



T.C.

ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

UYGULAMALI PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI  
YÜKSEK LİSANS TEZİ

**YETİŞKİNLERDE BENLİK AYRIMLAŞMASININ YAKIN  
İLİŞKİLERDE BAĞLANMA BOYUTLARI VE YALNIZLIK İLE  
İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ**

**Emine Dilek OKURSOY METİNOĞLU**

**Tez Danışmanı  
Doç. Dr., Oğuz TAN**

**İSTANBUL-2020**

T.C.  
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

UYGULAMALI PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI  
YÜKSEK LİSANS TEZİ

**YETİŞKİNLERDE BENLİK AYRIMLAŞMASININ YAKIN  
İLİŞKİLERDE BAĞLANMA BOYUTLARI VE YALNIZLIK İLE  
İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ**

**Emine Dilek OKURSOY METİNOĞLU**

**Tez Danışmanı**  
**Doç. Dr. Oğuz TAN**

**İSTANBUL-2020**

## YEMİN METNİ

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum “Yetişkinlerde Benlik Ayrımlaşmasının Yakın İlişkilerde Bağlanma Boyutları ve Yalnızlık ile İlişkisinin İncelenmesi” çalışmasının kendi tez çalışmam olduğunu, planlanmasından yazımına kadar hiçbir aşamasında etik dışı davranışımın olmadığını, tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, tez çalışmasıyla elde edilmeyen bütün bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi beyan ederim.

Emine Dilek OKURSOY METİNOĞLU

## **TEŞEKKÜR**

Hayat planımda değerli bir yere sahip olan bu tez çalışmasını planlamamda, gerçekleştirmemde ve sonuçlandırmamda bilgisi, birikimi, samimiyeti ve net iletişimi ile bana destek olan tez danışmanım Doç. Dr. Oğuz TAN'a teşekkür ederim.

Canım oğlum Kutay METİNOĞLU'na, beni yeşil okula yönlendirdiği ve yaşından beklenmeyecek bir sabırla eğitim sürecimin başından sonuna kadar desteklediği için çok teşekkür ederim. Benim için hayal ettiği akademik yolculuğun çok daha iyisini, severek, başarıyla ve keyifle gerçekleştirmesini dilerim.

Canım eşim Ali Fatih METİNOĞLU'na, tüm süreç boyunca beni hiç yılmadan desteklediği, evde yokluğumu hissettirmediği ve bu süreçte benimle birlikte ilerlediği için çok teşekkür ederim.

Bana hayatı sunan canım annem ve babama her şartta sevgi ve güvenleriyle benimle oldukları için çok teşekkür ederim. Annem Sabahat OKURSOY'a bu süreçte sonsuz güveni ve incelikli, sevgi dolu desteği için çok teşekkür ederim.

**Emine Dilek OKURSOY METİNOĞLU**

## ÖZET

Bu araştırmada yetişkinlerde benlik ayrımlaşmasının yakın ilişkilerde bağlanma boyutları ve yalnızlık ile ilişkisi incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini 136 yetişkin bireyden oluşmaktadır. Katılımcılara Benlik Ayrımlaşması Ölçeği, UCLA Yalnızlık Ölçeği, Yakın İlişkide Yaşantılar Envanteri ve araştırmacı tarafından hazırlanan Demografik Bilgi Formu uygulanmıştır. Elde edilen verilere göre erkek katılımcıların benlik ayrımlaşma düzeyi kadın katılımcılardan anlamlı ölçüde yüksek bulunmuştur. Yaş, eğitim seviyesi, ilişki durumu, romantik ilişki süresi, evlilik süresi, çocuk sahibi olma durumu, çocuk sayısı, kök ailenin geleneksel olup olmaması, kardeş durumu, kardeş sayısı ve kardeş sırası değişkenlerinin benlik ayrımlaşma düzeylerine anlamlı bir etkisinin bulunmadığı sonucuna varılmıştır. Benlik ayrımlaşması ile yalnızlık arasında negatif yönlü zayıf bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Benlik ayrımlaşmasının ben pozisyonu, başkalarına bağımlılık ve duygusal kopma alt boyutları ile yalnızlık arasında da negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Benlik ayrımlaşmasının duygusal tepkisellik alt boyutu ile yalnızlık arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Benlik ayrımlaşması ile yakın ilişkilerde bağlanma boyutları arasında negatif yönlü zayıf bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Duygusal tepkisellik, duygusal kopma ve başkalarına bağımlılık ile yakın ilişkilerde bağlanma boyutları arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu, ben pozisyonu ile yakın ilişkilerde bağlanma boyutları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna varılmıştır. Yakın ilişkilerde bağlanma boyutlarının kaygı alt boyutu ile benlik ayrımlaşması arasında negatif yönlü zayıf bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Kaygı ile duygusal tepkisellik, duygusal kopma, başkalarına bağımlılık ve ben pozisyonu arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yakın ilişkilerde bağlanma boyutlarının kaçınma alt boyutu ile benlik ayrımlaşması arasında negatif yönlü çok zayıf bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Kaçınma ile duygusal tepkisellik arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu, kaçınma ile duygusal kopma, başkalarına bağımlılık ve ben pozisyonu arasında anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna varılmıştır. Araştırma bulgularına göre sonuçlar tartışılmış ve gelecekte yapılacak çalışmalar için öneriler sunulmuştur.

**Anahtar Kelimeler:** Benliğin ayrımlaşması, yalnızlık, yakın ilişkilerde bağlanma boyutları, yetişkinlerde bağlanma

## ABSTRACT

In this thesis, the relationship between differentiation of self, attachment dimensions in close relationships and loneliness was investigated. The sample of this study consists of 136 adults. Differentiation of Self Scale (DSI-T), UCLA Loneliness Scale (ULS-8), Experiences in Close Relationships Inventory (ECRI) and Demographic Data Questionnaire were applied to participants. Demographic Data Questionnaire was prepared by the researcher. According to the findings, differentiation of self level of male participants was found to be significantly higher than female participants. It was concluded that the variables of age, educational level, relationship status, marriage duration, romantic relationship duration, having children, number of children, whether the root family is traditional or not, sibling status, number of siblings, and sibling rank did not have a significant effect on differentiation of self. A weak, negative correlation was found between differentiation of self and loneliness. There were significant negative correlation between taking “I” position, fusion with others and emotional cut-off sub-dimensions of differentiation of self and loneliness. No significant correlation was found between emotional reactivity sub-dimension of differentiation of self and loneliness. A weak, negative correlation was found between differentiation of self and dimensions of attachment in close relationships. There was significant negative correlation between emotional reactivity, emotional cut-off and fusion with others and dimensions of attachment in close relationships, whereas there was no significant correlation between taking “I” position and dimensions of attachment in close relationships. A weak, negative correlation was found between anxiety sub-dimension of attachment in close relationships and differentiation of self. Significant negative correlation was found between anxiety and all sub-dimensions of differentiation of self. A very weak, negative correlation was found between avoidance sub-dimension of attachment in close relationships and differentiation of self. There was significant negative correlation between avoidance and emotional reactivity, whereas there was no significant correlation between avoidance and taking “I” position, emotional cut-off and fusion with others. In accordance with the findings of research, results have been discussed and suggestions have been made for future researches.

**Key words:** Differentiation of self, loneliness, experiences in close relationships, adult attachment

## İÇİNDEKİLER

|                                                                               |     |
|-------------------------------------------------------------------------------|-----|
| YEMİN METNİ.....                                                              | i   |
| TEŞEKKÜRLER.....                                                              | ii  |
| ÖZET .....                                                                    | iii |
| ABSTRACT.....                                                                 | iv  |
| İÇİNDEKİLER .....                                                             | v   |
| TABLOLAR ve ŞEKİLLER LİSTESİ.....                                             | ix  |
| KISALTMALAR LİSTESİ .....                                                     | xi  |
| BÖLÜM I- GİRİŞ.....                                                           | 1   |
| 1.1. Problemin Tanımı.....                                                    | 1   |
| 1.2. Araştırmanın Amacı .....                                                 | 2   |
| 1.3. Araştırmanın Önemi.....                                                  | 2   |
| 1.4. Araştırmanın Varsayımı.....                                              | 3   |
| 1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları.....                                         | 4   |
| BÖLÜM II- İLGİLİ KURAMSAL AÇIKLAMA VE ARAŞTIRMALAR.....                       | 5   |
| 2.1. Bowen Aile Sistemleri Kuramı.....                                        | 5   |
| 2.1.1. Temel Kavramlar.....                                                   | 6   |
| 2.1.1.1. Benlik Ayrışması.....                                                | 6   |
| 2.1.1.2. Çekirdek Ailenin Duygusal Süreçleri.....                             | 7   |
| 2.1.1.3. Kuşaklararası Aktarım .....                                          | 8   |
| 2.1.1.4. Aile Yansıması.....                                                  | 9   |
| 2.1.1.5. Üçgenleşme.....                                                      | 10  |
| 2.1.1.6. Duygusal Kopma.....                                                  | 10  |
| 2.1.1.7. Kardeş Pozisyonu.....                                                | 11  |
| 2.1.1.8. Toplumdaki Duygusal Süreç.....                                       | 11  |
| 2.1.2. Benlik Ayrışması ile İlgili Ülkemizde Yapılmış Olan Çalışmalar .....   | 11  |
| 2.1.3. Benlik Ayrışması ile İlgili Yurtdışında Yapılmış Olan Çalışmalar ..... | 14  |
| 2.2. Yalnızlık .....                                                          | 19  |

|                                                                                                                      |           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 2.2.1. Yalnızlık Kavramı .....                                                                                       | 19        |
| 2.2.2. Yalnızlık ile İlgili Ülkemizde Yapılmış Olan Çalışmalar .....                                                 | 22        |
| 2.2.3. Yalnızlık ile İlgili Yurtdışında Yapılmış Olan Çalışmalar .....                                               | 25        |
| 2.3. Yakın İlişkilerde Bağlanma Boyutları .....                                                                      | 27        |
| 2.3.1. Bağlanma Kavramı.....                                                                                         | 27        |
| 2.3.2. Yakın İlişkilerde Bağlanma Kavramı.....                                                                       | 29        |
| 2.3.3. Yakın İlişkilerde Bağlanma ile İlgili Ülkemizde Yapılmış Olan Çalışmalar.....                                 | 34        |
| 2.3.4. Yakın İlişkilerde Bağlanma ile İlgili Yurtdışında Yapılmış Olan Çalışmalar.....                               | 36        |
| <b>BÖLÜM III- YÖNTEM .....</b>                                                                                       | <b>39</b> |
| 3.1. Çalışma Evreni.....                                                                                             | 39        |
| 3.2. Örneklem .....                                                                                                  | 39        |
| 3.3. Veri Toplama Araçları .....                                                                                     | 39        |
| 3.3.1. Demografik Bilgi Formu.....                                                                                   | 40        |
| 3.3.2. Benliğin Ayrışması Ölçeği .....                                                                               | 40        |
| 3.3.3. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri .....                                                                  | 41        |
| 3.3.4. Yalnızlık Ölçeği .....                                                                                        | 41        |
| 3.4. Uygulama .....                                                                                                  | 42        |
| 3.5. Verilerin Analizi .....                                                                                         | 42        |
| <b>BÖLÜM IV- BULGULAR .....</b>                                                                                      | <b>44</b> |
| 4.1. Benlik Ayrışmasının Demografik Değişkenler ile İlişkisinin İncelenmesine Dair Bulgular.....                     | 44        |
| 4.1.1. Katılımcıların cinsiyeti ile benlik ayrışması istatistiksel olarak anlamlı düzeyde değişmekte midir?.....     | 46        |
| 4.1.2. Katılımcıların yaşı ile benlik ayrışması istatistiksel olarak anlamlı düzeyde değişmekte midir?.....          | 47        |
| 4.1.3. Katılımcıların eğitim düzeyi ile benlik ayrışması istatistiksel olarak anlamlı düzeyde değişmekte midir?..... | 48        |
| 4.1.4. Katılımcıların ilişki durumu ile benlik ayrışması istatistiksel olarak anlamlı düzeyde değişmekte midir?..... | 50        |

|                                                                                                                                                |           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 4.1.4.1. Katılımcıların evlilik süresi ile benlik ayrımlaşması istatistiksel olarak anlamlı düzeyde değişmekte midir?.....                     | 51        |
| 4.1.4.2. Katılımcıların romantik ilişki süresi ile benlik ayrımlaşması istatistiksel olarak anlamlı düzeyde değişmekte midir?.....             | 52        |
| 4.1.5. Katılımcıların çocuk sahibi olma durumu ile benlik ayrımlaşması istatistiksel olarak anlamlı düzeyde değişmekte midir?.....             | 54        |
| 4.1.5.1. Katılımcıların çocuk sayısı ile benlik ayrımlaşması istatistiksel olarak anlamlı düzeyde değişmekte midir?.....                       | 55        |
| 4.1.6. Katılımcıların kök ailesinin geleneksel olma durumu ile benlik ayrımlaşması istatistiksel olarak anlamlı düzeyde değişmekte midir?..... | 56        |
| 4.1.7. Katılımcıların kardeş durumu ile benlik ayrımlaşması istatistiksel olarak anlamlı düzeyde değişmekte midir?.....                        | 58        |
| 4.1.7.1. Katılımcıların kardeş sayısı ile benlik ayrımlaşması istatistiksel olarak anlamlı düzeyde değişmekte midir?.....                      | 59        |
| 4.1.7.2. Katılımcıların kardeş sırası ile benlik ayrımlaşması istatistiksel olarak anlamlı düzeyde değişmekte midir?.....                      | 60        |
| 4.2. Benlik Ayrımlaşmasının Yalnızlık ile İlişisinin İncelenmesine Dair Bulgular.....                                                          | 62        |
| 4.3. Benlik Ayrımlaşmasının Yakın İlişkilerde Bağlanma Boyutları ile İlişisinin İncelenmesine Dair Bulgular.....                               | 63        |
| <b>BÖLÜM V- TARTIŞMA .....</b>                                                                                                                 | <b>66</b> |
| 5.1. Benlik Ayrımlaşmasının Demografik Değişkenler ile İlişisinin İncelenmesine Dair Bulguların Tartışılması.....                              | 66        |
| 5.2. Benlik Ayrımlaşmasının Yalnızlık ile İlişisinin İncelenmesine Dair Bulguların Tartışılması.....                                           | 69        |
| 5.3. Benlik Ayrımlaşmasının Yakın İlişkilerde Bağlanma Boyutları ile İlişisinin İncelenmesine Dair Bulguların Tartışılması.....                | 69        |
| <b>BÖLÜM VI- SONUÇ VE ÖNERİLER .....</b>                                                                                                       | <b>73</b> |
| 6.1. Sonuç .....                                                                                                                               | 73        |
| 6.2. Öneriler .....                                                                                                                            | 74        |

|                                                       |           |
|-------------------------------------------------------|-----------|
| <b>KAYNAKLAR .....</b>                                | <b>76</b> |
| <b>EKLER .....</b>                                    | <b>88</b> |
| <b>Ek 1. Benliğin Ayrımlaşması Ölçeği.....</b>        | <b>88</b> |
| <b>Ek 2. UCLA Yalnızlık Ölçeği.....</b>               | <b>90</b> |
| <b>Ek 3. Yakın İlişkide Yaşantılar Envanteri.....</b> | <b>91</b> |
| <b>Ek 4. Demografik Bilgi Formu.....</b>              | <b>94</b> |
| <b>Ek 5. Özgeçmiş.....</b>                            | <b>96</b> |



## TABLolar VE ŞEKİLLER LİSTESİ

| Tablo/ Şekil Numarası ve Adı                                                                                       | Sayfa No |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| Şekil 1: Dört Kategori Modeli'nde temel bağlanma boyutları ve kategorileri.....                                    | 32       |
| Tablo 1: Güvenirlik analizi sonuçları.....                                                                         | 39       |
| Tablo 2: Ölçek boyutlarının betimleyici istatistikleri.....                                                        | 42       |
| Tablo 3: Katılımcıların kişisel bilgilerinin dağılımı.....                                                         | 45       |
| Tablo 4: Ölçek puanlarının katılımcıların cinsiyeti bakımından karşılaştırılması.....                              | 46       |
| Tablo 5: Ölçek puanlarının katılımcıların yaşları bakımından karşılaştırılması.....                                | 48       |
| Tablo 6: Ölçek puanlarının katılımcıların eğitim durumları bakımından karşılaştırılması.....                       | 49       |
| Tablo 7: Ölçek puanlarının katılımcıların ilişki durumları bakımından karşılaştırılması.....                       | 50       |
| Tablo 8: Ölçek puanlarının katılımcıların evlilik süreleri bakımından karşılaştırılması.....                       | 51       |
| Tablo 9: Ölçek puanlarının katılımcıların romantik ilişki süreleri bakımından karşılaştırılması.....               | 53       |
| Tablo 10: Ölçek puanlarının katılımcıların çocuk sahibi olma durumları bakımından karşılaştırılması.....           | 54       |
| Tablo 11: Ölçek puanlarının katılımcıların çocuk sayısı durumları bakımından karşılaştırılması.....                | 55       |
| Tablo 12: Ölçek puanlarının katılımcıların ailelerinin geleneksel olma durumları bakımından karşılaştırılması..... | 57       |
| Tablo 13: Ölçek puanlarının katılımcıların kardeş durumları bakımından karşılaştırılması.....                      | 58       |

|                                                                                                        |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tablo 14. Ölçek puanlarının katılımcıların kardeş sayısı durumları bakımından karşılaştırılması.....   | 59 |
| Tablo 15. Ölçek puanlarının katılımcıların kardeş sırası durumları bakımından karşılaştırılması.....   | 61 |
| Tablo 16. UCLA Yalnızlık Ölçeği ve Benliğin Ayrışması Ölçeği ilişki testi sonuçları.....               | 62 |
| Tablo 17. Benliğin Ayrışması Ölçeği ve Yakın İlişkide Yaşantılar Envanteri ilişki testi sonuçları..... | 64 |



## KISALTMALAR LİSTESİ

?: Yüzde

F: F değeri

maks : Maksimum

min : Minimum

N : Kişi sayısı

Ort : Ortalama

p: Anlamlılık değeri

r: Pearson korelasyon katsayısı

ss: Standart sapma

t: t değeri

x: Aritmetik ortalama

## BÖLÜM I- GİRİŞ

Bu tez çalışması, yetişkinlerde benlik ayrımlaşması ile yakın ilişkilerde bağlanma boyutları ve yalnızlık arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Bu bölümde, tez kapsamına giren kavramlar ile gerçekleştirilen araştırmanın problem tanımı, amacı, önemi, varsayımı ve sınırlılıkları belirtilmiş ve açıklanmıştır.

### 1.1. Problemin Tanımı

Benlik ayrımlaşması, Bowen'ın Aile Terapisi Kuramı'nın kavramlarından biridir. Bowen (1978) bireydeki semptomları ailenin tarihi, davranış kalıpları ve duygusal işlem mekanizmalarının ifadeleri olarak görmüştür.

Benlik ayrımlaşması, bireyin, duygusal ile zihinsel fonksiyonlarını ayırt edebilme ve ikisi arasında denge kurma yetisi ile ilişkilerde, özellikle kendi kök ailesiyle ilişkilerinde birliktelik ile bireysellik arasında denge kurma yetisini ifade eder (Bowen, 1978). Benlik ayrımlaşmasının içsel ve kişiler-arası boyutları vardır (Skowron ve Friedlander, 1998). Kişiler-arası boyutta ayrımlaşmış birey daha iyi kişiler arası ilişkiler geliştirebilmekte ve diğerleriyle duygusal yakınlığını daha iyi kurabilmektedir (Lampis ve ark., 2017).

Benlik ayrımlaşması düşük bireylerin yakın ilişkilerde kaçınma ve kaygı boyutları gösterdikleri görülmüştür (Skowron ve Dendy 2004; Hainlen ve ark., 2016).

Sosyal bir varlık olarak insanın sağlıklı ve dengeli ilişkiler kurabilmesi hayat kalitesinde önemli bir etkidir. Bu bağlamda, bireylerin hayat kalitesi ve ruh sağlığında benlik ayrımlaşması ve bağlanma kavramları önem arz etmektedir.

Bireyin kişiler arası ilişkileri ve diğerleri ile duygusal yakınlığı ile ilişkili bir diğer kavram da yalnızlıktır. Yalnızlık, birey tarafından kişinin sosyal ilişkilerinin istediğinden daha az tatmin edici olarak algılanması olarak tanımlanmıştır (Peplau ve Perlman, 1982). Bireyin, sağlıklı kişiler arası ilişkileri olmaması ve sosyal destek eksikliği yalnızlık hissine sebep olmaktadır. Bu bağlamda, benlik ayrımlaşması ve bağlanma boyutları ile birlikte, bireyin yaşamında kişiler arası ilişkileri ile bağlantılı temel kavram olan yalnızlık kavramını da bu tez çalışması kapsamında ele alınmaktadır.

## 1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı yetişkinlerde benlik ayırışması, yakın ilişkilerde bağlanma boyutları ve yalnızlık ile ilişkisinin incelenmesidir. Araştırma yetişkinler üzerinde uygulanan ölçeklerden ve bu çalışma için hazırlanan demografik bilgi formundan elde edilen veriler ile yürütülecektir. Veri toplamak için Demografik Veri Formu, Benliğin Ayırışması Ölçeği (DSI-T), Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri (YİYE) ve UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu (ULS-8) kullanılacaktır. Benlik ayırışmasının bireylerin demografik verilerine göre anlamlı farklılaşıp farklılaşmadığı ve benlik ayırışmasının yetişkin bağlanma boyutları ve yalnızlığı yordamada anlamlı bir etkisinin olup olmadığı analiz edilecektir. Tez bu alanda literatüre katkı sağlamayı hedeflemektedir.

Hipotezler:

1. Benlik ayırışmasının yakın ilişkilerde bağlanma boyutlarından kaygı boyutu ile arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Benlik ayırışmasının yakın ilişkilerde bağlanma boyutlarından kaçınma boyutu ile arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
3. Benlik ayırışmasının yalnızlık ile arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
4. Bireyin benlik ayırışması düzeyi, cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, ilişki durumu, çocuk sahibi olma durumu, kök ailesinin geleneksel olma durumu ile kardeş sırası ve sayısına bağlı olarak anlamlı düzeyde değişmekte midir?

## 1.3. Araştırmanın Önemi

Benlik ayırışması düşük bireylerin yakın ilişkilerde kaçınma ve kaygı boyutları gösterdikleri görülmüştür (Skowron ve Dendy 2004; Hainlen ve ark., 2016). Bu sonuçlar bu tez çalışmasının hipotezi için de destekleyici bir zemin oluşturmaktadır.

Literatürde, yetişkin bağlanma boyutları; kaygı ve kaçınma ile yalnızlık ile ilişkili bulunmuştur. (Wei, Shaffer, Young, & Zakalik 2005; Wu & Yao 2008) Yalnızlık, aynı zamanda Bowen'ın üzerinde durduğu otonomi kavramıyla da ilişkilidir Yalnız kalabilme yetisi otonomi ve iyi oluşun bir göstergesi ve kaliteli evlilik içi ilişkilerin ön şartı olarak tanımlanabilir (Patrick ve ark., 2007; Rankin ve ark., 1997).

Ülkemizde son zamanlarda benlik ayırmaşması ile ilgili yapılan araştırmaların sayısı artmıştır. Ancak, benlik ayırmaşmasının ülkemizde yetişkin bağlanma boyutlarının hem anksiyete hem kaçınma boyutları ile ilişkisi üzerine bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bununla birlikte, benlik ayırmaşması kapsamında önemli bir yeri olan otonomi kavramıyla bağlantılı olan yalnızlık kavramının benlik ayırmaşması ile ilişkisi üzerine uluslararası literatürde bir çalışma yapılmış, ülkemizde ise araştırmaya rastlanmamıştır. Belirtilen bu sebepler ile, bu tez çalışmasının ilgili literatüre katkı sağlayacağı öngörülmektedir. Tez çalışması kapsamında elde edilen verilerin, benlik ayırmaşması, yakın ilişkilerde bağlanma boyutları ve yalnızlık alanlarında yapılacak olan çalışmalar için aydınlatıcı olacağı düşünülmektedir.

#### **1.4. Araştırmanın Varsayımı**

Araştırmanın varsayımları aşağıda listelenmektedir.

1. Araştırma 136 kişilik örneklem ile sınırlandırılmıştır. Verileri toplanarak araştırma kapsamında incelenen bu örneklemin evreni temsil etmektedir.
2. Araştırmada incelenen benlik ayırmaşması, “Benlik Ayırmaşması Ölçeği (DSI-T)” nin ölçtüğü değerlere göre değerlendirilmiştir. Bu ölçeğin araştırma kapsamına ve amacına uygun bir ölçek olduğu ve araştırma sorularını en uygun şekilde test ettiği varsayılmaktadır.
3. Araştırmada incelenen yakın ilişkilerde bağlanma boyutları, “Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri (YİYE)” nin ölçtüğü değerlere göre değerlendirilmiştir. Bu ölçeğin araştırma kapsamına ve amacına uygun bir ölçek olduğu ve araştırma sorularını en uygun şekilde test ettiği varsayılmaktadır.
4. Araştırmada incelenen yakın ilişkilerde bağlanma boyutları, “UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu (ULS-8)” nun ölçtüğü değerlere göre değerlendirilmiştir. Bu ölçeğin araştırma kapsamına ve amacına uygun bir ölçek olduğu ve araştırma sorularını en uygun şekilde test ettiği varsayılmaktadır.
5. Katılımcıların ölçüm araçlarına doğru ve samimi bir şekilde cevap verdiği ve doğru işaretleme yaptığı varsayılmaktadır.

### **1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları**

Araştırmanın sınırlılıkları aşağıda listelenmektedir.

1. Araştırma, 18 yaş ile 65 yaş arası 136 kişilik örnekleme ile sınırlıdır.
2. Araştırma sonuçları, Benlik Ayrımılaşması leği, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri, UCLA Yalnızlık leği Kısa Formu ve Demografik Bilgi Formu'nun ölçtüğü değerlerle sınırlıdır.



## **BÖLÜM II- İLGİLİ KURAMSAL AÇIKLAMA VE ARAŞTIRMALAR**

Bu bölümde, bu çalışmanın konusu olan “Benlik ayrımlaşması”, “Yakın ilişkilerde bağlanma boyutları” ve “Yalnızlık” kavramları ile ilgili literatür üç alt bölüm oluşturacak şekilde incelenmiştir. İlk bölümde ana konu olan “Benlik ayrımlaşması” kavramını ortaya çıkartan “Bowen’ın aile sistemleri kuramı” ve benlik ayrımlaşmasının alt boyutları, bu konuda yapılmış akademik çalışmaların ışığında sunulmuştur. İkinci bölümde “Yakın ilişkilerde bağlanma boyutları” ve üçüncü bölümde “Yalnızlık” kavramları ilgili kuramsal çerçeve ile açıklanmıştır. Her bir bölümde ilgili kavramlar üzerine yurt dışı ve yurt içinde yapılmış olan çalışmalar hakkında bilgi verilmiştir.

### **2.1. Bowen Aile Sistemleri Kuramı**

1940’ların başından itibaren pek çok bilim insanı günümüzde aile sistemleri kuramları olarak anılan aile ve sistem üzerine çalışmaya ve kuramlar üretmeye başladılar (Broderick ve Schrader, 1991). Bu bilim insanlarının öne çıkanlarından biri de Murray Bowen’dır. Murray Bowen, 1946-1954 yılları arasında danışmanlarından bir şizofreni vakasına odaklanarak, şizofren olan çocuğun annesi ile ilişkisini incelemiştir ve bu kuramının ortaya çıkışında önemli bir rol oynamıştır (Bowen, 1978; Hall, 2013). Bu vakadan yola çıkarak şizofreni vakası bulunan aileler üzerinde çalışmıştır. Bu çalışmaları onu aile sistemleri ve şizofreni ile ilgili yeni teoriler üretmeye yöneltmiştir. Bu ailelerdeki ilişki dinamiklerini incelemesi sonucunda kuramının temeline ulaşmıştır. 1940’lardan itibaren kendi çekirdek ve kök ailesi içi dinamikleri psikanalitik kuram rehberliğinde anlamaya çalışması da kuramının temellerinden bir diğeri olmuştur. 1966’daki yayınıyla ilk kez “Aile Sistemleri Kuramı” terimini kullanmış, 1974’de kuramının adını “Bowen Aile Sistemleri Kuramı” olarak değiştirmiştir. Bu kurama göre aile sisteminde yer alan bireylerden birinin işlevselliğindeki farklılık aile sistemi içerisinde diğeri bir bireyin bunu telafi etmek üzere hareket etmesiyle onun işlevselliğine de yansır. Aile sistemi kuramı, aile sistemini insan vücudundaki tüm parçaların etkileşim halinde belli bir düzende çalışması gibi değerlendirmektedir (Bowen, 1993).

Murray Bowen aile sistemleri kuramı, aile ve çift terapilerine yeni bir yaklaşım getirmiştir. Bowen, kuramında aile içindeki bireyler arasındaki ilişki biçimlerini temel alır. Ona göre aile duygusal bir sistemdir. Aile bireylerinin yaklaşımları, davranışları ve birbirleriyle ilişkileri önemlidir ve kuramın odak noktasıdır. Aile sistemlerinde yer alan bireylerin kaygı miktarı ve hayatta karşılaşılan tehdit unsurlarına karşı algıları o aile sistemi içerisindeki duygusal kökenli problemleri aile içi ilişkileri belirler. (Brown, 1999; Carr, 2012; Gatfield, 2017).

Bowen'ın kuramı sadece çekirdek aile içindeki ilişkileri ve paternleri değil nesiller arası aktarım süreçleriyle meydana gelen ilişkileri de inceler. Bu nedenle önceki nesillerdeki ailelerin içinde yaşanan kaygı aile bireylerinden sonraki nesillere de aktarılmaktadır (Friedman, 1991). Bireyin duygusal semptomları ailenin duygusal semptomlarıdır ve bu semptomlar çoğunlukla önceki nesillerin davranışlarında gizlidir (Haefner, 2014).

Bowen'ın Aile Sistemleri Kuramı çerçevesinde sekiz temel kavram vardır. Bu sekiz temel kavram; benlik ayrışması, kök ailenin duygusal süreçleri, kuşaklar arası aktarım, aile yansıması, üçgenleşme, duygusal kopma ve kardeş pozisyonudur. Bu bölümde, her bir temel kavramlar hakkında detaylı bilgi verilmektedir.

### **2.1.1. Temel Kavramlar**

#### **2.1.1.1. Benlik Ayrışması**

Benliğin ayrışması, kronik anksiyete ile birlikte kişinin işlevselliğini belirleyen en önemli iki kavramdan biridir. Bowen'ın Aile Sistemleri Kuramı'nın içerdiği kavramlar arasında ise, psikolojik sağlığı ve olgunlaşmayı etkilemesi açısından en kritik öneme sahip kavramdır. Benliğin ayrışması, birleşme korkusu olmadan duygusal yakınlık ve fiziksel birlikteliğe izin veren esnek sınırları oluşturur (Kerr ve Bowen, 1988).

Benlik ayrışmasının temelinde, bireyin, ilişkilerinde “bireysellik” ve “birliktelik” olarak adlandırılan ve kuramın temel yapı taşlarından olan iki ihtiyaç vardır. İnsanın bireysellik ve birliktelik ihtiyaçları birbirine kontrast olduğu için dengeyi kurabilmek önemlidir. Bu dengeyi kurabilmek benliğin ayrışması ile bağlantılıdır (Nichols, 2013).

Bireysellik kavramı ile kişinin özgün, kendi içsel yönelimlerini izleyen bir birey olma ihtiyacı tanımlanır. Birliktelik kavramı ise kişinin bir sistemin parçası olarak ait olma ihtiyacını tanımlar. Bu iki ihtiyaç arasındaki denge, bireyin aile sistemi içerisinde ve kendi hayatında kurduğu ilişkileri etkiler. Bu dengenin duygusal temelden yönetilmesi benlik ayrımlaşmasını olumsuz yönde etkiler (Bowen, 1978; Titelman, 2014).

Benlik ayrımlaşmasının içsel ve kişiler arası boyutları vardır (Skowron ve Friedlander, 1998). Kişiler arası boyutta ayrımlaşmış birey daha iyi kişiler arası ilişkiler geliştirebilmekte ve diğerleriyle duygusal yakınlığını daha iyi kurabilmektedir (Lampis ve ark., 2017). Benlik ayrımlaşması, kişiler arası ve içsel olmak üzere iki alanı içeren bir süreçten ibarettir. (Bowen 1978; Kerr ve Bowen 1988). İçsel alan, önemli ilişkilerde kişinin duygusal reaksiyonlarının düşüşüne tekabül eder, böylelikle karşısındakine istemli bir şekilde davranmasını sağlar. Aynı zamanda, kaygı durumunda tepkileri ve kendi fikirlerini tanımlama ve ifade biçimini de içerir. Kişiler arası alan ise ayrılma ve birliktelik güdülerindeki dengeye tekabül eder. Böylelikle kişi kendi deneyimini kabullenir, başkalarıyla yakınlık kurabilir ve net sınırlar çizebilir. Benlik ayrımlaşmasının kişiler arası ve içsel alanları birlikte olduğunda, ilişkilerde sağlıklı bir işlevsellik görülür (Rootes ve ark., 2010).

### **2.1.1.2. Çekirdek Ailenin Duygusal Süreçleri**

Çekirdek ailenin duygusal süreçleri, aile içerisinde temel ilişki yapılarının nasıl kurulduğunu tanımlar. Çoğunlukla aile içindeki sorunların ve semptomların kaynağına da işaret eder. Bu kavram, çekirdek aile içerisindeki ilişkilerin doğasına odaklanır. Bu ilişkilerin doğası, çekirdek aileyi oluşturan bireylerin kök ailelerinden getirdikleri ve kendilerinden sonraki nesiller tarafından da kullanılacak duygusal kalıpları içermektedir (Bowen, 1993).

