençlere ve kültüre özgü değerlendirmeler. Adana, Türkiye: Çukurova Üniversitesi Basımevi.
- Karadeniz, G. (2019). Genç yetişkin erkeklerin algıladıkları baba tutumları ile bireyleşme arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın düzenleyici rolü. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Karahan, T. F. ve Eplikoç, H. (2007). Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Uzun Süreki Yaşadıkları Yerleşim Birimine ve Algıladıkları Anne-Baba Tutumlarına Göre İncelenmesi, *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(33), 119-130.
- Karpel, M. (1976). Individuation: From fusion to dialogue. *Family process*, 15(1), 65-82.
- Kaya, M., Genç, M., Kaya, B., ve Pehlivan, E. (2007). Tıp fakültesi ve sağlık yüksekokulu öğrencilerinde depresif belirti yaygınlığı, stresle başa çıkma tarzları ve etkileyen faktörler. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 18(2), 137-146.
- Kenny, M. E., ve Donaldson, G. A. (1991). Contributions of parental attachment and family structure to the social and psychological functioning of first-year college students. *Journal of Counseling Psychology*, 38(4), 479.
- Kerr, M. E. (1984). Theoretical base for differentiation of self in one's family of origin. *The Clinical Supervisor*, 2(2), 3-36.

- Kernberg, O. (1975). *Borderline Conditions and Pathological Narcissism*. New York: Jason Aronson.
- Kerr, M.E., ve Bowen, M. (1988). *Family evaluation*. New York: W.W. Norton.
- Keskin, G. ve am, O. (2007). Bağlanma süreci: Ruh sağlığı açısından literatrn gözden geçirilmesi. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 23 (2), 145-158.
- Keskin, G. ve am, O. (2009). Ergenlik ve Bağlanma Süreci: Ruh Sağlığı Açısından Literatürün Gözden Geçirilmesi. *New Symposium Journal*, 47(2), 52-59.
- Kestir, K. (2021). Evlilik kaygısının yordayıcısı olarak beden algısı, cinsel benlik şeması ve ana-babaya bağlanma stilleri (Yüksek lisans tezi). Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Kayıt No.691845).
- Kızılkaya, Z. (2018). The relationship of psychosomatic skin reactions with separationindividuation and mentalization (Yayımlanmamış Doktora Tezi), İstanbul Bilgi Üniversitesi, İstanbul.
- Kim, H., Prouty, A. M., Smith, D. B., Ko, M. J., Wetchler, J. L. ve Oh, J. E. (2014). Differentiation of self and its relationship with family functioning in South Koreans. *The American Journal of Family Therapy*, 42(3), 257-265.
- Kins, E., Soenens, B., ve Beyers, W. (2011). "Why do they have to grow up so fast?" Parental separation anxiety and emerging adults' pathology of separation-individuation. *Journal of Clinical Psychology*, 67(7), 647-664.
- Kilimnik, C. D., Boyd, R. L., Stanton, A. M., ve Meston, C. M. (2018). Identification of nonconsensual sexual experiences and the sexual self-schemas of women: Implications for sexual functioning. *Archives of Sexual Behavior*, 47(6), 1633-1647.
- Kukulj, S., ve Keresteş, G. (2019). Sexual self-schemas of Croatian university students: Gender differences and links with sexual activity. *Sexuality & Culture*, 23(3), 848-861.
- Kobak, R. R. ve Sceery, A. (1988). Attachment in late adolescence: Working models, affect regulation, and representations of self and others. *Child Development*, 59(1), 135-146.
- Koçak, G. (2009). Sexual self-schemas: An exploration of their impact on frequency of masturbation and sexual activity, sexual satisfaction, and marital adjustment (Master's thesis).
- Koçak, G., ve Fışıloğlu, H. (2010). Cinsel Benlik şeması leği'nin üniversite rnekleminde geçerlik ve güvenilirlik alışması. *Klinik psikiyatri*, 13, 159-169.
- Konopka, G. (1973). Requirements for healthy development of adolescent youth. *Adolescence*, 8(31), 291.

- Korkut, A. (2017). Engelli bakım ve rehabilitasyon merkezlerinde çalışan bakım elemanlarının bağlanma yönelimleri, stresle başa çıkma tarzları, sosyal destek algıları, psikolojik belirtiler ve bazı demografik özelliklerin tükenmişlik ile ilişkisi (Yüksek Lisans Tezi). Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Kayıt No. 430387).
- Kösem-Şen, F. (2002). Adolesan Ayrılma-Bireyleşme Testi geçerlik güvenirlik çalışması (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi, İzmir.
- Kroger, J. (2004). *Identity in adolescence: The balance between self and other*. Routledge
- Lapsley, D. K., Aalsma, M. C., ve Varshney, N. M. (2001). A factor analytic and psychometric examination of pathology of separation-individuation. *Journal of Clinical Psychology*, 57(7), 915-932.
- Lazarus, R. S. (1993). From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annual Review of Psychology*, 44, 1-21.
- Lazarus, R. S. (1999). Stress and emotion: A new synthesis. New York: Springer Publishing Co.
- Lazarus, R. S. (2000). Toward better research on stress and coping. *American Psychologist*, 55(6), 665-673.
- Lazarus, R. S. ve Folkman, S. (1984). Psychological stress and the coping process. New York: Springer.
- Lazarus, R. S., ve Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.
- Lapsley, D. K., Aalsma, M. C., ve Varshney, N. M. (2001). A factor analytic and psychometric examination of pathology of separation-individuation. *Journal of Clinical Psychology*, 57(7), 915-932.
- Lapsley, D. K., ve Edgerton, J. (2002). Separation-individuation, adult attachment style, and college adjustment. *Journal of Counseling & Development*, 80(4), 484-492.
- Lapsley, D. K., Rice, K. G., ve Shadid, G. E. (1989). Psychological separation and adjustment to college. *Journal of Counseling Psychology*, 36(3), 286-294.
- Lapsley, D. K., ve Stey, P. (2010). Separation-individuation. In I. Weiner & E. Craighead (Eds.), *Corsini's Encyclopedia of Psychology*. New York: Wiley.
- Lapsley, D. K., ve Stey, P. (2010). Separation-individuation. *Corsini encyclopedia of psychology*, 4.
- Leshem, Y. Y., Kuiper, P. J. C., Erdei, L., Lurie, S., ve Perl-Treves, R. (1998). Do Selye's mammalian "GAS" concept and "co-stress" response exist in plants?. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 851(1), 199-208.

