



**FATİH SULTAN MEHMET VAKIF ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK PROGRAMI**

**EBEVEYNE DUYGUSAL ERİŞİLEBİLİRLİK İLE
YAKINLIK KORKUSU ARASINDAKİ İLİŞKİDE
BENLİK FARKLILAŞMASININ ARACI ROLÜ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

DAMLA DEMİRÖREN

İSTANBUL, 2022



**FATİH SULTAN MEHMET VAKIF ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK PROGRAMI**

**EBEVEYNE DUYGUSAL ERİŞİLEBİLİRLİK İLE
YAKINLIK KORKUSU ARASINDAKİ İLİŞKİDE
BENLİK FARKLILAŞMASININ ARACI ROLÜ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**DAMLA DEMİRÖREN
(200531013)**

**Danışman
(Doç. Dr. Çiğdem Yavuz Güler)**

İSTANBUL, 2022



FATİH SULTAN MEHMET VAKIF ÜNİVERSİTESİ
TEZ ONAY FORMU

08/08/2022

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık tezli yüksek lisans programı öğrencisi 200531013 numaralı Damla DEMİRÖREN'in hazırladığı "Ebeveyne Duygusal Erişilebilirlik ile Yakınlık Korkusu Arasındaki İlişkide Benlik Farklılaşmasının Aracı Rolü" konulu Yüksek Lisans tezi ile ilgili Tez Savunma Sınavı, 08/08/2022 Pazartesi günü saat 12:00'da yapılmış, sorulara alınan cevaplar sonunda adayın tezinin **Kabulüne Oy Birliği** ile karar verilmiştir.

Tez adı değişikliği yapılması halinde: Tez adının
şeklinde değiştirilmesi uygundur.

| Jüri Üyesi | Karar |
|---|-------|
| 1. (Danışman) Doç. Dr. Çiğdem YAVUZ GÜLER | KABUL |
| 2. Dr. Öğr. Üyesi Meltem ASLAN GÖRDESLİ | KABUL |
| 3. Dr. Öğr. Üyesi Sena GÜME | KABUL |

*2. Danışman varsa doldurulması gerekmektedir.

ETİK BİLDİRİM

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

Damla Demirören

TEŞEKKÜR

Çalıőmam boyunca bilgi ve birikiminden faydalandığım değerli danışmanım Doç. Dr. Çiğdem Yavuz Güler'e; beni bugünlere getiren, maddi ve manevi desteğini esirgemeyen annem, babam ve kardeőlerime; düőtüđümde kaldıran, beni her zaman yüreklendiren, her istediğimde yardımına koőan canım dostum Ebru Özdemir'e; bir telefon uzağında olan canım kuzenlerim İrfan Demirören ve Osman Çağlar Baysallı'ya gönülden teşekkür ederim.

EBEVEYNE DUYGUSAL ERİŞİLEBİLİRLİK İLE YAKINLIK KORKUSU ARASINDAKİ İLİŞKİDE BENLİK FARKLILAŞMASININ ARACI ROLÜ

Damla Demirören

ÖZET

Çalışma; Bireylerin ebeveyne duygusal erişilebilirlik ile yakınlık korkusu arasındaki ilişkide benlik farklılaşmasının aracı rolünü araştırmayı amaçlamaktadır. Çalışma 25 yaş üzeri 474 kişi ile yürütülmüştür. Araştırma sorularına cevap verebilme adına Kişisel Bilgi Formu, Ebeveyne Duygusal Erişilebilirlik Ölçeği, Yakınlık Korkusu Ölçeği ve Benlik Farklılaşması Ölçeği kullanılmıştır. Ayrıca ele alınan değişkenler arası ilişkiyi saptama adına Pearson Korelasyon analizi, değişkenlerin demografik değişkenlere göre farklılıkları saptama adına bağımsız örneklem t testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Aracılık modelleri ise Process Makrosu kullanılarak regresyon temelli bootstrapping yöntemi kapsamında analiz edilmiştir. Yapılan ön analizlerde benlik farklılaşması ve yakınlık korkusu arasında negatif yönde anlamlı ilişki saptanmıştır. Aynı zamanda benlik farklılaşması ve ebeveyne duygusal erişilebilirlik arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Ayrıca yapılan analizlerde yakınlık korkusu ve ebeveyne duygusal erişilebilirlik arasında negatif yönde ilişki saptanmıştır. Yapılan aracılık modelleri; baba duygusal erişilebilirlik ve yakınlık korkusu arasındaki ilişkide benlik farklılaşmasının kısmi aracılık rolünün olduğu, anne duygusal erişilebilirlik ile yakınlık korkusu arasındaki ilişkide benlik farklılaşmasının kısmi aracılık rolünün olduğunu ortaya koymaktadır.

Anahtar Kelimeler: Ebeveyne Duygusal Erişilebilirlik, Yakınlık, Yakınlık Korkusu, Benlik Farklılaşması

THE MEDIATING ROLE OF DIFFERENTIATION OF SELF IN THE RELATIONSHIP BETWEEN PARENTAL EMOTIONAL AVAILABILITY AND FEAR OF INTIMACY

Damla Demirören

ABSTRACT

The aim of the study is to investigate the mediating role of differentiation of self in the relationship between individuals' emotional availability to parents and fear of intimacy. The study was conducted with 474 people over the age of 25. Personal Information Form, Parental Emotional Availability Scale, Fear of Intimacy Scale and Differentiation of Self Scale were used to answer the research questions. Pearson Correlation analysis was used to determine the relationship between the variables under consideration, independent samples t-test and one-way analysis of variance (ANOVA) were performed to determine the differences according to demographic variables. Mediation models were analyzed within the scope of regression-based bootstrapping method using Process Macro. In the preliminary analysis, a negative significant relationship was between differentiation of self and fear of intimacy. According, a positive and significant relationship was between differentiation of self and parental emotional availability. In addition, analyzes revealed a negative relationship between fear of intimacy and parental emotional availability. Mediation models; This study reveals that differentiation of self has a partial mediating role in the relationship between father's emotional availability and fear of intimacy, and that differentiation of self has a partial mediating role in the relationship between mother's emotional availability and fear of intimacy.

Key Words: Parental Emotional Availability, Intimacy, Fear of Intimacy, Differentiation of Self

ÖNSÖZ

Çalışmada bireylerin ebeveynlerine duygusal erişilebilirliğinin olabilecek sonuçlarına ilişkin bilgi elde etmek amacıyla ebeveyne duygusal erişilebilirliğinin ve yakınlık korkusunun kişilerarası ilişkileri nasıl etkilediği, bireylerdeki etkileri ve bu iki değişkenin ilişkisinde benlik farklılaşmasının rolünün incelenmesi amaçlanmıştır. Kişilerarası ilişkilerin dengelenmesi adına benlik farklılaşmasının önemi oldukça büyüktür. Toplumun en önemli faktörlerinden biri olan bireyin psikososyal ve fizyolojik gelişimine oldukça önemli etki eden aileye dair alanyazında çok sayıda çalışmanın olmasının yanı sıra ele alınan üç kavramın birlikte incelendiği bir çalışmaya rastlanmamıştır. Aynı zamanda çalışmada ele alınacak yakınlık korkusu ile ilgili literatür taraması sonucu Türkiye’de sınırlı çalışmanın olduğu görülmüştür. Bu bağlamda çalışmanın ilgili literatüre katkı sağlayacağı ve elde edilen bulgularla beraber sağlıklı aile yapısının gelişimine olumlu yönde etki edeceği düşünülmektedir.

Bu çalışmanın planlanması ve gerçekleştirilmesinde önerileri, bilgi birikimi, yardımları, anlayışı ile mütevazı ve içten tutumuyla desteklerini benden esirgemeyen değerli danışmanım Doç. Dr. Çiğdem Yavuz Güler’e sonsuz teşekkürlerimi sunarım. Kısıtlı ve değerli zamanlarını ayırarak tezimi okuyup inceleyen değerli jüri üyeleri Dr. Öğr. Üyesi Meltem Aslan Gördesli ve Dr. Öğr. Üyesi Sena Güme’ye çok teşekkür ederim.

Temmuz, 2022

Damla Demirören

İÇİNDEKİLER

| | |
|--|-----|
| ÖZET..... | v |
| ABSTRACT..... | vi |
| ÖNSÖZ..... | vii |
| TABLolar LİSTESİ..... | xii |
| ŞEKİLLER LİSTESİ..... | xii |
| GİRİŞ..... | 1 |
| BİRİNCİ BÖLÜM..... | 9 |
| 1.KURAMSAL ÇERÇEVE..... | 9 |
| 1.1. YAKINLIK KORKUSU KAVRAMI..... | 9 |
| 1.1.1. Yakınlık Korkusu Kavramının Kuramsal Gelişimi..... | 10 |
| 1.1.2. Yakınlık ve Benlik Farklılaşması..... | 11 |
| 1.1.3. Yakınlık Korkusu Araştırmaları..... | 13 |
| 1.2. BOWEN AİLE SİSTEMLERİ TEORİSİ..... | 16 |
| 1.2.1. Benlik Kavramı..... | 18 |
| 1.2.2. Benlik Farklılaşması..... | 18 |
| 1.2.3. Benlik Farklılaşması ve Ebeveyn-Çocuk İlişkisi..... | 21 |
| 1.2.4. Üçgenleşme..... | 22 |
| 1.2.5. Aile Yansıtma Süreci..... | 23 |
| 1.2.6. Kardeş Pozisyonu..... | 24 |
| 1.2.7. Çok Kuşaklı Aktarım Süreci..... | 24 |
| 1.2.8. Toplumsal Duygusal Süreç (Toplumsal Gerileme)..... | 25 |
| 1.2.9. Benlik Farklılaşması Araştırmaları..... | 25 |
| 1.3. EBEVEYN VE ÇOCUK İLİŞKİSİ..... | 33 |
| 1.3.1. Ebeveyn ve Çocuk Arasındaki İlişki..... | 33 |
| 1.3.2. Mahler Ayrılma Bireyleşme Kuramı..... | 35 |
| 1.4. EBEVEYN- YETİŞKİN ÇOCUK (ADULTHOOD) İLİŞKİSİ..... | 38 |
| 1.4.1. Ebeveyne Duygusal Erişilebilirlik..... | 39 |
| 1.4.2. Bağlanma Kuramı..... | 45 |
| İKİNCİ BÖLÜM..... | 53 |
| 2. YÖNTEM..... | 53 |

| | |
|--|----|
| 2.1. ÇALIŞMA GRUBU | 53 |
| 2.2. VERİLERİN TOPLANMASI..... | 54 |
| 2.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI..... | 55 |
| 2.3.1. Sosyodemografik Bilgi Formu | 55 |
| 2.3.2. Yakınlık Korkusu Ölçeği (YKÖ) | 55 |
| 2.3.3. Benliğin Farklılaşması Envanteri – Kısa Form (BFE-KF) | 56 |
| 2.3.4. Ebeveyne Duygusal Erişilebilirliği Ölçeği (EDEÖ) | 56 |
| 2.4. VERİLERİN ANALİZİ | 57 |
| ÜÇÜNCÜ BÖLÜM | 57 |
| 3. BULGULAR | 57 |
| 3.1. ARAŞTIRMADA YER ALAN DEĞİŞKENLERİN SOSYO-DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİNE YÖNELİK BULGULAR | 59 |
| 3.1.1. Cinsiyet Değişkenine İlişkin Analiz Sonuçları | 59 |
| 3.1.2. Yaş Değişkenine İlişkin Analiz Sonuçları | 62 |
| 3.1.3. İlişki durumu değişkenine Ait Bulgular | 63 |
| 3.2. ÖN ANALİZLER..... | 68 |
| 3.3. EBEVEYNE DUYGUSAL ERİŞİLEBİLİRLİK İLE YAKINLIK KORKUSU ARASINDAKİ İLİŞKİDE BENLİK FARKLILAŞMASININ ARACILIĞINA YÖNELİK KURULAN MODELİN BULGULARI..... | 70 |
| 3.3.1. Baba Duygusal Erişilebilirlik Düzeyinin Yakınlık Korkusunu Yordamasında Benlik Farklılaşmasının Aracılık Rolüne Yönelik Bulgular | 71 |
| 3.3.2. Anne Duygusal Erişilebilirlik Düzeyinin Yakınlık Korkusunu Yordamasında Benlik Farklılaşmasının Aracılık Rolüne Yönelik Bulgular | 72 |
| DÖRDÜNCÜ BÖLÜM | 75 |
| 4.TARTIŞMA | 68 |
| 4.1. ARAŞTIRMADA YER ALAN DEĞİŞKENLERİN SOSYO-DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİNE İLİŞKİN BULGULARIN TARTIŞILMASI..... | 76 |

| | |
|--|------------|
| 4.2. EBEVEYNE DUYGUSAL ERİŞEBİLİRLİK, YAKINLIK KORKUSU VE BENLİK FARKLILAŞMASI ARASINDA KURULAN MODELDEKİ DEĞİŞKENLERİN BİRBİRLERİYLE OLAN İLİŞKİLERİNE İLİŞKİN BULGULARIN TARTIŞILMASI..... | 80 |
| 4.3. EBEVEYNE DUYGUSAL ERİŞİLEBİLİRLİK DÜZEYİNİN YAKINLIK KORKUSUNU YORDAMASINDA BENLİK FARKLILAŞMASININ ARACILIK ROLÜNE YÖNELİK İLİŞKİN BULGULARIN TARTIŞILMASI | 82 |
| SONUÇ VE ÖNERİLER..... | 88 |
| KAYNAKÇA | 90 |
| EKLER..... | 109 |