Çekirdek aile içerisindeki ilişkilerin üzerine kurulduğu dört temel kavram bulunmaktadır. Bu dört temel kavram; evlilik anlaşmazlıkları, duygusal uzaklaşma, eşlerden birinde semptomlar ve çocuk üzerine odaklanmadır (Platt, 2008).

Kerr ve Bowen (1988) bu dört kavramı aile sisteminin gerginlik, endişe ve değişime karşı gösterdikleri maladaptif davranışlar olarak tanımlamıştır. Klinik problemler veya semptomlar genellikle uzun süren ve güçlü aile içi gerginliklerin sonucu olarak ortaya çıkmaktadır. Aile içi gerginliğin derecesi aile içi stres kaynaklarının fazlalığına, ailenin

strese adapte olabilme kapasitesine ve geniş aile ve sosyal çevre ile bağlarına bağlıdır. Kaygı, bu dört temel kavramın en az birini artırmaktadır. Aile içi kaygıdan kaynaklanan temel ilişki paternleri ailenin belirli bir parçası tarafından absorbe edilir veya ailenin belirli bir parçasına odaklanır. Ailede bir birey veya bir ilişki ne kadar kaygı absorbe ederse, diğer kişiler o kadar az mücadele etmek durumunda kalırlar.

Bowen'a göre, çekirdek ailedeki duygusal süreçlerin varlığı ve şiddeti, benlik ayrımlaşması ile bağlantılıdır. Bowen, aile içi duygusal süreçlerin kapsadığı, yukarıda belirtilen dört kavramın, aile sisteminin stres, kaygı ve sistemik değişikliklere nasıl tepki gösterdiğiyle ilişkilendirmektedir. Aile sistemin içerisinde bu maladaptif davranışlar ne kadar çok kullanılıyorsa veya bu davranışlara ne kadar güveniliyorsa, ailedeki benlik ayrımlaşma düzeyinin o kadar düşük olduğunu göstermektedir (Bowen, 1976).

Bowen'ın aile sistemleri kuramı kuşaklararası aktarımın bireyin ve oluşturduğu çekirdek ailenin geliştirdiği semptomlarda kritik rol oynadığını ileri sürmektedir. Yapılan bir boylamsal çalışmada, 49 çekirdek aile ve onların kök aileleri üzerinde çalışılmıştır. 20 yıl olarak planlanan bu çalışmanın ilk beş yıllık değerlendirmesinde, eşler arası karşılıklı işlev ve çocuk odağına dair kuşaklararası ilişki paternlerinin çekirdek ailede tekrarlandığı görülmüştür. Buna ek olarak, ailede kuşaklararası fiziksel, duygusal ve sosyal semptomların aynı alanlarda çekirdek ailede görülen semptomlarla bağlantılı olduğu sonucuna varılmıştır (Klever, 2004).

### **2.1.1.3. Kuşaklararası Aktarım**

Kuşaklararası aktarım kavramı, aile içi semptomların daha sonraki nesillerde kurulan çekirdek ailelerde de görülmesi temeline dayanmaktadır. Bu semptomlar kuşaklararası ilişkilerle taşınmaktadır.

Ailenin stres, kaygı ve sistemik değişikliklere nasıl tepki verdiği o ailenin duygusal süreçlerini tanımlar. Bir ailedeki duygusal süreçler ve anne- babanın benlik ayrımlaşma düzeyleri o ailede yetişen bireyin benlik ayrımlaşması düzeyi üzerinde etkili olmaktadır (Bowen, 1978). Etkiler dolaylı olarak o bireyin kurduğu çekirdek aileye de yansımaktadır. Bu süreç kuşaklararası aktarım kavramıyla tanımlanmaktadır.

Benlik ayrımlaşması, bireyin bireysellik ve birliktelik ihtiyacı arasında dengeyi kurabilme yetisini ifade etmektedir (Tuason ve Friedlander, 2000). Eğer bir bireyin benlik

ayrışması düzeyi düşükse o bireyin birliktelik ihtiyacının baskın olacağı öngörülmektedir (Dokur ve Profeta, 2006).

Benlik ayrışması düzeyleri birbirine benzer kişilerin birbiriyle evlilik kurdukları düşünülmektedir ve benlik ayrışma düzeyi düşük olan bireylerin birliktelik ihtiyacı daha baskın olacağı için, kurulan ailede de karşılıklı birliktelik ihtiyacının yüksek olacağı öngörülmektedir (Ersevrim, 2008).

Benlik ayrışması düşük düzeyde olan kişilerin oluşturduğu ve birliktelik ihtiyacı baskın olan bir ailede yetişen çocuk, kaynaşmayı veya uzaklaşmayı seçer. Uzaklaşmayı seçen çocuk, kendi kurduğu ailede birliktelik ihtiyacını gidermek üzere daha çok kaynaşmayı seçer. Bu durumda, kök ailede yaşanan süreç, çekirdek aileyi de etkiler. Bu kuşaklararası aktarıma bir örnek olarak gösterilebilir (Nichols, 2013).

#### **2.1.1.4. Aile Yansıtması**

Aile yansıtması süreci, ebeveynlerin kendi duygusal süreçlerini çocuklarına yansıtması temeline dayanır. Bowen, aile yansıtması sürecinin evrensel bir süreç olduğunu ve tüm ailelerde farklı düzeylerde bulunduğunu söylemektedir. Bu süreci, ebeveynlerin kendi düşük benlik ayrışması düzeylerini bir veya birden fazla çocuğa yansıtması olarak tanımlamaktadır. Bu süreç anne-baba-çocuk üçgenleşmesinde çocuğun sosyal, fiziksel ve duygusal olarak olumsuz yönde etkilenmesine sebep olur. Burada, anne birincil bakım veren olarak kabul edildiğinden dolayı, daha çok anne-çocuk merkezli bir yansıtma sürecine odaklanılır. Çocuklar arasında anne-babadan duygusal olarak en az ayrışmış olan çocuk, etkilere karşı en hassas çocuktur (Bowen, 1976).

Aile yansıtma sürecinde, ebeveynler anksiyetelerini ve benlik ayrışma düzeylerini çocuklarına yansıttıklarında, çocuk da anksiyete ile karşılık vermektedir. Bu durumda, çocuk problemin asıl kaynağı gibi görülmekte ve tespit edilen hasta rolü yüklenebilmektedir (Haefner, 2014).

Nesiller boyunca, her neslin ebeveyn etkisi altında kalan çocukları evlendiklerinde, ebeveynlerinden daha yüksek bir duygusal yoğunlukta davranırlar. Kardeşleri, kök aileninkine benzer veya daha az duygusal yoğunluk düzeyine sahip aileler yaratır.

Ailelerde zaman içinde daha fazla ve daha az benlik ayrışması seviyelerine doğru giden çizgiler vardır (Papero, 1990).

### **2.1.1.5. Üçgenleşme**

Üçgenleşme, benlik ayrımlaşmasının tam tersine olacak şekilde ilişkilerde yıkıcı bir potansiyel taşımaktadır (Bowen, 1978). Üçgenleşme, bir ilişkideki anksiyeteyi yönetebilmek için kullanılan yollardan biridir. Üçüncü bir kişinin devreye sokulmasını ve anksiyetenin o kişiye aktarımını ifade eder. Üçüncü kişinin varlığı ile diğer iki kişi ilişkideki anlaşmazlıktan, sorumluluklarını azaltarak ve anksiyeteye toleranslarını artırarak uzaklaşmış olur. (Kerr ve Bowen, 1988). Tipik olarak ailelerde ebeveynler, aralarındaki ilişkideki anlaşmazlığı rahatlatabilmek için çocukları ile üçgenleşme oluştururlar. Bazı durumlarda ebeveynlerin biri çocuk ile, diğer ebeveyne karşı koalisyon kurar. Üçgenleşme, anksiyeteyi ve ilişkideki anlaşmazlığı yönetebilmek için bir araç olarak görülse de kapsadığı bireylerin ve ilişkilerin sağlıklı ayrımlaşmasını engeller ve anksiyeteyi gidermez (Rootes ve ark., 2010).

İstisnai olarak, üçgenleşmenin şiddet maduru bulunan ilişkilerde şiddet maduru olmayan ebeveyn ile çocuğun koalisyonunda, çocuğa güvende olduğu hissini verdiği için iyileştirici etkisi vardır. (Milstein ve Baldwin, 1997). Üçgenleşmiş bir sistemde var olan anksiyete sadece o nesilde kalmaz, sonraki nesillere de aktarılır. Üçgenleşmenin giderilmesi, duygusal reaksiyonu farklı hale getiren bir diğer kişinin katılımı sonucunda oluşan yeni bir üçgenle sağlanır (Bowen, 1978). Bowen'ın aile sistemleri kuramını benimseyen danışmanlar danışanlarıyla kurdukları terapötik ilişkilerinde bunu sağlamak üzere çalışırlar.

### **2.1.1.6. Duygusal Kopma**

Duygusal kopma, aile üyeleri arasındaki problemli ilişki bağlarından duygusal olarak çekilerek bağı kesmeyi tanımlar. Çözüm yerine gerilimin azaltılmasına odaklanır. Aile üyeleri, ebeveynleri ve diğer aile üyeleri ile aralarında çözülmemiş duygusal konularını fiziksel olarak veya duygusal olarak uzaklaşarak azaltma eğiliminde olurlar. Duygusal kopma davranışının duygusal olarak bağımsızlaşmayı göstermediğini, tam aksine kişinin problemin kendinden değil, ebeveyninden kaynaklandığını görme eğiliminde olduğunu söylemektedir (Haefner, 2014).

Aile içindeki kaynaşmayla başa çıkma girişimi olarak veya benlik ayrımlaşması düzeyinin düşük olduğu durumlarda aile içindeki bireylerin uzaklaşması duygusal boşanma olarak da ifade edilebilir. Bu süreç genellikle ebeveynler ile onların ebeveynleri arasında olur. Bu tarzda bir duygusal kopmanın sonucu çekirdek aileye çok fazla duygu ve beklenti yüklenmesidir (Hall, 2013).

#### **2.1.1.7. Kardeş Pozisyonu**

Bowen, kardeş pozisyonu kavramını Walter Toman'ın (1961) doğum sırasının önemi ve bireyin kişilik özellikleri üzerindeki etkisi hakkında yaptığı çalışma üzerinden geliştirmiştir. Toman'ın teorisi, aynı kardeş pozisyonundaki bireylerin benzer özellikler gösterebileceklerine dayanmaktadır. Ebeveynin kendi kardeş sırasıyla aynı sıradaki çocuğu ile üçgenleşme yapmaya daha yatkın olduğunu ifade eder. Aynı ve bağlantılı jenerasyonlarda kardeşler arasındaki cinsiyet ve yaş sırası dağılımının davranış üzerinde önemli bir yeri vardır. Kardeş sırasından gelen potansiyel etkiyi, benlik ayrımlaşma düzeyi yüksek olan birey nötralize edebilir (Hall, 2013). Bir kişilik profilinin normale uyma derecesi, benlik ayrımlaşmasının düzeyini ve nesilden nesile aktarım sürecinin yönünü anlamının bir yolunu sağlamaktadır (Bowen, 1978).

#### **2.1.1.8. Toplumdaki Duygusal Süreç**

Bowen, kaygının toplum üzerinde, aile üstündeki etkisine paralel bir etkisi olduğunu belirtmektedir. Aile kronik kaygıyı deneyimledikçe, işlevselliğinde düşüş olmaktadır. Toplum da buna paralel şekilde, kronik stresi yaşadıkça, geriye yönelik bir adaptasyon hali göstermektedir (Bowen, 1978).

Bu kavram da Bowen'ın teorisindeki diğer yedi temel kavram ile birlikte, Bowen'ın şizofreni hastaları ve hastaların aileleriyle gerçekleştirdiği çalışmalardan doğmuştur ve klinik uygulamaya uyarlanmıştır (Miller ve ark., 2004).

#### **2.1.2. Benlik Ayrımlaşması ile İlgili Ülkemizde Yapılmış Olan Çalışmalar**

Bu bölümde ülkemizde “Benlik ayrımlaşması” üzerine yapılmış olan çalışmalar sunulmuştur.

Polat (2014), evli yetişkinlerde çift uyumu ve depresyon, kaygı ve stres gibi belirtileri benliğin ayrılaşması açısından incelemiştir. 362 evli çiftin katıldığı çalışmanın sonucunda, benlik ayrılaşmasının evli yetişkinlerde çift uyumunu, depresyon, kaygı ve stresi anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşmıştır. Bu çalışmada, cinsiyetlere bakıldığında, erkeklerin benlik ayrılaşması puanlarının kadınlarınkinden anlamlı ölçüde yüksek bulunmuştur.

Hanımoğlu (2014), üniversite öğrencilerinde benlik ayrılaşması ve aile fonksiyonlarının algılanan stres, kaygı ve depresyon seviyesini yordayıp yordamadığını incelediği doktora tez çalışmasında 515 üniversite öğrencisinden oluşan bir örneklem ile çalışmıştır. Çalışmanın sonucunda, üniversite öğrencilerinin benlik ayrılaşmasının duygusal tepkisellik, ben pozisyonu, duygusal kesinti alt boyutları ile aile değerlendirme ölçeğinin genel fonksiyonlar alt boyutundan aldıkları puanların birlikte algılanan stres anlamlı ölçüde yordadıkları sonucuna varılmıştır. Bu alt boyutların aynı zamanda sürekli kaygı düzeyini de anlamlı ölçüde yordadığı sonucuna da varılmıştır. Üniversite öğrencilerinin benlik ayrılaşma düzeyleri okudukları fakülteye göre anlamlı ölçüde değişmemiş, ancak erkek öğrencilerin benlik ayrılaşması toplam puanları kız öğrencilerinkinden anlamlı ölçüde yüksek bulunmuştur.

Varol (2015), genogram temelli psikolojik danışma sürecinin, evli yetişkin çiftlerde benlik ayrılaşması, duygusal bağlılık, evlilik uyumu ve evlilikte problem çözme üzerine etkisini incelediği yüksek lisans tez çalışmasında 30 yetişkin evli çiftten oluşan bir örneklem ile çalışmıştır. Çalışmada, evli yetişkin çiftlerin kök ailelerindeki davranış kalıplarının çekirdek ailelerini nasıl etkilediğini inceleyen genogram temelli psikolojik danışma sürecinin etkilerini inceleyebilmek amacıyla 15 çiftten oluşan kontrol grubu ve 15 çiftten oluşan deney grubu ile çalışılmıştır. Kontrol grubu evlilik uyumu ve sağlıklı ilişkiler üzerine bir seminer almış, deney grubu ise beş haftalık psikoterapi sürecinden geçmiştir. Çalışma sonucunda, kontrol grubunda anlamlı düzeyde bir değişiklik olmamış, deney grubunda ise evlilik uyumu ve benlik ayrılaşması anlamlı düzeyde yükselmiştir. Deney grubunda, evlilikte problem çözme ve duygusal bağlılık puanları ise anlamlı düzeyde değişmemiştir.

Göçmen (2018), benlik ayrılaşması ile cinsel doyum ve cinsel benlik şemalarının ilişkisini incelediği yüksek lisans tezinde 26 yaş üstü 160 yetişkin ile çalışmıştır. Çalışma sonucunda, benlik ayrılaşmasının duygusal kopma alt boyutu ile cinsel doyum arasında

yüksek ve pozitif bir ilişki olduğu, ben pozisyonu alma alt boyutuyla ise yüksek ve negatif bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Kalkan (2018) evli yetişkinlerde evlilik ilişki kalitesinin benlik ayrımlaşması ve ilişkisel özgünlük ile ilişkisini incelediği yüksek lisans tezinde 603 kişilik bir örneklem ile çalışmıştır. Çalışma sonucunda benlik ayrımlaşması, evlilikte ilişki kalitesi ve ilişkisel özgünlük arasında anlamlı düzeyde ilişki olduğu sonucuna varılmıştır.

Karababa, Mert ve Çetiner (2018), benlik ayrımlaşmasının üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisini inceledikleri çalışmada toplam 300 kişilik bir örneklem ile çalışılmıştır. Çalışma sonucunda, benlik ayrımlaşmasının üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi oluş üzerinde pozitif yordayıcı rolü olduğu bulunmuştur. Karababa, Mert ve Çetiner (2018), üniversite öğrencileri ile yaptıkları bir diğer çalışmada benlik ayrımlaşmasının üniversite yaşamına uyum düzeyi ile ilişkisini 276 öğrenciden oluşan bir örneklem ile çalışmışlardır. Çalışma sonucunda, benlik ayrımlaşması ile üniversite yaşamına uyum düzeyinin pozitif ve anlamlı düzeyde ilişkili olduğunu bulunmuştur.

İzçınar (2018), benlik ayrımlaşmasının ruminatif düşünce biçimleri ve duygu düzenleme güçlüğü ile ilişkisinin incelendiği çalışmasında 300 yetiştikenden oluşan bir örneklem üzerinde çalışmıştır. Çalışma sonucuna göre, benlik ayrımlaşmasının duygusal tepkisellik, duygusal kopma ve başkalarına bağımlılık alt boyutlarının ruminatif düşünce biçimini negatif yönde anlamlı yordadığı, benlik ayrımlaşmasının ben pozisyonu alma, duygusal kopma ve başkalarına bağımlılık alt boyutlarının ise duygu düzenleme güçlüğü ile arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunduğı belirlenmiştir.

Yalçınkaya (2019), yetiştik evli çiftlerde benlik ayrımlaşması değişkenlerinin eşten kaynaklı stres, eşten bağımsız stres, algılanan stres, yaşam doyumu ve evlilik doyumu arasındaki ilişkideki aracılık etme rolünü incelediği doktora tezinde 825 kişiden oluşan bir örneklem ile çalışmıştır. Çalışma sonucunda, evli yetiştiklerin yaşam ve evlilik doyumlarında benlik ayrımlaşmasının önemini destekleyen veriler elde edilmiştir.

Erol (2019), Bowen Aile Sistemleri Kuramı'nın benlik ayrımlaşması, üçgenleşme ve kuşaklar arası aktarım süreci ve ilişki dışı ilişki üzerine gerçekleştirdiği yorumlayıcı fenomenolojik analizde, yedi kadınla yaptığı görüşmeler sonucunda dört ana temaya ulaşmıştır. Bu ana temalar, ilişki dışı ilişkilerin anlamını, uzun süreli ilişkiyi

değiştirmesini, benlik ayrımlaşmasında yaşanan zorlanmayı ve Türkiye’de kadınların ilişki dışı ilişki yaşantılarıdır.

Telli (2019), evli yetişkin çiftlerde benlik ayrımlaşması ile ilişkide affedicilik, çatışma çözme tepkileri ve kıskançlık arasında ilişki uyumu, ilişki doyumu ve eşe duygusal bağlılığın aracı rolünü incelediği yüksek lisans tez çalışmasında 120 evli çift ile çalışmıştır. Çalışmanın ön analizi, benlik ayrımlaşmasının ilişki uyumu, ilişki doyumu, çatışma çözme tepkilerinin konuşma tepkisi alt boyutu ve ilişkide affedicilik ile pozitif yönde ilişkili olduğunu, ilişkide kıskançlık, çatışma çözme tepkilerinin çıkış ve yok gibi sayma alt boyutları ile negatif yönlü ilişkili olduğunu, duygusal bağlılık ve çatışma çözme tepkilerinin bağlılık tepkisi alt boyutuyla ilişkili olmadığını göstermiştir. Bununla birlikte, benlik ayrımlaşması ile affetme, çıkış tepkisi ve yok gibi davranma tepkisi bağlantısında ilişki doyumunun dolaylı etkisinin olduğu sonucuna varılmıştır.

Süloğlu (2019), benlik ayrımlaşması, algılanan stres düzeyi ve psikolojik sağlıkla ilişkisini incelediği yüksek lisans tezinde 423 kişiden oluşan bir örneklem üzerinde çalışmıştır. Çalışma sonucunda, benlik ayrımlaşmasının ben pozisyonu alma, duygusal tepkisellik ve duygusal kesinti alt boyutlarının psikolojik sağlık ve algılanan stres düzeyinin anlamlı yordayıcıları olduğu belirlenmiştir.

Akar (2019), benliğin ayrımlaşması ve bağlanma kaygısının, kök aile fonksiyonelliği ile ilişki kalitesi arasındaki ilişkiyi incelediği yüksek lisans tez çalışmasında 173 katılımcıdan oluşan bir örneklem ile çalışmıştır. Çalışma sonucunda, kök ailenin fonksiyonelliği, bağlanma kaygısıyla negatif yönlü, benlik ayrımlaşması ve çiftin ilişki kalitesi ile pozitif yönlü ilişkili bulunmuştur.

Ülkemizde yapılmış olan çalışmalar arasında yetişkinlerde benlik ayrımlaşması ile yalnızlık arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır.

### **2.1.3. Benlik Ayrımlaşması ile İlgili Yurtdışında Yapılmış Olan Çalışmalar**

Peleg-Popko (2002), İsrail’deki üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada benlik ayrımlaşması ile sosyal anksiyete ve fizyolojik semptomların ilişkisini incelemiştir. Benlik ayrımlaşmasının sosyal anksiyete ve fizyolojik semptomlar ile negatif yönlü anlamlı bir ilişkisi olduğu saptanmıştır.

Skowron ve Dendy (2004), benlik ayrımlaşması ile yetişkinlerde bağlanma ve çaba gerektiren kontrol arasındaki ilişkiyi, 225 yetişkinden oluşan bir örneklem üzerinde incelemiştir. Çalışma sonucunda, yetişkinlerde benlik ayrımlaşmasının çaba gerektiren kontrolü yordadığı sonucuna varılmıştır. Sonuçlara göre, benlik ayrımlaşmasının alt boyutlarında, yüksek ben pozisyonu, düşük duygusal tepkisellik ve bağlanma anksiyetesi, çaba gerektiren kontrolün yordayıcılarıdır. Çalışmada ayrıca, en güçlü ilişki bağlanmada kaçınma ile duygusal kopma arasında ve bağlanma kaygısı ile duygusal tepkisellik arasında olmak üzere, bağlanma boyutları ve benliğin ayrımlaşması anlamlı düzeyde ilişkili bulunmuştur.

Klever (2004) tarafından yapılan bir boylamsal çalışmada, 49 çekirdek aile ve onların kök aileleri üzerinde çalışılarak kuşaklararası aktarımın bireyin ve oluşturduğu çekirdek ailenin geliştirdiği semptomlarda kritik rol oynayıp oynamadığı sınıanmıştır. Çalışmanın değerlendirmesinde, eşler arası karşılıklı işlev ve çocuk odağına dair kuşaklararası ilişki paternlerinin çekirdek ailede tekrarlandığı görülmüştür. Buna ek olarak, ailede kuşaklararası fiziksel, duygusal ve sosyal semptomların aynı alanlarda çekirdek ailede görülen semptomlarla bağlantılı olduğu sonucuna varılmıştır.

Jenkins, Buboltz, Schwartz ve Johnson (2005), Bowen'ın benliğin ayrımlaşması ve Erikson'un psikososyal gelişim kuramında yer alan psikososyal gelişim aşamaları arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmada 314 üniversite öğrencisinden oluşan bir örneklem ile çalışmışlardır. Çalışmanın sonuçlarına göre, benlik ayrımlaşmasının psikososyal gelişimin yordayıcısı olduğu bulunmuştur.

Thorberg ve Lyvers (2006), bağlanma, yakınlık korkusu ve benlik ayrımlaşmasını, madde kullanım bozukluğu tedavi merkezlerindeki 158 gönüllü yetişkin ile çalışmıştır. Çalışma sonucunda, madde bağımlılığı tedavisi gören yetişkinlerin, kontrol grubundaki yetişkinlere göre güvensiz bağlanma ve yakınlık korkusu düzeyi yüksek ve güvenli bağlanma ve benlik ayrımlaşması düzeyi düşük çıkmıştır. Buna göre, yüksek düzeyde güvensiz bağlanma ve yüksek yakınlık korkusu ile düşük düzeyde benlik ayrımlaşmasının bağımlılık tedavi programlarındaki yetişkinlerdeki bağımlılık paternini karakterize edebileceği sonucuna varılmıştır.

Skowron ve ark. (2009) tarafından yürütülen, genç yetişkinlerde benlik ayrımlaşmasının kişiler arası ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisinin incelendiği boylamsal

çalışmada, benlik ayrımlaşmasının psikolojik ve kişilerarası ilişki problemleri ile negatif yönde anlamlı düzeyde ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır.

Bowen'ın Aile Sistemleri Kuramı, ortaya atıldığından beri pek çok farklı kavramla çalışılmıştır ve aile terapileri alanında üretilmiş olan en kapsamlı ve bütün fikirler dizisi olarak kabul görmektedir (Nichols ve Schwartz, 1995). Charles (2001), bu kuramın deneysel çalışmalarla desteklenip desteklenmediğini sorguladığı çalışmada, on yıllık bir periyotta benlik ayrımlaşması ve kuramın diğer temel kavramlarından olan üçgenleşme ve füzyon üzerine yapılmış olan deneysel çalışmaları incelemiştir. Bu inceleme çalışması sonucunda, Bowen'ın kuramının deneysel çalışmalarla da desteklendiği görülmüştür. Bowen'ın hem bireysel hem de aile düzeyinde anksiyetenin, aile içindeki duygusal yakınlık veya uzaklığın miktarını belirlediği ve kök ailedeki füzyonun bireyin mevcut hayatı ve ilişkilerini etkilediğine dair teorisi doğrulanmıştır (Larson ve Wilson, 1998). Bireyin işlevsellik düzeyinin artırılması ve zamanla desteklenmesi durumunda benlik ayrımlaşması düzeyinin de artacağı yönündeki teorisi de doğrulanmıştır (Griffin ve Apostol, 1993). Bowen'ın şizofreni ebeveynlerin çocuklarıyla, diğer ebeveynlere göre daha fazla füzyon halinde olduklarına dair teorisi de Wichstrom ve Holte tarafından 1995 yılında gerçekleştirilen deneysel çalışmayla doğrulanmıştır.

Peleg ve Yitzhak (2011) tarafından yapılan çalışmada, benlik ayrımlaşması ve ayrılık kaygısı arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada aynı zamanda kardeşler arasında bu değişkenler arasında bir benzerlik olup olmadığı araştırılmıştır. Çalışma sonuçlarına göre, kardeşler benlik ayrımlaşmasının alt boyutlarından duygusal kopma ve ben pozisyonu alma açısından benzer düzeylerde. Kadınlar, duygusal tepkisellik ve başkalarına bağımlılık alt boyutlarında, erkeklere göre anlamlı düzeyde daha yüksek puanlar almışlardır. Erkeklerde, benlik ayrımlaşmasının alt boyutlarından başkalarına bağımlılık düzeyi yüksek olan katılımcıların yüksek düzeyde ayrılık kaygısı taşıdıkları belirlenmiştir. Kadınlarda ise yüksek düzeyde duygusal tepkiselliğin, yüksek düzeyde ayrılık kaygısı ile ilişkili olduğu belirlenmiştir.

Timm ve Keiley (2011) tarafından yapılan ve 205 evli çiftin dahil olduğu çalışmada benlik ayrımlaşması, yetişkinlerde bağlanma ve cinsel iletişimin cinsel tatmin ve evlilik tatmini üzerindeki etkileri incelenmiştir. Çalışmanın sonuçlarına göre benlik ayrımlaşması, cinsel tatmin ve evlilik tatmini üzerinde direkt etkili olmamakla birlikte,

cinsel iletişimle belirgin şekilde bağlantılı bulunmuştur. Yetişkin bağlanmasının evlilik tatmini üzerinde doğrudan etkisi olduğu, ancak cinsel tatmin üzerinde doğrudan etkisi olmadığı belirlenmiştir. Cinsel iletişimin aracı rolü vardır. Cinsel iletişim cinsel tatmin ve evlilik tatmini ile pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Çalışma sonuçlarında cinsiyetler arası anlamlı bir fark görülmemiştir.

Fish ve arkadaşları (2012) tarafından yapılan çalışmada yetişkinlerde bağlanma boyutları, benlik ayrımlaşması ve sadakatsizlik arasındaki ilişki incelenmiştir. Sonuçlar bağlanma kaygısı ve kaçınmanın sadakatsizlik ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğunu göstermiştir. Benlik ayrımlaşması da aynı şekilde sadakatsizlikle ilişkili bulunmuş, başkalarına bağımlılık alt boyutu ise genel modele önemli ölçüde katkıda bulunmuştur.

Asfichi, Lavasani ve Bakhshayesh (2013), Tahran Üniversitesi'nde okuyan 209 evli öğrenciden oluşan bir örneklem üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmada yetişkin bağlanma stilleri ve benlik ayrımlaşmasının evlilik tatmini üzerindeki etkilerini incelemişlerdir. Çalışma sonuçlarına göre, güvenli bağlanma stili olan öğrencilerin evlilik tatminleri, kaçınan ve kaygılı bağlanma stili olan öğrencilere göre anlamlı ölçüde yüksek bulunmuştur. Benlik ayrımlaşması ve evlilik tatmini arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmış, erkekler ile kadınlar arasında benlik ayrımlaşması düzeyi açısından anlamlı bir farklılık olmamakla birlikte, evlilik tatmininde erkeklerin kadınlara kıyasla daha yüksek düzeyde olduğu sonucuna varılmıştır. Benlik ayrımlaşması düzeyi yükseldikçe güvenli bağlanma düzeyinin de yükseldiği görülmüştür.

Burri, Schweitzer ve O'Brien (2014) tarafından 230 cinsel olarak aktif Avusturalyalı kadından oluşan bir örneklemde yapılan araştırmada, kadın cinsel işlevselliğinde yetişkin bağlanması ve benlik ayrımlaşması ilişkisi incelenmiştir. Kaçınan bağlanma ve ondan daha az olarak bağlanma kaygısı, kadınlarda cinsel işlevsellik sorunları ile ilişkili bulunmuştur. Benlik ayrımlaşma düzeyi düşük olan katılımcılar daha çok cinsel işlevsellik sorunları bildirmişlerdir. Başkalarıyla cinsel yakın ilişki varlığında kişinin benlik duygusunu koruyamaması cinsel problemlerin yordayıcısı olarak ifade edilmiştir. Bağlanma anksiyetesi, kaçınan bağlanma ve benlik ayrımlaşması cinsel bozukluklar ile ilişkili bulunmuştur.

Karami (2014), benlik ayrımlaşmasının bağlanma stilleri ve aleksitimi açısından incelendiği çalışmasında rastgele seçilen 325 öğrenciden oluşan bir örneklem üzerinde çalışmıştır. Çalışma sonuçlarına göre benlik ayrımlaşması ile güvenli bağlanma arasında

pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ve benlik ayrımlaşması ile aleksitimi arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Kaçınan bağlanma, aleksitimi ve güvenli bağlanmanın, benlik ayrımlaşmasının yordayıcıları olduğu sonucuna varılmıştır.

Hainlen ve ark., (2016), benliğin ayrımlaşmasının aracı boyutları olarak yetişkinlerde bağlanma ve iyi oluş kavramları üzerine yaptıkları çalışmada, 209 yüksek lisans öğrencisinden oluşan bir örneklem ile çalışmıştır. Çalışmada yüksek bağlanma anksiyetesi ve kaçınan bağlanma düzeylerinin düşük benlik ayrımlaşması düzeyi ile ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır.

Ross ve ark., (2016), bağlanma stilleri, benlik ayrımlaşması, üçgenleşme ve deneyimsel kaçınma ilişkisini inceledikleri çalışmada 167 üniversite öğrencisinden oluşan bir örneklem üzerinde çalışmışlardır. Deneyimsel kaçınmanın; kaçınan bağlanma ile benlik ayrımlaşmasının alt boyutlarından duygusal kesinti arasındaki ilişkiye kısmen aracılık ettiği sonucuna varılmıştır. Aynı şekilde, deneyimsel kaçınmanın; anksiyetik bağlanma ile benlik ayrımlaşmasının alt boyutlarından ben pozisyonu alma arasındaki ilişkiye de kısmen aracılık ettiği sonucuna varılmıştır. Hem kaçınan hem anksiyetik bağlanma boyutlarının yüksek üçgenleşme düzeyi ile ilişkili olduğu ve üçgenleşme ile benlik ayrımlaşması arasındaki ilişkiye tamamen aracılık ettiği belirlenmiştir. İkili ilişki modellerinin aile içerisindeki üçgenleşmeden kaynaklandığı ve benlik ayrımlaşmasını etkilediği düşünülmektedir. Bu çalışma, bağlanma teorisinin temeli olan ebeveyn ve çocuk arasındaki ikili ilişki ile aile sistemleri kuramını birbirine bağlamaktadır.

Xue ve arkadaşları (2018) benlik ayrımlaşması ve yetişkinlerde bağlanmanın anksiyete temelli bozukluklardaki etkileri ve düzeylerinin araştırıldığı çalışmada 117 anksiyete temelli bozukluğu olan yetişkin ile çalışmışlardır. Çalışmanın katılımcılarının düşük benlik ayrımlaşması düzeyleri ve yüksek bağlanma kaygısı ve kaçınan bağlanma düzeyleri gösterdiği tespit edilmiştir.

Mahmodpour (2019) tarafından yapılan çalışmada, yalnızlık hissi ve boşanma eğilimi, bağlanma stilleri üzerinden benlik ayrımlaşmasının aracı rolüne göre incelenmiştir. Sonuçlara göre, bağlanma stilleri ile yalnızlık ve boşanma eğilimi arasında anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Benlik ayrımlaşması ve yalnızlık ile boşanma meğili arasında da anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu görülmüştür. Çalışma verilerine göre, benliğin ayrımlaşması aracılığıyla, bağlanma stilleri, yalnızlık ve boşanma eğilimini

yordayabilir. Benlik ayrımlaşması, bağlanma stilleri ile yalnızlık ve boşanma eğilimi arasında güçlü bir aracı rol üstlenmektedir.