- Levine, M. I. (1985). Psychiatric problems of children: the pediatrician in diagnosis and treatment. *Pediatr Ann.*, 14(5): 359-61.
- Levitz- Jones, E. M., ve Orlofsky, J. L. (1985). Separation-individuation and intimacy capacity in college women. *Journal of Personality and Social Psychology*, 49(1), 156-169.
- Lloyd, M. E. (2011). Fear of intimacy in romantic relationships during emerging adulthood: the influence of past parenting and separation-individuation (Doctoral dissertation).
- Lopez, F. G., Mauricio, A. M., Gormley, B., Simko, T. ve Berger, E. (2001). Adult attachment orientations and college student distress: the mediating role of problem coping styles. *Journal of Counseling and Development*, 79, 459-464.
- Lopez, F. G. ve Gormley, B. (2002). Stability and change in adult attachment style over the first year college transition: relations to self-confidence, coping and distress patterns. *Journal of Counseling Psychology*, 49(3), 355-364.
- Lyon, L. B. (2012). Stress, Coping and Health: A Conceptual Overview. In V. H. Rice (Ed.), *The Handbook of Stress, Coping and Health*, (p. 2-21). London: Sage Publications.
- Mahler, M. S. (1952). On child psychosis and schizophrenia: autistic and symbiotic infantile psychoses. *The psychoanalytic study of the child*, 7(1), 286-305.
- Mahler, M. S. (1967). On human symbiosis and the vicissitudes of individuation. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 15(4), 740-763.
- Mahler, M. S. (1968). On Human Symbiosis and the Vicissitudes of Individuation. *Infantile Psychosis*, Volume 1.
- Mahler, M. S. (1974). On the first three subphases of the separation-individuation process. *Psychoanalysis and Science*, 3, 295-306.
- Mahler M. S., McDevitt, J. B. (1989) Object constancy, individuality and internalization. *The Course of Life*, cilt 2, Greenspan SI, Pollock GH (Ed), International Universities Pres, New York, p. 37-60.
- Mahler, M., ve Furur, M. (1963). Certain Aspects of the Separation-Individuation Phase. *Psychoanalytic Quarterly* 32:1-14.
- Mahler, M. S., ve Gosliner, B. J. (1955). On symbiotic child psychosis: Genetic, dynamic and restitutive aspects. *The Psychoanalytic Study of the Child*, 10(1), 195-212.
- Mahler, M. S., ve La Perriere, K. (1965). Mother-child interaction during separation-individuation. *The Psychoanalytic Quarterly*, 34(4), 483-498.

- Mahler, M., Pine, F., ve Bergman, A. (1975). *The Psychological Birth of the Human Infant*. New York: Basic Books.
- Mahler, M. S., Pine, F., Bergman, A. (2003/2012). İnsan yavrusunun psikolojik doğumu. (A. N., Babaoğlu, Çev.) İstanbul: Metis Yayınları. (Orijinal çalışma basım tarihi 1975).
- Morokqff, P. J., ve Gilliland, R. (1993). Stress, sexual functioning, and marital satisfaction. *Journal of Sex Research*, 30(1), 43-53.
- Manicavasagar, V., ve Silove, D. (1997). Is there an adult form of separation anxiety disorder? A brief clinical report. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 31(2), 299-303.
- Manicavasagar, V., Silove, D., Curtis, J., ve Wagner, R. (2000). Continuities of separation anxiety from early life into adulthood. *Journal of anxiety disorders*, 14(1), 1-18.
- Markus, H. (1977). Self-schemata and processing information about the self. *Journal of personality and social psychology*, 35(2), 63.
- Markus, H., ve Wurf, E. (1987). The dynamic self-concept: A social psychological perspective. *Annual Review of Psychology*, 38(1), 299-333.
- Marsden, P., Meyer, C., Fuller, M., ve Waller, G. (2002). The relationship between eating psychopathology and separation-individuation in young nonclinical women. *The Journal of nervous and mental disease*, 190(10), 710-713.
- Masterson, J. F., ve Rinsley, D. B. (1975). The borderline syndrome: The role of the mother in the genesis and psychic structure of the borderline personality. *International Journal of Psycho-Analysis*, 56, 163-177.
- Mattanah, J. F., Hancock, G. R., ve Brand, B. L. (2004). Parental attachment, separation-individuation, and college student adjustment: A structural equation analysis of mediational effects. *Journal of counseling Psychology*, 51(2), 213.
- Matud, M. P. (2004). Gender differences in stress and coping styles. *Personality and individual differences*, 37(7), 1401-1415.
- McWilliams, N. (2010). Psikanalitik tanı, klinik süreç içinde kişilik yapısını anlamak (2. Baskı) (E. Kalem, Çev.). İstanbul: İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları. (Orijinal çalışma basım tarihi 1994).
- Meeus, W., Iedema, J., Maassen, G., ve Engels, R. (2005). Separation-individuation revisited: On the interplay of parent-adolescent relations, identity and emotional adjustment in adolescence. *Journal of adolescence*, 28(1), 89-106.
- Mijuskovic, B. (1988). Loneliness and adolescent alcoholism, *Adolescence*, 23(91), 503-516.