TABLolar LİSTESİ

| | |
|--|----|
| Tablo 1. Katılımcılara İlişkin Bilgiler | 54 |
| Tablo 2. Basıklık ve Çarpıklık Katsayıları | 58 |
| Tablo 3. Katılımcıların Cinsiyetleri Açısından Yakınlık Korkusu Puanlarına Yönelik Bağımsız Örneklem T Testi Tablosu | 59 |
| Tablo 4. Katılımcıların Cinsiyetleri Açısından Benlik Farklılaşması Puanlarına Yönelik Bağımsız Örneklem T Testi Tablosu | 60 |
| Tablo 5. Katılımcıların Cinsiyetleri Açısından Ebeveyne Duygusal Erişilebilirlik Puanlarına Yönelik Bağımsız Örneklem T Testi Tablosu | 61 |
| Tablo 6. Katılımcıların Yaşlarının Değişkenlerle Olan İlişkisinin Değerlendirilmesi | 62 |
| Tablo 7. İlişki Durumu Açısından Yakınlık Korkusu Düzeyine Yönelik Betimsel İstatistikler..... | 63 |
| Tablo 8. İlişki Durumları Açısından Yakınlık Korkusuna Yönelik Varyans Analizi Tablosu..... | 64 |
| Tablo 9. İlişki Durumu Açısından Benlik Farklılaşma Düzeyine Yönelik Betimsel İstatistikler..... | 65 |
| Tablo 10. İlişki Durumları Açısından Benlik Farklılaşmasına Yönelik Varyans Analizi Tablosu | 66 |
| Tablo 11. İlişki Durumu Açısından Ebeveyne Duygusal Erişilebilirlik Düzeyine Yönelik Betimsel İstatistikler..... | 67 |
| Tablo 12. İlişki Durumları Açısından Algılanan Ebeveynlik Biçimine Yönelik Varyans Analizi Tablosu..... | 68 |
| Tablo 13. Değişkenler Arası İlişkilere Dair Bilgiler | 69 |
| Tablo 14. Baba Duygusal Erişilebilirlik ile Yakınlık Korkusu Arasında Benlik Farklılaşmasının Aracılığına İlişkin Bootstrapping Bulguları | 72 |
| Tablo 15. Anne Duygusal Erişilebilirlik ile Yakınlık Korkusu Arasında Benlik Farklılaşmasının Aracılığına İlişkin Bootstrapping Bulguları | 74 |

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Benlik Farklılaşmasının Ebeveyne Duygusal Erişilebilirlik (Baba) Düzeyi ile Yakınlık Korkusu Arasındaki Aracılığı71

Şekil 2. Benlik Farklılaşmasının Ebeveyne Duygusal Erişilebilirlik (Anne) Düzeyi ile Yakınlık Korkusu Arasındaki Aracılığı73

GİRİŞ

Problemin Tanımı

Ebeveyn ve bakım veren olarak da tanımlanan bireyin dünyaya gelmesine katkı sağlayan biyolojik ya da doğduktan sonra gelişiminde bakım veren, onu büyüten, ihtiyaçlarını karşılayan, destek sağlayan kişiler olarak tanımlanmaktadır (Grusec, 2011). Ebeveynler çocuğun gelişiminde gereksinimlerini doğru bir şekilde karşılayabilmek için gelişim sürecine dair bilgili olmalıdırlar. Bireylerin kişiliğine, kimliğine, psikolojisine hayatın diğer evrelerinde alacağı kararlara bakım verenlerin karar ve davranışları etki etmektedir (Davidov ve Grusec, 2006). Bakım verenlerin çocuğa mutlu ve güvenli alan temin etmesi, ebeveynler arası sorunsuz bir ilişkinin olması çocukların sorunsuz gelişimi için oldukça önemlidir (Canel, 2012). Bakım verenleri tarafınca değer gördüğü algısı olan, gereksinimleri sağlanan, pozitif davranışları destek gören, negatif davranışların çözümü için yardım gören çocuklar sağlıklı kişiler olarak gelişir ve yaşadıkları topluma olumlu etki eden yetişkinler olarak yaşamlarını sürdürürler. Ebeveynler çocuklarını hayata hazırlamakta ve duygu düzenleme, güven gibi becerileri kazandırmaktadırlar. Bunların yanında, ebeveynler sadece çocuklarına yaşam ile ilişkili beceriler öğretmez, çocukların en önemli gereksinimleri olan sevgi, güven ve bakım gibi ihtiyaçlarını da karşılamaktadırlar (Sarıtaş-Atalar, 2017).

Ebeveynler birincil olarak çocukların sosyal, psikolojik ve fizyolojik gelişimlerine olumlu etki edecek ortamları temin etmelidirler. Çocuklar gelişim evrelerinde her zaman yeni şeyler öğrenirler. Öğrenme sürecinde ise ebeveynleri rol model olarak algılamaktadırlar. Sorun yaşanmayan aile ilişkisinde gelişen çocuk psikolojik olarak iyi hissetmekte ve sağlıklı davranışlar sergilemektedir. Bu açıdan da bir algı ve benlik ortaya koyar (Sezer ve Oğuz, 2010). Bakım verenlerle sağlıklı ilişkiler oluşturabilmek adına kişinin gelişim evrelerinde sağlıklı bağlanma

geliştirmesi gerekmektedir. Çünkü bu sağlıklı bağlanma sonraki ilişkilerini de etkileyecektir.

Bağlanma kuramı iki kişinin arasında oluşan bağın, bakım verenle bebek arasında duygusal ve yakın bağ benzeri olduğunu ifade eder. Bağlanma bireyin başkalarından ayırdığı, tercih ettiği bireyle yakınlık geliştirmesi ya da o bireyle yakınlığını devam ettirmesi davranışı olarak tanımlanmaktadır (Hortaçsu, 2003). Freud (1905) bağlanmayı çocukların oral doyumunu temin eden birey, yani anne ile geliştirdiğini vurgulamaktadır. Çocuğun gelişim evrelerinde onu besleyen genellikle annedir ve bu dönemde anne ile bağlanma kurulmaktadır. Erikson ise bebeğin ilk dönemlerinde birincil güvene karşı güvensizlik evresini gösterdiğini söylemektedir (Kara, 2013). Bu sebeple fiziksel konfor ve duyarlı bir biçimde bakım, çocuklarda birincil güven duygusunun oluşumu için önemlidir. Bebeklikteki güven bağlanmanın özünü oluşturmaktadır.

Bowlby (1969) yaşamın ilk yıllarında bakım veren bireyin duyarlılığına odaklanmıştır. Bağlanma kendiliğinden gelişmemektedir; bebeğe bakım veren kişi ile ortak ortamda geçirilen zamanla beraber gelişim gösterir. Ebeveynler zaman zaman çocukların gelişim süreçlerinde farklı roller yüklenebilmektedir. Genellikle anneler daha çok rutin bakım ve gereksinimleriyle ilgilenmekte ve çocuklar adına konfor ve güven kaynağı olmaktadır (Parke, 1996). Babalar ise genelde daha çok çocuğu oyun esnasında fiziksel etkileşim ve uyaran etkileşimi içine sokmaktadır. Yapılan araştırmalar babaların çocuklarıyla oyun davranışlarıyla sorun çözme ve duygu düzenleme mekanizmalarının gelişimine katkıda buldukları ve bu şekilde kişinin gelişimine önemli etki ettiklerini belirtmektedir. Bakım verenle çocuk arasındaki sorunsuz, sağlıklı, iyi iletişim birbirlerini anlamayı ve aralarında güçlü bir bağın gelişimini yordamaktadır (Bowen, 1969).

1970'lerde psikanalitik teorideki kullanım kolaylığı nedeniyle duygusal erişilebilirlik kavramı önemli kuramsal gerekçelere esasen gelişim göstermiştir (Emde, 2000). Duygusal erişilebilirlik daha çok, kişinin özerk olması ve çevreyi anlaması zamanında annenin desteğine odak temin etmesi adına kullanılmıştır (Steinberg ve Davila, 2008). Bu kavram kişinin bakım verenleri ile arasındaki

etkileşimin niteliğinin altını çizmektedir. Kullanıldığı ilk senelerde ebeveyn ile ortaya çıkan ilişkinin bireyin kişilik gelişimine etki ettiği düşünülen Bowlby' nin bağlanma teorisine dayanmaktadır ve tüm yönlerin ilişkiye verdiği öneme vurgu yapmaktadır (Biringen, 2000). Kişinin bakım verenleri ile arasındaki etkileşim ve ilişkinin altını çizen ebeveyne duygusal erişilebilirliği; bakım verenlerin tepkilerini kapsayan, duygusal katılıma ve duyarlı olmaya vurgu yapan bir kavram olarak bilinmektedir (Biringen, 2000). Gökçe (2013) duygusal olarak erişilebilir ebeveynlere sahip olmanın çocuğun yaşamındaki negatifliklere karşı tampon görevi gördüğünü belirtmiştir. Anneye duygusal olarak erişemeyen kişilerin sosyal anksiyete (Steinberg ve Davila, 2008) ve depresif semptomlar sergilediği ve aynı zamanda bu kişilerin duygusal ve davranışsal sorunlarında artış olduğu saptanmıştır (Lum ve Phares, 2005). Anneye duygusal erişebilen kişilerin ise güvenli bağlandığı saptanmıştır (Easterbrooks vd., 2000). Babaya yakınlığın oluşmadığı ve baba kabulünün yetersiz görüldüğü aile ilişkilerinin ergenlerin davranış sorunlarına etki ettiği görülmektedir (Forehand ve Nousiainen, 1993). Ebeveynlerin çocuklarına yönelik olumsuz davranışlarının çocukların ebeveyne duygusal erişimlerine (Aviezer vd., 1999) ve çocukların gelişimine (Lieberman vd., 1999) etki ettiği saptanmıştır.

Kişiler ebeveynleri ile olan duygusal ilişkilerinin önemli olduğunu özellikle annenin duygusal erişilebilir olmadığı durumlarda anlamaktadırlar ve bu durumlarda kişiler daha fazla psikolojik sorunlar geliştirebilmektedirler (Lum ve Phares, 2005). Duygusal ilişkilerin güçsüz olduğu ailelerde büyüyen kişilerle yapılan bir çalışmada saldırganlık ve öfkenin ağırlıklı olduğu ve bu kişilerin okul ortamında dışsallaştırılmış davranış problemleri ile karşılaştığı görülmüştür (McHale vd., 1999). Bu bulgu bağlamında ailesinin desteklemediği ve duygusal olarak eksik gelişen kişilerin sorun çözmede negatif tutum ortaya koydukları ve çeşitli ortamlarda da başkalarını göz ardı eden davranışlar sergiledikleri bilinmektedir. Özdoğan ve Önder (2018) çalışmalarında ergenlerin ebeveynlerine olan duygusal erişilebilirlikleri arttıkça saldırganlık düzeylerinde düşüş olduğu saptanmıştır.

Kişilerarası kurama göre “yakınlık”, kişisel değerlerin devamını temin eden, iki kişi arasındaki durumdur (Sullivan, 1953). Bunların yanı sıra Weingarten (1991) ilişkide karşılıklı tanımlamaya göre, kişilerin davranışlarını düzenlemeleri ve yeni

anlamlar oluşturmaları neticesinde yakınlık etkileşiminin ortaya çıktığını vurgulamaktadır. Ayrıca Reis ve Shaver (1988)'in yaptıkları bir başka tanıma göre yakınlık, kendini açığa vurma ve karşısındaki insanın vermiş olduğu tepkilere göre gelişen bir süreçtir.

Yakınlık korkusu, bireylerin kişilerarası ilişkilerine etki eden, bilinçaltı süreçlerde yakınlık kurmaktan korkma ve kaçınma gibi duygu ve davranışlar ile açıklanmaktadır (Firestone ve Catlett, 1999). Yakınlık kavramı ve yakınlık korkusu araştırmaları, Bowlby ve Ainsworth ve diğerlerinin, bağlanma kuramı, stilleri, ebeveynlik stilleri araştırmaları ve görüşlerine esasen başlanmıştır. Hazan ve Shaver (1987), Ainsworth ve diğerlerinin açıklamış olduğu bağlanma stillerini, yetişkinlerde görülen  aşk stili ile yakınlık ve yakınlık korkusu bağlamında karşılaştırmıştır. Bu bağlamda, güvenli bağlanma geliştiren kişilerin daha kolay yakınlık kurarken, yakınlık korkularının ise olmadığı, kaçınan bağlanma stiline sahip kişilerin ise bağlanmadan korktukları ve yakınlık korkusu yaşadıkları belirtilmektedir. Son olarak kaygılı/kararsız bağlanma stili geliştiren yetişkinler, ilişkilerinde karşı tarafa yakınlalaşmak isteseler de o kişinin yakınlığından emin olmazlar. Bunun açıklaması olarak ise bu stil ile gelişen kişilerde önemli derecede terkedilme korkusu olduğundan bahsedilmektedir. Aynı zamanda yakınlık korkusunun en çok güvensiz bağlanma geliştiren kişilerde görüldüğünü söyleyen çalışmalar, bu korku sebebiyle kişinin çeşitli patolojiler geliştirdiğini veya riskli grupta olduğunu vurgulamaktadır. Örneğin, bu kişilerin narsizm (Finzi-Dotton vd., 2011), madde bağımlılığı (Thorberg ve Lyvers, 2006) gibi patolojiler açısından daha riskli grupta olduğu düşünülmektedir. Araştırmalar ele alındığında, yakınlık korkusu için bir diğer risk grubunun çocukluk ağı travmaları yaşayan kişiler olduğu da görülmektedir. Çocukluk ağında fiziksel taciz görmüş erkeklerin, fiziksel taciz görmüş kadınlara göre daha yüksek düzeyde yakınlık korkusu sergiledikleri saptanmıştır (Repic, 2007).

Kişilerarası ilişkilere etki edebilecek bir diğer kavram benlik farklılaşmasıdır. Farklılaşma, bireyin bireysellik ve beraberlik dengesini yönetme biçimi olarak bilinmektedir (Kerr, 1981). Bowen (1994) benlik farklılaşmasının, kişinin uyum sağlama ve iyileşme yeteneklerini, işlevsel olmayan davranış kalıplarını ve kırılganlığını inceleyen bir konudur. Farklılaşabilen bireyler stresli durumlarda daha

mantıklı kararlar verebilir ve duygusallığı ve mantığı ayırabilmektedir (Bowen, 1994).

Kerr ve Bowen'a göre (1988) farklılaşma, duygusal ve anlamlı bir ilişki sistemine bağlı kalarak kişinin aktif otonom yapısını oluşturmasıdır. Bireysellik ve birliktelik birbirlerine zıt iki yaklaşımdır. Benlik farklılaşması ise, bireyin kendini keşfettiği uzun bir süreçtir. Gerek içsel gerek de kişilerarası ilişkiler ile ilgili bir kavram olarak bilinen benlik farklılaşması, bir kişinin kendini köken ailesinden bilişsel ve duygusal düzeyde ayırması olarak bilinmektedir (Kerr ve Bowen, 1988). Aynı zamanda benlik farklılaşması, bireyin duygusal ve entelektüel işleyişi ve ilişkilerde özerklik ve yakınlık dengeleme derecesi olarak açıklanmaktadır (Peleg ve Grandi, 2018).