Lampis ve Cataudella (2019), 350 katılımcıdan oluşan bir örneklem ile yaptıkları çalışmada, yetişkin bağlanması ve benlik ayrımlaşması ile romantik ilişkilerdeki bağlanmanın ilişkisini incelemiştir. Çalışma sonuçlarına göre anksiyeteyi yordayan en önemli değişken duygusal tepkisellik ve düşük baba bakımıdır ve kaçınmayı yordayan en önemli değişken ise duygusal kopmadır.

## **2.2. Yalnızlık**

### **2.2.1. Yalnızlık Kavramı**

Kişinin çocukluk, gençlik, yetişkinlik ve yaşlılık gibi yaşamının bütün dönemlerinde ruh dünyasını olumsuz etkileyen, hoş olmayan hallerden birisi yalnızlıktır. Yalnızlık, birey tarafından yaşamının herhangi bir döneminde tecrübe edilebilecek olumsuz bir tecrübe olarak ifade edilebilir (Hawkley ve Cacioppo, 2010).

Yalnızlığın dayanağının ilk dönem kişilerarası ilişkiye dayandığı tahmin edilmiştir. Çünkü kişinin annesi veya temel bakımını üstlenmiş olan kişi ile kurmuş olduğu ilişki ve bunun devamı niteliğindeki ilişkilerde, yaşamış olduğu bağlanma ve güven sorunları yaşamı boyunca diğer kişilerle olan ilişkilerinde yalnızlık duygusu ve yaşantısının oluşmasına neden olabilmektedir (Bowlby, 1977; Erikson, 1982).

Literatürde yalnızlığa ilişkin çok sayıda tanım yer almaktadır. Karmaşık bir kavram olan yalnızlığı tek bir tanım üzerinden açıklamak zordur.

Kişinin çevresinden dışlanmasıyla oluşan, topluma yabancılaşmayla gelişen, kişinin kendi tercihiyle ilgili olarak çevresi ile ilişkisi en alt seviyeye indirgemesine bağlı olan, kişinin kimsesiz ve anlaşılamamış olduğunu algılamasıyla oluşan yalnızlık ve kişinin tek olarak yaşamını devam ettirmesi şeklindeki somut yalnızlık gibi birbirinden farklı yaşantılar, yalnızlık kavramı ile açıklanır (Geçtan, 1999).

Peplau ve ark. (1982) tarafından yalnızlık, kişisel değerlendirme ve standartlara göre ortaya çıkan, sosyal yaşama dair memnuniyetsizlikten doğan bir durum olarak tanımlanmaktadır. Benzer sosyal ortamlara sahip olan iki kişiden biri yalnızlık hissederken, diğer bir kişi memnuniyet duyabilir. Bireyin algıladığı yalnızlık seviyesi sosyal yaşamdaki beklenti ve belirlemiş olduğu standartlara paralel olarak gelişmektedir.

Yalnızlık hissini; kişinin kendini ve sosyal yaşamını nasıl algıladığı, ilişkilerindeki doyumsuzluk durumu ve yaşamını nasıl değerlendirdiği belirlemektedir.

Neto ve Barros (2000), yalnızlığın kişinin duygusal gereksinimlerinin sosyal ilişki ağını meydana getiren kişilerce karşılanmaması veya yeteri kadar doyuma ulaşamamasına bağlı olarak geliştiğini ifade etmektedir. Buna göre yalnızlık, sadece sosyal ilişkilerin olmaması değil, bunun yanında söz konusu ilişkilerin tatmin edici seviyede olmaması sonucunda da oluşan bir durum olarak değerlendirilmektedir.

De Jong Gierveld (1988)'e göre yalnızlık, öznel ve olumsuz bir tecrübedir. Bireyin yaşamında sosyalliğin bulunması ya da bulunmamasından bağımsız, bireyin kendisini sosyal yaşamdan eksik olarak görmesinden kaynaklanır. Sosyal yalnızlık kavramı; bireyin istediğinden çok daha az kişi ile ilişkide olması durumu ya da istediği şekilde samimi, güvenilir ve içten bir sırdaşının bulunmamasıdır.

Weiss (1973) tarafından yalnızlık, bireyin gereksinim duyduğu sosyal yaşamının olmaması ya da farklı sosyal ilişkileri olmasına karşın, söz konusu ilişkilerde içtenliğin ve duygusal yakınlığın olmaması durumuna bireyin verdiği tepki olarak ifade edilmektedir (Turan, 2010).

Sadler ve Johnson (1985) yalnızlığı; iç dünyadaki ilişkisel gerçekliğe ilişkin temel sistemdeki bozulmaya dayanan, bir çeşit öz farkındalık geliştiren ve genellikle geçici bir duygunun hakim olduğu yaşantı olarak ifade etmektedir (Neto ve Barros, 2000).

Yalnızlık sadece tek başına olmak değildir. Kişinin sahip olduğu ve sahip olmayı istediği sosyal yaşam düzeyinin arasındaki farkın o kişide yarattığı ruhsal durum yalnızlık olarak ifade edilir. Hem kişinin iç dünyasında hem dış dünyasında maruz kaldıklarından etkilenecek ortaya çıktığı kabul edilir (Peplau ve Perlman, 1982).

Yalnızlık başkaları ile olan ilişkilerde görülen bir unsur olarak da tanımlamaktadır. Zira Rook (1984) yalnızlığı, kişinin duyguları başkalarınca kabul edilmediği veya yanlış anlaşıldığında oluşabilecek bir durum olarak tanımlamaktadır. Yalnızlığı aynı zamanda kişinin duygusal bir ihtiyacı olduğunda ona eşlik edecek, duygusal gereksinimini karşılayacak birinin sosyal yaşamında olmaması ile ortaya çıkan ve gerilim yaratan bir durum olarak da belirtmektedir.

Yalnızlık kelimesi İngilizce'de "loneliness" olarak ifade edilir. Tek başına olmak ise İngilizce'de "alone" olarak ifade edilir. Bu iki kavram, genellikle eş anlamlı olarak

düşünülse de farklı kavramlardır. Tek başına olmak, kişinin tercihi olabileceksen, yalnızlık bireyin kendi tercihinine bağlı bir durum değildir. Kişi, tek başına yaşıyor olsa da yalnızlık hissetmeyebilir. Aynı şekilde, tek başına olmadığı, diğer bir ifadeyle fiziksel olarak yalnız olmadığı durumda yalnızlık hissedebilir. Bunun sebebi, yalnızlığın büyük oranda öznel olması ve kişinin kendisine ilişkin yargısı olarak ifade edilebilecek bir kavram olmasıdır (Selçukoğlu, 2001).

Young (1982), yalnızlık kavramı için üç farklı tür ifade etmektedir.

- Geçici yalnızlık; pek çok kişinin hayatının en az bir döneminde yaşamış olduğu kısa süreli yalnızlıktır.
- Durumsal yalnızlık; daha önceden yaşanmış olan ilişkilerde yalnızlık çekmeyen kişinin, daha sonra ilişkilerinde meydana gelen değişimlere bağlı olarak yalnızlık hissetmesidir.
- Kronik yalnızlık; yalnız hissetme halinin iki sene veya daha uzun sürmesi halidir (Özdemir, 2011: 32).

Jones ve arkadaşları (1981) tarafından yalnızlık iki farklı türde ifade edilmektedir.

- Durumsal yalnızlık, kısa bir süre önce yaşanan, duruma bağlı yalnızlıktır.
- Sürekli yalnızlık, kişinin bireysel özelliklerinden kaynaklanan sürekli yalnızlık hissidir.

Yalnızlık bazen kısa dönemli ve durumsal olmasına karşın, bazen de kişinin özelliklerinden etkilenmek suretiyle sürekli hale gelebilir. Yalnızlık, sosyal boyuta göre ikiye ayrılmaktadır.

- Duygusal yalnızlık, bağlanma objesinin yok olmasıyla meydana gelen yalnızlıktır. Kişinin duygusal olarak ihtiyaç duyduğu bağlanmayı ve ilişkiyi çevresinde bulamadığı durumlarda görülür.
- Sosyal yalnızlık, sosyal ilişkilerin olmaması veya olan ilişkinin sona ermesi ile oluşan yalnızlıktır. Sosyal yalnızlık, istenilen sosyallığın kurulacağı kişilerin yakında olmaması durumunda meydana gelir. Ölüm, ayrılık, şehir değişimi ve sosyal çevrenin değişmesi gibi durumlarda görülür (İmamoğlu, 2008: 20).

### 2.2.2. Yalnızlık ile İlgili Ülkemizde Yapılmış Olan Çalışmalar

Odacı (1994) tarafından yürütülen çalışmada yalnızlık, yakın ilişkiler oluşturma seviyesi ve benlik saygısı arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışma sonucunda; yalnızlık seviyesi ile benlik saygısı negatif, yakın ilişkiler kurma seviyesi ile benlik saygısı arasında pozitif bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Ceyhan ve Ceyhan (2008) tarafından 559 üniversite öğrencisinden oluşan bir örneklem üzerinde yapılan çalışmada, yalnızlık, depresyon ve bilgisayar öz yeterlilik seviyelerinin, sorunlu internet kullanım seviyelerinin anlamlı yordayıcısı olup olmadıkları araştırılmıştır. Çalışma sonuçlarına göre, yalnızlık, depresyon ve bilgisayar öz yeterliliğin sorunlu internet kullanımının anlamlı yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir.

Çeçen (2008) tarafından üniversite öğrencileri ile cinsiyet ve anne-baba tutum algısı üzerine yapılan çalışmada, buradaki değişkenlere göre algılanan sosyal destek seviyeleri ve yalnızlık incelenmiştir. Araştırma sonucuna göre, öğrencilerin anne-baba tutum algıları ile sosyal destek ve yalnızlık seviyelerinin anlamlı olarak farklılaştığı tespit edilmiştir.

Karaoğlu ve arkadaşları (2009) tarafından 446 üniversite öğrencisini kapsayan bir örneklemde yapılan çalışmada, yalnızlık hissi ile yaş, cinsiyet ve diğer sosyo-demografik veriler arasındaki ilişki incelenmiştir. Bunun sonucuna göre erkeklerin yalnızlık seviyelerinin, kız öğrencilere nispeten anlamlı ölçüde yüksek olduğu belirlenmiştir. Diğer değişkenler incelendiğinde ise yalnızlık hissi düzeyi yüksek olan öğrencilerin sağlık sistemini kullanma oranları daha yüksek bulunmuştur.

Odacı ve Kalkan (2010), genç bireylerde sorunlu internet kullanımı, arkadaşlık ve yalnızlık kaygısını inceledikleri araştırmalarında; iletişim kaygısı, yalnızlık, popüler olma kaygısı, anksiyete ve fiziksel semptomlar alt ölçeklerine göre sorunlu internet kullanımı arasında belirgin pozitif bir ilişki olduğu sonucuna varmışlardır. Erkek genç bireylerde, kadın genç bireylere göre anlamlı düzeyde daha yüksek seviyede sorunlu internet kullanımı görülmüştür.

Akbağ ve İmamoğlu (2010), bağlanma stilleri ve cinsiyetin yalnızlık, suçluluk ve utanç duyguları üzerindeki yordayıcı etkisini inceledikleri çalışmada 360 üniversite öğrencisinden oluşan bir örneklemde elde ettikleri veriler doğrultusunda tüm bağlanma

stillerinin yalnızlık duygusunun oluşmasında belirleyici rol oynadığı sonucuna varmışlardır.

Özdemir ve İlhan (2012), yalnızlık, benlik kurgusu ve bağlanma arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmaya 427 üniversite öğrencisi katılmıştır. Çalışma sonucunda bağlanma stillerinin ve ilişkisel benlik kurgusunun yalnızlığı anlamlı ölçüde yordadığı belirlenmiştir.

Şara ve arkadaşları (2012) internet kullanımının yalnızlık ile baş edebilmede etkili bir yol olup olmadığını, 569 yaşlı bireyden oluşan bir örneklem üzerinde yaptıkları çalışma ile araştırmışlardır. Elde edilen sonuca göre, internet kullanımının yaşlı bireylerde yalnızlık ile başa çıkmada etkili bir yol olduğu tespit edilmiştir.

Odacı ve Çelik (2013) üniversite öğrencilerinin sorunlu internet kullanımı ile narsisizm, utangaçlık, saldırganlık, yalnızlık ve kendini algılama arasındaki korelasyonu, 424 öğrenci üzerinde yaptıkları çalışmada araştırmışlardır. Korelasyon analizine göre sorunu internet kullanımı ile saldırganlık ve utangaçlık arasındaki pozitif ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. Ancak diğer değişkenler arasında anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmamıştır.

Demirli (2013), yalnızlık, bağlanma boyutları, algılanan ana baba tutumları ve umudun yapısal ilişkilerini incelediği doktora tezinde 550 üniversite öğrencisinden oluşan bir örneklem ile çalışmıştır. Çalışma sonuçlarına göre kaçınan ve kaygılı bağlanma boyutlarının yalnızlığı pozitif yönde yordadığı belirlenmiştir. Kaygılı bağlanma, annenin çocuk yetiştirme stili sevgi boyutu tarafından yordanırken, kaçınan bağlanma sadece baba çocuk yetiştirme stili kontrol/denetim boyutu tarafından çok zayıf bir biçimde yordanmıştır.

Ünlü (2015), ebeveyni boşanmış yetişkin bireylerde yalnızlık, benlik saygısı ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi incelediği doktora tezinin sonuçlarına göre katılımcıların benlik saygısı artarken yalnızlık düzeyleri de artmakta, kaçınma ve kaygı düzeyleri ise azalmaktadır. Sosyo-demografik verilere göre yalnızlık incelendiğinde ise yaş, eğitim durumu ve anne eğitim durumuna göre yalnızlık düzeylerinin anlamlı biçimde değiştiği görülmüştür. Sonuçlara göre yaş ile yalnızlık arasında negatif yönlü, eğitim durumu ve anne eğitim durumu ile yalnızlık arasında ise pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

Duru (2016), üniversiteye uyum sürecinde yalnızlığı yordamada sosyal destek ve sosyal bağlılığın doğrudan ve dolaylı rollerini incelediği çalışmada sosyal destek ve sosyal bağlılık arttıkça yalnızlığın azaldığı sonucuna varmıştır. Çalışma sonucunda ayrıca, sosyal bağlılığın yalnızlığın doğrudan yordayıcısı olduğu da belirlenmiştir.

Pehlivan (2017) tarafından İstanbul Teknik Üniversitesi'nde eğitimine devam eden 148 üniversite öğrencisinden meydana gelen bir örneklem üzerinde yapılan araştırmada yalnızlık seviyeleri, bağlanma stilleri ve yeme tutumu inançlarının yeme tutumuna olan etkisi incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre yeme tutumu ile yalnızlık ve bağlanma stilleri arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Muyan-Yilik ve arkadaşları (2018) tarafından üniversiteliler arasında cinsiyet ve utangaçlığın yalnızlık seviyelerini ne kadar yordadığını tespit etmek için bir araştırma gerçekleştirilmiştir. Araştırma 242'si kadın ve 133'ü erkek toplam 375 üniversite öğrencisi ile yapılmıştır. Buradan elde edilen sonuçlara göre erkeklerin kadınlara göre daha yüksek seviyede yalnızlık puanına sahip olduğu ve utangaçlığın yalnızlığı belirgin seviyede, pozitif olarak yordadığı görülmüştür.

Akpınar (2019) tarafından yapılan araştırmada, bir gecelik ilişki yaşama ile kişilerin yalnızlık algısı seviyeleri ve bağlanma stilleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Buradan elde edilen bulgulara göre, kaygılı ve kaçınan bağlanan kişilerin diğer bağlanma stillerine sahip olanlara göre yalnızlık puan seviyelerinin anlamlı olarak yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bir gecelik ilişki sayısı diğerlerine göre daha fazla olanların, yalnızlık puan ortalamaları belirgin olarak yüksek olduğu saptanmıştır. Yalnızlık toplam puanı ile cinsel tutum alt boyutu toplam puanları arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

Koçak (2019) tarafından 120 yetişkinden oluşan bir örneklemde yapılan çalışmada yetişkinlikte algılanan yalnızlık hissi, benlik algısı ve nesne ilişkileri arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmanın sonuçlarına göre; yalnızlık ile nesne ilişkileri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

Gencel (2019) tarafından 308 üniversite öğrencisini kapsayan bir örneklemde yapılan araştırmada öğrencilerin yalnızlık, özsaygı ve yaşam tatmini seviyeleri incelenmiştir. Araştırma sonucuna göre öğrencilerin yalnızlık seviyeleri ile yaşam tatmini seviyeleri arasında ve yaşam doyumu ile benlik saygısı seviyeleri arasında anlamlı bir

ilişki olduğu sonucuna varılmış; benlik saygısı ve yalnızlık seviyeleri arasında ise anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna varılmıştır.

### **2.2.3. Yalnızlık ile İlgili Yurtdışında Yapılmış Olan Çalışmalar**

Goswick ve Jones (1981) yalnızlık ve benlik kavramı arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında olumsuz benlik algısı, düşük uyum seviyesi ve yalnızlık arasında anlamlı ölçüde bir ilişki olduğu ve bu değişkenlerin cinsiyete göre anlamlı ölçüde değişmediği sonucuna varılmıştır.

Hojat (1982) tarafından üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmada, öğrencilerin çocukluk dönemlerinde akranları ve ailesiyle doyurucu ilişki kuramadıkları durumda, yetişkinlik döneminde daha yoğun yalnızlık seviyesine sahip oldukları belirlenmiştir.

Bogaerts ve arkadaşları (2006) tarafından öznel duygusal yalnızlık üzerine yapılan çalışmada ebeveyne bağlanma ile öznel duygusal yalnızlık arasındaki ilişki incelenmiştir. Sonuçlar, akrana bağlanmanın ebeveyne bağlanma ile duygusal yalnızlık duyguları arasında güçlü bir şekilde aracı olduğunu göstermiştir. Ebeveyne bağlanmanın öznel duygusal yalnızlık duygularına doğrudan katkısının oldukça zayıf olduğu ve öznel duygusal yalnızlığın akran bağlanma stiline açıklanmasına önemli bir katkı sağlamadığı belirtilmiştir.

Chen ve Chung (2007) tarafından yapılan çalışmada Tayvan'da yaşayan üniversite öğrencileri arasında yalnızlığın sosyal bağlılık ve aile geliri ile ilişkisi incelenmiştir. Çalışma sonuçlarına göre sosyal bağlılığın yalnızlığı belirgin biçimde yordadığı belirtilmiştir.

Knoke ve arkadaşları (2010), yalnızlık, bağlanma stilleri, evliliklerin kalitesi ve istikrarı arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada 63 çiftten oluşan bir örneklem üzerinde çalışmıştır. Çalışma sonuçlarına göre evlilik kalitesinin, yaşanan duygusal yalnızlık, korkuyla bağlanma, yaş ve ilişki danışmanlığına katılmış olma aracılığıyla yordandığı görülmüştür. İlişkinin uzunluğu yaş, yaşanan sosyal yalnızlık ve yalnız kalma yeterliliği ile yordanmaktadır. Bağlanma stilleri, yalnızlık, yaş, yalnız olma yeterliliği ve ilişki danışmanlığına katılımın, ilişki niteliklerinin olası belirleyicileri olduğu sonucuna varılmıştır.

Nevarez ve arkadaşları (2012) tarafından zorbalığa uğramanın ve sosyal yeteneklerin yetişkin yalnızlığına etkisini araştıran bir çalışma yapmışlardır. Zorbalığa uğrama ve ailesel yalnızlığın, yetişkin yalnızlığını önemli derecede yordadığı; ailesel çevre ile yetişkin yalnızlığı ve iletişim arasında olumsuz bir ilişki olduğu; yetişkin yalnızlığı ile sosyal beceriler arasında direkt olmayan bir ilişki bulunduğu tespit edilmiştir.

Liu ve Rook (2013) tarafından Amerika Birleşik Devletleri'nde ileri yaşlarda negatif ve pozitif yönlü sosyal ve duygusal değişimlerin, yaşlıların yalnızlık duygularında nasıl bir değişim meydana geldiğini tespit etmek için 2000 yaşlı kişi ile bir araştırma gerçekleştirmişlerdir. Araştırma, yaşlıların evlilik ve boşanma ile neticelenen durumlardaki sosyal ve duygusal yalnızlık seviyelerinde ne tür bir değişim olduğuna ilişkindir. Buradan elde edilen bulgulara göre; sağlık durumu ve gelir seviyesi iyi olan yaşlıların yeniden evlenme ile durumlarındaki değişiklikte, yalnızlık seviyesinde düşüş yaşanırken; sağlık ve gelir durumu düşük seviyede olan yaşlıların yeniden evlenmeleri ile oluşan değişimde yalnızlık seviyesinde anlamlı bir değişimin olmadığı görülmüştür. Bunun yanında boşanan yaşlılardan sosyal iletişim ağı güçlü olanların hem sosyal hem de duygusal yalnızlık duygularındaki artış seviyesinin düşük olduğu ancak sosyal iletişim ağı güçsüz olanların yalnızlık algılarındaki artış seviyesinin yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Song ve arkadaşları (2014), Facebook kullanımının bireyi yalnızlaştırıp yalnızlaştırmadığını incelediği meta analiz çalışmasında yalnızlığın Facebook kullanımını belirgin şekilde arttırdığını ve yalnız olduğunu düşünenlerin yüz yüze iletişim yerine Facebook üzerinden iletişim kurmaya yöneldikleri tespit edilmiştir. Song ve arkadaşları, yalnız bireylerin daha fazla Facebook'ta zaman geçirdiklerini saptamışlardır. Facebook kullanımının insanları yalnızlaştırdığı yorumunun daha doğru olmadığını ifade etmişlerdir.

Sahin ve Serin (2017) tarafından üniversite öğrencilerinin yalnızlık seviyeleri ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada 247 üniversite öğrencisinin verileri incelenmiştir. Sonuçlara göre, sosyoekonomik durumunu düşük olarak algılayanlar ile psikolojik yardım almayanların yalnızlık düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. Psikolojik yardım alan öğrenciler ve erkek öğrencilerin güvenli bağlanma düzeyi daha yüksek bulunmuştur. Öğrencilerin yalnızlık düzeyleri ile kayıtsız bağlanma

biçimleri arasında negatif yönlü zayıf bir ilişki, yalnızlık düzeyi ile saplantılı bağlanma biçimi arasında pozitif yönde zayıf bir ilişki ve yalnızlık düzeyi ile güvenli bağlanma biçimi arasında negatif yönlü zayıf bir ilişki bulunduğu belirtilmiştir.

Segrin ve arkadaşları (2018), yalnızlığın stres ve reçeteli ilaç kullanımı, alkol tüketimi, içme problemleri gibi madde kullanımına olan etkisini incelemişlerdir. Söz iki dalgalı boylamsal çalışmada bir yıl boyunca 210 genç erişkin birey üzerinde çalışılmıştır. Araştırma sonucuna göre madde kullanımında yalnızlığın ileriye dönük direkt etkisinin olmadığı, ancak madde kullanımının bütün göstergelerinde artan stres ile birlikte dolaylı etkilere sahip olduğu tespit edilmiştir. Yalnızlık yaşayan bireylerin sağlık açısından riskli davranışlara girme eğilimini arttırmada ve sağlığını potansiyel olarak tehlikeye atmada stresin ciddi bir rolü olduğu neticesine varılmıştır.

Brooks ve arkadaşları (2019), internet bağımlılığı, depresyon, mutluluk, yalnızlık ve yaşam tatmini arasındaki ilişkileri yapısal eşitlik modellemesi yöntemini kullanarak incelemişlerdir. Araştırmanın örneklemini yaşları 18 ile 44 arasında değişen 251 yetişkin tarafından oluşturulmuştur. Buradan elde edilen verilere göre internet bağımlılığı, yalnızlık ve depresyon arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu saptanmıştır. Bunun yanında internet bağımlılığının depresyonu ve yalnızlığı doğrudan yordadığı belirlenmiştir.

## **2.3. Yakın İlişkilerde Bağlanma Boyutları**

### **2.3.1. Bağlanma Kavramı**

Bowlby'nin bağlanma kuramı bağlanma kavramıyla ilgili başvuru alan temel kuramlardan biridir. Bowlby, bağlanma kuramını geliştirirken psikanaliz, bilişsel ve davranışçı yaklaşımlar ve hayvan araştırmalarından faydalanmıştır (Tüzün ve Sayar 2006). Bowlby, bağlanma kavramını birey hastalandığında, korktuğunda veya zor bir durumda yalnız kaldığında iyilik halini sürdürebilmek için bir diğer bireyin desteğine ve korumasına ihtiyaç hissetmesi ve yakınlaşmayı araması olarak tanımlamaktadır. Bu kurama göre bağlanma eğilimi doğuştan gelir (Bowlby 1973).

Bowlby tarafından geliştirilen kurama göre çocuklar, kişilerarası ilişkiler için bilinçaltında bulunan bir model meydana getirir. Eğer bir çocuk erken dönemdeki ilişkileri sırasında sevgi ve güven görmüş ise kendini sevmeye değer ve güvenilir biri olarak görürken, bağlanma döneminde gereksinimlerine tam olarak cevap alamadığı

durumda sadece bakımı sađlayan kiři ya da kiřiler tarafından deđil, herkes tarafından istenmediđini ve sevilmediđini dűřűnűr (Burger, 2006: 53).

Mary Ainsworth, Bowlby'nin bağlanma kuramını çalışmaları ile desteklemiş ve gelişmesine katkıda bulunmuştur (Sığırcı, 2010). Ainsworth, bağlanma kavramını insan yavrusu ile annesi arasındaki sevgi bağından doğan yakınlık olarak tanımlamıştır ve kuramı ű alt boyutu olan bir model olarak kurgulamıştır. Bu ű alt boyut; güvenli bağlanma, kaygılı-kararsız bağlanma ve kaçıngan bağlanmadır (Ainsworth ve ark., 1978). Ainsworth'e gűre bağlanma kalıcı, başkasıyla doğrudan ilişkiyle meydana gelen, duygusal açıdan anlamlı, yakınlığı motive eden ve koruyan, istem dışı ayrılıklarda stres kaynağı duygular içeren bir bağdır (Bell, 2010).

Hayatın ilk dűnemlerinde tespit edilen ve devamlılıđı bulunduđuna inanılan bađlanma řekli, bireyin diđerleri ile iliřki oluřturma řekillerine etki eder (Kesebir ve ark., 2011: 323). Bowlby, bađlanmanın beřikten mezara kadar devam eden bir sűre olduđunu ifade eder. Çocukluktan yetiřkinliđe tűm yařamı kapsayacak řekilde bađlanma kavramı, bařkalarında yakınlık arama ve bunu devam ettirme řeklinde ifade edilmiřtir (Bowlby, 1973).

Yaptıkları alıřmalar neticesinde Bowlby (1973) ve Ainsworth (1989) tarafından bađlanma stilleri, bireyin yařamın erken dűnemlerinde ebeveynleriyle arasındaki iliřkinin kalitesi ile belirlenen ve bireyin yařamının ileriki dűnemlerinde bařkalarıyla kurduđu yakın iliřkilerde inanç, ihtiyaç, beklenti, duygu regűle etme davranıřları ve sosyal davranıřları űzerinde etkili olan űrűntűler olarak tanımlanmıřtır.

Bađlanma kuramı ortaya çıktığından beri bağlanma kavramı űzerine farklı birçok çalışma gerçekleştirilmiştir ve sonuçta çeşitli modeller oluşturulmuştur. Geliřtirilen yeni modeller, çocuklukta, yetişkinlikte ve yakın ilişkilerde bağlanma kavramını incelemişlerdir.

Shaver ve Hazan (1987), Bowlby'nin kuramındaki kavram ve açıklamaları romantik ilişkiler bakımından ilk defa inceleyen araştırmacılarıdır. Shaver ve Hazan'a gűre yetişkinlerin partnerleriyle aralarındaki ilişki, yaşamlarının erken dűnemlerinde ebeveynleri ile aralarındaki ilişkinin benzeri olmaktadır. Çocukluklarında güvenli bağlanma yaşayan yetişkinler, güven duymakta ve bağlanmakta zorlanmazlar. Benzer şekilde, çocukluklarında kaygılı- kararsız bağlanan yetişkinler, güvenmekte zorlanma eğiliminde olurlar ve çocukluklarında kaçıngan bağlanan yetişkinler de partnerlerine

güvenmekte, ilişki ve iletişim kurmakta oldukça zorlanma ve ilişkiden kaçınma eğiliminde olurlar (Hazan ve Shaver 1987).

Bartholomew ve Horowitz (1991) ise, yetişkinlerde bağlanma boyutlarının zihinsel süreçlerle karakterize olduğunu ifade etmiştir. Bowlby'nin bağlanma kuramını temel alarak yetişkinlerde bağlanma stillerinin seviyesinin tespiti amacıyla dörtlü model geliştirmişlerdir. Dörtlü bağlanma modelinde kişinin kendisi ve başkalarına yönelik içsel çalışan şemaları olduğunu belirtmişlerdir. Yetişkin bireylerde bu şemalar kişinin kendini sevmeye değer olarak görüp görmediği ve başkalarını güvenilir olarak görüp görmediği yönündeki zihinsel süreçleri ve inançlarıyla ilgilidir.

Brennan ve ark., (1998), yetişkinlerde bağlanma kavramını temel boyutlar üzerinden tanımlamış ve yakın ilişkilerde bireyin yaşadığı kaygı ve kaçınma boyutlarını temel boyutlar olarak belirlemişlerdir. Diğer modellerle karşılaştırıldığında, kaygı boyutu Bowlby'nin bağlanma kuramındaki benlik boyutu ile, kaçınma boyutu ise başkaları boyutu ile ilişkilidir. Bartholomew ve Horowitz'in (1991) modeliyle karşılaştırıldığında ise kaygı ve kaçınmanın düşük düzeyi güvenli bağlanma ile, yüksek düzeyi korkulu bağlanma ile ilişkilidir. Kaygının yüksek, kaçınmanın düşük olduğu boyut saplantılı bağlanma ile, kaçınmanın yüksek, kaygının düşük olduğu boyut ise kayıtsız bağlanma ile ilişkilidir.

### **2.3.2. Yakın İlişkilerde Bağlanma Kavramı**

Bağlanma kuramına göre yaşamının herhangi bir döneminde olan iki kişi arasında yakın bir ilişkinin şekillenmesi, çoğunlukla fiziksel yakınlık bağlamında gözlemlenir. Daha farklı bir ifade ile bağlanmanın oluşabilmesi için, yakınlığı motive eden bir güçten söz edilmelidir. Bebeklik döneminde yakınlık, bağlanma ve güvenlik ihtiyacı ile kontrol edilirken, yetişkinlikteki romantik ilişkilerde ise cinsel çekim bağlanmanın oluşması için öncelikli motive eden güç olarak kabul edilmektedir (Dönmez, 2004).

Montebarocci ve arkadaşları (2004) tarafından yetişkinlerde bağlanma; kişilerin kendilerine psikolojik ve fiziksel güvenlik sağlayan bireylerle yakınlık kurmak ve ilişkileri devam ettirmek için çaba gösterme yatkınlığı olarak tanımlanmıştır. Yetişkin bağlanma şekillerini ise bağlanma figüründen kopma ve yeniden birleşmelerde kişilerin davranış tepkilerinin oluşmasını sağlayan bağlanmanın içsel çalışan modelleri şeklinde ifade etmişlerdir.

İki yetişkin arasında meydana gelen ve duygusal bir bağlanma, bir ya da birkaç psikolojik gereksinimin karşılanması ve karşılıklı olarak bağımlılık şartlarından en az bir tanesini karşılayan ilişkiler, yakın ilişki kavramı ile ifade edilir. Gönüllülük esaslı olan ve normal şartlarda uzun süren ilişkiler, genel olarak bu sınıfta kabul edilir (Yücel, 2014).

Bağımsızlık yönelimi, karşı cins ile olan ilişki ve kimlik meydana getirme sürecinde, karar verme ve deneme dönemleri ergenlik ile başlar ve erken yetişkinlik dönemlerinde tam olarak belirgin hale gelir. Ergenlikte flörtler daha kısa olup, tam bir ilişki niteliğine sahip olmazlar. Genç yetişkinlik döneminde ise aşk, çok daha büyük anlamlar taşır. Ergenlik döneminde çıkma, toplantı, dans ve parti gibi grup etkinliklerinde gerçekleşirken, erken dönem yetişkinlikte ise çift olarak çıkma şeklinde olup, duygusal ve fiziksel yakınlığı kapsar. Hatta cinsel ilişki ile dahi sonuçlanabilir (Atak ve Taştan, 2012).

Yaşamın ilk dönemlerinde bağlanma kavramı ebeveynlerle çocuğun arasındaki ilişki ile ilgiliyken, yetişkinlikte partnerler arasında, cinselliği de kapsayan bir kavram haline gelir. Yetişkin bireylerde bağlanma, çocukluk döneminin aksine bireyin diğer davranış sistemlerine yansımamaktadır (West, 1994).

Shaver ve Hazan (1987) bu alanda ilk olarak romantik ilişkilerin bir bağlanma olarak kabul edilebileceğini ve Ainsworth ve arkadaşlarınca belirlenen çocukluk bağlanma stilleri ile romantik ilişkilerde bağlanma arasında paralellik oluşabileceğini iddia eden araştırmacılarıdır. Bu bağlamda, güvenli bağlanan kişilerin diğerleri ile kolay bir şekilde yakınlık kurması, terk edilme ya da fazla yakınlaşmaya ilişkin bir endişelerinin olmadığından bahsedilebilir.