- Mikulincer, M., Florian, V. ve Weller, A. (1993). Attachment styles, coping strategies, and posttraumatic psychological distress: the impact of the gulf war in israel. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(5), 817-826.
- Minuchin, S. (1974). *Families and Family Therapy*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Mitchell, S. A., ve Black, M. J. (2016). Freud and Beyond: A History of Modern Psychoanalytic Thought.
- Mueller, K., Rehman, U. S., Fallis, E. E., ve Goodnight, J. A. (2016). An interpersonal investigation of sexual self-schemas. *Archives of Sexual Behavior*, 45(2), 281-290.
- Murdock, N. L ve Gore, P. A. (2004). Stress, coping, and differentiation of self: A test of Bowen theory. *Contemporary Family Therapy*, 26(3), 319-335.
- Naquin, M. R., ve Gilbert, G. G. (1996). College students' smoking behavior, perceived stress, and coping styles. *Journal of drug education*, 26(4), 367-376.
- Nichols, M. P. (2014). *The Essentials of Family Therapy*. New Jersey: Pearson Education.
- O'Connor, D. B., ve Shimizu, M. (2002). Sense of personal control, stress and coping style: A cross-cultural study. *Stress and Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 18(4), 173-183.
- O'Kearney, R. (1996). Attachment disruption in anorexia nervosa and bulimia nervosa: A review of theory and empirical research. *International Journal of Eating Disorders*, 20(2), 115-127.
- Ognibene, T. C. ve Collins, N. L. (1998). Adult attachment styles, perceived social support and coping strategies. *Journal of Social and Personal Relationships*, 15(3), 323-345.
- Oyserman, D. (2001). Self-concept and identity. In A. Tesser & N. Schwarz (Eds.). *Blackwell Handbook of Social Psychology* (pp. 499-517). Malden, MA: Blackwell Press.
- Özakkaş, T. (2013). *Vakalarla Psikodinamik Gelişimsel Dönemler*. İstanbul, Psikoterapi Enstitüsü Yayınları.
- Özdemir, İ. (2013). Aile yanında yaşayan ve ailesinden ayrı yaşayan üniversite öğrencilerinin algılanan sosyal destek, stresle başa çıkma tarzları, kaygı düzeyleri ve psikolojik belirtiler açısından karşılaştırılması (Yüksek Lisans Tezi). Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Kayıt No. 339113).
- Özdemir, Y., ve Çok, F. (2011). Autonomy development in adolescence. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 152-162.

- Özgürdal, B. H., Doğan, B. C., Arıcan, Ö., Taşın, E. N., Kızılkaya, B., & Topcu, M. (2018). Alice karakterinin yaşantılarının Mahler'in kuramına göre ben gelişimindeki rolü. *Ayna Klinik Psikoloji Dergisi*, 5(1), 50-65.
- Pai, H. C., Lee, S., ve Yen, W. J. (2012). The effect of sexual self-concept on sexual health behavioural intentions: a test of moderating mechanisms in early adolescent girls. *Journal of advanced nursing*, 68(1), 47-55.
- Palmer, A., ve Rodger, S. (2009). Mindfulness, stress, and coping among university students. *Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy*, 43(3).
- Parmaksız, İ. ve Avşaroğlu, S. (2012). Öğretmen Adaylarının Benlik Saygısı Düzeylerine Göre İyimserlik ve Stresle Başa Çıkma Stillerinin İncelenmesi (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Pearlman, E. M. (1990). Separation- Individuation, Self-Concept, and Object Relations in Fraternal Twins, Identical Twins, and Singletons. *The Journal of Psychology*, 124(6), 619-628.
- Pine, F. (1979). On the pathology of the separation-individuation process as manifested in later clinical work. *International Journal of Psychoanalysis*, 60, 225-242.
- Pine F. (1990). Drive, ego, object and self . New York: Basic Books.
- Pine, F. (1992). Some refinements of the separation-individuation concept in light of research on infants. *The Psychoanalytic study of the Child*, 47(1), 103-116.
- Pine, F. (2004). Mahler's concepts of “symbiosis” and separation-individuation: revisited, reevaluated, refined. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 52(2), 511-533.
- Polat, Ü. (2013). Geç ergenlerin yaklaşımacı/kaçınmacı benlik düzenleme odakları ile ebeveynlerine bağlanma ve onlardan ayrışma bireyleşme düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Kayıt No. 345628).
- Pornchaikate, A. (2003). *Sexual self-schema and sexual behaviors among young adult Thai women*. The University of Wisconsin-Madison.
- Potki, R., Ziaei, T., Faramarzi, M., Moosazadeh, M., ve Shahhosseini, Z. (2017). Bio-psycho-social factors affecting sexual self-concept: A systematic review. *Electronic physician*, 9(9), 5172- 5178.
- Rahmani, F., Ranjbar, F., Hosseinzadeh, M., Razavi, S. S., Dickens, G. L., ve Vahidi, M. (2019). Coping strategies of family caregivers of patients with schizophrenia in Iran: A cross-sectional survey. *International journal of nursing sciences*, 6(2), 148-153.
- Reichert, T., ve Fosu, I. (2005). Women's responses to sex in advertising: Examining the effect of women's sexual self-schema on responses to sexual content in commercials. *Journal of Promotion Management*, 11(2), 143-153.