Aile Sistemleri Teorisini Bowen, benlik farklılaşmasını kişinin ailesiyle olan simbiyotik bağdan ayrılarak onlardan farklı duygu ve düşüncelere sahip olması ve kendi duygu ve düşüncelerini birbirlerinden ayırt etmesi durumunda psikolojik iyi oluşlarını koruyup iyilik haline vararak işlevselliğini sürdürmesi olarak açıklamaktadır (Bowen, 1978; Kerr ve Bowen, 1988). Benlik farklılaşması kişinin gerek aile sisteminden farklılaşarak bireyselliğini elde etmesi gerek de onlarla olan beraberliğini devam ettirmesini kapsamaktadır. Benlik farklılaşması kişinin, kendi bilişsel ve duygusal süreçleriyle ilişkilerindeki birliktelik ve kişisellik güçleri arasında denge kurabilme düzeyi olarak açıklanmaktadır (Bowen, 1978).

Benlik farklılaşmasının gerek özerkliği koruyarak bir ilişkide kendi gereksinimlerini karşılamaya gerek de duygusal açıdan var olmaya ve kaygıyı yönetmeye olan etkisiyle ebeveynlik ilişkilerinin yetişkin hayatına olan etkisi ele alındığında, bahsedilen kavramların yakınlık korkusu ile ilişkili olduğu düşünülmektedir. Bunlarla beraber, kişilerin ebeveyne duygusal erişilebilirlik düzeyi ve benlik farklılaşma düzeyinin yüksek olmasının yakınlık korkusunu düşüreceği, yakınlık korkusu ve ebeveyne duygusal erişilebilirlik düzeyi arasındaki ilişkide aracı rolünün olduğu varsayılmaktadır. Bu sebeple çalışmada, kişilerin algıladıkları ebeveyne duygusal erişilebilirlik düzeyleri ile yakınlık korkusu arasındaki ilişki, benlik farklılaşmasının aracılık rolü de ele alarak incelenmesi planlanmaktadır.

Çalışmada ele alınan değişkenlerin bir arada incelendiği çalışma olmadığından ve ülkemizde değişkenlere ilişkin yapılan araştırmalar oldukça sınırlı olduğundan bu araştırmanın sonraki çalışmalara katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Araştırmanın Amacı

Çalışmada bireylerin ebeveynlerinin var olan duygusal erişilebilirliğinin olabilecek neticelerine dair bilgi elde etmek amacıyla ebeveyne duygusal erişilebilirliğinin yakınlık korkusu ile ilişkisi ve bu iki değişkenin ilişkisinde benlik farklılaşmasının aracı etkisinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Bu bağlamda çalışmada aşağıdaki sorulara cevap aranacaktır. Ele alınan değişkenlerden benlik farklılaşmasının ölçümü adına kullanılan Benlik Farklılaşması Envanteri, 25 yaş ve üzeri kişilere yönelik olduğundan (Skowron ve Friedlander, 1998) çalışmanın 25 yaş ve üstü olan kişilere uygulanan ölçeklerden elde edilen bulgular üzerinden tartışılmış ve sonuçlandırılmıştır. Bu çalışma konuya ilişkin alanyazına katkı sağlamayı amaçlamaktadır.

1. Katılımcıların ebeveyne duygusal erişilebilirlik, yakınlık korkusu ve benlik farklılaşma düzeyleri demografik özelliklere göre farklılık göstermekte midir?
2. Katılımcıların ebeveyne duygusal erişilebilirlik düzeyi ve yakınlık korkusu arasında doğrudan bir ilişki var mıdır?
3. Katılımcıların ebeveyne duygusal erişilebilirlik düzeyi ile benlik farklılaşması arasında doğrudan bir ilişki var mıdır?
4. Katılımcıların yakınlık korkusu düzeyi ile benlik farklılaşması arasında doğrudan bir ilişki var mıdır?
5. Katılımcıların ebeveynlerine duygusal erişilebilirlik düzeyleri ile yakınlık korkusu düzeyleri arasındaki ilişkide benlik farklılaşmasının aracı rolü var mıdır?

Araştırmanın Önemi

Ebeveynlerin çocuklarına yönelik tutumlarının, kişinin yetişkinliğinde, diğerleriyle kuracağı ilişkiler adına temel oluşturduğu bilinmektedir (Arı, 2005). Kişinin yetişkinlik döneminde ebeveynlerine duygusal erişilebilirlik kavramı son zamanlarda ilgi çeken ve çalışılan kavramlardır biridir. Bu kavram kişinin yaşamının her döneminde sosyolojik, psikolojik ve davranışsal açılardan etkilemektedir. Kişinin sağlıklı ve sorunsuz bir ortamda çocukluk geçirmesi ve ebeveynlerine duygusal erişilebilirlik kurması, yakınlıklarının güçlü olması, sonraki evrelerde fonksiyonel ilişkiler kurmasını ve yönetmesini olumlu yönde etkilemektedir. Yetişkin bireylerin günlük yaşamını, kişilerarası ilişkilerini etkileyen bir diğer faktör yakınlık korkusudur. Yakınlık korkusu bireylerin kişilerarası ilişkilerini doğrudan etkileyen, bilinçaltında yakınlık kurmaktan korkma ve kaçınma duygu ve davranışları ile açıklanmaktadır (Firestone ve Catlett, 1999). Kişilerarası ilişkilerin dengelenmesi adına benlik farklılaşmasının önemi oldukça büyüktür. Benlik farklılaşma düzeyi düşük olan kişilerin, beraberlik ve bireysellik güçleri arasında mücadele etmekte oldukları fakat bir denge kuramadıkları bilinmektedir. Benlik farklılaşmasının kişilerin bireyselleşmesi ve aynı zamanda aileye bağlı kalması ile tanımlandığından bu kavramın aile tutumlarından, duygusal erişilebilirlikten ve yakınlıktan etkilendiği düşünülmektedir. Peleg ve Grandi (2018) benlik farklılaşmasının yakınlık ve özerklik arasındaki dengeyi sağladığını belirtmektedir. Burada yakınlık korkusu ve benlik farklılaşmasının önemi görülmektedir. Bireyin bakım vereni ile duygusal erişilebilirliği de benlik farklılaşmasını yordamaktadır. Benlik farklılaşması düşük olan bireyler yakın ilişkilerinde yakınlık korkusu yaşadıkları ve ayrı bir ben olarak ilişkilerini sürdürmektedirler (Adalıoğlu, 2020).

Bahsedilen özellikler ele alındığında, benlik farklılaşma düzeyi düşük bir kişinin ilişkilerine devam ederken olumsuz düşüncelerle mücadele etme olasılığı oldukça yüksek olduğu düşünülmektedir. Bu sebeple kişilerin yakınlık korkusu ve kaçınması oldukça olasıdır. Bu sebeple yakınlık korkusu kavramının, kuram çerçevesinde incelenmesinin önemli olduğu düşünülmektedir. Toplumun en önemli faktörlerinden biri olan bireyin psikososyal ve fizyolojik gelişimine oldukça önemli,

olumlu etki eden aileye dair alanyazında çok sayıda çalışmanın olmasının yanı sıra ele alınan üç kavramın birlikte incelendiği bir çalışmaya rastlanmamıştır. Aynı zamanda çalışmada ele alınacak yakınlık korkusu ile ilgili literatür taraması sonucu Türkiye’ de çalışılan sınırlı çalışmanın olduğu görülmüştür. Bu bağlamda çalışmanın ilgili literatüre katkı sağlayacağı ve elde edilen bulgularla beraber sağlıklı aile yapısının gelişimine olumlu yönde etki edeceği düşünülmektedir. Bu olumlu etkinin ise gelişim psikolojisi alanında, klinik psikoloji alanında, sosyal hizmet ve başka alanlarda toplumsal bir etkiye dönüşeceği düşünülmektedir.

Sayıtlar

1. Veri toplama araçlarının istenen özelliği ölçme yeterliliğinde olduğu ve örneklemin evreni temsil ettiği varsayılmaktadır.
2. Çalışmaya katılan tüm katılımcıların, ölçeklerde yer alan soruları ve ifadeleri, samimi ve gerçek durumlarını yansıtacak biçimde cevaplandığı varsayılmaktadır.

Sınırlılıklar

1. Çalışmanın örneklemi 474 kişilik 25 yaş ve üzeri yetişkin katılımcılar ile sınırlandırılmıştır.
2. Çalışmada elde edilen bulgular demografik bilgi formu, ebeveyne duygusal erişilebilirliği, yakınlık korkusu ölçeği ve benlik farklılaşması envanterinin ölçtüğü özellikler ile sınırlandırılmıştır.

BİRİNCİ BÖLÜM

1. KURAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde, çalışmanın temel kavramları olan yakınlık korkusu, benlik farklılaşması ve ebeveyne duygusal erişilebilirlik kavramları ele alınmıştır.

1.1. YAKINLIK KORKUSU KAVRAMI

Sullivan (1953) ortaya koyduğu kişilerarası kurama göre “yakınlık” kavramı, kişisel değer etmenlerinin sürdürülmesine fırsat tanıyan, iki birey arasındaki durum olarak açıklanmaktadır. Yakınlık, teorisyenler tarafından uzun zamandır insanların ruh sağlığı ve psikososyal uyum için hayati bir ihtiyaç olarak kabul edilmiştir. Yakınlık kavramı, yetişkinler arası ilişkilerin niteliğini açıklamak adına da kullanılmaktadır (Erikson, 1968). Erikson (1968) yakınlık kavramını kimliklerin birbirine kaynaştırılması ve uydurulması olarak açıklayarak, yetişkinliğin başlarında güvenli kimlik geliştirdikten sonra, asıl yakınlık durumunun ortaya çıktığını ortaya koymuştur. Sternberg (1986) ise yakın olmayı, ilişkide bağlılık duygusu, mutlu olma arzunu, karşı tarafını önemseme ve karşılıklı anlaşmanın hissedildiği duygular olarak açıklamıştır. Weingarten (1991) ilişkide karşılıklı anlamlandırma kapsamında, bireylerin davranışlarını düzenleyebilmeleri ve yeni anlamları geliştirebilmeleri neticesinde yakınlık etkileşiminin ortaya çıktığını vurgulamaktadır. Schaefer ve Olson (1981) yakınlığın, yakın olmakla ilişkili deneyim ve duyguların paylaşıldığı süreç ve bunların dışavurumu neticesinde olduğunu söylemektedir. Aynı zamanda yakınlık, karşısındaki kişiye göstermiş olduğu tepkiler ve kendini açığa vurma arasında ortaya çıkan ve gelişen bir süreçtir (Reis ve Shaver, 1988).

35 maddelik bir öz bildirim ölçeği olan Yakınlık Korkusu Ölçeği, yakınlık korkusuna yönelik özellik benzeri bir eğilimi ölçmek için geliştirilmiştir (Descutner ve Thelen, 1991). Daha önce bahsedilen tanım, yani çok değer verilen başka bir bireyle kişisel öneme sahip düşünceleri ve duyguları paylaşmak için engellenmiş, yakınlık korkusu durumu üç önemli bileşen içermektedir: (a) içerik (kişisel bilgilerin iletilmesi), (b) duygusal değerlilik (değiştirilen bilgi hakkında güçlü duygular) ve (c) kırılganlık (bilgiyi alan bireye yüksek saygı). Yakınlık korkusunun çiftler arasındaki

ilişkilere etki ettiği düşünülmektedir. Yakınlık korkusu yüksek olan kişilerin, yakınlık baskısı sınırlı olacağından, diğer yakınlık korkusu yüksek kişilere çekilme olasılığının yüksek olacağı düşünülmektedir. Tersine, yakınlık korkusu düşük kişiler, yüksek düzeyde yakınlık arzuladıkları için diğer yakınlık korkusu düşük kişilere yaklaşacakları düşünülmektedir (Thelen vd., 2000).

İkincisi, yakınlık korkusunun, mevcut bir flört ilişkisinde hem gerçek hem de arzu edilen yakınlık derecesi ile olumsuz bir şekilde ilişkili olduğu varsayılmaktadır. Yakınlık Korkusu Ölçeği'nin gelişim aşamasından elde edilen bulgular, yakınlık korkusu düzeylerinin, öğrenmenin zor olması, flört ilişkilerinde düşük memnuniyet, yakın ilişkiler geliştirmede huzursuzluk ve daha kısa ilişkiler gibi öz bildirim ölçümleri ile pozitif olarak ilişkili olduğunu göstermiştir (Descutner & Thelen, 1991).

1.1.1. Yakınlık Korkusu Kavramının Kuramsal Gelişimi

Yakınlık korkusu, bireylerin kişilerarası ilişkilerine etki eden, bilinçaltında yakınlık kurmaktan kaçınma ve korkma duygu ve davranışları ile açıklanmaktadır (Firestone ve Catlett, 1999). Yetişkin romantik ilişkilerinde olan yakınlık kavramının ele alınması, Bowlby ve Ainsworth ve diğerleri, bağlanma stillerine dair görüşlerine esasen başlanmıştır. Birey, çocukluk döneminde güvenliği ve rahatlığı bakım veren, yetişkinlik döneminde ise partneri vasıtasıyla sağlamaktadır. Onlarla geliştirdiği yakınlığı devam ettirmeyi arzulamaktadır. Hazan ve Shaver (1987), Ainsworth'un açıklamış olduğu bağlanma tarzlarını, yetişkinler arasındaki üç farklı sevgi tarzlarına benzettiğini vurgulamaktadır. Güvenli bağlanma tarzlarını geliştirmiş kişilerin, daha kolay yakınlık kurduğu, yakınlıkla ilişkili kaygılarının olmadığı ve terkedilme korkularının olmadıkları bilinmektedir. Kaçınan bağlanma stili geliştiren kişilerin, bireylerin kendilerine bağlanmaları sebebi ile kaygı duyabilecekleri vurgulanmaktadır. Devamlı olarak reddedilme kaygısı yaşamaları sebebi ile yakınlık kurma ve duygusal ilişkiler yaşamak konusunda diğer kişilere göre daha az istek duymaktadırlar. Uzun süreli ilişkiler yerine daha kısa süreli ilişkiler geliştirerek,

yakınlıktan kendileri korumak istedikleri bilinmektedir. Kaygılı bağlanma tarzı geliştirmiş yetişkinlerin ise, ilişkilerinde diğer kişiye aşırı derecede yakınlaşma arzusunda oldukları ve diğer kişinin yakınlık davranışlarını da yeterli görmeme yöneliminde oldukları belirlenmiştir. Bu davranışlarının yoğun bir şekilde terkedilme korkusu yaşadıklarından dolayı olduğu düşünülmektedir. İlişkileri süresince hızlıca değişken duygusal eğilimlerinin olduğu da bilinmektedir. Bu gibi faktörler bireylerin hem kişilerarası hem de romantik ilişkilerine etki etmektedir. Fakat bu faktörlerin esas sebebi bebeklik döneminde gelişen bağlanma stilleridir (Hazan ve Shaver, 1987).