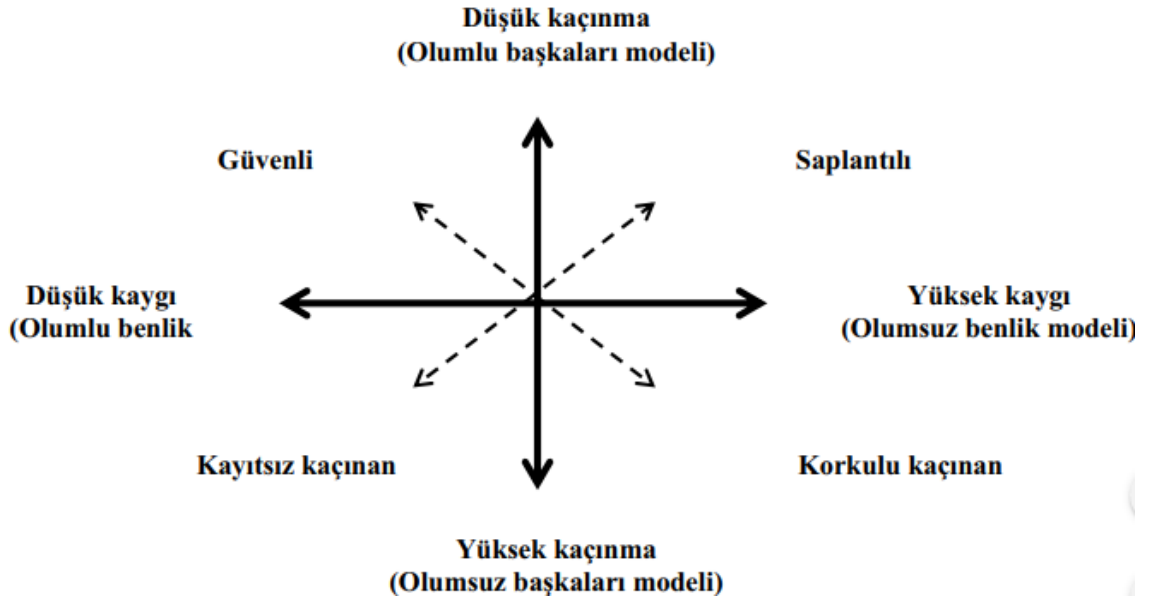
Shaver ve Hazan (1987) yetişkin bağlanma şekillerini tespit etmek için iki çalışma yapmıştır. Bunların ilki yerel gazetede de yer alan ve sorulardan meydana gelen bir ölçektir. Söz konusu çalışmaya 415'i kadın ve 205'i erkek olmak üzere 620 kişi dahil olurken, bunların %47'si evli, %31'i ilişki sahibi ve %9'u ise boşanmış kişilerdir. 95 sorudan meydana gelen bu çalışmada katılımcılardan yaşamlarından en önemli aşkı düşünerek cevap vermeleri istenmiştir. Üç parçadan meydana gelen bu ölçeğin ilk parçasında en önemli duyguların tanımlanmasına ilişkin 56 soru yer almıştır (Onu kıskanacak kadar çok seviyorum, onu en iyi arkadaşım olarak görüyorum). Ölçek 4'lü likert tipi olup, ikinci bölümünde bugün ve geçmişteki ilişkilerin tanımlanması istenmiştir (Kaç kere aşık oldunuz, en uzun ilişkiniz ne kadar sürdü ve demografik bilgilere ilişkin

veriler). Üçüncü parça, katılımcıların şimdiki ve geçmişteki bağlanma şekillerini tespit etmeye yöneliktir. Katılımcılara çocuklukta baba ve anneleriyle olan ilişkileri, ilişkilerine dair hisseleri ve nasıl bir romantik aşka sahip olduklarına yönelik sualler yöneltilmiştir. Araştırmanın sonucuna göre; katılımcılardan %56'sı kendisini güvenli, %19'u kaygılı ve %25'i ise kaçınan olarak ifade ettiği tespit edilmiştir. Bunun dışında ulaşılan bir diğer sonuç ise kendisini güvenli bağlanma stiline sahip olarak ifade edenlerin aşkı; arkadaşlık, mutluluk ve güven olarak ifade ettiği görülürken, kaygılı kişilerin ise aşkı kıskançlık, takıntı ve cinsel çekim olarak tanımladığı tespit edilmiştir. Çok sık aşık olduğu bilinen kaygılı bireylerin, doğru aşkı ise nadiren buldukları anlaşılmıştır. Kaçınan kişilerin ise pozitif manada aşkı ifade eden sözcüklerden düşük puanlar aldıkları ve aşkın sadece filmlerde ve romanlarda olduğu görüşüne sahip oldukları tespit edilmiştir. Araştırmadan elde edilen bir diğer sonuç ise güvenli olarak bağlandıkları düşünülen kişilerin aileleri ile olan ilişkilerini daha olumlu açıklamaları, kaygılı kişilerin ailelerini adaletsiz olarak görmeleri ve kaçınanların ise kaygılı kişilere kıyasla annelerini reddedici ve soğuk olarak ifade etmeleridir (Hazan ve Shaver, 1987).

Hazan ve Shaver (1987) gerçekleştirmiş oldukları ikinci çalışmada, Bowlby'nin zihinsel modellerini ölçmeyi sağlayan maddelerle, özellik ve durum yalnızlığını tespit etmeye ilişkin maddeleri eklemişlerdir. Yaş ortalaması 18 olan 38 erkek ve 70 kadından meydana gelen bir gruba uygulanan söz konusu çalışmada katılımcıların %23'ü kendisini kaçınan, %56'sı kendisini güvenli ve %20'si ise kendisini kaygılı olarak ifade etmiştir. Bu çalışmadan elde edilen bir diğer sonuca göre ise güvenli kişilerin kendilerinin sevebileceğine ilişkin inançları yüksek ve diğerlerinin iyi kalpli ve iyi niyetli olacaklarına ilişkin inançları da benzer şekilde yüksektir. Kaygılı kişiler ise takdir edilmedikleri, yanlış anlaşıldıkları ve başkalarının ilişkilerde kendilerine kıyasla daha az çaba gösterdiğini düşünür. Kaçınan kişilerin vermiş olduğu cevaplar, kaygılı olanlara daha yakın iken, yalnızlık puanlarından alınan en yüksek sonucun kaygılı olanlardan alındığı ve en düşük puanların ise kaçınan gruba ait olduğu şeklinde bir sonuca ulaşılmıştır.

Bartholomew ve Horowitz (1991) ise, Bowlby'nin bağlanma kuramındaki ben ve başkaları modelinin olumsuz veya olumlu olmasına dayanarak dörtlü bağlanma modelini geliştirmişlerdir. Olumlu benlik, kişinin kendini sevmeye layık olarak görmesiyle, olumsuz benlik ise değersizlik ve onay beklentisiyle ilişkilidir. Olumlu başkaları,

başkalarının güvenilebilir ve ihtiyaç duyulduğunda ulaşılabilir olmasıyla, olumsuz başkaları başkalarının güvenilmez olmasıyla ilişkilidir. Şekil 1’de gösterilen dörtlü bağlanma modelinde bağlanma şekilleri söz konusu temel boyutların kesişme noktalarında ifade edilmiştir. Olumlu benlik ve başkaları modelleri ile ifade edilen güvenli bağlanma stiline karşın, bunun tam karşısında bulunan korkulu bağlanma stili ise olumsuz benlik ve başkaları modeli ile açıklanmaktadır. Birbirinin kavramsal anlamda karşıtı olarak kabul edilen diğer bağlanma şekillerinden saplantılı stil; olumsuz benlik ve olumlu başkaları modeli ile ifade edilirken, kayıtsız stil ise olumsuz başkaları ancak olumlu benlik modeli ile açıklanmaktadır.



**Şekil 1.** Dört Kategori Modeli’nde temel bağlanma boyutları ve kategorileri (Bartholomew ve Horowitz, 1991)

Brennan ve arkadaşları (1998) ise yetişkinlerde bağlanma stilleri yerine yetişkinlerde yakın ilişkilerde yaşanan temel boyutları belirlemek üzere çalışmışlardır.

Farklı bağlanma ölçeklerinde kullanılmak üzere 323 madde geliştirilmiş ve bunlar geniş bir örnekleme uygulanarak faktör analiziyle temel boyutlar tespit edilmeye çalışılmıştır. Faktör analizlerinin sonucunda yetişkin bağlanma eylemlerini tanımlamak için belirlenen iki temel kavram kaygı ve kaçınmadır. Yakın ilişkilerde yaşanan terk edilme ve red edilme konusuna ilişkin aşırı duyarlılığa bağlı olarak ortaya çıkan bağlanma kaygısı, kaygı boyutu ile açıklanmıştır. Başkalarına bağımlı olma veya başkalarının yakınında bulunmaktan kaynaklanan rahatsızlık ise kaçınma boyutu üzerinden ifade

edilmiştir. Brennan ve arkadaşları tarafından yürütülen bu çalışmalar sonucunda kaçınma ve kaygı boyutlarının on sekiz madde ile ölçüldüğü Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri (YİYE) geliştirilmiştir. Ölçekte yer alan her iki boyutun hem ölçüm geçerliliği hem de farklı güvenirlik kıstasları bakımından yeterli olduğu ifade edilmiştir (Crowel ve ark., 1999). Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri (YİYE), Sümer tarafından 2006 yılında psikometrik değerlendirilmesi yapılarak Türkçe'ye uyarlanmıştır.

Brennan ve arkadaşları (1998) tarafından tanımlanan bağlanma boyutları ile bağlanma kuramı ve dört boyutla bağlanma modeli ile arasındaki ilişkiye bakıldığında, kaygı boyutu benlik boyutu ile, kaçınma boyutu ise başkaları boyutu ile ifade edilmektedir. Şekil 1'de ifade edilen dörtlü bağlanma modeline göre güvenli bağlanma modeli, kaygı ve kaçınmanın düşük düzeylerini, saplantılı bağlanma modeli düşük kaçınma ve yüksek kaygı, kayıtsız bağlanma yüksek kaçınma ve düşük kaygı ve korkulu bağlanma yüksek kaygı ve yüksek kaçınma düzeylerinin kombinasyonu ile açıklanmaktadır.

Güvenli bağlanan bireyler, eşlerine rahatlıkla yaklaşabilirler ve eşlerine karşı bağlı olmak onlara gurur verir. Uzun süreli ilişkiler kurarlar ve terkedilme noktasında herhangi bir endişeleri yoktur. Ayrıca kişilerarası ilişkilerinde iyimser ve pozitif bir tutuma sahiptirler (Solmuş, 2008: 122).

Korkulu veya kaçınan bağlanan kişiler kendilerini değersiz olarak görürken, başkalarını ise reddedici ve güvenilmez olarak görürler (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Kaygılı veya kararsız bağlanan kişiler, genellikle eşlerine, onların kendilerine olduğundan çok daha fazla yakınlaşmak isterler, yoğun bir şekilde terkedilme korkusu yaşarlar. Ayrılık, ölüm ya da boşanma gibi kayıplar sonrasında çok yoğun bir şekilde acı çekerler. Romantik ilişkilerinde kaygı seviyeleri yüksektir ve eşlerini kontrol etmeye ilişkin davranışlar sergilerler (Solmuş, 2008: 123).

Kaçınan bağlanan bireyler, eşlerine karşı şüphelidir, diğerlerinin kendilerine bağlanmış olması ciddi bir endişe meydana getirir ve ilişkilerinde kısıtlı seviyede yatırım yaparlar. Bunların haricinde kendilerini stres altındayken yalnız bırakırlar, eşleri stres altındayken ise onlardan uzaklaşırlar. Bu stilin görüldüğü kişiler reddedilme kaygılarından kaynaklanan yoğun duygusal ilişkilerden uzak durmayı tercih ederler (İlericiler, 2015: 20).

### 2.3.3. Yakın İlişkilerde Bağlanma ile İlgili Ülkemizde Yapılmış Olan Çalışmalar

Boyacıoğlu ve Sümer (2011) tarafından 222 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan çalışmada, bağlanma stillerinin geçmişi kabul etme ve otobiyografik özelliklere etkisi incelenmiştir. Korkulu bağlananların kaçınan/kayıtsız bağlanan kişilere göre anılarını daha iyi hatırladıkları, olayları daha sık olarak kendi hayatlarını özgü olarak gördükleri, yaşadıklarını diğer insanların yaşayabileceği türden olaylar olarak değerlendirdikleri tespit edilmiştir. Kayıtsız bağlananların hatıraların sosyal içeriğini kontrol ederek bastırdıkları görülmüştür. Benliğin negatif duygulara ve negatif yönlerine sürekli yoğunlaşması ile bağlanma kaygısının bireyin kendi geçmişine ilişkin olumsuz yüklemeler yapmasına neden olduğu ifade edilmiştir.

Yaşar (2014) tarafından yapılan araştırmada, yetişkinlerin bağlanma şekilleri ile kullanmış oldukları savunma türleri incelenmiştir. Örneklemdeki yetişkinlerin yaşları 20 ile 35 arasındadır. Buradan elde edilen verilere göre; düşük bağlanma kaygısı olanlar, en fazla olgun savunma mekanizmasını, yüksek bağlanma kaygısı olanlar ise en fazla nevrotik savunma mekanizmasını kullanmaktadır. Düşük kaçınan bağlanma seviyesinde olanlar ise en fazla immatür savunma mekanizmasına başvurmaktadır. Daha açık bir ifade ile yakın ilişkilerde bağlanma türleri ile kullanılan savunma mekanizmaları arasında belirgin bir ilişki vardır.

İlericiler (2015) tarafından evliliklerdeki uyumun, yetişkinlikteki bağlanma stilleri, psikolojik travma ve erken dönem uyum bozucu şemaların ilişkisi üzerine yapılan araştırmada psikolojik destek alan ve İstanbul'da ikamet eden 160 evli kişiden meydana gelen örneklemde elde edilen veriler değerlendirilmiştir. Sonuçlara göre; evli olanların evlilik uyumlarının sosyo-demografik değişkenler bakımından kıyaslanmasında; gelir seviyesi, yaş, evlilik süresi ve çocuğun varlığına göre belirgin bir farklılık tespit edilemezken; eğitim seviyesi ve cinsiyet değişkenlerine göre evlilik uyumunun değişkenlik gösterdiği tespit edilmiştir. Bütün katılımcıların evlilik uyumları, kaçınma ve kaygı bağlanma boyutları, genel ve ilişkisel travma ile negatif olarak ilişki göstermektedir. Araştırmaya katılanların bağlanma boyutları ve psikolojik travma seviyelerinin evlilik uyumunu açıkladığı saptanmıştır. Değişkenlere münferit olarak bakıldığında, kaçınan bağlanmanın evlilik uyumunu negatif yönde yordadığı tespit edilmiştir.

Akar (2019), benliğin ayrımlaşması ve bağlanma kaygısının, kök aile fonksiyonelliği ve ilişki kalitesi ile arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada 173 katılımcıdan oluşan bir örneklemden edindiği veriler neticesinde, kök ailenin fonksiyonelliğinin, bağlanma kaygısıyla negatif yönlü, benlik ayrımlaşması ve çiftin ilişki kalitesi ile pozitif yönlü anlamlı düzeyde ilişkili olduğu sonucuna varmıştır.

Bağlanma boyutları ile yalnızlık arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmalarda; tüm bağlanma stillerinin yalnızlık duygusunun oluşmasında belirleyici rol oynadığı sonucuna varılmıştır (Akbağ ve İmamoğlu, 2010), bağlanma stillerinin ve ilişkisel benlik kurgusunun yalnızlığı anlamlı ölçüde yordadığı belirlenmiştir (Özdemir ve İlhan, 2012), kaçınan ve kaygılı bağlanma boyutlarının yalnızlığı pozitif yönde yordadığı belirlenmiştir ve kaygılı bağlanma, annenin çocuk yetiştirme stili sevgi boyutu tarafından yordanırken, kaçınan bağlanma sadece baba çocuk yetiştirme stili kontrol/denetim boyutu tarafından çok zayıf bir biçimde yordanmıştır (Demirli, 2013).

Bağlanma boyutları ile benlik saygısı arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalara bakıldığında; benlik saygısı ile yalnızlık düzeylerinin pozitif yönlü, kaçınma ve kaygı düzeylerinin ise negatif yönlü anlamlı bir ilişkisi olduğu belirlenmiştir (Ünlü, 2015), kayıtsız bağlanmanın benlik saygısını artırırken, korkulu ve saplantılı bağlanmanın azalttığı, güvenli bağlanma, korkulu bağlanma ve benlik saygısının yaşa göre farklılaştığı, güvenli bağlanma, saplantılı bağlanma, ve benlik saygısının aylık ortalama harcama miktarına göre farklılaştığı, korkulu bağlanma, saplantılı bağlanma ve kayıtsız bağlanmanın anne eğitim düzeyine göre farklılaştığı, güvenli bağlanma ve saplantılı bağlanmanın kardeş sayısına göre farklılaştığı belirlenmiştir (Kan, 2018), bağlanma stilleri ile benlik saygısı düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunmuş, benlik saygısı düzeyine göre güvenli bağlanma stiline farklılık gösterdiği görülmüş, bağlanma stilleri ile sosyo-demografik bilgiler arasında ilişki veya fark bulunamamış ve bağlanma stilleri alt boyutlarından güvenli bağlanma gösteren kişilerin sürekli kaygı düzeylerinin daha düşük olduğu sonucuna varılmıştır (Çeçen, 2017).

#### 2.3.4. Yakın İlişkilerde Bağlanma ile İlgili Yurtdışında Yapılmış Olan Çalışmalar

Bartholomew ve Horovitz (1991) gençlerdeki bağlanma stillerinin tespit edildiği bir çalışma yapmış ve bunun sonucunda kadınların kaygı odaklı bağlanma puanlarının erkeklere kıyasla daha yüksek olduğu görülmüştür.

Mason ve diğerleri (2005), erken dönem uyum bozucu şemalar yakın ilişkilerde bağlanma stilleri ve kaygı bozuklukları arasındaki ilişkiyi incelemek için bir araştırma yapmıştır. Buradan elde edilen sonuca göre kaygılı bağlanma ile kopukluk şema alanlarından olan duygusal yoksunluk ve terkedilme şema boyutları arasında olumlu ilişki tespit edilmiştir.

Sanderman ve arkadaşları (2009) tarafından yapılan araştırmada aileleri tarafından daha fazla reddedilen, çok daha az aile desteği alan, aile sıcaklığı ve uyumu daha az yaşayan ve daha çok olumsuz çocukluk hatırasına sahip kişilerin güvensiz bağlandıkları ve kişisel travmaların (cinsel ve fiziksel istismar, vb.) direkt olarak yetişkin bağlanması ile ilgili olduğu tespit edilmiştir.

Kaminski ve Riggs (2010) tarafından 285 üniversite öğrencisi üzerinde yürütülen araştırmada çocukluk dönemi duygusal kötü muamelenin güvensiz yetişkin bağlanmasını direkt olarak yordadığı tespit edilmiştir. Romantik ilişkide, güvenli bağlanma stiline sahip olanların çocuklukta kötü muameleyle ilgili olarak ortaya çıkan olumsuz sonuçların daha iyi bir şekilde üstesinden geldikleri ifade edilmiştir.

Maughan ve McCarthy (2010), çocuklukta olumsuz hatıralar üzerine düşünerek, bunların yavaş yavaş kabullenme yeteneğinin yaşamın diğer aşamalarındaki yakın ilişkilerde olumlu işlevselliği kazanma yeteneği ile ilişkili olduğu sonucunu desteklemişlerdir. Çocuklukta olumsuz yaşantılar ile güvensiz bir şekilde mücadele etmeye çalışma, yetişkinlik yaşantısındaki yakın ilişkileri başlatma ve devam ettirmede sorunlar yaşanmasına neden olmaktadır. Buna benzer bir sonuç da Widom ve Colman (2004) tarafından yapılan araştırmada tespit edilmiştir. Erken çocuklukta kötü muamelenin, kişinin sağlıklı ilişki kurma ve bunu sürdürme yeterliliğini negatif olarak etkilediği görülmüştür. Çocuğa kötü muamelenin geri çekilme ve sosyal kaçınma ile sonuçlanabileceği ve yetişkinlerin romantik bir ilişki kurarak, bunu devam ettirme arzularının da negatif olarak etkilenebileceği saptanmıştır.

Bağlanma boyutları ve yalnızlık arasındaki ilişkinin çalışıldığı araştırmalara bakıldığında; evlilik kalitesinin, yaşanan duygusal yalnızlık, korkuyla bağlanma, yaş ve ilişki danışmanlığına katılmış olma aracılığıyla yordandığı, bağlanma stilleri, yalnızlık, yaş, yalnız olma yeterliliği ve ilişki danışmanlığına katılımın, ilişki niteliklerinin olası belirleyicileri olduğu sonuçlarına varılmıştır (Knoke ve ark., 2010), psikolojik yardım alan öğrencilerle erkek öğrencilerin güvenli bağlanma düzeyi daha yüksek bulunmuş, öğrencilerin yalnızlık düzeyleri ile kayıtsız bağlanma biçimleri arasında negatif yönlü zayıf bir ilişki, yalnızlık düzeyi ile saplantılı bağlanma biçimi arasında pozitif yönde zayıf bir ilişki ve yalnızlık düzeyi ile güvenli bağlanma biçimi arasında negatif yönlü zayıf bir ilişki bulunmuştur (Sahin ve Serin, 2017).

Bağlanma boyutları ile benlik ayrımlaşması arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmalara bakıldığında; benlik ayrımlaşmasının alt boyutlarından yüksek ben pozisyonu, düşük duygusal tepkisellik ve bağlanma anksiyetesinin çaba gerektiren kontrolün yordayıcıları olduğu, bağlanmada kaçınma ile duygusal kopma arasında ve bağlanma kaygısı ile duygusal tepkisellik arasında anlamlı ve güçlü bir ilişki olduğu belirlenmiştir (Skowron ve Dendy, 2004), madde bağımlılığı tedavisi gören yetişkinlerde, kontrol grubundaki yetişkinlere göre güvensiz bağlanma ve yakınlık korkusu düzeyinin yüksek olduğu ve güvenli bağlanma ve benlik ayrımlaşması düzeyinin düşük olduğu görülmüş, yüksek düzeyde güvensiz bağlanma ve yüksek yakınlık korkusu ile düşük düzeyde benlik ayrımlaşmasının bağımlılık tedavi programlarındaki yetişkinlerdeki bağımlılık paternini karakterize edebileceği sonucuna varılmıştır (Thorberg ve Lyvers, 2006). Peleg ve Yitzhak (2011) tarafından benlik ayrımlaşması ve ayrılık kaygısı arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada kadınlar duygusal tepkisellik ve başkalarına bağımlılık alt boyutlarında, erkeklere göre anlamlı düzeyde daha yüksek puanlar almış, erkeklerde, benlik ayrımlaşmasının alt boyutlarından başkalarına bağımlılık düzeyi yüksek olan katılımcıların yüksek düzeyde ayrılık kaygısı taşıdıkları belirlenmiş ve kadınlarda yüksek düzeyde duygusal tepkiselliğin, yüksek düzeyde ayrılık kaygısı ile ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır. Bu iki kavram arasında yapılan diğer çalışmalarda, bağlanmada kaygı ve kaçınma boyutları ile benlik ayrımlaşmasının sadakatsizlik ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğu belirlenmiş (Fish ve ark., 2012), güvenli bağlanma stili olan üniversite öğrencilerinin evlilik tatminleri, kaçınan ve kaygılı bağlanma stili olan öğrencilere göre anlamlı ölçüde yüksek bulunmuş, benlik ayrımlaşması düzeyi yükseldikçe güvenli bağlanma düzeyinin de yükseldiği görülmüş (Asfichi ve ark., 2013),

benlik ayrımlaşması ile güvenli bağlanma arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ve benlik ayrımlaşması ile aleksitimi arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiş, kaçınan bağlanma, aleksitimi ve güvenli bağlanmanın, benlik ayrımlaşmasının yordayıcıları olduğu sonucuna varılmıştır (Karami, 2014).



## BÖLÜM III- YÖNTEM

Bu bölümde, tez çalışmasının çalışma evreni, örnekleme, veri toplama araçları ve toplanan verilerin analizi ile ilgili bilgiler verilmiştir.

### 3.1. Çalışma Evreni

Bu tez çalışmasının evreni 18 yaş ile 65 yaş arasındaki yetişkin bireylerden oluşmaktadır. Katılımcılara çalışma kapsamında ölçüm için kullanılan tüm form ve ölçekler bir arada olacak şekilde online anket ile iletilmiştir.

### 3.2. Örneklem

Bu çalışmanın örnekleme 136 katılımcıdan oluşmaktadır. Katılımcıların 77'si (%56,60) kadın, 59'u (%43,40) erkektir. 18 yaş ile 65 yaş arası olarak tanımlanan çalışma örneklemine katılan katılımcıların yaşları 21 yaş ile 59 yaş arasında değişmektedir. Araştırma kapsamında kullanılan katılımcı verileri alınırken belirlenen dışlama kriterleri, 18 yaş altı katılımcıların, 65 yaş üstü katılımcıların ve okuma-yazma bilmeyen katılımcıların çalışmaya dahil edilmemesinden oluşmaktadır.

### 3.3. Veri Toplama Araçları

Bu çalışma kapsamında veri toplama araçları olarak “Demografik Bilgi Formu”, “Benliğin Ayrışması Ölçeği (DSI-T)”, “Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri (YİYE)” ve “UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu (ULS-8)” kullanılmıştır.

“Benliğin Ayrışması Ölçeği (DSI-T)”, “Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri (YİYE)” ve “UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu (ULS-8)” nun güvenirlik analizi sonuçları Tablo 1’de sunulmuştur.

**Tablo 1:** Güvenirlik analizi sonuçları

|                                     | Madde Sayısı | Cronbach's Alfa |
|-------------------------------------|--------------|-----------------|
| Benliğin Ayrışması Ölçeği           | 20           | 0,835           |
| Ucla Yalnızlık Ölçeği               | 8            | 0,871           |
| Yakın İlişkide Yaşantılar Envanteri | 36           | 0,851           |

Cronbach's alfa katsayısı 0-1 arasında değişmektedir. Katsayı 0,00 <0,40 aralığında yer alıyorsa ölçek güvenilir değil, 0,40 <0,60 aralığında ise ölçek düşük güvenilirlikte, 0,60 <0,80 aralığında ise ölçek oldukça güvenilir ve 0,80 <1,00 aralığında ise ölçek yüksek derecede güvenilir olarak değerlendirilmektedir (Tavşancıl, 2005). Güvenirlik analizi sonucuna elde edilen Cronbach's alfa değerlerine göre, Benliğin Ayrışması Ölçeği, UCLA Yalnızlık Ölçeği ve Yakın İlişkide Yaşantılar Envanteri yüksek derecede güvenilirlerdir.

Veri toplama araçlarına dair diğer bilgiler aşağıda her bir araç için ayrı başlık altında verilmektedir.

### **3.3.1. Demografik Bilgi Formu**

Demografik Bilgi Formu; katılımcıların sosyo-demografik bilgilerini almak üzere bu çalışmaya özel oluşturulmuş formdur. Formun oluşturulması sırasında literatür bilgileri temel alınmıştır. Demografik Bilgi Formu'nda katılımcıların çalışmaya katılım onayları ile birlikte, yaş, cinsiyet, eğitim durumu, ilişki durumu, ilişki süresi, çocuk durumu, çocuk sayısı, kök ailelerine dair, geleneksel olma durumu, kardeş sayısı ve sırası soruları yer almaktadır.

### **3.3.2. Benliğin Ayrışması Ölçeği**

Benliğin Ayrışması Ölçeği (DSI-T), kişinin, duygusal ile entelektüel fonksiyonları ve ilişkilerde, özellikle kendi kök ailesiyle ilişkilerinde birliktelik ile bireysellik arasında denge kurma yetisini ifade eden "Benlik Ayrışması"nı (Bowen, 1978) ölçmek üzere kullanılmaktadır. Skowron ve Friedlander tarafından 1998'de oluşturulan Benliğin Ayrışması Ölçeği (DIS), Skowron ve Schmitt tarafından 2003'de revize edilerek Benliğin Ayrışma Ölçeği Revize Formu (DIS-R) oluşturulmuştur. Bu ölçek Işık ve Bulduk tarafından 2015 yılında Türkçe'ye uyarlanmıştır. Yetişkinlerde geçerlik ve güvenilirlik sınaması yapılmış olup, elde edilen değerler yeterli düzeyde bulunmuştur. 20 maddeden oluşan bu ölçek, ben pozisyonu alma, başkalarına bağımlılık, duygusal tepkisellik ve duygusal kopma olmak üzere 4 alt boyuttan oluşmaktadır. 1 ile 6 arasında likert seçeneği olan 20 maddeden oluşan bu ölçekte, duygusal tepkisellik, duygusal kopma, başkalarına bağımlılık puanları tersten hesaplanmaktadır. Ters çevirme işleminden sonra 20 maddenin toplamı "Toplam

Benliğin Ayrımlaşması” puanını, alt ölçeklerin toplamı ise her bir alt ölçeğe ilişkin benliğin ayrışması puanını vermektedir. Puanın yüksekliği, benliğin ayrışma düzeyinin yüksekliğini ifade etmektedir.

### **3.3.3. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri**

Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri (YİYE), yetişkinlerde bağlanmada temel iki boyut olan yakın ilişkilerde kaygı ve başkalarından kaçınmayı ölçmek amacıyla kullanılmaktadır. Brennan ve arkadaşları tarafından 1998’de geliştirilen Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri (YİYE), Sümer tarafından 2006 yılında psikometrik değerlendirilmesi yapılarak Türkçe’ye uyarlanmıştır. Bu envanter, 1 ile 7 arasında likert seçeneği olan 36 maddeden oluşmaktadır. Kaygı ve kaçınma bağlanma boyutlarının her ikisi için 18’er soru vardır. Kaçınma (attachment avoidance) skorunu hesaplamak için tek sayılı maddelerin ortalamaları alınırken kaygı (attachment anxiety) skorunu hesaplamak için çift sayılı maddelerin ortalamaları alınmaktadır. Ölçekteki on madde tersten kodlanmaktadır. Sümer (2006) tarafından yapılan çalışmada ölçeğin geçerlik ve güvenilirliği sınanmıştır. Faktör analizi sonuçları, kaygı ve kaçınma boyutlarını temsil eden iki temel boyutun üniversite öğrencilerinden oluşan Türk örnekleminde de gözlemlendiğini ve alt boyutların yüksek düzeyde iç tutarlılığa sahip olduğunu göstermiştir. Her iki bağlanma boyutu için puanın yüksekliği, o bağlanma boyutu (kaçınma ve kaygı) düzeyinin yüksekliğini göstermektedir.

### **3.3.4. Yalnızlık Ölçeği**

UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu (ULS-8), kişinin sosyal ilişkilerinin istediğinden daha az tatmin edici olarak algılanması olarak tanımlanan (Peplau ve Perlman (1982) “yalnızlık” kavramını ölçmek için geliştirilmiştir. Russel ve arkadaşları tarafından 1978’de geliştirilen 20 maddelik UCLA Yalnızlık Ölçeği’nden Hays ve DiMatteo tarafından 1987’de 8 maddelik UCLA Yalnızlık Ölçeği (ULS-8) türetilmiştir. Ölçeğin Türkçe’ye uyarlanması, geçerlik ve güvenilirlik analizi üniversite öğrencilerinden oluşan bir örneklem kullanılarak Doğan ve arkadaşları tarafından 2011 yılında yapılmıştır. Elde edilen veriler, ULS-8’in Türkiye örnekleminde kullanılabilecek, uygun geçerlik ve güvenilirlikte bir araç olduğu sonucunu vermiştir. 1 ile 4 arasında likert seçeneği olan 8 maddeden oluşan bu ölçekte iki madde tersten kodlanmaktadır. Alınan toplam puanın düşüklüğü yalnızlık düzeyinin yüksekliğini ifade etmektedir.

### 3.4. Uygulama

Katılımcılara çalışma kapsamında veri toplama araçları olarak kullanılan “Demografik Bilgi Formu”, “Benliğin Ayrışması Ölçeği (DSI-T)”, “Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri (YİYE)” ve “UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu (ULS-8)” bir arada olacak şekilde online anket ile iletilmiştir. Online anketin uygulanması ortalama 10 dakika sürmüştür. Online anketin girişinde, katılımcılara araştırmanın neden yapıldığı, bilgilerinin nasıl kullanılacağı, çalışmanın neleri içerdiği, olası yararları ve riskleri belirtilmiş ve çalışmaya katılma kararını kendileri vermeleri istenmiştir. Çalışmaya katılmak isteyen katılımcılar çalışmaya katılım onayı vermişlerdir. Bu katılımcıların verileri çalışma kapsamına alınmıştır. Çalışma sonuçlarının geçerlik ve güvenilirliğini sağlamak için, katılımcılara soruları dikkatlice okumaları, boş bırakmamaları ve tüm samimiyetleriyle cevaplandırmaları konusunda uyarılar ile cevaplarının gizli tutulacağı bilgisi verilmiştir.

### 3.5. Verilerin Analizi

Çalışmada elde edilen veriler SPSS 21 (Statistical Package for Social Sciences) programı kullanılarak istatistiksel olarak analiz edilmiştir. Ölçek puanlarının normal dağılıma uygun olup olmadığını incelemek için her bir değişkene ait çarpıklık ve basıklık katsayıları hesaplanmıştır. Bu katsayıları içeren ölçek boyutlarına ilişkin betimleyici istatistikler Tablo 2’de verilmiştir.