- Reissing, E. D., Binik, Y. M., Khalif, S., Cohen, D., ve Amsel, R. (2003). Etiological correlates of vaginismus: Sexual and physical abuse, sexual knowledge, sexual self-schema, and relationship adjustment. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 29(1), 47-59.
- Rellini, A. H., ve Meston, C. M. (2011). Sexual self-schemas, sexual dysfunction, and the sexual responses of women with a history of childhood sexual abuse. *Archives of Sexual Behavior*, 40(2), 351-362.
- Rhodes, B., ve Kroger, J. (1992). Parental bonding and separation-individuation difficulties among late adolescent eating disordered women. *Child Psychiatry and Human Development*, 22(4), 249-263.
- Rice, K. G. (1992). Separation-individuation and adjustment to college: A longitudinal study. *Journal of Counseling Psychology*, 39(2), 203-213.
- Rice, K. G., Cole, D. A. ve Lapsley, D. K. (1990). Separation-individuation, family cohesion, and adjustment to college: Measurement validation and test of a theoretical model. *Journal of Counseling Psychology*, 37(2), 195-202.
- Roring II, S. A. (2012). *Attachment, negative self-schemas, and coping with separation-individuation during the transition to college*. Oklahoma State University.
- Sartin-Tarm, A., Clephane, K., ve Lorenz, T. (2021). Formal and informal sources of sexual information predict women's sexual self-schema. *The Canadian Journal of Human Sexuality*, 30(1), 1-14.
- Sayım, C. (2019). Üniversite öğrencilerinde borderline kişilik özelliklerinin ayrışma bireyleşme dönemiyle ilişkisi. (Yüksek Lisans Tezi). Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Kayıt No. 588753).
- Schultheiss, D. E. P., ve Blustein, D. L. (1994). Role of adolescent-parent relationships in college student development and adjustment. *Journal of Counseling Psychology*, 41(2), 248.
- Selye, H. (1956). *The stress of life*. New york, mc gran-hill book company.
- Selye, H. (1976). Stress without distress. In *Psychopathology of human adaptation* (pp. 137-146). Springer, Boston, MA.
- Sevinç, Ş. S. (2013). Fibromiyalji sendromlu kadınlarda hastalık şiddeti ile stresle başa çıkma tarzları, kendilik algısı, dürtüsellik, algıladıkları sosyal destek ve psikopatolojinin ilişkisi (Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi). Turgut Özal Üniversitesi/Tıp Fakültesi, Ankara.
- Sevinç Göral, F. (2002). The Second Separation- Individuation Process of the Turkish Young Adults: The Relationship between the Perceived Maternal Parenting Attitudes, Second Separation- Individuation, Expanding Self and Experiences in the Romantic Relationships (Unpublished Master Thesis). Boğaziçi University, Istanbul, Turkey.

- Sevinç Göral Alkan, F. (2010). Coupling through Projective Identification: Bridging Role of Projective Identification in the Associations among Early Parenting Experiences, Personality Constructs and Couple Relationship (PhD Dissertation). Middle East Technical University, Ankara, Turkey.
- Shear, K., Jin, R., Ruscio, A. M., Walters, E. E., ve Kessler, R. C. (2006). Prevalence and correlates of estimated DSM-IV child and adult separation anxiety disorder in the National Comorbidity Survey Replication. *Am J Psychiatry*, 163(6), 1074-1083.
- Schottenbauer, M. A., Klimes-Dougan, B, Rodriguez, B. F., Arnkoff, D. B., Glass, C. R. and Lasalle, V. H. (2006). Attachment and affective resolution following a stressful event: General and religious coping as possible mediators. *Mental Health, Religion & Culture*, 9(5), 448-471.
- Schultheiss, D. E. P., ve Blustein, D. L. (1994). Role of adolescent–parent relationships in college student development and adjustment. *Journal of Counseling Psychology*, 41(2), 248.
- Skinner, E. A., ve Zimmer-Gembeck, M. (2016). Coping. *Encyclopedia of Mental Health*, 350–357.
- Skowron, E. A. ve Friedlander, M. L. (1998). The Differentiation of Self Inventory: Development and initial validation. *Journal of Counseling Psychology*, 45(3), 235- 246.
- Smith, A. W. (1994). *Separation-individuation and coping: Contributions to freshman college adjustment* (Doctoral dissertation).
- Smolak, L., ve Levine, M. P. (1993). Separation-individuation difficulties and the distinction between bulimia nervosa and anorexia nervosa in college women. *International Journal of Eating Disorders* Stanton, M. D., & Todd, T. C. (1981). Engaging" resistant" families in treatment. *Family Process*, 20(3), 261-293.
- Soltan, N., Piyal, B., Önder, Ö. R., Acuner, A. M., ve Yilmazcan, N. (2007). Identifying the organizational stress factors of the Ankara education and research hospital's staff. *In National Health Administration Congress*. 4(6), 43-56.
- St. Clair, M. (1986). Object relation and self psychology. California: Brooks/Cole Publishing Company.
- Steinberg, L., ve Silverberg, S. B. (1986). The vicissitudes of autonomy in early adolescence. *Child development*, 841-851.
- Sternschein, I. (1973). The experience of separation-individuation in infancy and its reverberations through the course of life: Maturity, senescence, and sociological implications. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 21(3), 633-645.