1.1.2. Yakınlık ve Benlik Farklılaşması

Her bebek, bireylerin özel biyolojik durumları sebebi ile, diğer türlerin yavrularına göre çok daha uzun süre anne babalarının bakımına gerek duymaktadır (Soysal vd., 2005). Bu ihtiyaçların karşılanmasının gerekliliği, bebeklerin bakım verene yönelik bağımlılık geliştirmesine sebep olmaktadır (Karakaş ve Şahin-Dağlı, 2019). Zaman geçtikçe, gelişmekte olan çocuk kendisinden ve davranışlarından sorumlu olma kapasiteleri artmakta ve kendi başına bir birey olma görevi meydana gelmektedir. Bunların yanında, anne babalar da çocuktaki bu bireyselliğin gelişmesine izin verecek biçimde davranma sorumluluğunu almaktadır (Kerr ve Bowen, 1988).

Özerklik bireylerin duyguları, düşünceleri, davranışları ve bunların sonuçları adına sorumluluk alıp karar alırken kendi amaçlarını, niyetlerini ve tercihlerini göz önünde bulundurması anlamını taşımaktadır (Sachs, 2016). Sağlıklı, yani fonksiyonel aileler, çocuklarıyla olan etkileşimlerinde bireysel sorumluluğa, tanımların netliğine, ailedeki diğer bireylere karşı açık olmaya, aile bireyelerine saygı göstermeye ve ayrılıkları ve kayıpları açıkça konuşmanın önemini ifade ederek aile bireyelerinin özerklik geliştirmelerine yardımcı olmaktadır (Hovestadt vd., 1985). Özerk kişiler diğerlerine daha az bağımlı ve diğerleri tarafınca daha az yönetildikleri bilinmektedir (Kerr ve Bowen, 1988). Özerkliği engellenen birey ise, ya kendinin tabi tutulduğu

kurallara sorgulamadan uyum sağlamak veya diğerlerinin beklentilerine katı bir biçimde karşı gelme davranışları göstermektedirler (Sachs, 2016). Fonksiyonel ailelerin bir başka özelliği çok farklı duyguların ifade edilmesinin teşvikini sağlayarak, evde sıcak bir ortam yaratarak, aile içi çatışmaları çok fazla stres olmadan atlatarak, insan tabiatının iyi olduğu bilincini aşılıyarak ve duyarlılığa destek vererek aile bireylerinin yakınlık geliştirmelerine yardımcı olmalarıdır (Hovestadt vd., 1985).

Yakınlık geliştirme aslında bağlanma sistemi olarak tanımlanabilmektedir. Bağlanma tam olarak karşılandığı zaman gelişim adına ihtiyaç duyulan diğer davranış sistemi olarak bilinen keşif sistemi harekete geçmektedir. Diğer bir anlamda, yakınlık kurma veya yakınlığı devam ettirme davranışına bağlanma nesnesinin ulaşılabilir ve duygusal olarak yanıt verici olduğu durumlarda bir sistem olarak bağlanma işlevini görmekte ve çocuk keşfe başlamaktadır. Kısacası bağlanma, hayatta kalabilme adına yakınlığı koruma, sürdürme, kaygı, korku ve endişe hissedildiğinde ayrılık stresi yaratma, keşif adına güvenli üs, stresten ve tehlikeden korunma adına ise güvenli bir sığınak işlevi olan düzenleyici bir sistem olarak bilinmektedir. Bowen'ın kuramına göre sağlıklı bir kök aile içinde büyüyen yani kök ailesine özerklik ve yakınlık geliştirebilen kişilerin benlik farklılaşması yaşadıkları görülmektedir (Skowron vd., 1988). Bu yakınlık gücü, bireyin özerkliğini negatif anlamda etki etmesinden ziyade onu desteklemektedir. Birey ailesine ne kadar yakınlık duyarsa özerk olma bakımından o kadar rahat hissetmekte ve diğerleri ile daha nitelikli ilişkiler kurabilmektedir. Benlik farklılaşması, psikolojik olarak sağlıklı olma ve olgunlaşma adına en önemli kişilik değişkenlerinden biri olarak tanımlanmaktadır (Skowron ve Friedlander, 1998).

1.1.3. Yakınlık Korkusu Araştırmaları

Yakınlık korkusu kavramına ilişkin çalışmalara, yabancı alanyazında sınırlı da olsa ulaşılabilir olmasının yanı sıra, ülkemizde de bu konularda daha az çalışmanın olduğu ve yapılan çalışmaların alanyazına katkısının büyük olacağı düşünülmektedir. İlgili alanyazın tarandığında, yakınlık korkusu, ebeveyne duygusal erişilebilirlik ve benlik farklılaşması değişkenlerinin birlikte ele alındığı çalışmanın olmadığı görülmektedir. Bu sebeple yakınlık korkusu kavramının daha iyi anlaşılabilir olması adına diğer değişkenler ile nasıl incelendiğine yer verilmiştir.

Yakınlık hem aranan hem de korkulan bir olgudur. İnsanlar genellikle yakınlık kurmak için çok fazla zaman ve çaba harcarlar. Yakın ilişki arayanlar, başarılı olup olmayacakları, doğru yöntemleri kullanıp kullanmadıkları ve bir partner bulurlarsa sonunda mutlu olup olmayacakları konusunda endişe duyabilmektedirler (Vangelisti ve Beck, 2007). Birçok kişi için, zor çocukluk deneyimleri ve başarısız yetişkin ilişkileri, yakınlığın yanılıcı olduğu veya kaçınılmaz olarak acı ve hayal kırıklığıyla dolu olduğu korkularını pekiştirmektedir. Bu konuda yapılan çalışmalar, en azından ABD'de yakınlığın zaman içinde insanlar için daha önemli hale geldiğini göstermektedir (Veroff vd., 1981). Aynı zamanda, yakın, destekleyici ilişkiler hem daha fazla fiziksel hem de psikolojik iyilik hali ile ilişkilidir (Cohen ve Syme, 1985). İnsanların yakın ilişkiler geliştirme ve sürdürme kapasitelerini etkileyen faktörlerden biri de yakınlık korkusudur (Descutner ve Thelen, 1991). Firestone ve Catlett (1999), yakınlık korkusunun, yaşamın erken döneminde gelişen kendine ve başkalarına yönelik olumsuz tutumlardan kaynaklandığını ne sürmektedir. Bağlanma teorisyenleri tarafından geliştirilen içsel çalışma modelleri gibi, bu olumsuz tutumlar da insanların kimliğinin bir parçasını oluşturmaktadır, değişime bir şekilde dirençlidir ve insanların yakın ilişkilerini etkilemektedir (Vangelisti ve Beck, 2007). Yakınlıktaki eksiklikler, depresyon ve düşük moral (Lowenthal ve Haven, 1968), yalnızlık, duygusal izolasyon, strese etkisiz uyum ve zayıf fiziksel sağlık ile ilişkilendirilmektedir (Waltz, 1986).

Bu perspektiften, yakınlık korkusu, gerçek yakınlık ile mi yoksa arzu edilen yakınlık ile mi daha güçlü bir şekilde ilişkilendirilir? Kişi, gerçek ve arzu edilen yakınlığın ilişkilendirileceğini düşünse de yakınlık korkusunun, en azından kadınlar için, kişinin gerçek yakınlık derecesiyle, arzu edilen yakınlıktan daha güçlü bir şekilde ilişkili olabileceğini gösteren bazı bulgular vardır.

Yapılan bir çalışma, kadınların yakınlığı güçlü bir şekilde arzulayacak şekilde sosyalleştiklerini, bir kadının böyle bir ilişkiye girmekten gerçekten korkmasına rağmen yakın bir ilişki arzusunu ifade edebileceğini ileri sürmektedir (Baxter, 1986). Başka bir araştırma, kadınların yakın ilişkiler için motivasyon ölçümünde erkeklerden daha yüksek puan aldığını, ancak inançlar, değerler veya yakınlık veya kendilerine atfedilen özellikler hakkında daha düşük puan aldıklarını ortaya koymaktadır (McAdams vd.,1988). Bu nedenle, yakınlık korkusunun, kadınlar için arzu edilen yakınlıktan ziyade gerçek yakınlık ile daha güçlü bir şekilde ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Bununla birlikte, hiçbir bulgu, yakınlık korkusu ile erkekler için gerçek yakınlık veya arzu edilen yakınlık arasında farklı bir ilişki olduğunu göstermemektedir.

Alanyazında diğeri ile yakınlık geliştirmenin kişilerarası ilişkilerde ve kişisel yaşantılarda oldukça önemli bir rolünün olduğu bilinmektedir. Yakınlık kurma, kuramcılar tarafınca uzun yıllardan günümüze bireyin psikososyal uyumu ve ruh sağlığı bakımından önemli bir gereksinim olarak gösterilmiştir. Yakınlık kurma korkusunun depresyon (Costello, 1982), sosyal kaygı (Montesi vd., 2013), madde kullanımı (Thorberg ve Lyvers, 2006), düşük düzey psikolojik oluş (Prager, 1995) ve zayıf ego (Waring vd., 1981) ile ilişkili olduğunu aynı zamanda, diğeri ile yakınlık kurmanın stresin etkilerini istatistiksel olarak azalttığını ortaya koyulmuştur (Miller, 1982).

Bunların yanı sıra, birçok çalışma yakınlık korkusunun, yakın ilişkilerle ilgili kaygı düzeyini inceleme adına da kullanılabilecek geçerli bir ölçüt olduğunu göstermiştir (Sherman ve Thelen, 1996). Boylamsal bir çalışmada, yakınlık kurma yönelimi olan kişilerin 17 puandan sonra anlamlı düzeyde daha iyi bir psikososyal

uyum gösterdiği ve yakınlık korkusu yönelimi olan kişilerin duygusal sorunlar adına risk grubunda olduğu belirtilmiştir (McAdams ve Vaillant, 1982).

Çocukluk çağında fiziksel taciz ve romantik ilişkilerinde yakınlık korkusu arasındaki ilişkileri ele alan çalışmada, boşanmış kişilerin evli kişilerden daha yüksek düzeyde yakınlık korkusu ortaya koydukları saptanmıştır. Bunun yanı sıra, çocukluk çağında fiziksel tacize maruz kalan erkek katılımcıların, fiziksel tacize maruz kalan kadın katılımcılara göre daha yüksek düzeyde yakınlık korkusu gösterdikleri belirlenmiştir (Repic, 2007).

Başka bir araştırma, yakınlıkta algılanan risk ölçüsünde yüksek puan alan bireylerin, düşük puan alanlara göre daha az yakın ilişki, diğerlerine daha az güven, daha içe dönük özellikler ve ilişkilerinde daha az atılganlık bildirdiklerini bulmuştur (Pilkington ve Richardson, 1988).

Emmons ve Colby (1995), yakınlık korkusu yüksek olan kişilerin kişisel bilgileri, mahrem duyguları veya sıkıntı duygularını paylaşma ihtimalinin düşük olduğunu saptamışlardır. Ek olarak, yakınlık korkusu yüksek olan kişilerin, düşük düzeyde yakınlık içeren ilişkiler aradıkları saptanmıştır.

Üniversiteli kadınlarla yapılan bir çalışmada, yakınlık korkusu yaşayan kadınların potansiyel ilişkilere büyük bir kararsızlıkla yaklaştıklarını ve reddedilme, eşine boyun eğme, incinme, öfke, içerleme veya keder gibi duygusal riskler taşıyan daha yakın ilişkilere girmekten kendilerini korumak için yüzeysel ilişkilere girdikleri bulunmuştur (Lutwak, 1985).

Thelen ve Descutner (1991), bireylerin yakınlık korkularının ve flört ilişkileri kapsamında endişelerini ölçmek adına 35 maddelik “Yakınlık korkusu” ölçeğini ortaya koymuştur. Araştırmacılar, ölçeğin güvenilirlik ve geçerlik çalışmasında, yalnızlık ölçümü ve yakınlık korkusu arasında olumlu, sosyal yakınlık, kendini açma ve sosyal çekicilik arasında ise olumsuz ilişki olduğu saptanmıştır.

Thorberg ve Lyvers (2006) madde bağımlısı bireylerde bağlanma ve yakınlık korkusuna ilişkin yürüttükleri çalışmalarında, bu bireylerin güvensiz bağlanma

tarzlarını geliştirdikleri ve yüksek düzeyde yakınlık korkusu yaşadıklarını saptamıştır.

Aynı zamanda, yakınlık korkusunun ilişki dayanıklılığı ile ilişkili olduğu düşünülmektedir. Yakınlık korkusunun Hazan ve Shaver (1987) perspektifinde güvensiz bağlanmanın bir göstergesi olarak kavramsallaştırılabildiği sürece, bağlanmadaki güvensizliğin ilişki zorluklarına ve yüksek ilişki çözülme oranlarına yol açabileceği düşünülmektedir. Yüksek yakınlığa sahip çiftler çatışmayı daha iyi çözebildiklerinden (Prager, 1991) ve yüksek düzeyde yakınlık korkusu olan kişiler daha kısa ilişkiler yaşadıklarını bildirdiğinden (Descutner & Thelen, 1991) alanyazında var olan çalışmalar yakınlık korkusunun güvensiz bağlanma ile olan ilişkisini desteklemektedir. Kaçınmacı bağlanmada ise bireyler daha çok kıskançlık ve yakınlık korkusu yaşandığı bilinmektedir (Hazan ve Shaver, 1987).

1.2. BOWEN AİLE SİSTEMLERİ TEORİSİ

Bowen Aile Sistemleri Teorisi, kişinin işleyişinde olan değişimi açıklamaya çalışan ve insani detaylı bir şekilde ele alan bir teoridir. Doğal sistemler teorisini temel alarak aile işleyişini ve sağlığını etkileyen unsurları anlama adına geniş bir perspektif sağlamaktadır. Çok nesilli aktarımı ve aile yansıtma sürecini açıklayan ilk terapistin Bowen olduğu bilinmektedir (Kerr, 1981).