**Tablo 2:** Ölçek boyutlarının betimleyici istatistikleri

|                                            | <b>Ort.</b> | <b>s.s.</b> | <b>Min.</b> | <b>Maks.</b> | <b>Çarpıklık</b> | <b>Basıklık</b> |
|--------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------------|-----------------|
| <b>Duygusal Tepkisellik</b>                | 16,32       | 5,03        | 5           | 29           | 0,065            | -0,385          |
| <b>Ben Pozisyonu</b>                       | 21,01       | 4,79        | 10          | 30           | -0,234           | -0,585          |
| <b>Duygusal Kopma</b>                      | 23,26       | 4,45        | 6           | 30           | -0,836           | 1,201           |
| <b>Başkalarına Bağımlılık</b>              | 23,36       | 4,58        | 10          | 30           | -0,728           | -0,043          |
| <b>Benliğin Ayrışması Ölçeği</b>           | 83,95       | 13,51       | 46          | 118          | -0,264           | -0,025          |
| <b>Ucla Yalnızlık Ölçeği</b>               | 12,29       | 3,90        | 8           | 30           | 1,539            | 3,291           |
| <b>Kaçınma</b>                             | 70,14       | 10,49       | 36          | 118          | 0,843            | 4,054           |
| <b>Kaygı</b>                               | 57,49       | 16,98       | 25          | 111          | 0,641            | 0,481           |
| <b>Yakın İlişkide Yaşantılar Envanteri</b> | 127,63      | 24,08       | 63          | 226          | 0,779            | 1,661           |

Ölçeklerden elde edilen basıklık ve çarpıklık değerlerinin +3 ile -3 arasında olması normal dağılım için yeterli görülmektedir (Groeneveld ve Meeden, 1984; Moors, 1986; Hopkins ve Weeks, 1990; De Carlo, 1997). Buna göre her bir ölçeğin değerlendirme kriterleri aşağıda belirtilmiştir.

Benliğin Ayrışması Ölçeği tüm alt boyutlarıyla normal dağılıma uygunluk göstermektedir. Bu nedenle bu ölçek için parametrik olan yöntemlerden bağımsız gruplar t testi ve tek yönlü varyans analizi (One-Way Anova) kullanılmıştır.

UCLA Yalnızlık Ölçeği normal dağılıma uygunluk göstermemektedir. Bu nedenle parametrik olmayan yöntemlerden Mann-Whitney U ve Kruskal-Wallis H testleri kullanılmıştır.

Yakın İlişkide Yaşantılar Envanteri alt boyutlarından kaygı ve ölçek toplam puanı normal dağılıma uygunluk göstermektedir. Bu nedenle parametrik yöntemlerden bağımsız gruplar t testi ve tek yönlü varyans analizi (One-Way Anova) kullanılmıştır. Buna karşın kaçınma alt boyutu normal dağılımı uygunluk göstermediği için parametrik olmayan yöntemlerden Mann-Whitney U ve Kruskal-Wallis H testleri kullanılmıştır.

## BÖLÜM IV- BULGULAR

Bu bölümde, tez çalışmasının araştırma sorularına yönelik yapılan değerlendirme bulguları ile ilgili bilgiler verilmiştir.

### 4.1. Benlik Ayrışmasının Demografik Değişkenler ile İlişkisinin İncelenmesine Dair Bulgular

Demografik Bilgi Formu'nda yer alan sorular ile katılımcıların yanıtlarının sayı ve oranları Tablo 3'de detaylı olarak belirtilmiştir. Her bir maddeye dair detaylı bilgi alt başlıklarda verilmiştir.

**Tablo 3:** Katılımcıların kişisel bilgilerinin dağılımı

| N=136                   |                   | N  | %     |
|-------------------------|-------------------|----|-------|
| Cinsiyet                | Kadın             | 77 | 56,60 |
|                         | Erkek             | 59 | 43,40 |
| Yaş Grupları            | 29 ve altı        | 13 | 9,60  |
|                         | 30 - 39           | 63 | 46,30 |
|                         | 40 - 49           | 44 | 32,40 |
|                         | 50 ve üzeri       | 16 | 11,80 |
| Eğitim Durumu           | Lise              | 12 | 8,80  |
|                         | Üniversite        | 66 | 48,50 |
|                         | Yüksek Lisans     | 58 | 42,60 |
| İlişki Durumu           | İlişkisi Yok      | 30 | 22,10 |
|                         | Evli              | 89 | 65,40 |
|                         | Romantik ilişkide | 17 | 12,50 |
| Evlilik Süresi Grupları | 10 yıl ve altı    | 39 | 44,30 |
|                         | 11-19 yıl         | 36 | 40,90 |
|                         | 20 yıl ve üzeri   | 13 | 14,80 |

**Tablo 3:** Katılımcıların kişisel bilgilerinin dağılımı (devam)

|                                                       |                 |     |       |
|-------------------------------------------------------|-----------------|-----|-------|
| <b>İlişki Süresi Grupları</b>                         | 1 yıl ve altı   | 6   | 35,30 |
|                                                       | 2-3 yıl         | 6   | 35,30 |
|                                                       | 4 yıl ve üzeri  | 5   | 29,40 |
| <b>Çocuk Durumu</b>                                   | Çocuğu var      | 47  | 34,60 |
|                                                       | Çocuğu yok      | 89  | 65,40 |
| <b>Çocuk Sayısı</b>                                   | 1               | 59  | 66,30 |
|                                                       | 2               | 30  | 33,70 |
| <b>Ailenizi “geleneksel” olarak tanımlar mısınız?</b> | Evet            | 98  | 72,10 |
|                                                       | Hayır           | 38  | 27,90 |
| <b>Kardeş Durumu</b>                                  | Kardeşi yok     | 12  | 8,80  |
|                                                       | Kardeşi var     | 124 | 91,20 |
| <b>Kardeş Sayısı</b>                                  | 1               | 67  | 54,00 |
|                                                       | 2               | 30  | 24,20 |
|                                                       | 3 ve daha fazla | 27  | 21,80 |
| <b>Kardeş Sırası</b>                                  | İlk çocuk       | 59  | 47,60 |
|                                                       | Ortanca çocuk   | 22  | 17,70 |
|                                                       | En küçük çocuk  | 43  | 34,70 |

Tabloda katılımcıların kişisel bilgilerinin dağılımı görülmektedir. Katılımcıların %56,6’sı kadın ve %43,4’ü erkektir. Yaş gruplarında en yüksek katılım %46,3 ile 30-39 yaş aralığındadır. Katılımcıların %48,5’i üniversite mezunudur. Katılımcıların %65,4’ü evli olduğunu ifade etmiştir. Evli katılımcıların %44,3’ünün evlilik sürtesi 10 yıl ve altındayken 11-19 yıldır evli olanların oranı 40,9’dur. Romantik bir ilişkide olduğunu ifade eden katılımcılardan 1 yıl ve altı süredir ilişkide olanlarla 2-3 yıldır ilişki içinde olanların oranları eşit olup %35,3’tür. Katılımcıların %65,4’ü çocuğu olmadığını ifade etmiştir. Çocuk sahibi olan katılımcıların %66,3’ünün ise tek çocuğu vardır. Katılımcıların %72,1’i ailesini “geleneksel” olarak tanımlamıştır. Katılımcıların %91,2’si kardeşi olduğunu ifade etmiştir. Bu katılımcıların %54’ü 1 kardeşi olduğunu ifade etmiş olup %47,6’sı ilk çocuk olduğunu belirtmiştir.

#### 4.1.1. Katılımcıların cinsiyeti ile benlik ayrımlaşması istatistiksel olarak anlamlı düzeyde değişmekte midir?

Demografik Bilgi Formu'nun ilk sorusunda katılımcıların benlik ayrımlaşmalarının cinsiyetlerine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde değişip değişmediğinin değerlendirilmesi amacıyla katılımcının cinsiyeti sorulmuştur.

Benliğin Ayrımlaşması Ölçeği, “Duygusal Tepkisellik”, “Ben Pozisyonu”, “Duygusal Kopma” ve “Başkalarına Bağımlılık” alt ölçekleri ile incelenmiştir. Benlik Ayrımlaşması, UCLA Yalnızlık Ölçeği ve Yakın İlişkide Yaşantılar Envanteri ölçek ve alt boyut puanlarının katılımcıların cinsiyetleri bakımından karşılaştırılması için t testi ve Mann-Whitney U testi uygulanmıştır. Tablo 4'te uygulanan testlerin sonuçları görülmektedir.

**Tablo 4:** Ölçek puanlarının katılımcıların cinsiyeti bakımından karşılaştırılması

|                                            | Kadın  |       | Erkek  |       | t        | p      |
|--------------------------------------------|--------|-------|--------|-------|----------|--------|
|                                            | ort.   | ss.   | ort.   | ss.   |          |        |
| Duygusal Tepkisellik                       | 15,48  | 4,70  | 17,42  | 5,26  | -2,269   | 0,025* |
| "Ben" Pozisyonu                            | 19,87  | 4,86  | 22,49  | 4,30  | -3,275   | 0,001* |
| Duygusal Kopma                             | 22,77  | 4,72  | 23,90  | 4,03  | -1,475   | 0,142  |
| Başkalarına Bağımlılık                     | 22,52  | 4,60  | 24,46  | 4,35  | -2,495   | 0,014* |
| Benliğin Ayrımlaşması Ölçeği               | 80,64  | 14,13 | 88,27  | 11,38 | -3,391   | 0,001* |
| <b>UCLA Yalnızlık Ölçeği*</b>              | 12,83  | 4,47  | 11,59  | 2,87  | -1,233** | 0,217  |
| Kaçınma*                                   | 70,17  | 9,93  | 70,10  | 11,26 | -0,200** | 0,841  |
| Kaygı                                      | 59,47  | 17,36 | 54,90  | 16,24 | 1,564    | 0,120  |
| <b>Yakın İlişkide Yaşantılar Envanteri</b> | 129,64 | 23,94 | 125,00 | 24,22 | 1,114    | 0,267  |

\*Mann-Whitney U testi

\*\*Standardized Test Statistics (z değeri)

Analiz sonuçlarına göre; kadın ve erkek katılımcılar arasında “Duygusal Tepkisellik” alt boyut puanı bakımından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır ( $p < 0,05$ ). Buna

göre, erkeklerin “Duygusal Tepkisellik” alt boyut puanları (17,42) kadınlara oranla (15,48) daha yüksektir.

Kadın ve erkek katılımcılar arasında “Ben Pozisyonu” alt boyut puanı bakımından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır ( $p<0,05$ ). Buna göre, erkeklerin “Ben Pozisyonu” alt boyut puanları (22,49) kadınlara oranla (19,87) daha yüksektir.

Kadın ve erkek katılımcılar arasında “Duygusal Kopma” alt boyut puanı bakımından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamaktadır ( $p>0,05$ ). Buna göre, kadın ve erkeklerin “Duygusal Kopma” alt boyut puanları bakımından birbirine benzer seviyede oldukları sonucuna varılmaktadır.

Kadın ve erkek katılımcılar arasında “Başkalarına Bağımlılık” alt boyut puanı bakımından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır ( $p<0,05$ ). Buna göre, erkeklerin “Başkalarına Bağımlılık” alt boyut puanları (24,46) kadınlara oranla (22,52) daha yüksektir.

Kadın ve erkek katılımcılar arasında “Benliğin Ayrışması Ölçeği” puanı bakımından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır ( $p<0,05$ ). Buna göre, erkeklerin “Benliğin Ayrışması Ölçeği” puanları (88,27) kadınlara oranla (80,64) daha yüksektir.

#### **4.1.2. Katılımcıların yaşı ile benlik ayrışması istatistiksel olarak anlamlı düzeyde değişmekte midir?**

Demografik Bilgi Formu’nun ikinci sorusunda katılımcıların benlik ayrışmalarının yaşlarına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde değişip değişmediğinin değerlendirilmesi amacıyla katılımcının yaşı sorulmuştur.

Benliğin Ayrışması Ölçeği, “Duygusal Tepkisellik”, “Ben Pozisyonu”, “Duygusal Kopma” ve “Başkalarına Bağımlılık” alt ölçekleri ile incelenmiştir. Benliğin Ayrışması Ölçeği, UCLA Yalnızlık Ölçeği ve Yakın İlişkide Yaşantılar Envanteri ölçek ve alt boyut puanlarının katılımcıların yaşları bakımından karşılaştırılması için t testi ve Mann-Whitney U testi uygulanmıştır. Tablo 5’te uygulanan testlerin sonuçları görülmektedir. Katılımcıların yaşları “29 ve altı”, “30-39”, “40-49” ve “50 ve üzeri” olarak gruplandırılmıştır.

**Tablo 5:** Ölçek puanlarının katılımcıların yaşları bakımından karşılaştırılması

|                                            | 29 ve altı |       | 30 - 39 |       | 40 - 49 |       | 50 ve üzeri |       | F       | p     |
|--------------------------------------------|------------|-------|---------|-------|---------|-------|-------------|-------|---------|-------|
|                                            | ort.       | ss.   | ort.    | ss.   | ort.    | ss.   | ort.        | ss.   |         |       |
| <b>Duygusal Tepkisellik</b>                | 16,23      | 6,38  | 16,59   | 4,55  | 16,27   | 5,02  | 15,50       | 6,00  | 0,200   | 0,896 |
| <b>"Ben" Pozisyonu</b>                     | 21,62      | 5,49  | 20,83   | 4,86  | 21,43   | 4,67  | 20,06       | 4,49  | 0,417   | 0,741 |
| <b>Duygusal Kopma</b>                      | 23,69      | 3,77  | 23,27   | 4,99  | 23,45   | 3,80  | 22,31       | 4,64  | 0,305   | 0,821 |
| <b>Başkalarına Bağımlılık</b>              | 22,46      | 4,50  | 23,48   | 4,69  | 23,34   | 4,85  | 23,69       | 3,61  | 0,204   | 0,893 |
| <b>Benliğin Ayrışması Ölçeği</b>           | 84,00      | 10,42 | 84,16   | 13,55 | 84,50   | 13,74 | 81,56       | 15,76 | 0,192   | 0,901 |
| <b>UCLA Yalnızlık Ölçeği*</b>              | 10,46      | 2,15  | 12,22   | 3,84  | 12,25   | 3,37  | 14,19       | 5,72  | **5,017 | 0,171 |
| <b>Kaçınma*</b>                            | 71,69      | 8,65  | 71,25   | 12,58 | 68,39   | 8,29  | 69,31       | 7,85  | **3,070 | 0,381 |
| <b>Kaygı</b>                               | 57,92      | 11,56 | 57,44   | 18,62 | 57,66   | 17,32 | 56,81       | 13,91 | 0,013   | 0,998 |
| <b>Yakın İlişkide Yaşantılar Envanteri</b> | 29,62      | 16,88 | 128,70  | 27,57 | 126,05  | 22,46 | 126,13      | 19,68 | 0,152   | 0,928 |

\*Kruskal-Wallis H testi

\*\* Test Statistics (H değeri)

Analiz sonuçlarına göre, farklı yaş gruplarındaki katılımcılar arasında “Duygusal Tepkisellik”, “Ben Pozisyonu”, “Duygusal Kopma” ve “Başkalarına Bağımlılık” alt boyut puanı bakımından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamaktadır ( $p>0,05$ ).

Farklı yaş gruplarındaki katılımcılar arasında “Benliğin Ayrışması Ölçeği” puanı bakımından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamaktadır ( $p>0,05$ ).

Buna göre, farklı yaş gruplarındaki katılımcıların “Benliğin Ayrışması” toplam puanı ve “Duygusal Tepkisellik”, “Ben Pozisyonu”, “Duygusal Kopma” ve “Başkalarına Bağımlılık” alt boyut puanları bakımından birbirine benzer seviyede oldukları sonucuna varılmaktadır.

#### **4.1.3. Katılımcıların eğitim düzeyi ile benlik ayrışması istatistiksel olarak anlamlı düzeyde değişmekte midir?**

Demografik Bilgi Formu’nun üçüncü sorusunda katılımcıların benlik ayrışmalarının eğitim düzeylerine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde değişip değişmediğinin değerlendirilmesi amacıyla katılımcının eğitim düzeyi sorulmuştur.

Benliğin Ayrışması Ölçeği, “Duygusal Tepkisellik”, “Ben Pozisyonu”, “Duygusal Kopma” ve “Başkalarına Bağımlılık” alt ölçekleri ile incelenmiştir. Benlik Ayrışması, UCLA Yalnızlık Ölçeği ve Yakın İlişkide Yaşantılar Envanteri ölçek ve alt boyut puanlarının katılımcıların eğitim düzeyleri bakımından karşılaştırılması için ANOVA ve Kruskal- Wallis H testi uygulanmıştır. Tablo 6’da uygulanan testlerin sonuçları görülmektedir. Demografik Bilgi Formu’nda katılımcıların eğitim düzeyleri “İlköğretim”, “Lise”, “Üniversite” ve “Yüksek lisans” olarak gruplandırılmıştır. Ancak, ilköğretim seçeneğini işaretleyen katılımcı olmamıştır.

**Tablo 6:** Ölçek puanlarının katılımcıların eğitim durumları bakımından karşılaştırılması

|                                            | Lise   |       | Üniversite |       | Yüksek Lisans |       | F       | p     |
|--------------------------------------------|--------|-------|------------|-------|---------------|-------|---------|-------|
|                                            | ort.   | ss.   | ort.       | ss.   | ort.          | ss.   |         |       |
| Duygusal Tepkisellik                       | 16,67  | 5,88  | 16,71      | 5,13  | 15,81         | 4,76  | 0,524   | 0,593 |
| "Ben" Pozisyonu                            | 21,17  | 5,61  | 20,64      | 4,87  | 21,40         | 4,58  | 0,393   | 0,676 |
| Duygusal Kopma                             | 24,58  | 4,85  | 23,55      | 4,35  | 22,66         | 4,48  | 1,204   | 0,303 |
| Başkalarına Bağımlılık                     | 23,92  | 4,25  | 23,29      | 4,77  | 23,33         | 4,48  | 0,097   | 0,908 |
| <b>Benliğin Ayrışması Ölçeği</b>           | 86,33  | 11,21 | 84,18      | 13,37 | 83,19         | 14,22 | 0,285   | 0,752 |
| <b>UCLA Yalnızlık Ölçeği*</b>              | 11,67  | 2,87  | 12,21      | 3,55  | 12,52         | 4,46  | **0,058 | 0,972 |
| Kaçınma*                                   | 69,17  | 14,53 | 68,58      | 9,67  | 72,12         | 10,30 | **3,613 | 0,164 |
| Kaygı                                      | 53,08  | 15,42 | 56,27      | 16,91 | 59,78         | 17,31 | 1,101   | 0,335 |
| <b>Yakın İlişkide Yaşantılar Envanteri</b> | 122,25 | 27,38 | 124,85     | 21,71 | 131,90        | 25,66 | 1,666   | 0,193 |

\*Kruskal-Wallis H testi

\*\* Test Statistics (H değeri)

Analiz sonuçlarına göre farklı eğitim durumu grupları arasında “Duygusal Tepkisellik”, “Ben Pozisyonu”, “Duygusal Kopma” ve “Başkalarına Bağımlılık” alt boyut puanı bakımından istatistiksel olarak anlamlı sonuç bulunmamaktadır ( $p>0,05$ ).

Farklı eğitim durumu gruplarındaki katılımcılar arasında “Benliğin Ayrışması Ölçeği” puanı bakımından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamaktadır ( $p>0,05$ ).

Buna göre, farklı eğitim durumu gruplarındaki katılımcıların “Benliğin Ayrışması” toplam puanı ve “Duygusal Tepkisellik”, “Ben Pozisyonu”, “Duygusal Kopma” ve “Başkalarına Bağımlılık” alt boyut puanları bakımından birbirine benzer seviyede oldukları sonucuna varılmaktadır.

#### 4.1.4. Katılımcıların ilişki durumu ile benlik ayrışması istatistiksel olarak anlamlı düzeyde değişmekte midir?

Demografik Bilgi Formu’nun dördüncü sorusunda katılımcıların benlik ayrışmalarının ilişki durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde değişip değişmediğinin değerlendirilmesi amacıyla katılımcının ilişki durumu sorulmuştur.

Benliğin Ayrışması Ölçeği, “Duygusal Tepkisellik”, “Ben Pozisyonu”, “Duygusal Kopma” ve “Başkalarına Bağımlılık” alt ölçekleri ile incelenmiştir. Benlik Ayrışması, UCLA Yalnızlık Ölçeği ve Yakın İlişkide Yaşantılar Envanteri ölçek ve alt boyut puanlarının katılımcıların ilişki durumları bakımından karşılaştırılması için ANOVA ve Kruskal-Wallis H testi uygulanmıştır. Tablo 7’de uygulanan testlerin sonuçları görülmektedir. Demografik Bilgi Formu’nda katılımcıların ilişki durumları “İlişkisi yok”, “Evli” ve “Romantik ilişkide” olarak gruplandırılmıştır.

**Tablo 7:** Ölçek puanlarının katılımcıların ilişki durumları bakımından karşılaştırılması

|                                            | İlişkisi Yok |       | Evli   |       | Romantik İlişkide |       | F        | p     |
|--------------------------------------------|--------------|-------|--------|-------|-------------------|-------|----------|-------|
|                                            | ort.         | ss.   | ort.   | ss.   | ort.              | ss.   |          |       |
| <b>Duygusal Tepkisellik</b>                | 16,97        | 5,16  | 16,28  | 5,04  | 15,41             | 4,85  | 0,525    | 0,593 |
| <b>"Ben" Pozisyonu</b>                     | 21,50        | 4,96  | 20,83  | 4,86  | 21,06             | 4,31  | 0,217    | 0,805 |
| <b>Duygusal Kopma</b>                      | 22,00        | 4,76  | 23,54  | 4,39  | 24,00             | 4,06  | 1,625    | 0,201 |
| <b>Başkalarına Bağımlılık</b>              | 22,80        | 4,59  | 23,46  | 4,79  | 23,82             | 3,40  | 0,330    | 0,719 |
| <b>Benliğin Ayrışması Ölçeği</b>           | 83,27        | 12,86 | 84,11  | 14,39 | 84,29             | 10,02 | 0,050    | 0,952 |
| <b>UCLA Yalnızlık Ölçeği*</b>              | 12,73        | 4,25  | 12,28  | 3,85  | 11,59             | 3,61  | ***0,978 | 0,613 |
| <b>Kaçınma*</b>                            | 71,33        | 14,71 | 69,51  | 9,05  | 71,35             | 8,86  | ***0,596 | 0,742 |
| <b>Kaygı</b>                               | 61,17        | 18,98 | 55,51  | 15,44 | 61,35             | 20,13 | 1,772    | 0,174 |
| <b>Yakın İlişkide Yaşantılar Envanteri</b> | 132,50       | 31,67 | 125,01 | 20,44 | 132,71            | 25,82 | 1,529    | 0,221 |

**Tablo 7:** Ölçek puanlarının katılımcıların ilişki durumları bakımından karşılaştırılması (devam)

\*Kruskal-Wallis H testi

\*\* Test Statistics (H değeri)

Analiz sonuçlarına göre farklı ilişki durumu grupları arasında “Duygusal Tepkisellik”, “Ben Pozisyonu”, “Duygusal Kopma” ve “Başkalarına Bağımlılık” alt boyut puanı bakımından istatistiksel olarak anlamlı sonuç bulunmamaktadır ( $p>0,05$ ).

Farklı ilişki durumu gruplarındaki katılımcılar arasında “Benliğin Ayrışması Ölçeği” puanı bakımından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamaktadır ( $p>0,05$ ).

Buna göre, farklı ilişki durumu gruplarındaki katılımcıların “Benliğin Ayrışması” toplam puanı ve “Duygusal Tepkisellik”, “Ben Pozisyonu”, “Duygusal Kopma” ve “Başkalarına Bağımlılık” alt boyut puanları bakımından birbirine benzer seviyede oldukları sonucuna varılmaktadır.

#### **4.1.4.1. Katılımcıların evlilik süresi ile benlik ayrışması istatistiksel olarak anlamlı düzeyde değişmekte midir?**

Demografik Bilgi Formu’nda ilişki durumunu “Evli” olarak belirten katılımcıların kaç yıldır evli olduklarını belirtmeleri istenmiştir. Benliğin Ayrışması Ölçeği, “Duygusal Tepkisellik”, “Ben Pozisyonu”, “Duygusal Kopma” ve “Başkalarına Bağımlılık” alt ölçekleri ile incelenmiştir. Benlik Ayrışması, UCLA Yalnızlık Ölçeği ve Yakın İlişkide Yaşantılar Envanteri ölçek ve alt boyut puanlarının katılımcıların evlilik süresi bakımından karşılaştırılması için ANOVA ve Kruskal-Wallis H testi uygulanmıştır. Tablo 8’de uygulanan testlerin sonuçları görülmektedir. Analizde, katılımcıların evlilik süreleri “10 yıl ve altı”, “11-19 yıl” ve “20 yıl ve üzeri” olarak gruplandırılmıştır.

**Tablo 8:** Ölçek puanlarının katılımcıların evlilik süreleri bakımından karşılaştırılması

|                             | 10 yıl ve altı |      | 11 - 19 yıl |      | 20 yıl ve üzeri |      | F     | p     |
|-----------------------------|----------------|------|-------------|------|-----------------|------|-------|-------|
|                             | ort.           | ss.  | ort.        | ss.  | ort.            | ss.  |       |       |
| <b>Duygusal Tepkisellik</b> | 16,87          | 5,04 | 15,72       | 4,41 | 15,85           | 6,78 | 0,526 | 0,593 |
| <b>"Ben" Pozisyonu</b>      | 20,87          | 5,00 | 20,47       | 4,64 | 21,77           | 5,45 | 0,333 | 0,718 |
| <b>Duygusal Kopma</b>       | 24,18          | 3,49 | 23,11       | 5,11 | 22,92           | 4,91 | 0,702 | 0,498 |

**Tablo 8:** Ölçek puanlarının katılımcıların evlilik süreleri bakımından karşılaştırılması (devam)

|                                  |        |       |        |       |        |       |         |       |
|----------------------------------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|---------|-------|
| <b>Başkalarına Bağımlılık</b>    | 23,08  | 4,78  | 23,53  | 4,61  | 24,00  | 5,51  | 0,201   | 0,819 |
| <b>Benliğin Ayrışması</b>        |        |       |        |       |        |       |         |       |
| <b>Ölçeği</b>                    | 85,00  | 14,04 | 82,83  | 13,26 | 84,54  | 19,23 | 0,215   | 0,807 |
| <b>UCLA Yalnızlık Ölçeği*</b>    | 11,95  | 3,55  | 11,97  | 3,35  | 14,15  | 5,60  | **2,295 | 0,317 |
| <b>Kaçınma*</b>                  | 70,03  | 7,58  | 68,94  | 11,28 | 69,46  | 6,79  | **0,701 | 0,704 |
| <b>Kaygı</b>                     | 53,67  | 15,20 | 57,39  | 16,47 | 56,31  | 14,12 | 0,550   | 0,579 |
| <b>Yakın İlişkide Yaşantılar</b> |        |       |        |       |        |       |         |       |
| <b>Envanteri</b>                 | 123,69 | 19,40 | 126,33 | 22,74 | 125,77 | 18,72 | 0,160   | 0,852 |

\*Kruskal-Wallis H testi

\*\* Test Statistics (H değeri)

Analiz sonuçlarına göre farklı evlilik süresi grupları arasında “Duygusal Tepkisellik”, “Ben Pozisyonu”, “Duygusal Kopma” ve “Başkalarına Bağımlılık” alt boyut puanı bakımından istatistiksel olarak anlamlı sonuç bulunmamaktadır ( $p>0,05$ ).

Farklı evlilik süresi gruplarındaki katılımcılar arasında “Benliğin Ayrışması Ölçeği” puanı bakımından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamaktadır ( $p>0,05$ ).

Buna göre, farklı evlilik süresi gruplarındaki katılımcıların “Benliğin Ayrışması” toplam puanı ve “Duygusal Tepkisellik”, “Ben Pozisyonu”, “Duygusal Kopma” ve “Başkalarına Bağımlılık” alt boyut puanları bakımından birbirine benzer seviyede oldukları sonucuna varılmaktadır.

#### **4.1.4.2. Katılımcıların romantik ilişki süresi ile benlik ayrışması istatistiksel olarak anlamlı düzeyde değişmekte midir?**

Demografik Bilgi Formu’nda ilişki durumunu “Romantik ilişkide” olarak belirten katılımcıların ilişkilerinin kaç yıldır sürdüğünü belirtmeleri istenmiştir. Benliğin Ayrışması Ölçeği, “Duygusal Tepkisellik”, “Ben Pozisyonu”, “Duygusal Kopma” ve “Başkalarına Bağımlılık” alt ölçekleri ile incelenmiştir. Benlik Ayrışması, UCLA Yalnızlık Ölçeği ve Yakın İlişkide Yaşantılar Envanteri ölçek ve alt boyut puanlarının katılımcıların romantik ilişki süresi bakımından karşılaştırılması için ANOVA ve Kruskal-Wallis H testi uygulanmıştır. Tablo 9’da uygulanan testlerin sonuçları

görülmektedir. Analizde, katılımcıların romantik ilişki süresi süreleri “1 yıl ve altı”, “2-3 yıl” ve “4 yıl ve üzeri” olarak gruplandırılmıştır.

**Tablo 9:** Ölçek puanlarının katılımcıların romantik ilişki süreleri bakımından karşılaştırılması

|                               | 1 yıl ve altı |       | 2-3 yıl |       | 4 yıl ve üzeri |       | F       | p     |
|-------------------------------|---------------|-------|---------|-------|----------------|-------|---------|-------|
|                               | ort.          | ss.   | ort.    | ss.   | ort.           | ss.   |         |       |
| Duygusal Tepkisellik          | 16,00         | 5,73  | 15,33   | 6,35  | 14,80          | 1,30  | 0,075   | 0,928 |
| "Ben" Pozisyonu               | 19,17         | 3,25  | 23,33   | 3,61  | 20,60          | 5,59  | 1,541   | 0,248 |
| Duygusal Kopma                | 23,83         | 3,37  | 22,83   | 5,67  | 25,60          | 2,51  | 0,609   | 0,558 |
| Başkalarına Bağımlılık        | 24,00         | 4,24  | 24,50   | 2,95  | 22,80          | 3,27  | 0,324   | 0,728 |
| <b>Benliğin Ayrışması</b>     |               |       |         |       |                |       |         |       |
| <b>Ölçeği</b>                 | 83,00         | 11,05 | 86,00   | 12,46 | 83,80          | 6,94  | 0,127   | 0,881 |
| <b>UCLA Yalnızlık Ölçeği*</b> | 13,17         | 4,71  | 10,17   | 2,14  | 11,40          | 3,44  | **2,006 | 0,367 |
| Kaçınma*                      | 74,67         | 11,38 | 67,50   | 8,46  | 72,00          | 4,85  | **1,873 | 0,392 |
| Kaygı                         | 66,33         | 24,85 | 51,00   | 8,94  | 67,80          | 22,35 | 1,276   | 0,310 |
| <b>Yakın İlişkide</b>         |               |       |         |       |                |       |         |       |
| <b>Yaşantılar Envanteri</b>   | 141,00        | 32,89 | 118,50  | 11,10 | 139,80         | 26,30 | 1,493   | 0,258 |

\*Kruskal-Wallis H testi

\*\* Test Statistics (H değeri)

Analiz sonuçlarına göre farklı romantik ilişki süresi grupları arasında “Duygusal Tepkisellik”, “Ben Pozisyonu”, “Duygusal Kopma” ve “Başkalarına Bağımlılık” alt boyut puanı bakımından istatistiksel olarak anlamlı sonuç bulunmamaktadır ( $p>0,05$ ).

Farklı romantik ilişki süresi gruplarındaki katılımcılar arasında “Benliğin Ayrışması Ölçeği” puanı bakımından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamaktadır ( $p>0,05$ ).

Buna göre, farklı romantik ilişki süresi gruplarındaki katılımcıların “Benliğin Ayrışması” toplam puanı ve “Duygusal Tepkisellik”, “Ben Pozisyonu”, “Duygusal Kopma” ve “Başkalarına Bağımlılık” alt boyut puanları bakımından birbirine benzer seviyede oldukları sonucuna varılmaktadır.

#### 4.1.5. Katılımcıların çocuk sahibi olma durumu ile benlik ayırma ölçeği istatistiksel olarak anlamlı düzeyde değişmekte midir?

Demografik Bilgi Formu'nun beşinci sorusunda katılımcıların benlik ayırma ölçeklerinin çocuk sahibi olma durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde değişip değişmediğinin değerlendirilmesi amacıyla katılımcının çocuk sahibi olup olmadığı sorulmuştur.

Benliğin Ayırma Ölçeği, "Duygusal Tepkisellik", "Ben Pozisyonu", "Duygusal Kopma" ve "Başkalarına Bağımlılık" alt ölçekleri ile incelenmiştir. Benlik Ayırma Ölçeği, UCLA Yalnızlık Ölçeği ve Yakın İlişkide Yaşantılar Envanteri ölçek ve alt boyut puanlarının katılımcıların çocuk sahibi olma durumları bakımından karşılaştırılması için t testi ve Mann-Whitney U testi uygulanmıştır. Tablo 10'da uygulanan testlerin sonuçları görülmektedir.