- Stone, A. A., ve Neale, J. M. (1984). *New measure of daily coping: Development and preliminary results. Journal of Personality and Social Psychology*, 46(4), 892–906.
- Süzen, B. (2015). 1999 Marmara Depremini yaşamış bireylerin psikolojik dayanıklılıklarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. (Yüksek lisans tezi). Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Kayıt No. 398312).
- Sweeney, K. K., Horne, S. G., ve Ketz, K. (2015). Sexual orientation, body image, and age as predictors of sexual self-schema for women with physical disabilities. *Sexuality and Disability*, 33(3), 313-326.
- Şahan, B., ve Akbaş, T. (2017). Sistemik psikoterapi temelli grupla psikolojik danışma oturumlarının katılımcıların ayrışma bireyleşmeye yönelik farkındalıkları açısından incelenmesi. *Eğitimde Nitel Araştırmalar Dergisi*, 5(2), 66-95.
- Şahin, N. H. ve Durak, A. (1995). Stresle başa çıkma tarzları ölçeği: Üniversite öğrencileri için uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10(34), 56-73.
- Şahin, G. (2009). Yetiştirme yurdunda ve ailesinin yanında yaşayan ergenlerin bağlanma stilleri ile kimlik statüleri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Kayıt No. 234877).
- Şen-Demirdöğen, E. (2015). 12-18 Yaş aralığındaki ergenlerde tıknırcasına yeme bozukluğu ile ayrılma-bireyleşme süreci arasındaki ilişki. (Yayınlanmamış Doktora Uzmanlık tezi). Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Kayıt No. 445277).
- TDK (Türk Dil Kurumu), (2011). Türkçe Sözlük. Ankara: TDK Yayınları
- Tamar, M. (2005). Gençlikte Değişim ve Süreklilik. 1. Baskı, İzmir: Çelikkol Yayıncılık.
- Tamar, M., Bildik, T., Kösem, F. Ş., Kesikçi, H., Tatar, A., Yaman, B., Erermiş, S. ve Özbaran, B. (2006). The characteristics of separation-individuation in Turkish high school students. *Adolescence*, 41(161), 177- 184
- Taşkın, E. O., Yüksel, E. G. ve Özmen, E. (2009). Üniversite birinci sınıf öğrencilerinde ayrılma bireyleşme özellikleri ve depresyon ilişkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 10(3), 174-180.
- Taylor, L. D. (2006). College men, their magazines, and sex. *Sex Roles*, 55(9), 693-702.
- Temel, E., Bahar, A., ve Çuhadar, D. (2007). Öğrenci hemşirelerin stresle baş etme tarzları ve depresyon düzeylerinin belirlenmesi. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 2(5), 107-118.

- Temiz, E. (2004). Sınır kişilik bozukluğunda ayrılma/bireyleşme deneyimleri, yakın ilişkilerde yaşanan kaygı ve kaçınma boyutları. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Terzi, Ş. ve Cihangir Çankaya, Z. (2009). Bağlanma stillerinin öznel iyi olmayı ve stresle başa çıkma tutumlarını yordama gücü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(31), 1-11.
- Tiryaki- Güven, S. (2020). Psikolojik belirtilerin yordayıcısı olarak sosyal problem çözme, aile işlevselliği ve benliğin ayrımlaşmasının rolünün incelenmesi (Yüksek lisans tezi). Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Kayıt No. 629107).
- Topal, G., ve Özcan, A. (2021). Hemşirelerde uyku kalitesi ve etkileyen faktörlerin belirlenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Kayıt No. 659836).
- Topcu, M. (2016). Ayrılma ve bireyleşme: Nesne ilişkileri üzerine terapötik uygulama. *Ayna Klinik Psikoloji Dergisi*, 3(2), 27-28.
- Tuason, M. T., ve Friedlander, M. L. (2000). Do parents' differentiation levels predict those of their adult children? and other tests of Bowen theory in a Philippine sample. *Journal of Counseling Psychology*, 47(1), 27-35.
- Tuttle, J. (1995). Family support, adolescent individuation, and drug and alcohol involvement. *Journal of Family Nursing*, 1(3), 303-327.
- Tüzün, O., ve Sayar, K. (2006). Bağlanma kuramı ve psikopatoloji. *Düşünen Adam*, 19(1), 24-39.
- Uçar, G. ve Eker, E. (2018). Ağrı/Patnos Özelinde 12. Sınıf Öğrencilerinin Ayrışma Bireyleşme Düzeylerinin Bazı Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Aydın İnsan ve Toplum Dergisi*, 4(1), 63-74.
- Ummanel, A., ve Dilek, A. (2016). Gelişim ve öğrenme. *Öğretim ilke ve yöntemleri*, 35-52.
- Uzbaş Uğur, E. (2021). *Üniversite Öğrencilerinde Bağlanma Stilleri, Öz Şefkat, Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkiler* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Uzun, E. (2021). Kişilerarası duygu düzenleme stratejileri stresle başa çıkma tarzları ile kaygı ve depresyon arasındaki ilişkiler (Yüksek Lisans Tezi). Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Kayıt No. 673303).
- Uzunoğlu, S. (2021). Evli kadınların cinsel benlik şemaları ile cinsel işlev düzeyleri arasındaki ilişki (Yüksek lisans tezi). Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Kayıt No. 665438).
- Vahip, I. (1993) Ayrılma-bireyleşme kuramı. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 4:60-66.