Bowen Aile Sistemleri teorisi benlik farklılaşması, aile yansıtma süreci, üçgenleşme, çekirdek ailenin duygusal sistemi, çok kuşaklı aktarım, kardeş pozisyonu, emosyonel kopma ve toplumsal regresyon olarak tanımlanan kavramları kapsamaktadır ve tüm bu kavramlar ailenin çok kuşaklı bir sistem olarak işleyişini açıklamada birbirine uymaktadır (Bowen, 1978). Aynı zamanda akut ve kronik kaygı kavramları, bireysellik ve beraberlik yaşam güçleri, düşünsel ve duygusal işleyiş, ilişki sistemi ve duygusal sistem terimleri teorinin diğer mühim yönleri olarak söylenebilmektedir. Bowen'a göre terapide temel amaç, kişilerin ve ailelerin yaşadığı kaygıyı azaltmak ve kişilerin benlik farklılaşmalarını arttırarak bunu tüm aileye genişletmektir (Titelman, 2014).

Aile, geniş ve çekirdek aile kapsamındaki kişilerden oluşan çok kuşaklı yaşayan, duygusal bir sistem olmanın yanında kişideki ya da sistemdeki bir değişikliği, sistemin diğer bölümlerindeki ya da diğer kişilerdeki telafi eden değişikliklerin izlediği, ilişkisel ve duygusal sistemlerin bir kombinasyonudur (Bowen, 1976). Aile, bireysellik ve beraberlik güçleri tarafınca sürdürülmekte ya da motive olmaktadır. Bu güçlerse ilişki sistemindeki duygusal süreç ile tanımlanmaktadır. Bowen duygusal süreci, bir aile üyesinin, başkalarının duygusal durumuna otomatik dönüt verdiği duygusal duyarlılık olarak açıklanmaktadır (Bowen, 1978). Kişideki ve bütün olarak ailedeki farklılık, tüm aile bireylerinde ifade edilir ve ifade şekli aile üyelerindeki kaygı ve benlik farklılaşma düzeyinden etkilenmektedir. Aile bireylerinde temel farklılaşma düzeyi yüksek olduğunda, kronik kaygı düzeyi düşükse, birbirine geçme fonksiyonu daha esnek olmakta, fiziksel ve psikolojik belirtiler ise daha az görülmektedir. Bunun tam aksine bir durum görüldüğünde ise aile sistemi daha az incinebilir olmaktadır (Titelman, 2014).

Bowen'ın ortaya koyduğu teoride, benlik farklılaşması ve kronik kaygı, teorideki diğer tüm terimlerin incelenmesinde mühim iki değişken olarak karşımıza çıkmaktadır. Kaygı, kişinin gerçek ya da hayali tehditlere yönelik verdiği tepki olarak ifade edilmektedir. Akut kaygı, kişinin gerçek tehditlere yönelik verdiği psikolojik tepkilerdir ve genellikle bu tepkiler sınırlıdır. Kronik kaygı durumu ise algılanan veya hayali bir tehdide yönelik verilen bir dönüttür ve genellikle süresizdir. Özetle akut kaygının kalıcı hale gelip bireyde sürekli devam etmesi durumu kronik kaygı olarak ifade edilmektedir. Belirli olaylar ya da konular yaygın olarak akut kaygının temel çıkış noktası olarak bilinirken, kronik kaygı durumunun ise temel çıkış noktası, bir ilişki içerisinde bozulan dengeler ve kişilerin bu duruma yönelik rahatsızlık tepkisi göstermesidir (Kerr ve Bowen, 1988).

Benlik farklılaşması da işlevsel ve temel olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Bahsedilen işlevsel/fonksiyonel farklılaşma, kişinin yaşamının uzun bir zaman diliminde ya da tüm yaşam süresince sabit olduğunda temel farklılaşma olarak görülmektedir. Temel farklılaşma, kalıcı boyut almış fonksiyonel farklılaşma olarak açıklanmaktadır. Yüksek seviyede akut kaygı, düşük işlevsel farklılaşma düzeyiyle,

yüksek düzeyde kronik kaygı ise, düşük temel farklılaşma düzeyleriyle ilişkili bulunmuştur (Titelman, 2014).

1.2.1. Benlik Kavramı

Bowen, benlik kavramını kişinin ailesine ilişkin eylemleri, tepkileri ve etkileşimlerinin bir açıklaması olarak tanımlamaktadır ve bu sebepten benlik diğerleri ile olan ilişkilerle beraber olan bir sistemdir ve tek başına açıklanamaz (Bowen, 1987).

Benlik “gerçek ben” ve “sahte/yalancı ben” olarak iki kavramdan oluşmaktadır. Gerçek ben, yalnızca bilgi ve tecrübeden etkilenmektedir ve bu sebeple baskıya ya da yönlendirmeye kapalıdır. Duygusal tepkiler vermenin yerine düşünerek, davranışlarına ilişkin seçim yapabilen kişilerin benliklerinde gerçek ben daha baskın şekilde ortaya çıkmaktadır (Bowen, 1985). Sahte/yalancı ben ilişki ortamındaki ilke ve inançlarla içselleştirildiğinden, duygusal baskıyla beraber değiştirilebilir ve yönlendirilebilir. Bu sebeple stresli durumlarda gerçeğin ve doğrunun ayrımı yapılamaz, duygularına esasen hareket etmektedir. Bir kişinin benliğinde sahte ben, gerçek benden daha baskınsa farklılaşma seviyesinin düşük olduğu; gerçek ben sahte benden daha baskınsa farklılaşma seviyesinin daha yüksek olduğu düşünülmektedir (Bowen, 1985).

1.2.2. Benlik Farklılaşması

Benlik farklılaşması kavramı, sadece bireyin entelektüel ve duygusal sistemlerini dengeleme yeteneği değil, bireysellik ve beraberlik güçlerini dengeleme kapasitesi olarak tanımlanmaktadır (Bowen, 1978). Bu sebeple, benlik farklılaşması gerek bireysel gerek de kişilerarası bir süreçtir (Bowen, 1978). Kişilerarası süreç, ayrıca diğerleriyle sağlıklı ilişkiyi korurken, bireysellik ya da bağımsızlık duygusunu sürdürmeyi kapsamaktadır (Skowron ve Friedlander, 1998). Bu ikinci bakış açısından, daha yüksek benlik farklılaşma düzeyleri olan kişilerin, bir benlik hissini korurken yakın ilişkiler kurabildikleri bilinmektedir (Bowen, 1978). Benlik

farklılaşma düzeylerinin yüksek olması, anlamlı ilişkilerde önemli rol oynayan esnek sınırlara izin verirken, düşük benlik farklılaşma düzeylerine sahip kişiler diğerleriyle iç içe geçme ya da duygusal kopma yaşayabilmektedirler (Kerr ve Bowen, 1988).

Aile terapilerinin kişilerin davranış biçimlerinde ve kendilerini geliştirmelerinde ailelerin önemli bir rolü olduğu varsayımından artık psikoterapi ve psikolojik danışma uygulamalarında sıkça yararlanılmaktadır. Bu sebeple de aile terapisi uzmanları danışanlarını daha iyi anlayabilmek ya da değerlendirebilme adına danışana bir aile üyesi gibi görülmesi ve uygulamaların ona göre yapılmasının daha doğru olduğunu belirtilmektedir (Murdock, 2014). Bowen' in aile sistemleri teorisi, kişinin gelişim sürecinde ailenin önemini altını çizmektedir (Hainlen vd., 2016). Bowen (1985), ortaya koyduğu aile sistemleri kuramının merkezine de bahsettiğimiz benlik farklılaşması kavramını yerleştirmiştir. Bowen burada, kişinin benliğinin farklılaşmasında, kişinin diğerlerinin etkisi altında olmadan kendi kararlarını alabilmesi, güçlü bir benlik duygusu ve kişinin düşüncelerini ve duygularını başkalarından ayırabilmesi anlamında üç boyut da öne çıkmaktadır.

Benlik farklılaşması esas olarak kişinin içinde büyüdüğü aileden bilişsel ve duygusal düzeyde ayrılması olarak tanımlanmaktadır (Bowen, 1976). Farklılaşmama ise bunun tersi olarak kişinin kök aile üyelerine birlikte yaşamasa dahi bağlılığını koruması olarak açıklanmaktadır (Papero, 1990). Kişilerin köken ailelerden farklılaşma durumu ya da ne şekilde farklılaştığı çekirdek ailenin duygusal süreçleri ile ilişkili değişmektedir (Gladding, 2012).

Bilişsel açıdan bakıldığında farklılaşma düşünsel ve duygusal süreçler arasında ayırım yapabilme becerisini kapsamaktadır. Kişilerarası açıdan bakıldığında benlik farklılaşması, kişinin bireyselliğini koruyarak diğerleri ile samimi duygusal ilişkiler oluşturabilmesini ve beraberliğin devam etmesine olanak tanır. Farklılaşma düzeyinin yükselmesi, kişinin önemli ilişkilerde ben pozisyonuna geçmesine, yani yoğun duyguların var olduğu bir ilişki ya da durumlarda benlik duygusunu sürdürmesini mümkün kılmaktadır (Skowron, 2000). Yüksek seviyede farklılaşma zor zamanlarda bile kişinin sakinliğini korumasına, mantıklı bir şekilde akıl yürütmesine olanak sağlamaktadır. Farklılaşma düzeyi yüksek kişiler uyumlu ve

esnektirler, stresle baş etme yöntemleri daha sağlıklıdır yani, yakın ilişkilerde özerklik duygusunu korurken, aynı zamanda gerek duygusal gerek de rasyonel seviyede işlevsel oldukları bilinmektedir (Skowron ve Friedlander, 1998). Benlik farklılaşmasına etki eden dört temel etmen olduğu bilinmektedir. Bu etmenler içerisinde ikisi kişinin iç yaşantısına dair olan duygusal tepkisellik ve ben pozisyonuna geçiş, diğer ikisi ise kişinin diğerleri ile ilişkilerine dair olan diğerlerine bağımlılık ve duygusal kopmadır (Bowen, 1978; Skowron ve Friedlander, 1998).

Çok boyutlu bir kavram olan benlik farklılaşması temelde iki boyutu kapsamaktadır. Bunlardan biri kişinin kendisini ve başka kişileri duygusal ve bilişsel olarak ayırabilen kişilerarası boyuttur. Farklılaşma düzeyleri yüksek olan kişiler, başkalarına olan yakınlıklarını sürdürürken hem de onlardan bağımsızdırlar (Hainlen vd., 2016). Benlik farklılaşması kavramının ikinci boyutu ise, kişilerin intrapsişik boyutu olarak bilinmektedir. Kişilerin duygusal ve bilişsel süreçlerini ayırt etme becerilerini kapsamaktadır (Bowen, 1985).

Farklılaşma düzeyi daha düşük olan kişilerin duygusal tepkiselliği daha yüksektir ve diğerleriyle geliştirdiği duygusal iletişimlerinde sakin olmakta zorlandıkları bilinmektedir (Kerr ve Bowen, 1988). Bu kişilerde duygular ve akıl iç içe geçmiştir, bu sebepten doğru hissettiren ne ise genellikle ona göre karar vermektedirler (Kerr, 1985). Aynı zamanda duygular düşüncelerin önüne geçtiğinden kişiselleştirme daha yoğun bir şekilde görülmektedir (Gladding, 2012). Farklılaşma düzeyleri daha yüksek olan kişiler ise etkileşimlerinde ve ilişkilerinde ben pozisyonuna geçebilmektedirler. Ben pozisyonuna geçme ilişkilerde benlik duygusunu koruyabilme, diğerleri tarafınca baskı uygulandığı zamanlarda bile kişisel değer sisteminden çıkmadan karar verebildikleri varsayılmaktadır (Bowen, 1978). Benlik farklılaşması düzeyleri daha düşük olan kişiler ise hareketlerinde diğerlerine bağlı kalmaktadırlar ve diğerlerinin fikirleri olamadan kendi kendilerine düşünerek bir eylemde bulunmakta zorlandıkları görülmektedir (Peleg ve Popko, 2002). Diğerlerine duygusal kopma ve bağımlılık, farklılaşma düzeyleri daha düşük kişilerin özellikleri arasındadır. Diğerlerine bağımlılığın, ailesinden duygusal bakımdan ayrışmada zorlanmadan kaynaklandığı bilinmektedir ve bu kişilerin kendilerine özgü değer sistemleri bulunmamaktadır, uyumludurlar, onay ve kabul gereksinimine gerek

duymaktadırlar. Diğerlerine bağımlı kişiler için ayrışma zor bir süreç olarak bilinmektedir ve bu sebeple kişiler başkalarıyla duygusal olarak kaynaşmaktadırlar ve bu kişilerin benlik sınırları net değildir (Skowron ve Friedlander, 1998).

Bazı kişiler için, içlerinde buldukları aile sisteminde kaygı duygusu ve duygusal iletişim çok yoğundur ve bu sebeple baş edemediklerinden buna duygusal kopma ile tepki verebilmektedirler. Bu gibi durumlarda aile üyeleri birbirlerine kaçınma davranışları sergilemektedirler (Gladding, 2012). Bu kişiler yakınlığı tehdit olarak görmekte ve yakınlık korkusu yaşayabilmektedirler. Kendilerini duygulardan ve başka bireylerden uzaklaştırırlar ve ailenin ne kadar önemli olduğunu inkar edip aşırı bir bireysellik gösterisi ortaya koyabilmektedirler (Peleg ve Popko, 2002).