**Tablo 10:** Ölçek puanlarının katılımcıların çocuk sahibi olma durumları bakımından karşılaştırılması

|                                            | Çocuğu var |       | Çocuğu yok |       | t       | p     |
|--------------------------------------------|------------|-------|------------|-------|---------|-------|
|                                            | ort.       | ss.   | ort.       | ss.   |         |       |
| Duygusal Tepkisellik                       | 16,60      | 5,14  | 16,18      | 4,99  | 0,458   | 0,648 |
| "Ben" Pozisyonu                            | 20,91      | 4,58  | 21,06      | 4,92  | -0,163  | 0,871 |
| Duygusal Kopma                             | 23,00      | 4,50  | 23,39      | 4,45  | -0,488  | 0,626 |
| Başkalarına Bağımlılık                     | 22,94      | 4,58  | 23,58      | 4,58  | -0,784  | 0,434 |
| <b>Benliğin Ayırma Ölçeği</b>              | 83,45      | 10,83 | 84,21      | 14,78 | -0,345  | 0,731 |
| <b>UCLA Yalnızlık Ölçeği*</b>              | 12,21      | 3,94  | 12,34      | 3,89  | **0,438 | 0,662 |
| Kaçınma*                                   | 72,00      | 12,39 | 69,16      | 9,25  | **1,054 | 0,292 |
| Kayıp                                      | 61,04      | 18,57 | 55,61      | 15,86 | 1,790   | 0,076 |
| <b>Yakın İlişkide Yaşantılar Envanteri</b> | 133,04     | 28,25 | 124,76     | 21,18 | 1,925   | 0,056 |

\*Mann-Whitney U testi

\*\*Standardized Test Statistics (z değeri)

Analiz sonuçlarına göre çocuk sahibi olan ve çocuk sahibi olmayan gruplar arasında ölçek puanları bakımından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunamamıştır ( $p>0,05$ ).

Analiz sonuçlarına göre çocuk sahibi olan ve çocuk sahibi olmayan gruplar arasında “Duygusal Tepkisellik”, “Ben Pozisyonu”, “Duygusal Kopma” ve “Başkalarına Bağımlılık” alt boyut puanı bakımından istatistiksel olarak anlamlı sonuç bulunmamaktadır ( $p>0,05$ ).

Çocuk sahibi olan ve çocuk sahibi olmayan katılımcılar arasında “Benliğin Ayrışması Ölçeği” puanı bakımından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamaktadır ( $p>0,05$ ).

Buna göre, çocuk sahibi olan ve çocuk sahibi olmayan gruplardaki katılımcıların “Benliğin Ayrışması” toplam puanı ve “Duygusal Tepkisellik”, “Ben Pozisyonu”, “Duygusal Kopma” ve “Başkalarına Bağımlılık” alt boyut puanları bakımından birbirine benzer seviyede oldukları sonucuna varılmaktadır.

#### 4.1.5.1. Katılımcıların çocuk sayısı ile benlik ayrışması istatistiksel olarak anlamlı düzeyde değişmekte midir?

Demografik Bilgi Formu’nda çocuk sahibi olma durumunu “Çocuğu var” olarak belirten katılımcıların kaç çocukları olduğunu belirtmeleri istenmiştir. Benliğin Ayrışması Ölçeği, “Duygusal Tepkisellik”, “Ben Pozisyonu”, “Duygusal Kopma” ve “Başkalarına Bağımlılık” alt ölçekleri ile incelenmiştir. Benlik Ayrışması, UCLA Yalnızlık Ölçeği ve Yakın İlişkide Yaşantılar Envanteri ölçek ve alt boyut puanlarının katılımcıların çocuk sayısı bakımından karşılaştırılması için t testi ve Mann-Whitney U testi uygulanmıştır. Tablo 11’de uygulanan testlerin sonuçları görülmektedir.

**Tablo 11:** Ölçek puanlarının katılımcıların çocuk sayısı durumları bakımından karşılaştırılması

|                                  | 1 çocuk |       | 2 çocuk |       | t         | p     |
|----------------------------------|---------|-------|---------|-------|-----------|-------|
|                                  | ort.    | ss.   | ort.    | ss.   |           |       |
| Duygusal Tepkisellik             | 16,20   | 4,74  | 16,13   | 5,54  | 0,062     | 0,951 |
| "Ben" Pozisyonu                  | 21,22   | 4,88  | 20,73   | 5,08  | 0,439     | 0,662 |
| Duygusal Kopma                   | 22,90   | 4,74  | 24,37   | 3,70  | -1,482    | 0,142 |
| Başkalarına Bağımlılık           | 23,75   | 4,65  | 23,27   | 4,51  | 0,464     | 0,644 |
| <b>Benliğin Ayrışması Ölçeği</b> | 84,07   | 15,20 | 84,50   | 14,16 | -0,130    | 0,897 |
| <b>UCLA Yalnızlık Ölçeği*</b>    | 12,66   | 4,21  | 11,70   | 3,14  | ** -0,986 | 0,324 |

**Tablo 11:** Ölçek puanlarının katılımcıların çocuk sayısı durumları bakımından karşılaştırılması (devam)

|                                            |        |       |        |       |           |       |
|--------------------------------------------|--------|-------|--------|-------|-----------|-------|
| Kaçınma*                                   | 70,27  | 9,95  | 66,97  | 7,37  | ** -1,451 | 0,147 |
| Kaygı                                      | 56,76  | 13,67 | 53,33  | 19,53 | 0,964     | 0,338 |
| <b>Yakın İlişkide Yaşantılar Envanteri</b> | 127,03 | 19,89 | 120,30 | 23,21 | 1,426     | 0,157 |

\*Mann-Whitney U testi

\*\*Standardized Test Statistics (z değeri)

Analiz sonuçlarına göre farklı çocuk sayısı grupları arasında ölçek puanları bakımından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunamamıştır ( $p>0,05$ ).

Analiz sonuçlarına göre farklı çocuk sayısı grupları arasında “Duygusal Tepkisellik”, “Ben Pozisyonu”, “Duygusal Kopma” ve “Başkalarına Bağımlılık” alt boyut puanı bakımından istatistiksel olarak anlamlı sonuç bulunmamaktadır ( $p>0,05$ ).

Farklı çocuk sayısı grupları arasında “Benliğin Ayrışması Ölçeği” puanı bakımından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamaktadır ( $p>0,05$ ).

Buna göre, farklı çocuk sayısı olan katılımcıların “Benliğin Ayrışması” toplam puanı ve “Duygusal Tepkisellik”, “Ben Pozisyonu”, “Duygusal Kopma” ve “Başkalarına Bağımlılık” alt boyut puanları bakımından birbirine benzer seviyede oldukları sonucuna varılmaktadır.

#### **4.1.6. Katılımcıların kök ailesinin geleneksel olma durumu ile benlik ayrışması istatistiksel olarak anlamlı düzeyde değişmekte midir?**

Demografik Bilgi Formu’nun altıncı sorusunda katılımcıların benlik ayrışmalarının kök ailelerinin geleneksel olma durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde değişip değişmediğinin değerlendirilmesi amacıyla katılımcının kök ailesini geleneksel olarak tanımlayıp tanımlamayacağı sorulmuştur.

Benliğin Ayrışması Ölçeği, “Duygusal Tepkisellik”, “Ben Pozisyonu”, “Duygusal Kopma” ve “Başkalarına Bağımlılık” alt ölçekleri ile incelenmiştir. Benlik Ayrışması, UCLA Yalnızlık Ölçeği ve Yakın İlişkide Yaşantılar Envanteri ölçek ve alt boyut puanlarının katılımcıların ailelerinin geleneksel olma durumu bakımından karşılaştırılması için t testi ve Mann-Whitney U testi uygulanmıştır. Tablo 12’de uygulanan testlerin sonuçları görülmektedir.

**Tablo 12:** Ölçek puanlarının katılımcıların ailelerinin geleneksel olma durumları bakımından karşılaştırılması

|                                            | Geleneksel Olmayan |       |        |       | t       | p     |
|--------------------------------------------|--------------------|-------|--------|-------|---------|-------|
|                                            | Geleneksel Aile    |       | Aile   |       |         |       |
|                                            | ort.               | ss.   | ort.   | ss.   |         |       |
| Duygusal Tepkisellik                       | 16,37              | 4,91  | 16,21  | 5,37  | 0,163   | 0,871 |
| "Ben" Pozisyonu                            | 21,22              | 4,83  | 20,45  | 4,71  | 0,848   | 0,398 |
| Duygusal Kopma                             | 23,08              | 4,10  | 23,71  | 5,29  | -0,738  | 0,462 |
| Başkalarına Bağımlılık                     | 23,32              | 4,51  | 23,47  | 4,80  | -0,179  | 0,858 |
| <b>Benliğin Ayrışması Ölçeği</b>           | 83,99              | 12,78 | 83,84  | 15,41 | 0,057   | 0,955 |
| <b>UCLA Yalnızlık Ölçeği*</b>              | 12,18              | 3,74  | 12,58  | 4,30  | **0,085 | 0,932 |
| Kaçınma*                                   | 69,88              | 10,65 | 70,82  | 10,17 | **0,896 | 0,370 |
| Kaygı                                      | 58,11              | 16,76 | 55,87  | 17,65 | 0,690   | 0,491 |
| <b>Yakın İlişkide Yaşantılar Envanteri</b> | 127,99             | 24,32 | 126,68 | 23,77 | 0,283   | 0,778 |

\*Mann-Whitney U testi

\*\*Standardized Test Statistics (z değeri)

Analiz sonuçlarına göre kök ailelerini geleneksel olarak tanımlayan ve geleneksel olarak tanımlamayan katılımcı grupları arasında “Duygusal Tepkisellik”, “Ben Pozisyonu”, “Duygusal Kopma” ve “Başkalarına Bağımlılık” alt boyut puanı bakımından istatistiksel olarak anlamlı sonuç bulunmamaktadır ( $p>0,05$ ).

Kök ailelerini geleneksel olarak tanımlayan ve geleneksel olarak tanımlamayan katılımcı grupları arasında “Benliğin Ayrışması Ölçeği” puanı bakımından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamaktadır ( $p>0,05$ ).

Buna göre, kök ailelerini geleneksel olarak tanımlayan ve geleneksel olarak tanımlamayan gruplardaki katılımcıların “Benliğin Ayrışması” toplam puanı ve “Duygusal Tepkisellik”, “Ben Pozisyonu”, “Duygusal Kopma” ve “Başkalarına Bağımlılık” alt boyut puanları bakımından birbirine benzer seviyede oldukları sonucuna varılmaktadır.

#### 4.1.7. Katılımcıların kardeş durumu ile benlik ayrımlaşması istatistiksel olarak anlamlı düzeyde değişmekte midir?

Demografik Bilgi Formu'nun yedinci sorusunda katılımcıların benlik ayrımlaşmalarının kardeş durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde değişip değişmediğinin değerlendirilmesi amacıyla katılımcının kardeşinin olup olmadığı sorulmuştur.

Benliğin Ayrımlaşması Ölçeği, “Duygusal Tepkisellik”, “Ben Pozisyonu”, “Duygusal Kopma” ve “Başkalarına Bağımlılık” alt ölçekleri ile incelenmiştir. Benlik Ayrımlaşması, UCLA Yalnızlık Ölçeği ve Yakın İlişkide Yaşantılar Envanteri ölçek ve alt boyut puanlarının katılımcıların kardeş durumu bakımından karşılaştırılması için t testi ve Mann-Whitney U testi uygulanmıştır. Tablo 13'te uygulanan testlerin sonuçları görülmektedir.

**Tablo 13:** Ölçek puanlarının katılımcıların kardeş durumları bakımından karşılaştırılması

|                                            | Kardeşi yok |       | Kardeşi var |       | t         | p     |
|--------------------------------------------|-------------|-------|-------------|-------|-----------|-------|
|                                            | ort.        | ss.   | ort.        | ss.   |           |       |
| Duygusal Tepkisellik                       | 18,33       | 5,58  | 16,13       | 4,95  | 1,457     | 0,148 |
| "Ben" Pozisyonu                            | 21,75       | 5,33  | 20,94       | 4,75  | 0,561     | 0,576 |
| Duygusal Kopma                             | 23,17       | 4,26  | 23,27       | 4,49  | -0,074    | 0,941 |
| Başkalarına Bağımlılık                     | 22,08       | 6,37  | 23,48       | 4,38  | -0,744    | 0,471 |
| <b>Benliğin Ayrımlaşması Ölçeği</b>        | 85,33       | 15,59 | 83,81       | 13,35 | 0,371     | 0,711 |
| <b>UCLA Yalnızlık Ölçeği*</b>              | 11,08       | 3,18  | 12,41       | 3,95  | **1,213   | 0,225 |
| Kaçınma*                                   | 71,25       | 9,01  | 70,03       | 10,65 | ** -0,284 | 0,776 |
| Kaygı                                      | 55,42       | 15,76 | 57,69       | 17,14 | -0,441    | 0,660 |
| <b>Yakın İlişkide Yaşantılar Envanteri</b> | 126,67      | 23,23 | 127,72      | 24,25 | -0,144    | 0,886 |

\*Mann-Whitney U testi

\*\*Standardized Test Statistics (z değeri)

Analiz sonuçlarına göre kardeşi olan ve kardeşi olmayan katılımcı grupları arasında “Duygusal Tepkisellik”, “Ben Pozisyonu”, “Duygusal Kopma” ve “Başkalarına

Bağımlılık” alt boyut puanı bakımından istatistiksel olarak anlamlı sonuç bulunmamaktadır ( $p>0,05$ ).

Kardeşi olan ve kardeşi olmayan katılımcı grupları arasında “Benliğin Ayrışması Ölçeği” puanı bakımından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamaktadır ( $p>0,05$ ).

Buna göre, kardeşi olan ve kardeşi olmayan gruplardaki katılımcıların “Benliğin Ayrışması” toplam puanı ve “Duyusal Tepkisellik”, “Ben Pozisyonu”, “Duyusal Kopma” ve “Başkalarına Bağımlılık” alt boyut puanları bakımından birbirine benzer seviyede oldukları sonucuna varılmaktadır.

#### 4.1.7.1. Katılımcıların kardeş sayısı ile benlik ayrışması istatistiksel olarak anlamlı düzeyde değişmekte midir?

Demografik Bilgi Formu’nda kardeş durumunu “Kardeşi var” olarak belirten katılımcıların kaç kardeşleri olduğunu belirtmeleri istenmiştir. Benliğin Ayrışması Ölçeği, “Duyusal Tepkisellik”, “Ben Pozisyonu”, “Duyusal Kopma” ve “Başkalarına Bağımlılık” alt ölçekleri ile incelenmiştir. Benlik Ayrışması, UCLA Yalnızlık Ölçeği ve Yakın İlişkide Yaşantılar Envanteri ölçek ve alt boyut puanlarının katılımcıların kardeş sayısı bakımından karşılaştırılması için ANOVA ve Kruskal-Wallis H testi uygulanmıştır. Tablo 14’te uygulanan testlerin sonuçları görülmektedir. Demografik Bilgi Formu’nda katılımcıların kardeş sayıları “1”, “2” ve “3 ve daha fazla” olarak gruplandırılmıştır.

**Tablo 14:** Ölçek puanlarının katılımcıların kardeş sayısı durumları bakımından karşılaştırılması

|                        | 1     |      | 2     |      | 3 ve daha fazla |      | F     | p     |
|------------------------|-------|------|-------|------|-----------------|------|-------|-------|
|                        | ort.  | ss.  | ort.  | ss.  | ort.            | ss.  |       |       |
| Duyusal Tepkisellik    | 15,93 | 4,16 | 16,90 | 5,04 | 15,78           | 6,54 | 0,484 | 0,617 |
| "Ben" Pozisyonu        | 20,96 | 4,67 | 20,33 | 4,44 | 21,56           | 5,34 | 0,467 | 0,628 |
| Duyusal Kopma          | 22,90 | 4,07 | 24,17 | 4,71 | 23,19           | 5,21 | 0,834 | 0,437 |
| Başkalarına Bağımlılık | 23,69 | 4,37 | 23,13 | 4,79 | 23,37           | 4,06 | 0,175 | 0,840 |

**Tablo 14:** Ölçek puanlarının katılımcıların kardeş sayısı durumları bakımından karşılaştırılması (devam)

|                               |        |       |        |       |        |       |         |       |
|-------------------------------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|---------|-------|
| <b>Benliğin Ayrışması</b>     |        |       |        |       |        |       |         |       |
| <b>Ölçeği</b>                 | 83,46  | 12,17 | 84,53  | 12,74 | 83,89  | 16,91 | 0,066   | 0,936 |
| <b>UCLA Yalnızlık Ölçeği*</b> | 11,88  | 3,66  | 11,97  | 3,01  | 14,22  | 5,03  | **5,569 | 0,062 |
| Kaçınma*                      | 69,33  | 8,07  | 68,63  | 9,81  | 73,33  | 15,77 | **2,948 | 0,229 |
| Kaygı                         | 57,21  | 14,50 | 54,83  | 14,62 | 62,04  | 24,24 | 1,319   | 0,271 |
| <b>Yakın İlişkide</b>         |        |       |        |       |        |       |         |       |
| <b>Yaşantılar Envanteri</b>   | 126,54 | 18,90 | 123,47 | 20,82 | 135,37 | 36,15 | 1,912   | 0,152 |

\*Kruskal-Wallis H testi

\*\* Test Statistics (H değeri)

Analiz sonuçlarına göre farklı kardeş sayıları olan katılımcı grupları arasında “Duygusal Tepkisellik”, “Ben Pozisyonu”, “Duygusal Kopma” ve “Başkalarına Bağımlılık” alt boyut puanı bakımından istatistiksel olarak anlamlı sonuç bulunmamaktadır ( $p>0,05$ ).

Kardeş sayısı farklı olan katılımcı grupları arasında “Benliğin Ayrışması Ölçeği” puanı bakımından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamaktadır ( $p>0,05$ ).

Buna göre, kardeş sayısı farklı olan gruplardaki katılımcıların “Benliğin Ayrışması” toplam puanı ve “Duygusal Tepkisellik”, “Ben Pozisyonu”, “Duygusal Kopma” ve “Başkalarına Bağımlılık” alt boyut puanları bakımından birbirine benzer seviyede oldukları sonucuna varılmaktadır.

#### **4.1.7.2. Katılımcıların kardeş sırası ile benlik ayrışması istatistiksel olarak anlamlı düzeyde değişmekte midir?**

Demografik Bilgi Formu’nda kardeş durumunu “Kardeşi var” olarak belirten katılımcıların kardeş sıralarını belirtmeleri istenmiştir. Benliğin Ayrışması Ölçeği, “Duygusal Tepkisellik”, “Ben Pozisyonu”, “Duygusal Kopma” ve “Başkalarına Bağımlılık” alt ölçekleri ile incelenmiştir. Benlik Ayrışması, UCLA Yalnızlık Ölçeği ve Yakın İlişkide Yaşantılar Envanteri ölçek ve alt boyut puanlarının katılımcıların kardeş sırası bakımından karşılaştırılması için ANOVA ve Kruskal-Wallis H testi uygulanmıştır. Tablo 15’te uygulanan testlerin sonuçları görülmektedir. Demografik Bilgi Formu’nda katılımcıların kardeş sıraları “İlk çocuk”, “Ortanca çocuk” ve “En küçük çocuk” olarak gruplandırılmıştır.

**Tablo 15:** Ölçek puanlarının katılımcıların kardeş sırası durumları bakımından karşılaştırılması

|                                  | ilk çocuk |       | ortanca çocuk |       | en küçük çocuk |       | F       | p     |
|----------------------------------|-----------|-------|---------------|-------|----------------|-------|---------|-------|
|                                  | ort.      | ss.   | ort.          | ss.   | ort.           | ss.   |         |       |
| Duygusal Tepkisellik             | 16,19     | 4,54  | 15,55         | 5,07  | 16,35          | 5,50  | 0,197   | 0,822 |
| "Ben" Pozisyonu                  | 20,64     | 5,07  | 20,45         | 4,88  | 21,58          | 4,26  | 0,617   | 0,541 |
| Duygusal Kopma                   | 23,81     | 3,77  | 23,23         | 4,96  | 22,53          | 5,11  | 1,010   | 0,367 |
| Başkalarına Bağımlılık           | 23,59     | 4,53  | 21,64         | 5,00  | 24,28          | 3,59  | 2,762   | 0,067 |
| <b>Benliğin Ayrışması</b>        |           |       |               |       |                |       |         |       |
| <b>Ölçeği</b>                    | 84,24     | 12,97 | 80,86         | 15,05 | 84,74          | 13,07 | 0,667   | 0,515 |
| <b>UCLA Yalnızlık Ölçeği*</b>    | 12,05     | 3,70  | 13,41         | 4,86  | 12,40          | 3,77  | **1,655 | 0,437 |
| Kaçınma*                         | 69,17     | 8,71  | 68,59         | 12,20 | 71,95          | 12,12 | **0,701 | 0,704 |
| Kaygı                            | 57,51     | 18,39 | 56,36         | 12,74 | 58,60          | 17,60 | 0,129   | 0,879 |
| <b>Yakın İlişkide Yaşantılar</b> |           |       |               |       |                |       |         |       |
| <b>Envanteri</b>                 | 126,68    | 23,80 | 124,95        | 20,68 | 130,56         | 26,71 | 0,488   | 0,615 |

\*Kruskal-Wallis H testi

\*\* Test Statistics (H değeri)

Analiz sonuçlarına göre kardeş sırası farklı olan katılımcı grupları arasında “Duygusal Tepkisellik”, “Ben Pozisyonu”, “Duygusal Kopma” ve “Başkalarına Bağımlılık” alt boyut puanı bakımından istatistiksel olarak anlamlı sonuç bulunmamaktadır ( $p>0,05$ ).

Kardeş sırası farklı olan katılımcı grupları arasında “Benliğin Ayrışması Ölçeği” puanı bakımından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamaktadır ( $p>0,05$ ).

Buna göre, kardeş sırası farklı olan gruplardaki katılımcıların “Benliğin Ayrışması” toplam puanı ve “Duygusal Tepkisellik”, “Ben Pozisyonu”, “Duygusal Kopma” ve “Başkalarına Bağımlılık” alt boyut puanları bakımından birbirine benzer seviyede oldukları sonucuna varılmaktadır.

#### 4.2. Benlik Ayrımlaşmasının Yalnızlık ile İlişkisinin İncelenmesine Dair Bulgular

Tez çalışmasının araştırma konuları arasında, katılımcıların benlik ayrışma düzeyleri ile yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi de vardır. Bu araştırma sorunun cevabını verebilmek için UCLA Yalnızlık Ölçeği ile Benliğin Ayrışması Ölçeği ile toplanan veriler analiz edilmiştir.

Benliğin Ayrışması Ölçeği, “Duygusal Tepkisellik”, “Ben Pozisyonu”, “Duygusal Kopma” ve “Başkalarına Bağımlılık” alt ölçekleri ile incelenmiştir. Benlik Ayrışması ölçek ve alt boyut puanlarının katılımcıların UCLA Yalnızlık Ölçeği puanları bakımından karşılaştırılması için korelasyon testi uygulanmıştır.

Tablo 16’da katılımcıların UCLA Yalnızlık Ölçeği ile Benliğin Ayrışması Ölçeği puanlarının ilişki testi sonuçları görülmektedir. Korelasyon testine göre 0-0.25 çok zayıf, 0.26-0.49 zayıf, 0.50-0.69 orta, 0.70-0.89 yüksek, 0.90-1.00 ise çok yüksek ilişki anlamına gelmektedir (Yazıcıoğlu ve Erdoğan, 2014).

**Tablo 16:** UCLA yalnızlık ölçeği ve benliğin ayrışması ölçeği ilişki testi sonuçları

| UCLA Yalnızlık Ölçeği            |              |        |
|----------------------------------|--------------|--------|
| Duygusal Tepkisellik             | r (Spearman) | -0,081 |
|                                  | p            | 0,346  |
| “Ben” Pozisyonu                  | r (Spearman) | -0,319 |
|                                  | p            | 0,000* |
| Duygusal Kopma                   | r (Spearman) | -0,437 |
|                                  | p            | 0,000* |
| Başkalarına Bağımlılık           | r (Spearman) | -0,181 |
|                                  | p            | 0,035* |
| <b>Benliğin Ayrışması Ölçeği</b> | r (Spearman) | -0,312 |
|                                  | p            | 0,000* |

Korelasyon testi sonuçlarına göre aşağıda maddeler halinde belirtilen sonuçlar elde edilmiştir.

- “Duygusal tepkisellik” alt boyut puanı ile UCLA Yalnızlık Ölçeği puanı arasında ( $r=-0,081$ ,  $p>0,05$ ) anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır.

- “Ben Pozisyonu” alt boyut puanı ile UCLA Yalnızlık Ölçeği puanı arasında ( $r=-0,319$ ,  $p<0,05$ ) negatif yönlü zayıf bir ilişki bulunmaktadır.

- “Duygusal Kopma” alt boyut puanı ile UCLA Yalnızlık Ölçeği puanı arasında ( $r=-0,437$ ,  $p<0,05$ ) negatif yönlü zayıf bir ilişki bulunmaktadır.

- “Başkalarına Bağımlılık” alt boyut puanı ile UCLA Yalnızlık Ölçeği puanı arasında ( $r=-0,181$ ,  $p<0,05$ ) negatif yönlü çok zayıf bir ilişki bulunmaktadır.

- “Benliğin Ayrışması Ölçeği” toplam puanı ile UCLA Yalnızlık Ölçeği puanı arasında ( $r=-0,312$ ,  $p<0,05$ ) negatif yönlü zayıf bir ilişki bulunmaktadır.

#### **4.3. Benlik Ayrışmasının Yakın İlişkilerde Bağlanma Boyutları ile İlişkisinin İncelenmesine Dair Bulgular**

Tez çalışmasının araştırma konuları arasında, katılımcıların benlik ayrışma düzeyleri ile yakın ilişkilerde bağlanma boyutları düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi de vardır. Bu araştırma sorunun cevabını verebilmek için Benliğin Ayrışması Ölçeği ile Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri ile toplanan veriler analiz edilmiştir.

Benliğin Ayrışması Ölçeği, “Duygusal Tepkisellik”, “Ben Pozisyonu”, “Duygusal Kopma” ve “Başkalarına Bağımlılık” alt ölçekleri ile incelenmiştir. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri, “Kaygı” ve “Kaçınma” alt boyutları incelenmiştir. Benlik Ayrışması ölçek ve alt boyut puanlarının katılımcıların Yakın İlişkilerde Yaşantılar ölçek ve alt boyut puanları bakımından karşılaştırılması için korelasyon testi uygulanmıştır.

Tablo 16’da katılımcıların Benliğin Ayrışması Ölçeği ve Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri puanlarının ilişki testi sonuçları görülmektedir. Korelasyon testine göre 0-0.25 çok zayıf, 0.26-0.49 zayıf, 0.50-0.69 orta, 0.70-0.89 yüksek, 0.90-1.00 ise çok yüksek ilişki anlamına gelmektedir (Yazıcıoğlu ve Erdoğan, 2014).

**Tablo 17:** Benliğin ayrımlaşması ölçeği ve yakın ilişkide yaşantılar envanteri ilişki testi sonuçları

|                                                        |              | Duygusal<br>Tepkisellik | Ben<br>Pozisyonu | Duygusal<br>Kopma | Başkalarına<br>Bağımlılık | Benliğin<br>Ayrımlaşması<br>Ölçeği |
|--------------------------------------------------------|--------------|-------------------------|------------------|-------------------|---------------------------|------------------------------------|
| <b>Kaçınma</b>                                         | r (Spearman) | -0,388                  | 0,069            | -0,160            | -0,094                    | -0,213                             |
|                                                        | p            | 0,000*                  | 0,425            | 0,063             | 0,277                     | 0,013*                             |
| <b>Kaygı</b>                                           | r (Pearson)  | -0,525                  | -0,244           | -0,344            | -0,299                    | -0,497                             |
|                                                        | p            | 0,000*                  | 0,004*           | 0,000*            | 0,000*                    | 0,000*                             |
| <b>Yakın<br/>İlişkide<br/>Yaşantılar<br/>Envanteri</b> | r (Pearson)  | -0,542                  | -0,139           | -0,374            | -0,271                    | -0,466                             |
|                                                        | p            | 0,000*                  | 0,106            | 0,000*            | 0,001*                    | 0,000*                             |

Korelasyon testi sonuçlarına göre aşağıda maddeler halinde belirtilen sonuçlar elde edilmiştir.

- “Duygusal tepkisellik” alt boyut puanı ile “Kaçınma” alt boyut puanı arasında ( $r=-0,388$ ,  $p<0,05$ ) negatif yönlü zayıf bir ilişki bulunmaktadır.

- “Duygusal tepkisellik” alt boyut puanı ile “Kaygı” alt boyut puanı arasında ( $r=-0,525$ ,  $p<0,05$ ) negatif yönlü orta kuvvette bir ilişki bulunmaktadır.

- “Duygusal tepkisellik” alt boyut puanı ile “Yakın İlişkide Yaşantılar Envanteri” toplam puanı arasında ( $r=-0,552$ ,  $p<0,05$ ) negatif yönlü orta kuvvette bir ilişki bulunmaktadır.

- “Ben pozisyonu” alt boyut puanı ile “Kaçınma” alt boyut puanı arasında ( $r=0,069$ ,  $p>0,05$ ) anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır.

- “Ben pozisyonu” alt boyut puanı ile “Kaygı” alt boyut puanı arasında ( $r=-0,244$ ,  $p<0,05$ ) negatif yönlü çok zayıf bir ilişki bulunmaktadır.

- “Ben pozisyonu” alt boyut puanı ile “Yakın İlişkide Yaşantılar Envanteri” toplam puanı arasında ( $r=-0,139$ ,  $p>0,05$ ) anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır.

- “Duygusal kopma” alt boyut puanı ile “Kaçınma” alt boyut puanı arasında ( $r=-0,160$ ,  $p>0,05$ ) anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır.

- “Duygusal kopma” alt boyut puanı ile “Kaygı” alt boyut puanı arasında ( $r=-0,344$ ,  $p<0,05$ ) negatif yönlü zayıf bir ilişki bulunmaktadır.

- “Duygusal kopma” alt boyut puanı ile “Yakın İlişkide Yaşantılar Envanteri” toplam puanı arasında ( $r=-0,374$ ,  $p<0,05$ ) negatif yönlü zayıf bir ilişki bulunmaktadır.

- “Başkalarına bağımlılık” alt boyut puanı ile “Kaçınma” alt boyut puanı arasında ( $r=-0,094$ ,  $p>0,05$ ) anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır.

- “Başkalarına bağımlılık” alt boyut puanı ile “Kaygı” alt boyut puanı arasında ( $r=-0,299$ ,  $p<0,05$ ) negatif yönlü zayıf bir ilişki bulunmaktadır.

- “Başkalarına bağımlılık” alt boyut puanı ile “Yakın İlişkide Yaşantılar Envanteri” toplam puanı arasında ( $r=-0,271$ ,  $p<0,05$ ) negatif yönlü zayıf bir ilişki bulunmaktadır.

- “Benliğin Ayrışması Ölçeği” toplam puanı ile “Kaçınma” alt boyut puanı arasında ( $r=-0,213$ ,  $p<0,05$ ) negatif yönlü çok zayıf bir ilişki bulunmaktadır.

- “Benliğin Ayrışması Ölçeği” toplam puanı ile “Kaygı” alt boyut puanı arasında ( $r=-0,497$ ,  $p<0,05$ ) negatif yönlü zayıf bir ilişki bulunmaktadır.

- “Benliğin Ayrışması Ölçeği” toplam puanı ile “Yakın İlişkide Yaşantılar Envanteri” toplam puanı arasında ( $r=-0,466$ ,  $p<0,05$ ) negatif yönlü zayıf bir ilişki bulunmaktadır.

## BÖLÜM V- TARTIŞMA

Bu bölümde, çalışma sonuçları yorumlanmış ve literatürde bu alanda yapılmış olan çalışmaların sonuçlarıyla karşılaştırmalı olarak sunulmuştur.

### 5.1. Benlik Ayrışmasının Demografik Değişkenler ile İlişkisinin İncelenmesine Dair Bulguların Tartışılması

Benlik Ayrışması Ölçeği'nden katılımcıların aldığı puanların yüksek olması, benlik ayrışması düzeyinin yüksekliğini belirtir. Alt boyutlarda alınan daha yüksek puan, kişinin daha yüksek "ben pozisyonu alabilme ve daha düşük duygusal kopma, başkalarına bağımlılık ve duygusal tepkisellik gösterdiğini belirtmektedir (Işık ve Bulduk, 2013).

Çalışma sonuçları demografik değişkenler üzerinden değerlendirildiğinde benlik ayrışması toplam puanının erkek katılımcılarda kadın katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Benlik ayrışmasının alt boyutlarına bakıldığında ise, duygusal tepkisellik, ben pozisyonu ve başkalarına bağımlılık alt boyutlarında erkek katılımcıların, tıpkı benlik ayrışması toplam puanında olduğu gibi kadın katılımcılara göre anlamlı düzeyde yüksek puan aldığı görülmektedir. Benlik ayrışmasının duygusal kopma alt boyutunda ise kadın ve erkek katılımcılar arasında anlamlı düzeyde bir fark görülmemiştir.

Benlik ayrışmasının içsel ve kişiler arası boyutları vardır (Skowron ve Friedlander, 1998). Duygusal kopma ve başkalarına bağımlılık alt boyutları kişiler arası boyuta dahildir. Duygusal tepkisellik ve ben pozisyonu ise içsel boyuta dahildir.

Duygusal kopma, yakın ilişkilerde bağımlılık veya ayrışma eksikliği ile başa çıkmak için, bireyin ailesinden veya sisteminden uzaklaşması veya duygusal olarak kopması olarak ifade edilebilir (Haefner, 2014). Başkalarına bağımlılık, füzyon olarak da adlandırılır ve kişinin bireysel seçimlerinden daha çok sisteme uyum sağlama amacıyla hareket etmesini ifade eder (Brown, 1999). Başkalarına bağımlılık halinde, kişi başkalarıyla yoğun ilişkiler kurar ve davranışları büyük oranda bu ilişkilerin durumuna bağlıdır. Kişi, seçimlerini mevcut ilişkilerindeki kaynaşmanın bozulmaması amacıyla ve başkalarının ne düşündüğüne göre yapma eğilimindedir (Papero, 2000). Duygusal kopma ve başkalarına bağımlılık alt boyutlarının dahil olduğu kişiler arası boyutta ayrışma

meydana geldiğinde kişi başkalarıyla arasındaki ilişkileri daha iyi geliştirebilir ve başkalarıyla duygusal mesafeyi dzenleyebilir.