- Villanueva, C. (2012). *How attachment, personality, and sexual self-schema influence sexual behavior* (Master's thesis).
- Yaman, B. (2005). Ergenlerde Ayrışma bireyselleşme ve psikolojik uyum üzerinde ana-baba evlilik ilişkisinin ve aile ilişkilerinin etkisi (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi, İzmir.
- Yavuz, Hilal- Ayşenur (2018). Ergenlerde sigara bağımlılığı ile ayrılma bireyselleşme özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yüksek lisans tezi). Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Kayıt No. 528979).
- Yazıcıoğlu, G. (2011). Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ve stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişki: ODTÜ örneği (Doktora Tezi Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Kayıt No. 286517).
- Yetkin, N., İncesu, C. (2001). *Cinsel işlev bozuklukları*. Roche Mühtahzarları Sanayi A.Ş.Yayını, İstanbul.
- Yerlikaya, N. (2007). Lise öğrencilerinin mizah tarzları ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Yılmaz, S. D., ve Beji, N. K. (2010). Gebelerin stresle başa çıkma, depresyon ve prenatal bağlanma düzeyleri ve bunları etkileyen faktörler. *Genel Tıp Dergisi*, 20(3).
- Yılmaz, M., Yaman, Z., ve Erdoğan, S. (2017). Öğrenci hemşirelerde stres yaratan durumlar ve baş etme yöntemleri. *Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 10(2), 88-99.
- Yurek, D. L. (1997). Surgical treatment of breast cancer: Sexual self schema, stress reactions, and sexuality outcomes (Doctoral dissertation).
- Zargarinejad, F., ve Ahmadi, M. (2020). The mediating role of sexual self-schema in the relationship of sexual functioning with sexual satisfaction in married female college students. *IJPCP*, 25(4), 412-427.
- Zupančič, M., Komidar, L., ve Levpušček, M. P. (2014). Individuation in Slovene emerging adults: Its associations with demographics, transitional markers, achieved criteria for adulthood, and life satisfaction. *Journal of adolescence*, 37(8), 1421-1433.
- Quintana, S. M., ve Kerr, J. (1993). Relational needs in late adolescent separation-individuation. *Journal of Counseling & Development*, 71(3), 349-354.
- Wei, M., Heppner, P. P. and Mallinckrodt, B. (2003) Perceived coping as a mediator between attachment and psychological distress: A structural equation modeling approach. *Journal of Counseling Psychology*, 50, 438-447.

- Wieder, H., ve Kaplan, E. H. (1969). Drug use in adolescents: Psychodynamic meaning and pharmacogenic effect. *The Psychoanalytic Study of the Child*, 24(1), 399-431.
- Wiederman, M. W., ve Hurst, S. R. (1997). Physical attractiveness, body image, and women's sexual self-schema. *Psychology of Women Quarterly*, 21(4), 567-580.
- WHO. World Health Organization. (2000). World Health Organization. Developing Sexual Health Programmes.
- WHO. World Health Organization. (2022). https://www.who.int/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1 adresinden 10.02.2022 tarihinde alınmıştır

EKLER

EK 1: Gönüllü Onam Formu

Değerli Katılımcı,

Bu çalışma, İstanbul Kent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Bölümü Yüksek Lisans Tez Çalışması kapsamında hazırlanmıştır. Araştırma çerçevesinde 18 yaş üstü yetişkin bireylerde "Ayrılma- Bireyleşme ve Cinsel Benlik Şemaları Arasındaki İlişkide Başa Çıkma Tarzlarının Rolü" nün incelenmesi planlanmıştır. Bu çalışmadan elde edilecek sonuçlar, alanda yapılacak yeni araştırmalara ve olası yeni tedavi yöntemlerine ilişkin veri sağlanması açısından önem arz etmektedir. Bu amaçla tüm soruların eksiksiz ve içtenlikle cevaplanması çalışmanın bilimsel değeri açısından önemlidir. Soruların doğru veya yanlış cevabı bulunmamaktadır. Verilen bilgiler gizli tutulacak olup araştırmadan elde edilecek sonuçlar istatistiksel olarak ifade edilecek ve kişisel olarak kullanılmayacaktır.

Çalışmaya yapacağınız katkı ve özveriden dolayı teşekkür ederim.

İstanbul Kent Üniversitesi
Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Öğrencisi
Gözde ARSLAN

Tez Danışmanı
Dr. Öğr. Üyesi Kahraman GÜLER

EK 2: Sosyo- Demografik Bilgi Formu

Yaşınız (Belirtiniz)

.....

1) Cinsiyetinizi seçiniz.

- ☐ Kadın
- ☐ Erkek
- ☐ Homoseksüel Erkek: Duygusal/cinsel açıdan hemcinsine ilgi duyan erkek.
- ☐ Homoseksüel Kadın: Duygusal/cinsel açıdan hemcinsine ilgi duyan kadın.
- ☐ Biseksüel: Duygusal/cinsel açıdan her iki cinsiyete de ilgi duyan kadın veya erkek.
- ☐ Transeksüel: Kişinin, kendisini bulunduğu biyolojik cinsiyetine ait hissetmeyerek farklı bir cinsiyet kimliğini benimsemesi durumudur.
- ☐ Diğer....

2) Eğitim durumunuz nedir?

- ☐ İlköğretim
- ☐ Ortaöğretim
- ☐ Lise
- ☐ Ön lisans
- ☐ Lisans
- ☐ Lisansüstü
- ☐ Öğrenci iseniz şu an öğrenim görmekte olduğunuz düzeyi belirtiniz.....

3) Yaşamınızın büyük çoğunluğunu geçirdiğiniz yer neresidir?

- ☐ Köy/Kasaba
- ☐ Şehir
- ☐ Metropol (İstanbul/Ankara/İzmir)
- ☐ Diğer...

4) Şu an romantik(duygusal) ilişkiniz var mı?