1.2.3. Benlik Farklılaşması ve Ebeveyn-Çocuk İlişkisi

Yapılan araştırmalar erken dönem aile yaşantılarıyla benlik farklılaşması düzeyleri arasında ilişki olduğunu ortaya koymaktadır. Aile içindeki duygusal sıcaklık, anne ve babaların kabul-ret düzeyleri, destek ve anlayış benzeri etmenlerin farklılaşmanın alt boyutları olarak bilinen duygusal tepkisellik, duygusal kopma/iç içe geçme ben pozisyonuna geçme davranışlarına etki ettiği ortaya koyulmuştur (Schwartz vd., 2006). Bir diğer çalışmada demokratik ebeveynlik stiline, benlik farklılaşmasını pozitif olarak yordarken, otoriter ebeveynlik stiline bu ilişkiyi negatif olarak yordadığını saptamaktadır. Daha düşük benlik farklılaşmasına sahip olan anne babaların otoriter ebeveynlik stilini uygulama ihtimalleri daha yüksektir (Schwartz vd., 2006). Bowen (1978)'e göre benlik farklılaşma seviyesi anne ve babalardan çocuklarına geçmekte, yani anne babaların düşük düzey farklılaşma düzeyi yalnızca tercih edilen ebeveynlik tarzını değil, çocuklarının benlik farklılaşma seviyesine de etki etmektedir. Rageliene ve Justickis (2016) yaptıkları çalışmada, ebeveynlerini reddedici olarak gösteren erkek katılımcıların puanlarıyla ben pozisyonuna geçme arasında olumsuz yönde bir ilişki görülürken, kadın katılımcılar adına reddedici ebeveynlik davranışlarıyla başkalarına olan bağımlılık arasında olumlu bir ilişki görülmüştür. Bireylerde ayrılık kaygısı ile ebeveynlerin benlik

farklılaşması arasındaki ilişkileri ele alan çalışmada, ayrılık kaygısının annenin benlik farklılaşmasının alt boyutu olan ben pozisyonuyla olumsuz korelasyon olduğu saptanmıştır (Peleg vd., 2015). Peleg ve diğerlerinin (2015) çalışmalarında sonuçlar, annenin benlik farklılaşmasının bireylerin ayrılık kaygısını etkileyen önemli bir faktör olduğunu ortaya koymaktadır. Aynı zamanda, anne ve babaların benlik farklılaşma düzeyleri, kendi ayrılık kaygısı düzeyleri ile de istatistiksel olarak olumsuz bir ilişki göstermiştir. Bunun yanında çalışmalar düşük düzey ben pozisyonu alma, diğerlerine bağımlılık ve duygusal tepkiselliğin kaygı verici bağlanma stillerine etki ettiğini ortaya koymaktadır (Ross vd., 2016). Kaçınmacı bağlanma stillerine sahip olan kişilerin yüksek duygusal kopma düzeyine sahip olma olasılığının daha yüksek olduğu saptanmıştır.

1.2.4. Üçgenleşme

Bowen, duygusal üçgen kavramını kişilerarası ilişkilerde deneyimlenen stres, gerginlik ve kaygı sebebiyle, iki kişi yakın ve iç pozisyondayken üçüncü kişinin uzak ve dış pozisyonda bulunduğu duygusal sistemin en küçük sabit yapısı şeklinde tanımlamıştır (Bowen ve Kerr, 1988). Bu duygusal sistem sakin olduğunda ikili yakın ilişki tercih haline gelirken, kaygı düzeyi yükseldiğinde ilişki üyelerinden biri kaygı düzeyini azaltmak ve ilişkide dengeyi sağlamak adına dışarıda yer alan üçüncü bir kişiyi sisteme dahil etmekte ve bu durumun sonucu olarak ilişki üçgenleşmektedir. Bu, üçgenin üyesi olan üç kişiyi de içeren karşılıklı bir süreçtir. Kaygılı kişinin bu otomatikleşen dahil etme davranışı üçüncü bir kişiyi, konuyu ya da etkinliği kapsayabilmektedir. Aile içinde ya da duygusal sistemde anksiyete hali oluştuğunda yalnızca tek bir üçgen değil, iç içe geçmiş birden fazla üçgenin geliştiği de görülebilmektedir (Bowen, 1978). İki kişi arasındaki bu duygusal sıkıntının ve bunun sonucunda oluşan kaygının, aralarında yaşanmış duygusal durumdan bağımsız ya da uzakta durabilen üçüncü bir kişiyle temas haline geçtiklerinde azaldığı görülmektedir. Bu şekilde de ikili ilişkideki duygusal yoğunluğun azalmasıyla sorunun çözülebilir hale geldiği bilinmektedir. Ancak bu duygusal üçgen kalıcı hale gelirse ve odak noktası ikili ilişkiden ziyade üçüncü kişiye kaydığı zaman, zaman

içinde duygusal kopma yaşanarak ilişkide çatışma ya da mesafeyi doğurmaktadır (Brown, 1999).

Alanyazındaki çalışmalara bakıldığında çocukluk dönemindeki üçgenleşmenin depresyon, duygusal sıkıntı ve sorunlu davranışlar gibi yaşamın ileriki dönemlerinde karşılaşılabilecekleri problemlerle ilişkili olduğunu göstermektedir (Wang ve Crane, 2001; Fosco ve Grych, 2008). Aile sistemleri teorisine göre, yakın bir ilişkide çatışma ortaya çıktığında ve bu çatışma yapıcı bir halde çözülmediği zaman, çiftlerin çocuklarını oluşturan kaygı ve gerginliğin bir bölümünü serbest bırakabilmeleri adına çatışmaya dahil etmelerinin olası olduğu ifade edilmektedir. Çocuklar, başta depresyon ve diğer farklı belirtiler deneyimleyerek tepki verebilir ve bu durum çiftin arasında oluşmuş kaygıyı serbest bırakarak onları birarada tutabilmeye yarar sağlayabilmektedir (Wang ve Crane, 2001). Ek olarak, Krieg (1995) üçgenleşme eğiliminin yüksek olduğu ailelerde çocukların daha çok çatışma, daha çok olumsuz etki deneyimlemelerinin ebeveynlerinin çatışmaları hakkında daha sık kendilerini suçlamalarına ve daha çok içselleştirme problemleri yaşamalarına neden olduğu anlaşılmaktadır. Bell ve diğerleri (2001)'ne göre, ebeveynlerin kendi ilişki sıkıntılarını çözmek adına yaptıkları çalışmalar ve çocuklarıyla uyumlu ve nitelikli bir ebeveyn-çocuk ilişkisi kurarak sürdürmeleri durumunda duygusal üçgenin denge halinde olduğu ve bu sayede ailenin sağlıklı ilişkisine katkı sağladığı anlaşılmaktadır. Ebeveynler çocuklarını bir günah keçisi ya da arabulucu rolüyle çatışmaya çektiklerinde üçgenleşme aile ilişkisinin kalitesine zarar vermekte ve çocukların gelişimine de engel olabilmektedir.

1.2.5. Aile Yansıtma Süreci

Aile yansıtma süreci, çocukların önceki nesillerin maruz kalarak ne şekilde belirti geliştirdiklerini açıklamaktadır. Anne ve babalarıyla en çok iç içe geçen çocuk, en savunmasız konumda yer almaktadır. Çift ilişkilerindeki gerilim bilhassa bir çocukta belirti gelişmesine sebep olmaktadır. Çocuk bunu ilişkiyi kurtarma adına

bilinçsiz olarak kabul etmekte ve ilişkilerdeki gerginliği azaltma adına kullanılmaktadır. Aynı zamanda anne babalar da dikkat ve korumalarını çocuklarına yönelterek, çatışmadan kaçınmaktadır (Bowen, 1976). Ortaya çıkan bu üçgende özellikle bir ebeveyn yüksek düzeyde yeterli konumda yer almakta ve kaygını çocuğa yansıtmaktadır. Bu yansıtma, aile yansıtma süreci olarak ifade edilmektedir. Diğer ebeveyn ise dış konumda ve pasif olarak yer almaktadır. Çocuğa yöneltilen bu durum belirtilerin psikosomatik ve kronik hale gelmesine sebep olmaktadır.

1.2.6. Kardeş Pozisyonu

W. Toman'ın (1961) ileri sürdüğü en küçük, ortanca ve en büyük kardeşlerin karakteristiklerini açıklayan kardeş pozisyonu kavramını Bowen kendi kuramı kapsamında açıklamıştır. Bowen, özellikle bir ailedeki kardeş pozisyonunun anne babalarla üçgenleşmeye karşı en savunmasız olduğu durumları araştırmaktadır. Yansıtma sürecinden en fazla etkilenen çocuk genelde diğer kardeşlere nazaran daha düşük düzeyde benlik farklılaşma düzeyine sahip olmakta ve daha bağımlı olabilmektedir. Aynı zamanda kişilerin kardeşleriyle olan ilişkilerinin kısmen önceki nesilde olan kardeş ilişki modellerinden etkilendiği düşünülmektedir (Donley ve Likins, 2010).

1.2.7. Çok Kuşaklı Aktarım Süreci

Çok kuşaklı aktarım süreci, anne ve babaların, kardeşlerin, büyükanne ve büyükbabaların ve diğer akrabaların uzun yıllar süren gelişim süreci olan duygusal programlama ile ilişkili olarak davranışın nesiller boyunca aktarılması olarak tanımlanmaktadır. İnsanların kendi kök ailelerinde ortaya koydukları farklılaşma düzeyini, değerleri, davranışları, kopma ve füzyon süreçlerini ne şekilde yeni kurdukları aileye aktarırlarsa, kök ailelerindeki kişiler de kendi ailelerinden getirdiklerini sürdürmektedirler. Sonuç olarak bu süreçler nesiller boyunca gelecek nesillere aktarılmaktadır. Bu sebeple Bowen, aile sistemlerinin en az üç nesil olacak

biçimde değerlendirilmesinin önemli olduğunu vurgulamaktadır (Kerr ve Bowen, 1988).

1.2.8. Toplumsal Duygusal Süreç (Toplumsal Gerileme)

Benlik Farklılaşması teorisine 1975 senesinde eklenmiş olan toplumsal duygusal süreç boyutu, duygusal sistemin davranışları toplumsal zeminde nasıl yönettiğini ve bir toplumdaki gerileme ve gelişime zamanlarına nasıl etki ettiğini tanımlamaktadır. Toplum ailelerden oluştuğundan, aile sistemi içinde duygusal güçler ve kronik kaygı benzeri kavramlar olduğu gibi, aynı şekilde bunlar da toplumda gelişmektedir. Toplumsal duygusal süreç, kuramın ailenin ötesinde, toplumdaki ve kurumlardaki günlük yaşamı genişletmektedir. Gruplar da aileler gibi, genel olarak üçgenleşme yapan ve akılcı kararlar almayan farklılaşmamış, duygusal boyutta çalışan bireylerden oluşmaktadır. Toplumun duygusal süreci uyumlu ve sağlıklı olduğunda, büyümeye elverişli ve daha esnek olmaktadır. Bunun tam aksi gerçekleştiğinde ise katı, stabil ve gerilemeye sebep olmaktadır (Brown, 1999).

1.2.9. Benlik Farklılaşması Araştırmaları

Kişiler bireyselleşme sürecinde kendilerine özgü bir kimlik geliştirmeye çabalarlar. Ailelerinden daha farklı olan kişiler duygularının, düşüncelerinin, algılarının ve davranışlarının tüm sorumluluklarını kendi üzerlerine alabilmektedirler (Corey, 2008). Duygusal bir birim olarak bilinen aile kavramı, farklılaşma kavramının temelini oluşturmaktadır (Papero, 1983). Aile içerisinde, kişilerin duygusal alanda çeşitli işlevlere ve rollere sahip olduğu bilinmektedir (Kerr ve Bowen, 1988). Sahip oldukları roller bireyin davranışlarını, duygularını, tutum ve değerlerini etkilemektedir. Bu sayede, akran ve kardeş ilişkileri ve anne baba çocuk ilişkileri, bir bireyin benlik farklılaşmasının karakterini düzenlemek adına beraber hareket etmektedir. Aile içerisindeki her bir kişinin birbirleri ile ilişkisi kişilerin farklılaşmasına etki eder. Bu ilişki stilleri de nesiller boyunca devam edebilmektedir (Bowen, 1978). Bowen'in ortaya koyduğu aile sistemi modeli, bireyin farklılaşma

seviyesinin öncelikli aile ilişki kalıpları ile ilişkili olduğunu belirtmektedir (Bowen, 1978). Buna ilişkin, aile içi etkileşim stilleri ve benlik farklılaşması konusunda yürütülen çalışmalarda aile işlevselliği ve benlik farklılaşması arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki (Tiryaki-Güven, 2020) bulunmuştur. Kabul ve ilgi seviyeleri yüksek, iletişimin açık, özerklik desteğinin temin edildiği demokratik ortamda gelişen çocukların daha çok benlik farklılaşması yaşadığı bilinmektedir (Rageliene ve Justickis, 2016).

Benlik farklılaşması ve bağlanma değişkenlerinin olumlu duygusallık, kişilerarası affedicilik ve sosyal adalet bakımından ele alındığı çalışmada; yüksek düzey bağlanma kaygısının düşük düzey benlik farklılaşma düzeyi ile ilişkisi olduğunu ve bununla beraber düşük farklılaşma düzeyinin diğer kavramların da düşük seviyede olmalarına sebep olduğu sonucuna varılmıştır (Hainlen vd., 2016).

Benlik farklılaşması, üçgenleşme ve bağlanma stili arasındaki ilişkileri ele almayı hedefleyen, Ross ve diğerleri (2016) tarafınca yapılan çalışmanın sonuçları kaçınan ve kaygılı bağlanma stillerinin, daha yüksek düzey üçgenleşme ile ilişkili olduğunu ve üçgenleşmeyle benlik farklılaşması arasındaki ilişkide tam aracı rol oynadığı saptanmıştır. Bu bulgular, ikili ilişki modellerinin üçgen aile süreçlerinden kaynaklandığını ve sonunda benlik farklılaşması düzeyine etki ettiğini ortaya koymaktadır.

Genellikle, ikili ebeveyn ve çocuk ilişkisi, bağlanma kuramı ve sistemik kuramların üçgen ilişki modeli ile ilişkili olduğu görülmektedir. Bağlanma ile ilişkili yapılan bir diğer çalışmada ise, bağlanma boyutları ile benlik farklılaşması arasındaki anlamlı ilişki saptanmış, en güçlü ilişki ise kaygılı ve kaçınan bağlanma stilleri ile duygusal kopma arasında saptanmıştır (Skowron ve Dendy, 2004).

Mert ve Gülmez (2018) tarafından, 252 üniversiteli genç ile yapılan araştırmada, özgecilik ve benlik farklılaşması düzeyleri arasındaki ilişkiler ele alınmıştır. Çalışma sonuçları benlik farklılaşması ve özgecilik arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir. Aynı zamanda benlik farklılaşma düzeyinin; üniversite öğrencilerinin sosyodemografik özellikleri değerlendirildiğinde, fakülte, cinsiyet, ailenin sosyoekonomik durumu ve annenin

eğitim seviyesi bakımından anlamlı bir şekilde farklılaştığı fakat sınıf düzeyi, baba eğitim durumu ve akademik başarı durumu bakımından farklılaşma olmadığı görülmüştür.