Çalışma sonuçlarına göre, kadın ve erkeklerin duygusal kopma boyutlarının birbirine benzer düzeyde olduğundan dolayı, kadın ve erkeklerin yakın ilişkilerde bağımlılık veya ayrımlaşma eksikliği ile başa çıkmak için, ailelerinden veya sistemlerinden uzaklaşması davranışlarının benzer düzeyde olduğu söylenebilir. Çalışma sonuçlarına göre erkeklerin başkalarına bağımlılık alt boyut puanları daha yüksek bulunduğundan dolayı, erkeklerin seçimlerinde başkalarının düşüncelerinden çok kendi düşüncelerine göre hareket ettikleri, diğer bir deyişle daha bağımsız seçimler yapabildikleri söylenebilir.

Duygusal tepkisellik, kişinin duygularının baskın olması nedeniyle düşüncelerinden ne çıkması ve bireyselleşmesini bastırmasını ifade etmektedir. Ben pozisyonu alma, kişinin başkalarının aynı fikirde olup olmamasına dayanmadan kendi sınırlarını çizebilme yetisini tarif etmektedir (Bowen, 1978). Bu iki alt boyut i ruhsal boyutlardır. İ ruhsal boyutta ayrımlaşma meydana geldiğinde, kişi dürtüsel olarak güçlü duygular sergilemek yerine, duyguları üzerine derinlemesine düşünür ve bu durum, kişinin kök ailesinden aktarımlarla getirdiklerini kopyalamamasına destek olur (Carr, 2012). Çalışma sonuçlarına göre erkek katılımcıların, kuşaklararası aktarımla aldıkları etkileşim kalıplarının etkisinde davranışlar sergilemek yerine, sınırlarını çizmeye ve duygu ile düşüncelerini dengelemeye daha yatkın davranacakları öngörülebilir.

Katılımcıların yaşları ve eğitim durumları ile benlik ayrımlaşma düzeylerine bakıldığında anlamlı ölçüde farklılık bulunmamıştır. Bu, farklı yaş gruplarındaki ve eğitim seviyelerindeki katılımcıların benlik ayrımlaşması açısından benzer düzeyde olduklarını göstermektedir.

Bu alanda yapılan çalışmalar incelendiğinde, benlik ayrımlaşması ve benlik ayrımlaşması alt boyutlarında yaş ve cinsiyete bağlı farklılaşma görülen çalışmalar olmuştur (Skowron ve Friedlander, 1998; Skowron ve Schmitt, 2003). Bu zamana kadar yapılmış olan çalışmalara bakıldığında yaş, cinsiyet ve eğitim durumu değişkenlerinin benlik ayrımlaşmasında etkisi üzerine farklı sonuçlar bulunduğu görülmektedir. Çalışma sonuçlarının cinsiyet farklılıkları açısından bu çalışmayla benzerlik gösteren çalışmalardan biri Polat'ın (2014) evli yetişkinlerde çift uyumu ve depresyon, kaygı ve stres gibi belirtileri benliğin ayrımlaşması açısından incelediği ve 362 evli çiftin katıldığı

çalışmadır. Bu çalışmanın sonucunda da erkeklerin benlik ayırma puanlarının kadınlarınkinden anlamlı ölçüde yüksek bulunmuştur. İzçınar (2018) ve Göçmen (2018) de yaptıkları çalışmalarda, bu çalışma sonuçlarıyla uyumlu olarak benlik ayırma puanlarının yaş değişkenine bağlı olarak anlamlı ölçüde değişmediği sonucuna varmışlardır.

Katılımcıların ilişki durumu ile benlik ayırma ve alt boyut puanlarının değişimine bakıldığında anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Bu, ilişkisi olan ve olmayan bireylerin benlik ayırma düzeylerinin benzer seviyede olduğu sonucunu vermektedir. Evli katılımcılar arasında, evlilik sürelerine göre benlik ayırma düzeylerinin değişmediği ve benzer seviyede olduğu belirlenmiştir. Romantik ilişkide olan katılımcılar arasında da benzer şekilde, romantik ilişki sürelerine göre benlik ayırma düzeylerinin değişmediği, benzer seviyede olduğu belirlenmiştir.

Katılımcıların çocuk sahibi olma durumu ile benlik ayırma ve alt boyut puanlarının değişimine bakıldığında anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Bu çalışmanın sonuçlarıyla uyumsuz olarak İzçınar (2018) benlik ayırma puanlarının ruminatif düşünce biçimleri ve duygu düzenleme güçlüğü ile ilişkisini incelendiği çalışmada duygusal tepkisellik alt boyutunun çocuğu olmayan katılımcılarda daha yüksek bulunduğunu belirtmiştir.

Katılımcıların çocuk sayısı ile benlik ayırma ve alt boyut puanlarının değişimine bakıldığında anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Bu sonuçlara göre farklı sayıda çocuğu olan katılımcıların benlik ayırma düzeylerinin benzer olduğu sonucuna varılmaktadır.

Katılımcıların kök ailelerine dair değerlendirmelerine bakıldığında, kök ailesini “geleneksel” olarak tanımlayan katılımcılar ile “geleneksel” olarak tanımlamayan katılımcılar arasında benlik ayırma ve benlik ayırma puanlarının alt boyutlarında anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Bu, kök ailesi geleneksel olan ve olmayan bireylerin benlik ayırma düzeylerinin benzer olabileceğini göstermektedir. Ancak, burada katılımcının ailesiyle ilgili kendi düşüncesini ve algısını yansıtmamasından dolayı sonucun bu şekilde çıkmış olabileceği de düşünülmelidir.

Katılımcıların kardeşi olup olmamasının ve kardeşi olan katılımcıların kardeş sayıları ile kardeş sıralarının benlik ayırma ve benlik ayırma alt boyutlarında bir farklılığa sebep olmadığı sonucuna varılmıştır. Bowen’ın (1978), Toman’ın (1961) teorisi üzerinden geliştirdiği kardeş pozisyonu kavramı, kardeş pozisyonu benzer olan bireylerin

benlik ayrımlaşma düzeylerinin benzer olacağını öngörmektedir. Çalışmanın sonucu bu teoriyi desteklememektedir. Miller ve ark., (2004) tarafından yapılan tarama çalışmasında son on beş yılda bu alanda yapılmış olan deneysel çalışmalar incelemiştir. Çalışmanın odaklandığı kavramlardan biri olan Bowen'ın kardeş konumu üzerine teorisi çok az deneysel destek almıştır.

## **5.2. Benlik Ayrımlaşmasının Yalnızlık ile İlişkisinin İncelenmesine Dair Bulguların Tartışılması**

Çalışma sonuçlarına göre katılımcıların benlik ayrımlaşma düzeyleri ile yalnızlık düzeyleri arasında negatif yönlü zayıf bir ilişki bulunmuştur.

Benlik ayrımlaşması alt boyutlarına bakıldığında; içsel alt boyutlardan duygusal tepkisellik ile yalnızlık arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. İçsel alt boyutların bir diğeri olan ben pozisyonu alma ile yalnızlık arasında negatif yönlü zayıf bir ilişki bulunmuştur. Bu sonuçlara bakıldığında, ben pozisyonu alabilen, diğeri bir deyişle başkalarının aynı fikirde olup olmadığına göre değil kendi seçimlerine göre hareket edip, sınırlarını çizebilen kişilerin yalnızlık düzeyinin daha düşük olduğu söylenebilir.

Benlik ayrımlaşmasının kişiler arası alt boyutlarına bakıldığında ise, başkalarına bağımlılık ile yalnızlık arasında negatif yönlü çok zayıf ve duygusal kopma alt boyutları ile yalnızlık arasında negatif yönlü zayıf bir ilişki bulunmuştur. Bu sonuçlara bakıldığında; kişi seçim ve davranışlarında ailesine ve içinde olduğu sistemlere ne kadar az bağımlı hareket ediyor ve bulunduğu aile veya sistemdeki bağımlılık veya ayrımlaşma eksikliğini gidermek için ne kadar az uzaklaşma veya duygusal olarak kopma davranışı sergiliyorsa, yalnızlık düzeyi o kadar düşüktür denilebilir. Kişiler arası boyutta benlik ayrımlaşması yükseldikçe bireyin başkalarıyla arasındaki ilişkilerini daha iyi geliştirebileceği ve başkalarıyla duygusal mesafeyi düzenleyebileceği yönündeki görüş, yalnızlığın azalması sonucu ile desteklenmektedir şeklinde yorumlanabilir.

## **5.3. Benlik Ayrımlaşmasının Yakın İlişkilerde Bağlanma Boyutları ile İlişkisinin İncelenmesine Dair Bulguların Tartışılması**

Çalışma sonuçlarına göre katılımcıların benlik ayrımlaşma düzeyleri ile yakın ilişkilerde bağlanma boyutları arasında negatif yönlü zayıf bir ilişki bulunmuştur.

Brennan ve arkadaşları (1998) daha önce çeşitli bağlanma ölçeklerinde yer verilmiş olan maddeleri kullanarak yaptıkları çalışmada yakın ilişkilerde temel bağlanma boyutlarını belirlemişlerdir. Bu temel boyutlar kaçınma ve kaygı olarak belirlenmiştir. Kaygı, yakın ilişkilerde bağlanma kaygısını ifade eder. Yakın ilişkilerde kaygı boyutu yüksek kişiler terk edilme ve reddedilmeye dair aşırı duyarlılıklar gösterirler. Yakın ilişkilerde kaçınma boyutu yüksek kişiler başkalarıyla yakın olmaktan kaçınma davranışı gösterirler. Kaçınma, yakın ilişkide bulunmaya ve başkasına bağımlı olmaya dair duyulan fazla duyarlılığı ve rahatsızlığı ifade eder (Sümer 2006). Yakın ilişkilerde bağlanma boyutlarını tanımlayan en temel iki boyutun kaçınma ve kaygı olduğu üzerine görüş birliği mevcuttur (Fraley ve Waller, 1998).

Benlik ayırışmasının alt boyutları ile yakın ilişkilerde bağlanmanın alt boyutlarına bakıldığında; benlik ayırışmasının içsel alt boyutlarından duygusal tepkisellik ile yakın ilişkilerde bağlanma arasında negatif yönlü orta kuvvette bir ilişki görülmüştür. Duygusal tepkisellik ile kaçınma arasında negatif yönlü zayıf bir ilişki, duygusal tepkisellik ile kaygı arasında ise negatif yönlü orta kuvvette bir ilişki olduğu görülmüştür. Bu sonuçlara göre, kişi duygu ve düşünceleri arasında ne kadar denge kurup bireyselleşmesini bastırmadan hareket ediyorsa, yakın ilişkilerinde o kadar az kaygı ve kaçınma yaşayacaktır denilebilir. Benlik ayırışmasının içsel boyutlarından bir diğeri olan ben pozisyonu ile yakın ilişkilerde bağlanma arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Ancak, yakın ilişkilerde bağlanmanın alt boyutlarına bakıldığında, kaçınma alt boyutuyla da anlamlı bir ilişki bulunmamış olsa da kaygı alt boyutuyla ben pozisyonu arasında negatif yönlü çok zayıf bir ilişki bulunmuştur. Bu sonuçlara göre kişi başkalarının duygu ve düşüncelerinden bağımsız olarak kendi sınırlarını ne kadar çizebiliyorsa, yakın ilişkilerinde o kadar az bağlanma kaygısı yaşama olasılığı vardır denilebilir.

Benlik ayırışmasının kişiler arası alt boyutları olan duygusal kopma ve başkalarına bağımlılık ile yakın ilişkilerde bağlanma arasında negatif yönlü zayıf bir ilişki bulunmuştur. Yakın ilişkilerde bağlanmanın alt boyutlarıyla birlikte incelendiğinde, duygusal kopma ve başkalarına bağımlılık ile kaçınma arasında anlamlı bir ilişki bulunmamış olup, bu iki alt boyut ile kaygı arasında ise negatif yönlü zayıf bir ilişki olduğu görülmüştür. Bu sonuçlara göre, birey kişiler arası ilişkilerinde ne kadar

ayrışmışsa, yakın ilişkilerde bağlanma konusunda zorlanma ve kaygı yaşama olasılığı o kadar azalacaktır denilebilir.

Katılımcıların benlik ayrışması düzeyleriyle yakın ilişkilerde bağlanma alt boyutlarına bakıldığında; benlik ayrışması toplam puanı ile kaygı alt boyutu arasında negatif yönlü zayıf bir ilişki ve kaçınma alt boyutu arasında negatif yönlü çok zayıf bir ilişki bulunduğu görülmüştür. Bu sonuca göre, bireyin benlik ayrışması yükseldikçe yakın ilişkilerinde bağlanma kaygısı ve kaçınma davranışları gösterme olasılığının azaldığı yorumu yapılabilir.

İlgili literatüre bakıldığında, benlik ayrışması ile bağlanma boyutları arasında bu çalışmanın sonuçlarıyla uyumlu olacak şekilde sonuçlar bulunduğu görülmektedir. Skowron ve Dendy (2004) yaptıkları çalışma neticesinde bağlanma boyutları ve benliğin ayrışması arasında anlamlı düzeyde ilişki bulmuştur. Bağımlılık tedavisi gören bireylerde yaptıkları çalışma sonucunda Thorberg ve Lyvers (2006) güvensiz bağlanma ve yakın ilişkiye girme korkusu ile benlik ayrışması arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunduğunu saptamıştır. Benzer şekilde, Skowron, Stanley ve Shapiro (2009) tarafından genç yetişkinlerde yürütülen boylamsal çalışmada, benlik ayrışması ile kişilerarası ilişki problemleri ile negatif yönde anlamlı düzeyde ilişkili bulunmuştur. Benlik ayrışması ile ayrılma kaygısının incelendiği bir diğer çalışmada benlik ayrışmasının alt boyutlarından başkalarına bağımlılıkta ayrışma arttıkça ayrılık kaygısının azaldığı yönünde bulgulara rastlanmaktadır Peleg ve Yitzhak (2011). Benlik ayrışması ve yetişkin bağlanmasının çalışıldığı bir diğer araştırma sonuçlarında benlik ayrışma düzeyi ile güvenli bağlanma arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür (Asfichi ve ark., 2013). Karami (2014) de benzer şekilde, benlik ayrışmasını bağlanma stilleri ve aleksitimi açısından incelediği çalışmada benlik ayrışması ile güvenli bağlanma arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Güvenli bağlanma, kaygı ve kaçınma boyutlarının düşük düzeyde olduğu bağlanma şeklidir (Sümer 2006). Bu açıdan bakıldığında, bu iki çalışmanın sonuçları da çalışmamız sonuçlarıyla uyumludur. Bu alanda yapılan diğer çalışmalarda da yakın ilişkilerde bağlanma boyutlarının alt boyutları olan kaygı ve kaçınma ile benlik ayrışması arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır (Hainlen ve ark., 2016; Xue ve ark., 2018). Lampis ve Cataudella (2019) tarafından yapılan çalışmanın sonuçlarına göre, kaygı ile benlik ayrışmasının içsel alt

boyutlarından duygusal tepkisellik arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur ve çalışmamızın sonuçlarıyla uyumludur. Ancak, bu çalışmanın bir diğer sonucuna göre kaçınma ile benlik ayrışmasının kişiler arası alt boyutlarından duygusal kopma arasında da anlamlı bir ilişki bulunmuştur ve bu sonuç çalışmamız bulguları ile uyumsuzdur.



## BÖLÜM VI- SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde, çalışma sonuçları ile bu sonuçlara dayanılarak oluşturulan öneriler sunulmuştur.

### 6.1.Sonuç

Bu çalışmada 18 yaş ve üzeri yetişkin bireylerin benlik ayrımlaşması ile yalnızlık ve yakın ilişkilerde bağlanma boyutları arasındaki ilişki incelenmiştir. Bununla birlikte, katılımcıların benlik ayrımlaşması düzeylerinin cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, ilişki durumu, evlilik süresi, romantik ilişki süresi, çocuk sahibi olma durumu, çocuk sayısı, ailesinin geleneksel olup olmadığı, kardeş durumu, kardeş sayısı ve kardeş sırası değişkenlerine bağlı olarak değişip değişmediği incelenmiştir.

Benlik ayrımlaşması ve sosyo-demografik veriler arasındaki ilişkiyi incelemek için kullanılan çalışma bulgularına göre; erkek katılımcıların benlik ayrımlaşma düzeyi kadın katılımcılardan anlamlı ölçüde yüksek bulunmuştur. Benliğin ayrımlaşmasının duygusal tepkisellik, ben pozisyonu ve başkalarına bağımlılık alt boyutlarında erkek katılımcıların benlik ayrımlaşma düzeyleri kadın katılımcılardan anlamlı ölçüde yüksek bulunmuştur. Yaş, eğitim seviyesi, ilişki durumu, romantik ilişki süresi, evlilik süresi, çocuk sahibi olma durumu, çocuk sayısı, kök ailenin geleneksel olup olmaması, kardeş durumu, kardeş sayısı ve kardeş sırası değişkenlerinin ise benlik ayrımlaşma düzeylerine anlamlı bir etkisinin bulunmadığı sonucuna varılmıştır.

Benlik ayrımlaşması ile yalnızlık arasındaki ilişkiyi incelemek için kullanılan çalışma bulgularına göre; benlik ayrımlaşması ile yalnızlık arasında negatif yönlü zayıf bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Ben pozisyonu, başkalarına bağımlılık ve duygusal kopma alt boyutlarındaki benlik ayrımlaşması düzeyleri ile yalnızlık arasında da negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunurken, duygusal tepkisellik alt boyutundaki benlik ayrımlaşması düzeyi ile yalnızlık arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Benlik ayrımlaşması ile yakın ilişkilerde bağlanma boyutları arasındaki ilişkiyi incelemek için kullanılan çalışma bulgularına göre; benlik ayrımlaşması ile yakın ilişkilerde bağlanma boyutları arasında negatif yönlü zayıf bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Benlik ayrımlaşmasının duygusal tepkisellik, duygusal kopma ve başkalarına bağımlılık alt boyutları ile yakın ilişkilerde bağlanma boyutları arasında negatif yönlü anlamlı bir

ilişki olduğu, ben pozisyonu alt boyutu ile yakın ilişkilerde bağlanma boyutları arasında ise anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna varılmıştır. Yakın ilişkilerde bağlanma boyutlarının kaygı alt boyutu ile benlik ayrımlaşması arasında negatif yönlü zayıf bir ilişki bulunmuştur. Yakın ilişkilerde bağlanma boyutlarının kaygı alt boyutu ile benlik ayrımlaşmasının duygusal tepkisellik, duygusal kopma, başkalarına bağımlılık ve ben pozisyonu olmak üzere tüm alt boyutları arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yakın ilişkilerde bağlanma boyutlarının kaçınma alt boyutu ile benlik ayrımlaşması arasında negatif yönlü çok zayıf bir ilişki bulunmuştur. Yakın ilişkilerde bağlanma boyutlarının kaçınma alt boyutu ile benlik ayrımlaşmasının duygusal tepkisellik alt boyutu arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu bulurken, yakın ilişkilerde bağlanma boyutlarının kaçınma alt boyutu ile benlik ayrımlaşmasının duygusal kopma, başkalarına bağımlılık ve ben pozisyonu alt boyutları arasında ise anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna varılmıştır.

## 6.2. Öneriler

Araştırma bulguları doğrultusunda gelecekte yapılacak çalışmalar için aşağıdaki öneriler sunulabilir;

1) Literatür taramasında ulaşılan verilere dayanarak bu çalışmanın benlik ayrımlaşması ile yalnızlık arasındaki ilişkiyi inceleyen tek çalışma olduğu söylenebilir. Bu konuda farklı yaş gruplarında ve farklı aracı faktörlerle bu iki kavram arasındaki ilişki incelenebilir.

2) Örneklemin çoğunlukla büyük şehirde oturan ve yüksek öğrenim görmüş bireylerden oluşması bu araştırmanın temel sınırlılıklarından biridir. Bu nedenle çalışılan kavramlar, büyük şehir ve kırsal arasında, farklı gelir gruplarını ve/veya farklı eğitim gruplarını kapsayacak örneklemeler üzerinde incelenebilir.

3) Benlik ayrımlaşması ülkemizde daha çok üniversite öğrencilerinde ve evli çiftlerde çalışılmıştır. Ancak, bireyin yaşamında önemli bir yere sahiptir. Bu nedenle, yetişkin bireyler için büyük önem az eden iş yaşamında, hem çalışan hem iş veren açısından faydalı veriler elde edilmek üzere farklı kavramlar ile ilişkilendirilerek çalışılabilir.

4) Çalışma bulgularına dayanılarak, benlik ayrımlaşmasının yalnızlık ve yakın ilişkilerde bağlanma ile ilişkisi olduğu görülmektedir. Yetişkinlerin yaşam kalitesini

etkileyen bu yalnızlık ve bağlanma düzeylerinin artması için benlik ayrımlaşması konusunda destekleyici programlar oluşturulabilir.

5) Benlik ayrımlaşması Bowen'ın Aile Sistemleri Kuramı'nın üzerinde en çok çalışma yapılan temel kavramı olmakla birlikte, kök ailenin duygusal süreçleri, kuşaklar arası aktarım, aile yansıtması, üçgenleşme, duygusal kopma ve kardeş pozisyonu olmak üzere altı temel kavram daha vardır. Bowen'ın Aile Sistemleri Kuramı bu kavramlar üzerinden Türkiye örnekleminde sınanabilir.



## KAYNAKLAR

- AINSWORTH, M. D. S. (1989). Attachments beyond infancy. *American Psychologist*, 44, 709-716.
- AINSWORTH, M.D.S., BLEHAR, M.C., WATERS, E. & WALL, S., 1978. Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- AKA, B.T. Algılanan Ebeveyn Tutumları, Duygu Tanıma ve Duygu Düzenleme İle Depresyon, Obsesif Kompulsif Bozukluk ve Sosyal Kaygı Belirtileri Arasındaki İlişki, Sosyal Bilimler Fakültesi, Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Haziran, 2011, s. 38-160 (Yayımlanmamış Doktora Tezi).
- AKAR K., Benliğin ayrımlaşması ve bağlanma kaygısının kök aile fonksiyonelliği ve çift ilişki kalitesi arasındaki ilişkideki rolü. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Özyeğin Üniversitesi, 2019.
- AKBAG, M., & IMAMOĞLU, S. E. (2010). The Prediction of Gender and Attachment Styles on Shame, Guilt, and Loneliness. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 10(2), 669-682.
- AKMAN A.E., Maneviyat düzeylerine göre stres, bilgece farkındalık ve ayrışma-bütünleşme farklılıkları. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Başkent Üniversitesi, 2020.
- AKPINAR, E.H. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Rastgele Cinsel Yaşantıları ile Bağlanma Stilleri ve Yalnızlık Algısı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi Yüksek Lisans Tezi. T.C Haliç Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- AKTAŞ, A. S. (2017). Yetişkin bireylerde sosyal medya kullanım davranışları ile yalnızlık düzeyi arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- AKYOL, S. U., (2013). Boşanmış ve Boşanmamış Aileye Sahip Ergenlerin Yalnızlık, Yaşam Doyumu, Sosyal Destek ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi, Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Denizli.
- ALABUCAK, Ç.K. (2019). Yetişkinlerde Obezite ve Yalnızlık Düzeyi İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi, T. C. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- ALABUCAK, E. (2019). Beliren Yetişkinlerin Psikolojik İyi Oluşlarını Açıklamada Yalnızlık, Sosyal Destek, Kardeş İlişkileri Ve Bazı Demografik Değişkenlerin Rolü. Yüksek Lisans Tezi. T.C. İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- ASFICHI, A. T., LAVASANI, M. Q., & BAKHSHAYESH, A. (2013). Predicting marital satisfaction on the basis of attachment styles and differentiation of self. *J Fam Res*, 8(4), 441-63.
- ATAK, H. & TAŞTAN, N. (2012). Romantik ilişkiler ve aşk. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4 (4), 520-546.
- BARTHOLOMEW, K. (1990). Avoidance of intimacy: An attachment perspective. *Journal of Social and Personal Relationships*, 7, 147-178.
- BARTHOLOMEW, K., & HOROWITZ, L. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 226-241.
- BELL, D.C., 2010. The Dynamics of connection: How evolution and biology create.
- BOGAERTS, S., VANHEULE, S., & DESMET, M. (2006). Feelings of subjective emotional loneliness: An exploration of attachment. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 34(7), 797-812.
- BOWEN, M. Family systems theory and spirituality: Exploring the relationship between triangulation and religious questing. *Contemporary Family Therapy*, 32(2), 89-101.
- BOWEN, M. (1976). Theory in the practice of psychotherapy. *Family therapy: Theory and practice*, 4(1), 2-90.
- BOWEN, M. (1978). On the differentiation of self: Family therapy in clinical practice. New York: Jason Aronson.
- BOWEN, M. (1985). Family therapy in clinical practice. New York: Jason Aronson.

- BOWEN, M. (1993). Family therapy in clinical practice. Jason Aronson.
- BOWLBY, J. (1973). Attachment and Loss: Vol. 2. Separation: Anxiety and anger. New York: Basic Books.
- BOWLBY, J. (1977). The Making and Breaking Of Affectional Bonds: Aetiology and Psychopathology In The Light Of Attachment Theory. British Journal of Psychiatry, (130), 201-210.
- BOYACIOĞLU, İ. & SÜMER, N. (2011). Bağlanma boyutları, otobiyografik bellek ve geçmişi kabul etme. Türk Psikoloji Dergisi, 26 (67), 105-118.
- BRENNAN, K. A., CLARK, C. L., & SHAVER, P.R. (1998). Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview. In J. A. Simpson and W. S. Rholes (Eds.), Attachment theory and close relationships (pp. 46-76). New York: Guilford Press.
- BRODERICK, C. B., & SCHRADER, S. S. (1991). The history of professional marriage and family therapy. Handbook of family therapy, 2, 3-40.
- BROWN, J. (1999). Bowen family systems theory and practice: Illustration and critique. Australian and New Zealand Journal of Family Therapy, 20(2), 94-103.
- BURGER, J. M. (2006). Kişilik. İstanbul: Kaknüs Yayınları. Çeviren İ. D. E. Sarioğlu.
- BURRI, A., SCHWEITZER, R., & O'BRIEN, J. (2014). Correlates of female sexual functioning: Adult attachment and differentiation of self. The journal of sexual medicine, 11(9), 2188-2195. Caregiving and attachment. Lanham, MD: Lexington Books.
- CARR, A. (2012). Family therapy: Concepts, process and practice. John Wiley & Sons.
- CEYHAN, A., & CEYHAN, E. (2008). "Loneliness, Depression, and Computer SelfEfficacy as Predictors of Problematic Internet Use". CyberPsychology & Behavior, 11(6), 699-701.
- CEYHAN, A., & CEYHAN, E. (2008). "Loneliness, Depression, and Computer SelfEfficacy as Predictors of Problematic Internet Use". CyberPsychology & Behavior, 11(6), 699-701.
- CHARLES, R. (2001). Is there any empirical support for Bowen's concepts of differentiation of self. American Journal of family therapy, 29(4), 279-292.
- CHEN, L. J., & CHUNG, S. K. (2007). Loneliness, social connectedness, and family income among undergraduate females and males in Taiwan. Social Behavior and Personality: an international journal, 35(10), 1353-1364.
- COLMAN, R. & WIDOM, C. (2004). Childhood abuse and neglect and adult intimate relationships: A prospective study. Child Abuse and Neglect, 28, 1133-1151.

- CROWELL, J. A., FRALEY, R. C., & SHAVER, P. R. (1999). Measures of individual differences in adolescent and adult attachment. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (pp. 434-465). New York: Guilford.
- ÇEÇEN, A.R. (2008). Öğrencilerin cinsiyetlerine ve anababa tutum algılarına göre yalnızlık ve sosyal destek düzeylerinin incelenmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6(3), ss. 415-431.
- ÇEÇEN, D. (2017). Yetişkinlerde bağlanma stilleri ile benlik saygısı ve sürekli kaygı düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi (Doctoral dissertation, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- DE JONG GIERVELD, J., (1988). A Review Of Loneliness: Concept and Definitions, Determinants, and Consequences. *Review in Clinical Gerontology*, 8, 73-80.
- DECARLO, L. T. (1997). On the meaning and use of kurtosis. *Psychological methods*, 2(3), 292.
- DEMİRLİ, A. (2013). Algılanan ana baba tutumları, bağlanma boyutları, yalnızlık ve umudun yapısal ilişkileri (Doctoral dissertation, Doktora Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara). *Dergisi*, 19 (1), ss. 24-39.
- DOĞAN, T., ÇÖTOK, N. A., & TEKİN, E. G. (2011). Reliability and validity of the Turkish Version of the UCLA Loneliness Scale (ULS-8) among university students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 15, 2058-2062.
- DOKUR, M. ve PROFETA, Y. (2006). *Aile ve çift terapisi*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- DÖNMEZ, A. (2004). Bağlanma: Yakın ilişkilerle ilgili araştırmalar için bir çerçeve. *Psychological Inquiry*, 5(1), 1-49.
- DURU, E. (2016). Üniversiteye uyum sürecinde yalnızlığı yordamada sosyal destek ve sosyal bağlılığın doğrudan ve dolaylı rolleri. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 3(29).
- ERIKSON, E. H., (1982). *The Life Cycle Completed*. New York: Norton.
- EROL, T.A., Farklılaşma, üçgenleşme, kuşaklararası aktarım süreci ve ilişki dışı ilişki: Yorumlayıcı fenomenolojik analiz. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul Bilgi Üniversitesi, 2019.
- ERSEVİM, İ. (2008). *Aile tedavisi: Örnekleriyle türleri, felsefesi ve terapisi*. İstanbul: Özgür Yayınları.
- ERSEVİM, İ. (2008). *Aile tedavisi: Örnekleriyle türleri, felsefesi ve terapisi*. İstanbul: Özgür Yayınları.
- FISH, J. N., PAVKOV, T. W., WETCHLER, J. L., & BERCIK, J. (2012). Characteristics of those who participate in infidelity: The role of adult attachment and differentiation in extradyadic experiences. *The American Journal of Family Therapy*, 40(3), 214-229.

- FRALEY, R. C. & WALLER, N. G. (1998). Adult attachment patterns: A test of the typological model. In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (pp. 77-114). New York: Guilford Press.
- FRIEDMAN, E. H. (1991). *Bowen theory and therapy*.
- GATFIELD, E. (2017). Augmenting Bowen family of origin work: Using the genogram and therapeutic art-based activity. *Australian and New Zealand Journal of Family Therapy*, 38(2), 272-282.
- GEÇTAN, E. (1999). *İnsan Olmak*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- GENCEL, N. (2019). *Rekreasyon Bölümü Öğrencilerinin Yalnızlık Yaşam Doyumu ve Özsaygı Düzeylerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.
- GOSWICK R.A. and JONES W.H.; "Loneliness, Self Concepts and Adjustment", *Journal of Psychology*, 1981, 107:237, p.240.
- GÖÇMEN B.S., *Benlik farklılaşması ile cinsel benlik şemaları ve cinsel doyum arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi, 2018.
- GRIFFIN, J. M., & APOSTAL, R. A. (1993). The influence of relationship enhancement training on differentiation of self. *Journal of Marital and Family Therapy*, 19, 267-272.
- GROENEVELD, R. A., & MEEDEN, G. (1984). Measuring skewness and kurtosis. *Journal of the Royal Statistical Society: Series D (The Statistician)*, 33(4), 391-399.
- HAEFNER, J. (2014). An application of Bowen family systems theory. *Issues in Mental Health Nursing*, 35(11), 835-841.
- HAINLEN, R. L., JANKOWSKI, P. J., PAINE, D. R., & SANDAGE, S. J. (2016). Adult attachment and well-being: Dimensions of differentiation of self as mediators. *Contemporary Family Therapy*, 38(2), 172-183.
- HALL, C. M. (2013). *The Bowen family theory and its uses*. Jason Aronson.
- HANIMOĞLU, E. , *Üniversite öğrencilerinde aile fonksiyonları, benliğin ayrımlaşması, algılanan stres, kaygı ve depresyon arasındaki ilişkinin incelenmesi*, Doktora Tezi, Çukurova Üniversitesi, 2014.
- HAWKLEY, L. C. and CACIOPPO, J. T. (2010). Loneliness Matters: A Theoretical and Empirical Review of Consequences and Mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, 40(2), 218-227.
- HAYS, R. D., & DIMATTEO, M. R. (1987). A short-form measure of loneliness. *Journal of personality assessment*, 51(1), 69-81.
- HAZAN, C. & SHAVER, P. R. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Psychological Inquiry*, 52(3), 511-524.

- HAZAN, C., & SHAVER, P. R. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 511–524.
- HINNEN, C., SANDERMAN, R. & SPRANGER, M.A.G. (2009). Adult attachment as mediator between recollections of childhood and satisfaction with life. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 16, 10-21.
- HOJAT MOHAMMADREZA, Loneliness As a Function of Parent-Child and Peer Relations, *The Journal of Psychology*, 1982, 112, p.129-133
- HOPKINS, K. D., & WEEKS, D. L. (1990). Tests for normality and measures of skewness and kurtosis: Their place in research reporting. *Educational and Psychological Measurement*, 50(4), 717-729.
- IŞIK, E., & BULDUK, S. (2015). Psychometric properties of the differentiation of self inventory- revised in Turkish adults. *Journal of marital and family therapy*, 41(1), 102-112.
- İLERİCİLER, N.K. 2015. Evlilik Uyumunu Açıklamada Yakın İlişkilerde Bağlanma, Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar Ve Psikolojik Travmanın Rolü. Yüksek Lisans Tezi. T. C. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- İMAMOĞLU, S. (2008), Genç Yetişkinlikte Kişilerarası İlişkilerin Cinsiyet, Cinsiyet Roller ve Yalnızlık Algısı Açısından İncelenmesi, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- İZCİNAR T., Benlik farklılaşmasının ruminatif düşünce biçimleri ve duygu düzenleme güçlüğü ile ilişkisinin incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi, 2018.
- JENKINS, S. M., BUBOLTZ, W. C., SCHWARTZ, J. P., & JOHNSON, P. (2005). Differentiation of self and psychosocial development. *Contemporary Family Therapy*, 27(2), 251-261.
- JONES, W. H., & MOORE, T. L. (1987). Loneliness and social support. *Journal of Social Behavior and Personality*, 2(2), 145.
- JONES, W.H., FREEMAN, J.E. & GOSWICK, R.A.(1981). The Persistence Of Loneliness: Self and Other Determinants, *Journal Of Personality*, 49 (1). 27-48.
- KALKAN E., Evlilik ilişki kalitesinin benliğin farklılaşması ve ilişkisel özgünlük bağlamında incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hasan Kalyoncu Üniversitesi, 2018.
- KAN, M. (2018). Üniversite öğrencilerinde yetişkin bağlanma biçimleri, kişilik özellikleri ve benlik saygısı arasındaki ilişkiler (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.