- ☐ Evet
- ☐ Hayır

5) Bugüne kadar yaşadığınız en uzun romantik(duygusal) ilişkinizin süresi ne kadar?

...Ay ...Yıl

6) Cinsel bilgi edinme kaynaklarınız nelerdir?

- ☐ Arkadaş çevresi
- ☐ Kitap/ Dergi
- ☐ Ebeveyn

- ☐ Eş
 - ☐ Pornografik yayınlar
 - ☐ İnternet
 - ☐ Hepsi
 - ☐ Hiçbiri
- 7) Cinsel hayatınızı nasıl değerlendirirsiniz?
- ☐ Yok
 - ☐ Kötü
 - ☐ Orta
 - ☐ İyi
 - ☐ Çok iyi

- 8) Kim tarafından yetiştirildiniz?
- ☐ Anne
 - ☐ Baba
 - ☐ Bakıcı
 - ☐ Diğer(belirtiniz).....

- 9) Kaç kardeşsiniz?
-

- 10) Kaçınıcı çocuksunuz?
-

- 11) Kaç yaşından sonra ebeveynlerinizden ayrı uyudunuz?
-

- 12) Bilinen bir fiziksel rahatsızlığınız(bedensel/tıbbi) var mı?
- ☐ Evet ise.....
 - ☐ Hayır

- 13) Ruhsal bir rahatsızlığınız var mı?
- ☐ Evet ise.....
 - ☐ Hayır

EK 3: Ayrılma Bireyleşme Ölçeği

Aşağıdaki cümleler genel olarak insanlarla ve kendimizle ilgili düşüncelerimizi yansıtmaktadır. Her ifadeyi aşağıda verilen 10 dereceli ölçeği kullanarak değerlendiriniz. Yaptığınız derecelendirmeyi cümlenin yanındaki boş kutuya yazınız. Lütfen hiçbir soruyu boş bırakmayınız.

Hiç katılmıyorum					Tamamen katılıyorum				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. İnsanlar birine gerçekten çok değer verip bağlandığında, sıklıkla kendileri hakkında daha kötü hissederler.									
2. Bir kişi, başka birine duygusal olarak aşırı yakınlaştığında, çoğu zaman kendini kaybolmuş hisseder.									
3. İnsanlar birine gerçekten öfkелendiğinde genelde kendilerini değersiz hisseder.									
4. İnsanların birine karşı duygusal olarak çok fazla yakınlaşmaya başladıkları zaman, büyük bir olasılıkla incinmeye en açık oldukları zamandır.									
5 İnsanlar zarar görmemek için başkaları üzerindeki kontrolü elinde tutmaya ihtiyaç duyar.									
6. İnsanları tanıdıkça değişmeye başladıklarını hissederim.									
7. Hem iyi hem kötü yanlarımı aynı anda görebilmek benim için kolaydır.									
8. Bana öyle geliyor ki insanlar benden ya gerçekten hoşlanıyor ya da nefret ediyorlar.									
9. İnsanlar bana karşı çoğu zaman sanki ben yalnızca onların her isteğini yerine getirmek için oradaymışım gibi davranıyor.									
10. Kendimden gerçekten hoşlanmak ile kendimi hiç beğenmemek arasında ciddi anlamda gidip geliyorum.									
11. Kendi başıma olduğumda bir şeylerin eksik olduğunu hissederim.									
12. İçimde bir boşluk hissetmemek için etrafımda başka insanların olmasına ihtiyaç duyarım.									
13. Başka biriyle aynı fikirde olduğumda bazen kendime ait bir parçamı kaybetmiş gibi hissederim.									
14. Herkes gibi ben de, ne zaman gerçekten saygı duyduğum ve hürmet ettiğim biriyle karşılaşsam kendimi daha kötü görürüm, kendimle ilgili daha kötü hissederim.									
15. Kendimi ayrı bir birey olarak görmek benim için kolaydır.									

16. Anne babamdan ne kadar farklı olduğumu fark ettiğim zamanlarda çok rahatsızlık duyarım.	
17. Önemli bir karar almadan önce neredeyse her zaman anneme danışırım.	
18. Diğer insanlarla bağılılık kurup bunun gereklerini yerine getirmek benim için oldukça kolaydır.	



EK 4: Cinsel Benlik Şema Ölçeği

Yönerge: Aşağıda insanların kendilerini cinsel yönden tanımlamak için sıklıkla kullandıkları birtakım sıfatlar yer almaktadır.

- Her kelime için, sizinle aynı cinsiyette ve yaştaki diğer insanlarla karşılaştırdığınızda kendinizi cinsel yönden nasıl hissettiğinizi maddenin tanımlayıp

Beni hiç tanımlamıyor							Beni çok iyi tanımlıyor
Romantik	0	1	2	3	4	5	6
Yumuşak kalpli	0	1	2	3	4	5	6
Tutkulu	0	1	2	3	4	5	6
Güçlü	0	1	2	3	4	5	6
Sıcak	0	1	2	3	4	5	6
Açık sözlü	0	1	2	3	4	5	6
Sevgi dolu	0	1	2	3	4	5	6
Doğal	0	1	2	3	4	5	6
Çekingen	0	1	2	3	4	5	6
Özgür	0	1	2	3	4	5	6
Duygusal	0	1	2	3	4	5	6
Sempatik	0	1	2	3	4	5	6
Baskın	0	1	2	3	4	5	6
Uyarılabilir	0	1	2	3	4	5	6
Tahrik edici olan	0	1	2	3	4	5	6
Açık	0	1	2	3	4	5	6
Saldırgan	0	1	2	3	4	5	6
Sıcakkanlı	0	1	2	3	4	5	6
Dürüst	0	1	2	3	4	5	6
Heyecan verici	0	1	2	3	4	5	6
Deneyimli	0	1	2	3	4	5	6
Hassas	0	1	2	3	4	5	6
Çekinmeyen	0	1	2	3	4	5	6
Utangaç	0	1	2	3	4	5	6
Tutucu	0	1	2	3	4	5	6
Romantik olmayan	0	1	2	3	4	5	6
Şefkatli	0	1	2	3	4	5	6
Kendine-odaklı	0	1	2	3	4	5	6
Dobra	0	1	2	3	4	5	6
Deneyimsiz	0	1	2	3	4	5	6
Sağduyulu	0	1	2	3	4	5	6
Bireysel	0	1	2	3	4	5	6
Şehvetli	0	1	2	3	4	5	6