Süloğlu ve Yavuz-Güler (2021), benlik farklılaşmasının, psikolojik sağamlık ve algılanan stres seviyesi ile olan ilişkisini ele almıştır. Stres rahatsızlık algısı seviyesinin duygusal tepkisellik, duygusal kopma ve ben pozisyonu alma alt boyutları ile olumsuz yönde, psikolojik sağamlık seviyesinin ise ben pozisyonu alma, duygusal tepkisellik ve duygusal kopma ile olumlu yönde ilişkili olduğu saptanmıştır. Benlik farklılaşma toplam puanıyla psikolojik sağamlık arasında da olumlu yönde güçlü bir ilişkinin olduğu bulunmuştur. Bu bulgular ışığında kişilerin benlik farklılaşma düzeyleri arttıkça psikolojik sağamlık düzeylerinin de artacağı ifade edilebilmektedir.

Johnson ve diğerleri (2001) tarafınca üniversite öğrencileri ile yürütölen araştırmada babanın ve annenin boşanmalarının ve aile işleyişinin yetişkinlerin benlik farklılaşma düzeylerini önemli ölçüde yordadığı saptanmıştır. Boşanan anne babaların çocukları olan genç yetişkinlerin, boşanmamış ailelerin genç yetişkinlerinkine göre daha çok duygusal kopma ve daha az diğerleri ile iç içe geçme yaşadıkları bulunmuştur. Peleg (2005) üniversite öğrencileri ve öğrencilerin ebeveynleriyle yaptıkları araştırmada çocukların ve ebeveynlerin benlik farklılaşma seviyeleri arasındaki ilişkiyi ve ebeveynlerin farklılaşma seviyelerinin çocukların sosyal kaygı düzeyleri üzerindeki rolünün incelenmesini amaçlamıştır. Bu çalışmanın bulgularına göre ebeveynlerin benlik farklılaşması seviyesiyle çocukları olumlu yönde anlamlı olarak ilişkili olduğu saptanmıştır. Bir diğer yandan öğrencilerin sosyal kaygı seviyeleriyle ebeveynlerin benlik farklılaşması seviyeleri olumsuz yönde ilişki içerisindedirler.

Skowron (2005) tarafından kentte yaşamakta olan düşük gelirli 55 aile ile yapılan araştırmada annelerin benlik farklılaşma seviyelerinin çocukların bilişsel becerilerine etki ettiği saptanmıştır. Bunun yanında, annelerin benlik farklılaşmasının çocukların matematiksel ve dilsel becerilerini ve çocukların saldırganlık düzeylerine etki ettiği saptanırken; çocukların algılanan akademik benliklerine etki ettiği

bulunmuştur. Vick'in (2005) üniversite öğrencileri ile yaptığı araştırmasında ebeveyn ve akran bağlanma tarzlarının üniversite birinci sınıf öğrencilerinin benlik farklılaşmasıyla anlamlı olarak önemli ölçüde ilişkili olduğu saptanmıştır. Anne babalara ve akranlara güvenli bağlanma, anlamlı olarak önemli ölçüde daha yüksek ben pozisyonu alma, daha az duygusal tepkisellik ve daha az duygusal kopma ile ilişkili bulunmuştur. Aynı zamanda öğrencilerin cinsiyetleri açısından duygusal tepkisellik ve ben pozisyonu alma düzeyleri açısından farklılaştığı görülmüştür. Buna göre erkek öğrenciler, kız öğrencilere göre daha az duygusal tepkisellik ve daha fazla ben pozisyonu alma düzeyine sahip olduğu görülmüştür.

Schwartz ve diğerleri (2006) üniversiteli gençlerle yürüttükleri araştırmalarında öğrencilerin ebeveynleri ile duyguları işleme tarzına dair algıları ile var olan benlik farklılaşmaları arasındaki ilişkileri ele almışlardır. Kadın ve erkek öğrencilerin algılanan ebeveyn davranışı için benlik farklılaşmasının alt boyutlarında farklı etkilerin olduğu saptanmıştır. Çocuklukta negatif duygularının ebeveynleri tarafından onaylanmadığını belirten erkeklerin (üzüntü, ağlama gibi), ben pozisyonunu almada zorluk yaşamalarının daha az iç içe geçme ve daha az duygusal kopmayla ilişkili olduğu saptanmıştır. Bu ve benzeri durumların, çocuklukta onay vermeyen ebeveynlik stillerinin, erkekler adına yakınlık ve özerklik bakımından dengeyi bozmadığını fakat güçlü bir ayrı kimlik duygusu olmayan erkeklerde onay vermeyen ebeveynlik stillerinin yakınlık ve özerklik bakımından dengeyi bozduğunu ortaya koymaktadır. Kadın öğrencilerde ise daha yüksek iç içe geçme ve düşük düzeyde duygusal kopmanın, ebeveynlerin duygu rehberlik tarzlarının eksikliği ve bilhassa annelerin duyguları onaylamayan ebeveynlik stilleri ile ilişkisi saptanmıştır. Bu sonuçlara göre negatif duygularla baş etmede eğitim eksikliği ve bu duyguları inkâr eden annelerinden onay alma gereksinimi, kadınların temelde aileleriyle aşırı iç içe geçmelerine sebep olabilmektedir. Diğer yandan babaların duyguları genelde onaylamayan tarzı olmasının erkek ve kadın öğrencilerin benlik farklılaşmasına bir farklılık ortaya koymadığı görülmüştür. Bahsedilen araştırmadaki bulgular gerek erkekler gerek de kadınlar adına onaylamayan bir annenin negatif etkilerinin olduğunu ortaya koymaktadır.

Freeman ve Almond (2009) lise öğrencileri ile yaptıkları araştırmalarında ebeveynlik yaklaşımlarının ve romantik ilişkilerin özelliklerinin benlik farklılaşması üzerinde rolünü ele almışlardır. Bu çalışmaya göre duyarlı ve kabul edici ebeveynlik stilinin ve romantik ilişkideki desteklerin benlik farklılaşmasının önemli etkileyici faktörleri olduğu saptanmıştır. Romantik ilişki desteğinin, benlik farklılaşması ve duyarlı ebeveynlik arasındaki ilişkide aracı rolü olduğu görölmüştür. Burada romantik ilişki yaşamayan fakat ailelerinden yüksek düzeyde ilgi ve kabul gören öğrencilerin yüksek düzey benlik farklılaşmasının olduğu saptanmıştır. Aynı zamanda, ebeveyne bağlanma tarzı, romantik ilişki desteği ile benlik farklılaşması arasındaki ilişkide aracı rolünün olduğu bulgular arasında yer almaktadır. Anne ve babalarına güvensiz bağlanma stili geliştiren gençlerde romantik ilişki desteklerinin benlik farklılaşması düzeylerini arttırdığı görölmüştür. Anne ve babalarına güvenli bağlanma stili geliştiren gençlerde ise benlik farklılaşması ve romantik ilişki desteği arasında bir ilişki görölmemiştir.

Gharehbaghy (2011) yaptığı araştırmada üniversite öğrencilerinin benlik farklılaşma düzeylerini ele almıştır. Çalışmada benlik farklılaşma düzeyleri daha yüksek öğrencilerin anne ve babaları ile daha az çatışmaya girdiğini ve benlik farklılaşması düzeyleri daha düşük olan kişilerin daha nitelikli sosyal ilişkiler geliştirebildikleri bulunmuştur. Benlik farklılaşmasının özellikle ben pozisyonu alma faktörünün, psikolojik sağlık, fiziksel ve sosyal ilişkilerle olumlu yönde, anne ve babalarla yaşanan çatışmalarla ise olumsuz yönde ilişkili olduğu saptanmıştır. Duygusal tepkisellik boyutunun anne ve babalarla çatışma yolu ile sosyal ilişkileri negatif yönde yordadığı bulunmuştur. Bir diğer yandan daha çok benlik farklılaşması gösteren bireyler anne ve babalarla çatışma yaşasa bile daha az benlik farklılaşması gösterenlere göre daha çok nitelikli sosyal ilişkiler geliştirdiklerini bildirmişlerdir.

Yu Li (2011) ailede tek çocuk olan üniversiteli gençlerle yaptığı araştırmada benlik farklılaşması ve bu sürece etki eden etmenlerin neler olduğunu ele almayı amaçlamışlardır. Öncelikle gençleri benlik farklılaşması ölçeğiyle seviyelerine esasen gruplara ayılmış ve bu gruplarla daha sonra görüşmeler gerçekteştirilmiştir. Farklılaşmanın yüksek bulunduğu öğrenci gruplarının aile ortamında destekleyici ve

demokratik iletişim ön plandayken, farklılaşmanın daha düşük görüldüğü genç gruplarında ise aile ortamının otoriter ve sert olduğunu saptamışlardır.

Kwon ve Lee (2014), algılanan anne babalık tutumlarıyla üniversiteli gençlerin kariyer kararı vermeleri arasında olan ilişkide benlik farklılaşmasının aracı rolünü ele almışlardır. Çalışma bulgularına göre ebeveynlerin sevecen tutumlarıyla kariyer kararı verme düzeyleri arasındaki ilişkide, benlik farklılaşmasının alt boyutları arasında duygusal kopma ve duygusal tepkisellik düzeylerinin aracı olduğu saptanmıştır. Bununla beraber ebeveynlerin aşırı koruyucu tutumlarıyla kariyer karar verme düzeyleri arasındaki ilişkilerinde benlik farklılaşmasının alt boyutları arasından duygusal kopma ve duygusal tepkisellik değişkenlerinin aracı bir rol oynadığı görülmüştür. Araştırmacılar tarafınca sonuçlarla beraber anne ve babaların sevecen, sıcak ve özerk bir gelişim tutumları ile çocukların iyi bir benlik farklılaşması ortaya koyabilecekleri ve kariyer karar düzeylerinin yüksek olabileceği yorumu yapılmıştır.

Ross ve diğerleri (2016) tarafından üniversiteli gençlerle yapılan çalışmada benlik farklılaşması, bağlanma tarzları, üçgenleşme ve deneyimsel kaçınma düzeyleri arasında ilişkiler ele alınmıştır. Çalışmanın bulgularında kaçınan ve kaygılı bağlanma tarzı geliştiren üniversiteli gençlerin daha yüksek düzeyde üçgen ilişkisine dahil oldukları saptanmıştır. Bununla beraber daha yüksek düzeylerde üçgenleşme yaşamaların benlik farklılaşması seviyesini düşürdüğü saptanmıştır. Aynı zamanda, çocuğa bakım veren kişi ile meydana gelen bağlanma stiline çocukların benlik farklılaşması düzeyine etki ettiği bilhassa kaçınan tarzda bağlanma geliştiren kişilerin daha yüksek duygusal kopma yaşadıkları görülmüştür. Kaygılı bağlanma stili geliştiren kişilerin ise diğerleri ile daha az iç içe geçtiği, daha duygusal tepkisel oldukları ve daha düşük düzeyde ben pozisyonu geliştirdikleri saptanmıştır. Kim ve diğerleri (2017) tarafından anneler ve onların çocukları ile yapılan araştırmada çocukluklarında kendi anneleri tarafından pozitif ebeveynlik algılanan annelerin pozitif ebeveynlik davranışı vasıtasıyla çocuğun benlik kavramının gelişimine olumlu etki ettiği bulunmuştur. Aynı zamanda çocuklarında annelerinin ebeveynlik davranışlarını daha pozitif algılamakta olan anneler ise daha fazla benlik farklılaştırması göstermiş ve bu annelerin daha pozitif ebeveynlik davranışı (çocuk

tarafınca algılanana göre) ortaya koyduğu; bunun ise çocuklarda daha pozitif benlik kavramını geliştirdiği bulunmuştur. Çalışmanın sonuçları aynı zamanda anneannelerin pozitif ebeveynlik davranışının çocukların benlik kavramına etkilerini ortaya koymakta ve ebeveynliğin nesiller boyunca aktarım bir yönü olarak annenin benlik farklılaşma seviyesiyle pozitif ebeveynlik davranışının ilişkisini belirtmektedir.

Daiman (2018) üniversiteli gençlerle yaptığı araştırmada kişiler arası işlevlerin bütüncül benlik gelişimi ve benlik farklılaşmasında önemli bir etkisi olduğunu incelemiştir. Yakın ebeveynlik davranışının, bütüncül benlik gelişimine ve benlik farklılaşmasına önemli ölçüde etki etmektedir. Bunun yanı sıra tamamlayıcı analizlere göre gerek yakın ebeveyn davranışı algısının gerek de bütüncül benliğin, farklılaşmanın göstergesi olarak bilinen kişiler arası ilişkilerde duygusal yakınlığa anlamlı bir biçimde etki ettiği saptanmıştır.

Tiryaki-Güven (2020) üniversiteli gençler ile aile işlevselliği, benlik farklılaşması, sosyal sorun çözme ve psikolojik semptomlar arasındaki ilişkileri değerlendirdiği araştırmasına benlik farklılaşması ve sosyal sorun çözme arasında olumlu yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulmuştur. Aile işlevselliğinin alt boyutlarından biri olarak belirlenen iletişim ve benlik farklılaşması arasında güçlü bir ilişki saptanırken, aile işlevselliğinin genel faktörleri ve duygusal kopma boyutunda güçlü bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Ben pozisyonunda olma, diğerleri ile iç içe geçme ve duygusal tepkisellik boyutlarında kadınlara göre erkeklerin daha yüksek puanlar aldığı görülmüştür. Bu farkın bilhassa diğerleri ile iç içe geçme ve duygusal tepkisellik alt boyutlarında anlamlı olduğu saptanmıştır.

Kutlu (2020) çalışmasında kişilerin ebeveynlik stilleri ile aldatma davranışı arasında benlik farklılaşmasının rolünü incelemiştir. Çalışma sonucunda aldatmanın benlik farklılaşması ile ilişkisinin olmadığını ortaya koymaktadır. Aynı zamanda benlik farklılaşmasının, anne ve babadan algılanan ebeveynlik stilleri ile aldatma niyeti arasındaki ilişkide sadece babadan algılanan reddedici tutumla aldatma niyetinin arasındaki ilişkide benlik farklılaşmasının aracılık rolünün olduğu saptanmıştır.

Benlik farklılaşması aslında bir tarafında özerklik diğer tarafında ise farklılaşma bulunan bir tür spektrum olarak tanımlanabilir. Bowen çoğu kişinin minimum 25 yaşına dek yeterli düzeyde farklılaşma seviyesine ulaşmadığını vurgulamıştır (Papero, 1990).