- KAPLAN M.S. (2011), Öğretmenlerin İşyerinde Yalnızlık Duygularının Okullardaki Örgütsel Güven Düzeyi ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- KARABABA, MERT ve ÇETİNER (2018). Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik İyi Olmanın Bir Yordayıcısı Olarak Benlik Ayrışması. *Journal of Kırşehir Education Faculty*. 2018, Vol. 19 Issue 2, p1235-1248.
- KARABABA, MERT ve ÇETİNER (2018). Üniversite Öğrencilerinin Üniversite Yaşamına Uyum ile Benlik Ayrışması Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Sakarya University Journal of Education* 2018(44529):190-204.
- KARADENİZ, C. (2016). Çocukluk Çağı İstismarına Uğramış Bireylerin Yakın İlişkideki (Romantik) Bağlanma Stilleri Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. T.C. İstanbul Üniversitesi Adli Tıp Enstitüsü, İstanbul.
- KARAMI, J. (2014). Explanation of self-differentiation in accordance with attachment styles and alexithymia. *International Journal of Behavioral Sciences*, 8(2), 139-147.
- KARAOĞLU, N., AVŞAROĞLU, S. ve DENİZ, M. E. (2009). Yalnız mısın? Selçuk üniversitesi öğrencilerinde yalnızlık düzeyi ile ilgili bir çalışma. *Marmara Medical Journal*, 22(1), 19-26.
- KERR, M. E., BOWEN, M., & KERR, M. E. (1988). *Family evaluation*. WW Norton & Company.
- KESEBİR, S., ÖZDOĞAN-KAVAZOĞLU, S., ve ÖZDOĞAN, F. M. (2011). *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3(2), 321-342.
- KLEVER, P. (2004). The multigenerational transmission of nuclear family processes and symptoms. *The American Journal of Family Therapy*, 32(4), 337-351.
- KNOKE, J., BURAU, J., & ROEHRLE, B. (2010). Attachment styles, loneliness, quality, and stability of marital relationships. *Journal of Divorce & Remarriage*, 51(5), 310-325.
- KOÇAK, Ş. (2019). Yetişkinlerin Yalnızlık Düzeyleri ve Benlik Algıları ile Nesne İlişkileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, T.C. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- LAMPIS, J., & CATAUDELLA, S. (2019). Adult Attachment and Differentiation of Self-Constructs: A Possible Dialogue?. *Contemporary Family Therapy*, 41(3), 227-235.
- LAMPIS, J., CATAUDELLA, S., BUSONERA, A., & SKOWRON, E. A. (2017). The role of differentiation of self and dyadic adjustment in predicting codependency. *Contemporary Family Therapy*, 39(1), 62-72.
- LARSON, J. H., & WILSON, S. M. (1998). Family of origin influences on young adult career decision problems: A test of Bowenian theory. *American Journal of Family Therapy*, 26(1), 39-53.

- LIU, B. S. & ROOK, K. S. (2013). Emotional and social loneliness in later life: Associations with positive versus negative social exchanges. *Journal of Social and Personal Relationships*, 30(6), 813-832.
- LONGSTREET, P., BROOKS, S., & GONZALEZ, E. S. (2019). Internet addiction : When the positive emotions are not so positive. *Technology in Society*, 57 (November 2018), 76–85.
- MAHMODPOUR, A. B. (2019). Prediction of divorce and loneliness tendency based on attachment styles with respect to the role of mediation self-differentiation. *Journal of Counseling Research*, 17(68), 128-151.
- MASON, O., PLATTS, H. & TYSON, M. (2005). Early maladaptive schemas and adult attachment in a UK clinical population. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 78, 549-564.
- MCCARTHY, G. & MAUGHAN, B. (2010). Negative childhood experiences and adult love relationships: The role of internal working models of attachment. *Attachment and Human Development*, 12(5), 445 – 461.
- MILLER, R. B., ANDERSON, S., & KEALA, D. K. (2004, October). Is Bowen’s theory valid? A review of basic research. *Journal of Marital and Family Therapy*, 30, 453–466.
- MILLER, R. B., ANDERSON, S., & KEALS, D. K. (2004). Is Bowen theory valid? A review of basic research. *Journal of marital and family therapy*, 30(4), 453-466.
- MILSTEIN, K., & BALDWIN, C. (1997). Coalitions in primary triads: Reexamining the theoretical constructs from a feminist perspective. *The Family Journal*, 5(2), 125-131.
- MONTEBAROCCI, O., CODISPOTI, M., BALDARO, B. VE ROSSI, N. (2004). Adult attachment style and alexithymia. *Personality and Individual Differences*, 36, 499–507.
- MOORS, J. J. A. (1986). The meaning of kurtosis: Darlington reexamined. *The American Statistician*, 40(4), 283-284.
- MUYAN-YILIK, M., SANCAK-AYDIN, G. VE DEMİR, A. (2018). Predictors of Loneliness among University Students in Turkey: Shyness and Gender. *Cukurova University Faculty of Education Journal*, 47(1).
- NETO, F. & BARROS, J. (2000). Psychosocial Concominants of Loneliness Amongstudents of Cape Verde and Portugal. *Journal of Psychology*, 134(5), 245–255.
- NETO, F. & BARROS, J. (2000), Psychosogical Concomitans Of Loneliness Among Students Of Cape Verde and Portugal. *The Journal Of Psychology*. 134 (5), 503-514.
- NICHOLS, M. P. (2013). Aile terapisi: Kavramlar ve yöntemler. Okhan Gündüz (Çev.).İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- NICHOLS, M. P. (2013). *Self in the system: Expanding the limits of family therapy*. Routledge.

- NICHOLS, M. P., & SCHWARTZ, R. C. (1995). Family therapy: Concepts and methods. (3rd ed.). Needham Heights, MA: Allyn and Bacon.
- ODACI, H. (1994), Karadeniz Teknik Üniversitesi Fatih Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Yalnızlık, Benlik Saygısı ve Yakın İlişkiler Kurabilme Düzeylerinin ve Bu Düzeyler Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.
- ODACI, H. & KALKAN, M. (2010). Problematic Internet use, loneliness and dating anxiety among young adult university students. *Computers & Education*, 55(3), 1091-1097.
- ODACI, H., & ÇELİK, Ç. B. (2013). "Who Are Problematic Internet Users? An Investigation of the Correlations Between Problematic Internet Use and Shyness, Loneliness, Narcissism, Aggression and Self-Perception". *Computers in Human Behavior*, 2382–2387.
- ODACI, H., (1994). Karadeniz Teknik Üniversitesi Fatih Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Yalnızlık, Benlik Saygısı ve Yakın İlişkiler Kurabilme Düzeylerinin ve Bu Düzeyler Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.
- ÖZDEMİR, N. (2011), Düzenli Fiziksel Aktivitenin İlköğretim Öğrencilerinin Okula Yabancılaşma ve Yalnızlık Düzeyleri Üzerine Etkileri, Doktora Tezi, Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- ÖZDEMİR, Y., & İLHAN, T. (2012). Benlik Kurgusu, Bağlanma ve Yalnızlık Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir İnceleme. *Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 7(1), 157-180.
- PAPERO, D. V. (1990). Bowen Family Systems Theory. Boston: Allyn & Bacon.
- PAPERO, D. V. (2000). Bowen systems theory. Relationship dysfunction: A practitioner's guide to comparative treatments, 25-43.
- PATRICK, H., KNEE, C. R., CANEVELLO, A., & LONSBARY, C. (2007). The role of need fulfillment in relationship functioning and well-being: A self-determination theory perspective. *Journal of personality and social psychology*, 92(3), 434.
- PEHLİVAN, B. (2017), Üniversite Öğrencilerinin Yeme Tutum İnançları, Bağlanma Stilleri, Yalnızlık Düzeylerinin Yeme Tutumu Üzerindeki Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, T.C. Okan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- PELEG, O., & YITZHAK, M. (2011). Differentiation of self and separation anxiety: Is there a similarity between spouses?. *Contemporary Family Therapy*, 33(1), 25-36.
- PELEG-POPKO, O. (2002). Bowen theory: A study of differentiation of self, social anxiety, and physiological symptoms. *Contemporary Family Therapy*, 24(2), 355-369.
- PEPLAU, L. A., Miceli, M. Morasch, B. (1982). Loneliness and Self-Evaluation. Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy. In L. A. Peplau and D. Perlman (Eds): 135-151. New York.

- PEPLAU, L.A., Perlman, D. (1982). *Perspective on loneliness*. New York: WileyInterscience.
- PLATT, L. F. (2008). The family genogram interview: Reliability and validity of a new interview protocol.
- POLAT, K., 2014, Evli bireylerde çift uyumu ve bazı psikolojik belirtilerin benliğin farklılaşması açısından incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Tokat.
- RANKIN- ESQUER, L. A., BURNETT, C. K., BAUCOM, D. H., & EPSTEİN, N. (1997). Autonomy and relatedness in marital functioning. *Journal of Marital and Family Therapy*, 23(2), 175-190.
- RIGGS, S.A., KAMINSKI, P. (2010). Childhood emotional abuse, adult attachment, and depression as predictors of relational adjustment and psychological aggression, *Journal of Aggression, Maltreatment, &Trauma*, 19, 75-104.
- ROOK, K.S. (1984). Research on socialsupport, loneliness, and socialisolation: Toward an integration. *Review of Personality and Social Psychology*, 5, 239–264.
- ROOTES, K. M. H., JANKOWSKI, P. J., & SANDAGE, S. J. (2010). Bowen family systems theory and spirituality: Exploring the relationship between triangulation and religious questing. *Contemporary Family Therapy*, 32(2), 89-101.
- ROSS, A. S., HINSHAW, A. B., & MURDOCK, N. L. (2016). Integrating the relational matrix: attachment style, differentiation of self, triangulation, and experiential avoidance. *Contemporary family therapy*, 38(4), 400-411.
- RUSSELL, D., PEPLAU, L. A., & FERGUSON, M. L. (1978). Developing a measure of loneliness. *Journal of personality assessment*, 42(3), 290-294.
- SAHİN KIRALP, F. S., & SERİN, N. B. (2017). A Study of Students' Loneliness Levels and Their Attachment Styles. *Journal of Education and Training Studies*, 5(7), 37-45.
- SCHWARTZ, M. (2010). The Usage of Facebook as It Relates to Narcissism, Self-Esteem and Loneliness, <https://digitalcommons.pace.edu/dissertations/AAI3415681/>.
- SEGRIN, C. VD., “Family of Origin Environment and Adolescent Bullying Predict Young Adult Loneliness”, *The Journal of Psychology*, 2012, 146(1-2), p.119-134
- SEGRIN, C., MCNELIS, M. & PAVLICH, C. A. (2018). Indirect effects of loneliness on substance use through stress. *Health communication*, 33(5), 513-518.
- SELÇUKOĞLU, Z., (2001), Araştırma Görevlilerinde Tükenmişlik Düzeyi ile Yalnızlık Düzeyi ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin Bazı Değişkenler Açısından Değerlendirilmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

- SIĞIRCI, A., (2010). Evli bireylerde bağlanma biçimleri ve evliliğe dair inançların evlilik doyumu ile ilişkisinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi. Malatya: İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- SKOWRON, E. A., & DENDY, A. K. (2004). Differentiation of self and attachment in adulthood: Relational correlates of effortful control. *Contemporary family therapy*, 26(3), 337-357.
- SKOWRON, E. A., & FRIEDLANDER, M. L. (1998). The Differentiation of Self Inventory: Development and initial validation. *Journal of counseling psychology*, 45(3), 235.
- SKOWRON, E. A., & SCHMITT, T. A. (2003). Assessing interpersonal fusion: Reliability and validity of a new DSI fusion with others subscale. *Journal of marital and family therapy*, 29(2), 209-222.
- SKOWRON, E. A., STANLEY, K. L., & SHAPIRO, M. D. (2009). A longitudinal perspective on differentiation of self, interpersonal and psychological well-being in young adulthood. *Contemporary Family Therapy*, 31(1), 3-18.
- SOLMUŞ, T. (2008). Bağlanma ve Aşkın İki Yüzü. (1. Baskı). İstanbul: Epsilon Yayıncılık.
- SONG, HAYEON, ZMYSLINSKI, ANNE, KIM, JINYOUNG, OMORI, KIKUKO & ALLEN, MIKE (2014). Does Facebook make you lonely?: A meta analysis. *Computers in Human Behavior*, 36, 446-452.
- STONE, J., EVANDROU, M. & FALKINGHAM, J. (2013). The Transition To Living Alone and Psychological Distress in Later Life. *Age and Ageing*, 42(3), 366-372.
- SÜLOĞLU D., Benlik farklılaşması, algılanan stres düzeyi ve psikolojik sağlık arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi, 2019.
- SÜMER, N. (2006). Yetişkin bağlanma ölçeklerinin kategoriler ve boyutlar düzeyinde karşılaştırılması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 21(57), 1.
- ŞARA, A. H., GÖKTÜRK, G. Y., TURA, G., & KAZAZ, N. (2012). "Is the Internet Use an Effective Method to Cope with Elderly Loneliness and Decrease Loneliness Symptom?". *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 55, 1053-1059.
- TELLİ A., Evli çiftlerde benlik farklılaşmasının ilişki doyumu, ilişki uyumu, çatışma çözme tepkileri, ilişkide kıskançlık, ilişkide affedicilik ve eşe duygusal bağlılık açısından incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi, 2019.
- THORBERG, F. A., & LYVERS, M. (2006). Attachment, fear of intimacy and differentiation of self among clients in substance disorder treatment facilities. *Addictive behaviors*, 31(4), 732-737.
- TIMM, T. M., & KEİLEY, M. K. (2011). The effects of differentiation of self, adult attachment, and sexual communication on sexual and marital satisfaction: A path analysis. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 37(3), 206-223.

- TITELMAN, P. (2014). Emotional cutoff: Bowen family systems theory perspectives. Routledge.
- TOMAN, W. (1961). Family Constellation: Theory and Practice Of A Psychological Game. Springer Pub.
- TUASON, M. T., & 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.
- TURAN, A. F. (2010), Üniversite Öğrencilerinin İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalarını Yordamada Yalnızlık, Benlik Saygısı, Yaş, Cinsiyet ve Romantik İlişki Yaşama Durumunun Rolü. Yüksek Lisans Tezi. Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Anabilim Dalı, Eskişehir
- TÜZÜN, O. ve SAYAR, K., 2006. Bağlanma kuramı ve psikopatoloji. Düşünen Adam.
- ÜNLÜ, F. (2015). Ebeveyni boşanmış bireylerde; benlik saygısı, yalnızlık ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Doctoral dissertation, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- VAROL R. , Genogram temelli yürütülen psikolojik danışma sürecinin çiftlerde evlilik uyumu, duygusal bağlılık, evlilikte problem çözme ve benliğin ayırma düzeylerine etkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Mevlana Üniversitesi, 2015.
- WEI, M., SHAFFER, P. A., YOUNG, S. K., & ZAKALIK, R. A. (2005). Adult attachment, shame, depression, and loneliness: The mediation role of basic psychological needs satisfaction. *Journal of Counseling Psychology*, 52(4), 591.
- WEST, M. L., & SHELDON-KELLER, A. E. (1994). Patterns of relating: An adult attachment perspective. New York, NY, US: Guilford Press.
- WICHSTROM, L., & HOLTE, A. (1995). Fusion in the parent relationship of schizophrenia (part of a symposium on families and schizophrenia). *Psychiatry*, 58, 28–43.
- WISEMAN HALAS, MAYSELES Ofra ve SHARABANY Ruth, Why are They Lonely: Perceived Quality of Early Relationships With Parents, Attachment, Personality Predispositions and Loneliness in First Year University Students, *Personality and Individual Differences*, 2005, 40(2), p.234-248.
- WU, C. H., & YAO, G. (2008). Psychometric analysis of the short-form UCLA Loneliness Scale (ULS-8) in Taiwanese undergraduate students. *Personality and Individual Differences*, 44(8), 1762-1771.
- XUE, Y., XU, Z. Y., ZAROFF, C., CHI, P., DU, H., UNGVARI, G. S., CHIU H.F.K. & YANG, Y. T. (2018). Associations of differentiation of self and adult attachment in individuals with anxiety- related disorders. *Perspectives in psychiatric care*, 54(1), 54-63.
- YALÇINKAYA, A. U. (2019). Differentiation Of Self: Examination Of The Concept In The Interplay Of Stress, Life Satisfaction, and Marital Satisfaction (Doctoral Dissertation, Middle East Technical University).

YAŞAR; Ö.S. (2014). Yetişkin Yakın İlişkilerde Bağlanma Stilleri ile Kullanılan Savunma Mekanizmaları Arasındaki İlişki.

Yüksek Lisans Tezi. T.C. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

YAZICIOĞLU, Y., & ERDOĞAN, S. (2014). SPSS uygulamalı bilimsel araştırma yöntemleri. Detay Yayıncılık.



## EKLER

### EK-1

#### BENLİĞİN AYIRIMLAŞMASI ÖLÇEĞİ

© 2015 Erkan IŞIK & Sabiha BULDUK

Aşağıda kendinizle ve başkalarıyla olan ilişkilerinize yönelik düşünce ve duygularınızı içeren ifadeler yer almaktadır. Sizden istenen her bir ifadeyi dikkatlice okuyarak 1’den 6’ya kadar olan seçeneklerden sizi en iyi ifade eden seçeneği işaretlemenizdir. Eğer herhangi bir madde sizinle direkt ilgili gözüküyorsa (örn., şu anda bir eşiniz/partneriniz yoksa), olması halinde nasıl düşünüp nasıl davranabileceğinizle ilgili en iyi tahmininizi belirtiniz.

İçten yanıtlarınız için teşekkürler.

1-----2----3---4----5-----6

Hiç Uygun

Çok

Değil

Uygun

|                                                                                                         |   |   |   |   |   |   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|
| 1. Ailemin yanıdayken genellikle kendimi kısıtlanmış hissedirim.                                        | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 2. Önemli bir işe ya da göreve başlarken genellikle başkalarının cesaretlendirmesine ihtiyaç duyarım.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 3. İnsanlar benimle yakınlık kurmaya çalıştıklarında, kendimi onlardan uzak tutarım.                    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 4. İnsanlar benimle yakınlık kurmaya çalıştıklarında, bundan genellikle rahatsızlık duyarım.            | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 5. Hemen hemen hayatımdaki herkesten onay alma ihtiyacı hissedirim.                                     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 6. Değiştiremeyeceğim şeyler için üzülmenin bir anlamı yok.                                             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7. Yakın ilişkilerimde kısıtlanma kaygısı yaşarım.                                                      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 8. Eleştirilmek beni oldukça rahatsız eder.                                                             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 9. Anne/babamın beklentilerine göre yaşamaya çalışırım.                                                 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 10. Kendimi olduğum gibi kabul ederim.                                                                  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 11. Eşimle/partnerimle bir tartışma yaşarsam, tüm gün bu tartışma üzerine düşünürüm.                    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 12. Başkaları tarafından baskı altında olduğumu hissettiğim zamanlarda bile onlara “hayır” diyebilirim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 13. Yaptığım şeyin doğru olduğunu düşünüyorsam başkalarının ne dediğini pek de umursamam.               | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 14. Bir karar alırken danışacağım birileri yoksa kolay kolay karar veremem.                             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 15. Başkaları tarafından incitilmek beni aşırı derecede rahatsız eder.                                  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 16. Eşimin/partnerimin yoğun ilgisi beni bunaltır.                                                      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 17. İnsanlar üzerindeki izlenimimi merak ederim.                                                        | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 18. Duygularımı genellikle çevremdekilerden daha yoğun yaşarım.                                         | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 19. Hayatımda ne olursa olsun, kendimle ilgili düşüncelerimden asla taviz vermem.                       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 20. Anne/babamın fikrini almadan karar veremem.                                                         | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

Puanlama: (Altı çizili maddeler tersten hesaplanacaktır)

Duygusal tepkisellik: 8, 11, 15, 17, 18

“Ben” pozisyonu: 6, 10, 12, 13, 19

Duygusal kopma: 1, 3, 4, 7, 16

Başkalarına bağımlılık: 2, 5, 9, 14, 20

Değerlendirme:

Ters çevirme işleminden sonra 20 maddenin toplamı “Toplam Benliğin Ayrışması” puanını, alt ölçeklerin toplamı ise her bir alt ölçeğe ilişkin benliğin ayrışması puanını vermektedir.

Puanın yüksekliği, benliğin ayrışma düzeyinin yüksekliğini ifade etmektedir.



**EK 2****UCLA YALNIZLIK ÖLÇEĞİ**

| <b>CİNSİYET:                      YAŞ:</b> |                                                        | <b>Hiç uygun Değil</b> | <b>Uygun Değil</b> | <b>Uygun</b> | <b>Tamamen uygun</b> |
|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------|------------------------|--------------------|--------------|----------------------|
| <b>BÖLÜM:</b>                              |                                                        |                        |                    |              |                      |
| 1.                                         | Arkadaşım yok.                                         | 1                      | 2                  | 3            | 4                    |
| 2.                                         | Başvurabileceğim hiç kimse yok.                        | 1                      | 2                  | 3            | 4                    |
| 3.                                         | Cana yakın bir insanım.                                | 1                      | 2                  | 3            | 4                    |
| 4.                                         | Kendimi dışlanmış hissediyorum.                        | 1                      | 2                  | 3            | 4                    |
| 5.                                         | Kendimi diğer insanlardan soyutlanmış hissediyorum.    | 1                      | 2                  | 3            | 4                    |
| 6.                                         | İstedğim zaman arkadaş bulabilirim.                    | 1                      | 2                  | 3            | 4                    |
| 7.                                         | Bu kadar içe kapanık olmaktan dolayı mutsuzum.         | 1                      | 2                  | 3            | 4                    |
| 8.                                         | Çevremde insanlar var ancak benimle birlikte değiller. | 1                      | 2                  | 3            | 4                    |

3 ve 6. Maddeler tersten kodlanmaktadır.

### EK 3

#### **YAKIN İLİŞKİDE YAŞANTILAR ENVANTERİ (EXPERIENCES IN CLOSE RELATIONSHIPS; ECR)**

Yakın İlişkide Yaşantılar Envanteri (YİYE) Brennan, Clark ve Shaver (1998) tarafından geliştirilen bağlanma boyutlarını ölçen 36 maddeden oluşmaktadır. Kaçınma (attachment avoidance) skorunu hesaplamak için tek sayılı maddelerin ortalamaları alınırken kaygı (attachment anxiety) skorunu hesaplamak için çift sayılı maddelerin ortalamaları alınmaktadır.

Ters kodlanan maddeler: 3., 15., 19., 22., 25., 27., 29., 31., 33. ve 35.

7'li derecelendirme yöntemine göre: 1 = Hiç katılmıyorum

7 = Tamamen katılıyorum

Ölçek maddeleri;

1. Gerçekte ne hissettiğimi birlikte olduğum kişiye göstermemeyi tercih ederim.
2. Terk edilmekten korkarım.
3. Romantik ilişkide olduğum kişilere yakın olmak konusunda çok rahatım.
4. İlişkilerim konusunda çok kaygılıyım.
5. Birlikte olduğum kişi bana yakınlaşmaya başlar başlamaz kendimi geri çekiyorum.
6. Romantik ilişkide olduğum kişilerin beni, benim onları umursadığım kadar umursamayacaklarından endişelenirim.
7. Romantik ilişkide olduğum kişi çok yakın olmak istediğinde rahatsızlık duyarım.
8. Birlikte olduğum kişiyi kaybedeceğim diye çok kaygılanırım.
9. Birlikte olduğum kişilere açılma konusunda kendimi rahat hissetmem.
10. Genellikle, birlikte olduğum kişinin benim için hissettiklerinin benim onun için hissettiklerim kadar güçlü olmasını arzu ederim.
11. Birlikte olduğum kişiye yakın olmayı isterim, ama sürekli kendimi geri çekerim.

12. Genellikle birlikte olduğum kişiyle tamamen bütünleşmek isterim ve bu bazen onları korkutup benden uzaklaştırır.
13. Birlikte olduğum kişilerin benimle çok yakınlaşması beni gerginleştirir.
14. Yalnız kalmaktan endişelenirim.
15. Özel duygu ve düşüncelerimi birlikte olduğum kişiyle paylaşmak konusunda oldukça rahatımdır.
16. Çok yakın olma arzum bazen insanları korkutup uzaklaştırır.
17. Birlikte olduğum kişiyle çok yakınlaşmaktan kaçınmaya çalışırım.
18. Birlikte olduğum kişi tarafından sevildiğimin sürekli ifade edilmesine gereksinim duyarım.
19. Birlikte olduğum kişiyle kolaylıkla yakınlaşabilirim.
20. Birlikte olduğum kişileri bazen daha fazla duygu ve bağlılık göstermeleri için zorladığımı hissederim.
21. Birlikte olduğum kişilere güvenip dayanma konusunda kendimi rahat bırakmakta zorlanırım.
22. Terk edilmekten pek korkmam.
23. Birlikte olduğum kişilere fazla yakın olmamayı tercih ederim.
24. Birlikte olduğum kişinin bana ilgi göstermesini sağlayamazsam üzülür ya da kızarım.
25. Birlikte olduğum kişiye hemen hemen herşeyi anlatırım.
26. Birlikte olduğum kişinin bana istediğim kadar yakın olmadığını düşünürüm.
27. Sorunlarımı ve kaygılarımı genellikle birlikte olduğum kişiyle tartışırım.
28. Bir ilişkide olmadığım zaman kendimi biraz kaygılı ve güvensiz hissederim.
29. Birlikte olduğum kişilere güvenip dayanmakta rahatımdır.
30. Birlikte olduğum kişi istediğim kadar yakınımda olmadığında kendimi engellenmiş hissederim.
31. Birlikte olduğum kişilerden teselli, öğüt ya da yardım istemekten rahatsız olmam.
32. İhtiyaç duyduğumda birlikte olduğum kişiye ulaşamazsam kendimi engellenmiş hissederim.
33. İhtiyaç duyduğumda birlikte olduğum kişiden yardım istemek işe yarar.
34. Birlikte olduğum kişiler beni onaylamadıkları zaman kendimi gerçekten kötü hissederim.

35. Rahatlama ve güvencenin yanısıra birçok şey için birlikte olduğum kişiye ararım.
36. Birlikte olduğum kişi benden ayrı zaman geçirdiğinde üzülrüm.



## EK 4

### DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

Değerli katılımcı;

Bu çalışma Üsküdar Üniversitesi Uygulamalı Psikoloji Yüksek Lisans programında araştırmacının tez çalışması olarak yapılmaktadır. Aşağıda kendiniz ve aileniz ile ilgili sorular yer almaktadır. Cevaplarınız gizli tutulacak ve sadece araştırma kapsamında kullanılacaktır. Kesinlikle boş bırakmamanızı ve tüm samimiyetinizle cevaplandırmanızı rica ederiz.

|                  |                          |                                                                                           |
|------------------|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Cinsiyet:</b> | ( ) Kadın                |                                                                                           |
|                  | ( ) Erkek                |                                                                                           |
| <b>Yaş:</b>      | ... (Lütfen belirtiniz.) |                                                                                           |
| <b>Eğitim:</b>   | ( ) İlköğretim           |                                                                                           |
|                  | ( ) Lise                 |                                                                                           |
|                  | ( ) Üniversite           |                                                                                           |
|                  | ( ) Yüksek lisans        |                                                                                           |
| <b>İlişki:</b>   | ( ) İlişkisi yok         |                                                                                           |
|                  | ( ) Evli                 | Eğer bu seçeneği işaretlediyseniz lütfen kaç yıldır evli olduğunu belirtiniz: ...         |
|                  | ( ) Romantik ilişkide    | Eğer bu seçeneği işaretlediyseniz lütfen ilişkinizin kaç yıldır sürdüğünü belirtiniz: ... |
| <b>Çocuk:</b>    | ( ) Çocuğu yok           |                                                                                           |

|                                                       |                     |                                                                                        |
|-------------------------------------------------------|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                       | ( ) Çocuğu var      | <i>Eğer bu seçeneği işaretlediyseniz lütfen kaç çocuğunuz olduğunu belirtiniz: ...</i> |
| <b>Kök aileye ilişkin sorular:</b>                    |                     |                                                                                        |
| <b>Ailenizi “geleneksel” olarak tanımlar mısınız?</b> | ( )Evet             |                                                                                        |
|                                                       | ( )Hayır            |                                                                                        |
| <b>Kardeş:</b>                                        | ( )Kardeşi yok      |                                                                                        |
|                                                       | ( )Kardeşi var      | <i>Eğer bu seçeneği işaretlediyseniz lütfen aşağıdaki sorularla devam ediniz:</i>      |
| <b>Kardeş sayısı:</b>                                 | ( ) 1               |                                                                                        |
|                                                       | ( ) 2               |                                                                                        |
|                                                       | ( ) 3 ve daha fazla |                                                                                        |
| <b>Kardeş sırası:</b>                                 | ( ) İlk çocuk       |                                                                                        |
|                                                       | ( )Ortanca çocuk    |                                                                                        |
|                                                       | ( )En küçük çocuk   |                                                                                        |

Katılımınız için teşekkürler.

## EK 5

### ÖZGEÇMİŞ

**DİLEK METİNOĞLU**

dilek@dilekmetinoglu.com

### KİŞİSEL BİLGİLER

Doğum tarihi: 25.06.1983

### PROFİL

- Psikoloji Yüksek Lisans öğrencisi
- Mühendislik Yönetimi Yüksek Lisans mezunu
- Kimya Mühendisliği mezunu

### DENEYİM

**Şimdi- 2015** — Yazar ve Fasilitatör

**2014- 2013** — Kıdemli Ruhsatlandırma Yöneticisi, Amgen Pharmaceuticals

**2013- 2009** — Kıdemli Ruhsatlandırma Uzmanı, Eli Lilly and Co.

**2009- 2007** — Ruhsatlandırma ve Pazar Erişim Uzmanı, Med İlaç- Teva Pharm.

**2007-2003** — Stajyer, Pfizer Pharm., Santa Farma İlaçları, Sanovel İlaçları

### EĞİTİM

**Şimdi-2017** — Uygulamalı Psikoloji Yüksek Lisans, Üsküdar Üniversitesi (3,9/4)

Bitirme Tezi: Yetişkinlerde benlik ayırmışmasının yakın ilişkilerde bağlanma boyutları ve yalnızlık ile ilişkisinin incelenmesi

**2009-2006** — Mühendislik Yönetimi, Bahçeşehir Üniversitesi (3,7/4)

Mezuniyet Projesi: Entelektüel Sermaye Yönetimi

**2006-2001** — Kimya Mühendisliği, İstanbul Üniversitesi (3,3/4)

2002-2001 — İngilizce Hazırlık Sınıfı

Mezuniyet Projesi: Orta Ölçekli Bir Üretim Firmasının Finansal ve Operasyonel Fizibilite Analizi

**2001-1997 — Sakıp Sabancı Anadolu Lisesi (3,8/5)**

## **ÖDÜLLER**

- TEB İcat Çıkar Yarışması Müşteri Kategorisi 1.'lik Ödülü - 2017
- Eli Lilly and Co. Uluslararası Mükemmellik Ödülü- 2010
- Eli Lilly and Co. Fark Yaratan Ödülü- 2010
- Bahçeşehir Üniversitesi Başarı Bursu- 2006

## **EĞİTİM VE SEMİNERLER**

- Stres Yönetiminde Nefes Teknikleri, Carolyn Cowan, 2017
- NEWS Navigation™ Kariyer ve Kişisel Navigasyon İçin Eğitici Eğitimi, NN, 2015
- NEWS Navigation™ Ekip Navigasyonu İçin Eğitici Eğitimi, NN, 2015
- NEWS Navigation™ Kariyer ve Kişisel Navigasyon Fasilitasyonu, NN, 2015
- Sembiyoz ve Otonomi (Travma Konstelasyonları), Franz Rupert, 2015
- Dönüşümsel Nefes Koçluğu Eğitimi, Mimoza Yaşam Merkezi, 2015
- “Rol Yapmayın Lütfen” Oyunculuk Eğitimi, Eric Morris, 2015
- Temel Oyunculuk Eğitimi, NHKM, 2015
- Etki ve İlham Becerileri, Amgen Inc, 2014
- Organizasyonel Konstelasyonlar ve Beden Dili, Jane Peterson, 2014
- Kritik ve Zorlayıcı İletişim Yönetimi, Vital Smarts, 2012
- Duygusal Zeka'nın Temelleri, Eli Lilly and Co., 2009
- Ve; sektörel ve teknik bazda bir çok farklı eğitim ve seminer.

## **YABANCI DİL**

İngilizce- İleri seviye

## **SOSYAL SORUMLULUK**

- TOFD gönüllü üyesi
- “Adım Adım” bünyesinde yardımseverlik koşucusu