EK 5: Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği

Bu ölçek, kişilerin yaşamlarındaki sıkıntılar ve stresle başa çıkmak için neler yaptıklarını belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Lütfen sizin için sıkıntı ya da stres oluşturan olayları düşünerek, bu sıkıntılarınızla başa çıkmak için **GENELLİKLE NELER YAPTIĞINIZI** hatırlayın ve aşağıdaki davranışların sizi tanımlama ya da size uygunluk derecesini işaretleyin. Herhangi bir davranış size uygun değilse %0'ın altına, çok uygun ise %100'ün altına, ya da tanımlama derecesine göre diğerlerinin altındaki boşluğa (X) işareti koyun.

Sizi ne kadar tanımlıyor

Bir sıkıntım olduğunda.....	%0	%30	%70	%100
1- Kimsenin bilmesini istemem	()	()	()	()
2- İyimser olmaya çalışırım	()	()	()	()
3- Bir mucize olmasını beklerim	()	()	()	()
4- Olayları büyütmeyip, üzerinde durmamaya çalışırım	()	()	()	()
5- Başa gelen çekilir diye düşünürüm	()	()	()	()
6- Sakin kafayla düşünmeye, öfkelenmemeye çalışırım	()	()	()	()
7- Kendimi kapana sıkışmış gibi hissederim	()	()	()	()
8- Olayın/olayların değerlendirmesini yaparak en iyi kararı vermeye çalışırım	()	()	()	()
9- İçinde bulunduğum kötü durumu kimsenin bilmesini istemem	()	()	()	()
10- Ne olursa olsun direnme ve mücadele etme gücünü kendimde bulurum	()	()	()	()

Bir sıkıntımda olduğunda.....	%0	%30	%70	%100
11- Olayları kafama takıp, sürekli düşünmekten kendimi alamam	()	()	()	()
12- Kendime karşı hoşgörölü olmaya çalışırım	()	()	()	()
13- İş olacağına varır diye düşünürüm	()	()	()	()
14- Mutlaka bir yol bulabileceğime inanır, bunun için uğraşırım	()	()	()	()
15- Problemin çözümü için adak adarım	()	()	()	()
16- Her şeye yeniden başlayacak gücü kendimde bulurum	()	()	()	()
17- Elimden hiçbir şeyin gelmeyeceğine inanırım	()	()	()	()
18- Olaydan/olaylardan olumlu bir şey çıkarmaya çalışırım	()	()	()	()
19- Her şeyin istediğim gibi olamayacağına inanırım	()	()	()	()
20- Problemi/Problemleri adım adım çözmeye çalışırım	()	()	()	()
21- Mücadeleden vazgeçerim	()	()	()	()
22- Sorunun benden kaynaklandığını düşünürüm	()	()	()	()
23- Hakkımı savunabileceğime inanırım	()	()	()	()
24- Olanlar karşısında “kaderim buymuş” derim	()	()	()	()
25- “keşke daha güçlü olsaydım” diye düşünürüm	()	()	()	()
26- Bir kişi olarak iyi yönde değiştiğimi ve olgunlaştığımı hissederim	()	()	()	()
27- “Benim suçum ne” diye düşünürüm	()	()	()	()
28- “Hep benim yüzümden oldu” diye düşünürüm	()	()	()	()
29- Sorunun gerçek nedenini anlayabilmek için başkalarına danışırım	()	()	()	()
30- Bana destek olabilecek kişilerin varlığını bilmek beni rahatlatır	()	()	()	()

ÖZGEÇMİŞ

Gözde ARSLAN; 2019 yılı Haziran ayında İstanbul Aydın Üniversitesi, Psikoloji Bölümünden mezun olmuştur. Lisans eğitimi sürecinde hastane, kurum ve anaokulları gibi farklı alanlarda stajyer ve asistan olarak görevlerde bulunmuş, alanındaki gelişmeleri takip etmek amacıyla çeşitli sempozyumlara katılmıştır. Lisans eğitimi devam ederken 2019 yılı ilk yarısında Prof. Dr. Ebru ŞALCIOĞLU tarafından Bilişsel Davranışçı Terapi ve Davranış Araştırmaları Derneği tarafından Psikodinamik Terapiler eğitimlerini tamamlamıştır. Lisans eğitimi sonrasında aynı yıl içerisinde Avrupa Davranışçı ve Kognitif Terapiler birliğinin standartlarını gözeterek eğitim veren İstanbul Kent Üniversitesi'nde Klinik Psikoloji Yüksek Lisans (Tezli) Programından Onur Derecesiyle mezun olmuştur. 2022 Ocak ayından itibaren T.C. Sağlık Bakanlığı bünyesinde görev yapmaktadır.