Farklılaşma seviyesi birçok neticelere sebep olabilmektedir. İlk olarak yapılan çalışmalar, farklılaşma seviyeleri daha yüksek seviyede anksiyete yaşadıklarını ortaya koymuştur (Bowen, 1978). Farklılaşma seviyeleri yüksek olan kişilerin psikolojik uyumlarının yüksek olduğu bilinirken, farklılaşma düzeyleri düşük olan kişilerin ise stresli durumlarda daha kolay bir şekilde işlevsiz hale geldikleri bilinmektedir ve bu sebeple de fizyolojik ve psikolojik semptomlara daha fazla maruz kalmaktadırlar (Kerr ve Bowen, 1988).

Yetişkin bireyler, çekirdek aile hayatlarından getirdikleri benlik farklılaşma seviyeleriyle romantik ilişkilerde bulduklarından, bu farklılaşma seviyesi ilişkilerinin niteliklerini de yordamaktadır (Thomas ve Dean, 2011). Farklılaşmış kişiler, çekirdek aileleri ile tatmin edici bir etkileşim içerisindeyken, yaptıkları evlilikleri daha tatmin edicidir ve etkin sorun çözme becerileri gelişmiştir. Farklılaşma seviyeleri düşük olan kişiler ise evliliklerini sağlıklı olarak sürdürmeleri adına yeterli düzeyde duygusal olgunlukları yoktur, evliliklerini sürdürme gayretlerinde bireyselliklerinden ödün verebilmektedirler. Bu sebepten, eşlerde görülen farklılaşma düzeyi kaygı düzeylerinin artmasına sebep olacağından evliliklerinde de çatışma yaşamalarına sebep olmaktadır (Polat ve İlhan, 2018).

Yürütülen farklı çalışmalarda, farklılaşma seviyesinin ergenlerin gerek psikolojik olgunluk gerek de sorunlu aile işleyiş seviyeleri ile istatistiksel olarak ilişkili bulunduğu, bunun yanı sıra farklılaşma seviyeleri ile aile sistemlerindeki sorunlar ve zorluklar, akademik alanlardaki problemler, arkadaşlık problemleri, kişisel odaklı sorunlar ve yasadışı eylemler benzeri çoğu problem değişken arasında da ilişkili olduğunu (Gavazzi vd., 1993); farklılaşmanın ergen bireylerde depresyon seviyesinin önemli bir yordayıcısı olduğunu (Anderson ve Sabatelli, 1992) ve farklılaşmanın ergen bireylerin endişe, korku ve kaygı seviyelerini tahmin ettiği vurgulanmaktadır (Tuason ve Friedlander, 2000)

Jacobson ve diğerkleri, yaşadıkları evlilik çatışmalarında duygusal tepkiselliğın önemli bir rolü olduğunu ortaya koymuştur (Jacobson vd., 1982). Evlilik doyum düzeyleri yüksek olan çiftlerin, etkileşimlerinde daha az duygusal tepkisellik ortaya koyarken, sorunlu evlilikleri olan çiftlerin ilişkilerinde olaylara karşı ani duygusal tepkiler sergiledikleri ifade edilmiştir (Skowron ve Friedlander, 1998).

Benlik farklılaşması ve aileler ile ilişkilerin ele alındığı çalışma sonuçlarında ebeveyn tutumların ve uygulamaların çocukların sosyal, duygusal, davranışsal ve bilişsel gelişimini, fizyolojik sağlıklarını ve refahlarını önemli ölçüde yordamaktadır. Ebeveyn davranışlarının ortak etkisi olarak, aile işleyişi, aile içerisinde gelişen iletişimin özellikleri, ebeveyne bağlanma tarzları, ebeveyn tutumları benzeri değişkenlerle ele alınan benlik farklılaşmasının; ebeveynlere duygusal erişilebilirlik, yakınlık korkusu değişkenleri ve sosyodemografik özelliklerin birlikte incelendiği çalışmalara rastlanmamıştır. Bu sebeple ebeveyn tutumlarını ve aile iklimini yansıttığı düşünülen ebeveynlere duygusal erişilebilirlik düzeyleri ile yakınlık korkusu değişkeni arasındaki ilişkide benlik farklılaşmasının rolünün incelendiği bu araştırmanın literatürdeki bu boşluğu dolduracağı düşünülmektedir.

1.3. EBEVEYN VE ÇOCUK İLİŞKİSİ

1.3.1. Ebeveyn ve Çocuk Arasındaki İlişki

Bebekler için ebeveynlerin fiziksel yokluğu söz konusu olmadığında, ebeveyn ve çocuk ilişkisi olarak tanımlanan, anne babalarla çocuk arasındaki ilişkiyi, bağı, etkileşim türünü, çatışmalarını kapsayan, yakınlık kurabilme, güvenlik benzeri duygusal gereksinimlerin karşılandığı bir ilişkinin gelişmesi beklenmektedir (Johnson vd., 2005; Fine vd., 1983). Ebeveyn ve çocuk ilişkisi çocuğun fiziksel gelişiminin yanı sıra, sosyal ve duygusal bakımdan da gelişimini kapsamaktadır (Dereli ve Dereli, 2017). Örneğın çocuk acıktığı zaman babası veya annesi tarafından doyurulduğunda aynı zamanda da karşısındaki kişiyi, onunla beraber de kendini

keşfetmektedir. Henüz konuşmanın olmadığı bu evrelerde bebek vücut hareketleri ve ebeveynlerinin yüzlerinde görülen ifadelerle, mimiklerle güven, tehlike, onaylanma ve sevgi benzeri duygusal gelişimin temeli olduğu duyguları öğrenmektedir. Sözlerin paylaşılmasından daha önce de duyguların paylaşılması durumu görülmektedir. Bu keşif döneminde ebeveynlerin bakışı, kokusu, dokunuşuyla bebekler için sosyal ve duygusal açıdan anlamlar ortaya çıkmaktadır. Bahsedilen anlamlar ortaya çıkarken ebeveynler ve bebekler arasındaki ilişkinin niteliği ve önemi oldukça önemlidir (Öngider, 2013). Burada bahsedilen etkileşim bebeklerin ve ebeveynlerin birbirini etkilediği iki yönlü ilişkiye dayanan bir süreç olarak meydana gelmektedir.

Ebeveynler mühim iki nesne olarak bebeğin birçok farklı ve ortak gereksinimlerini gidermekte ve değer yargıların gelişmesine olanak tanımaktadır (Popenoe, 1993). Anneler bebeklerinin temizlik, açlık benzeri kişisel bakımı ile ilişkili bulunurken baba daha çok oyun ve benzeri aktivitelerle bebelere eşlik ettiği bilinmektedir (Belsky, 1979). Ebeveynlerin yaklaşımlarının birbirlerinden farklılaşmasının neticesinde, çocuklar adına anne bir güven kaynağı olarak bilinirken baba oyun arkadaşı olarak belirlenebilir (Lamb, 2000). Ebeveynlik rolleri farklılaşan toplumsal cinsiyet rolleri, anne ve babalığa atfedilen anlamların değişmesi benzeri süreçler neticesinde bugün geleneksel babalık rolleri dışında babaların çocukları ile ilişkisine aktif olarak katıldığı, anne ile benzer bir biçimde süreci yönetmeye çalıştığı bilinmektedir (Baruch ve Barnett, 1981). Bu durum ele alındığında ebeveyn katılımı olarak tanımlanan ve (a) etkileşim ebeveyn ile çocuğun doğrudan ilişki geliştirmesi, (b) ulaşılabilirlik fiziksel olarak orada olmasa bile çocuğun ebeveyne duygusal olarak ulaşılabilir olduğu bilmesi, son olarak ise (c) sorumluluk ebeveynin çocuğuna dair her alana ilişkin sorumluluk üstlenmesi olarak üç boyutu içeren bir kavramla karşılaşılmaktadır (Lamb, 2010). Babaların aktif katılımı neticesinde çocuğuyla kurduğu etkileşim ele alındığında çocuğun iyi oluş, özgüven ve empati düzeylerine, bilişsel yeterliklerine ve sorunların üstesinden gelme yeteneklerine, toplumca uygun görülmeyen davranışlar ortaya koyarak sağlıklı kişilerarası ilişkiler geliştirmelerine pozitif etkisi olduğu bilinmektedir (Yuan ve Hamilton, 2006; Lamb vd., 1989; Lamb vd., 1977; Easterbrooks ve Goldberg, 1984; Kelly ve Lamb, 2000).

Anneler ve çocuklar arasındaki ilişkiler değerlendirildiğinde birincil olarak her çocuk adına var olduğu ilk vücudun annesinin vücudu olduğu bilinmektedir. Doğum öncesinden sonra başlayan anne ve çocuk ilişkisi yaşamın sonraki evrelerinde de diğer ilişkilerinde, çocuğun kendine dair yargılarında da görülmektedir. Alanyazındaki araştırmalar ele alındığında çocuğuyla pozitif duygusal ilişki içerisinde olan annelerin ve çocuklarının başka çocuklara göre sağlıklı ve uyumlu bir kişilik yapısı ortaya koydukları saptanmaktadır (Flanagan ve Hardee, 1994).

İlgili alanyazındaki çalışma bulguları incelendiğinde geliştirilen ilişki açısından gerek anne gerek de babasıyla gerçekten beraber olma çocuklarda her gelişim evresinde fiziksel, duygusal, psikolojik ve bilişsel alanlara etki etmektedir. Çocuk sadece erken çocuklukta veya ergenlik evresinde değil, bir yetişkin olduğu zaman da baba ve annenin çocuğu rolünde olmaya ve ebeveyne gereksinim duymaya ihtiyaç duymaktadır. Bu şekilde ebeveyn ve çocuk etkileşimin bir parçası olarak ilişkide kalmaktadır (İçli, 2008). Ebeveyn ve çocuk arasındaki etkileşim günümüzde psikoloji alanında çoğu çalışmanın konusu olmaktadır. Bu araştırmalar bulgularında ebeveyn ve çocuk ilişkisini etkileyen etmenleri tanımak, incelemek ve karşılaştırmalar yapmaya ihtiyaç olduğu ortaya çıkmaktadır (Saygı ve Balat, 2013). Ebeveyn ve çocuk ilişkilerini etkileyen bu etmenlerden biri de üzerinde durduğumuz duygusal erişilebilirliktir.

1.3.2. Mahler Ayrılma Bireyleşme Kuramı

Kişinin hayatındaki birbirleriyle iç içe olan fakat gelişim şekli farklılaşan iki gelişim çizgisinin önemi vurgulanmaktadır (Topçu, 2016). Bahsedilen iki çizgi, Mahler ve diğerleri (1975) tarafından geliştirilen, kişinin gözlemlenebilir ve net olarak açıklanabilecek biyolojik doğumundan daha farklı psikolojik doğumunun hayata geçmesine eşit olan ayrışma-bireyleşme süreçleri olarak açıklanmaktadır. Bu kuram, Mahler'in psikoz ve otistik tanısı alan çocuklarla çalışırken anladığı, doğuştan itibaren çocukların bağımlı olmaları ve gelişim bakımından bir ayrılmanın olması ile ortaya koyulmuştur (Mahler ve Gosliner, 1955). Ayrışma-bireyleşme evresi Mahler'in (1967) gelişim kuramında 6-24 ay dönemi ve bebeğin anneleri ile

geliştirdiği ilişkisinden nasıl ayırşma gösterdiğini ve bireyleşme ile ne şekilde sonlandığını ortaya koyan süreç uç alt başlıklı dönemde ele alınmıştır: farklılaşma, alıştırma ve son olarak yeniden yakınlaşma.

6-9 aylara denk gelen farklılaşma dönemi ayırşma-bireyleşme döneminde bir önceki dönem olan sembiyotik evrede bebek dikkatini anneye yönlendirirken, farklılaşmanın başladığı altıncı aydan sonra anne ya da kendi üzerinden alıp bir diğer nesnelere yönlendirmeye başlamaktadır (Mahler, 1967). Dikkatini diğer nesnelere verdikçe artan farkındalıkla beraber bebekler gitgide anneyi de farklı şekillerde değerlendirmektedirler. Bu evrede bahsedilen dikkatin yn değişmesinde, bebeğim uyumadığı saat süresi artmakta ve nesne srekliğinin de ilk kez görülmesi oldukça etkilidir. Kendini "anneden farklı mı" / değil mi", "anneyle ilişkisi nasıl" sorularına cevap bulmakla yoran bebek annesinin saçı ile oynama demelerine de girişmektedir. Bu denemeleri annedeki nesnelere daha yakından değerlendirme, anneye itme hareketi ile onlardan uzaklaşmaya çalışmanın izlediği bilinmektedir. Bebekler bu eylemleri ile annenin orda ve onunla bulunma durumunu denemektedirler. Anne bebekle ayrı olduğunu fark ettiğinde bir yandan da anneye etkileşiminde kazandığı güvenli/güvenli olmayan bilgisi elde etmeye başlamaktadır. Anneden farklılaşmayla bebek başka yüzlere bakmakta, çeşitli bireylerle etkileşime girmekte ve bunları da annesi ile kıyaslamaktadır (Mahler, 1967).

Alıştırma evresi 9 ve 15. ayları kapsamaktadır. Anneden ayrılma adına bebeğin yaptığı denemelerin bir sonucu olarak bebeklerin dikkatini başka cansız eşyalara yönetmesi olarak tanımlanmaktadır. Bu evrede bebeğin özerkliğine zen göstererek desteklenmesi veya tam tersi olarak engelleyen eylemler yapması yaşamın gerek bu aylarında gerek de ilerleyen dönemlerinde kişiliğin ve mizacın gelişimi adına oldukça büyük önem taşımaktadır.

Yeniden yakınlaşma evresi 15 ve 24 aylarında olan evreyi kapsamakta ve anneden farklı olduğunu bilen çocukların arzularının da farklı olabileceğini anlamaya başladığı evrelerdir (Mahler, 1967). Bu evrede çocuklar, arzularında ısrar ettiğinde anneyi kaybedeceği arasında kalmaktadırlar. Bu ikilem çocukların zamanla anneye çok bağlı zamanla anneden özerk bir tutum ortaya koymasına sebep olmaktadır.

Bebeklerin yaşamlarının ilk evrelerinde onlara yaygın olarak birincil bakım verenin anne olduğundan bebeklerin anneleri ile geliştirdiği ilişki daha fazla öne çıkmaktadır, fakat babaların da bebekler adına önemli nesnelere olduğu bilinmektedir. Ergenlik döneminde tekrar meydana gelen ayrışma-birleşme süreci, Mahler'in (1967) kuramındaki tekrar yakınlaşma evresinde görülen krizin tekrar gündeme gelmesi olarak açıklanmaktadır. Ergen bireyler gelişim evresinde genellikle bağımsızlık istemektedirler. Bunun tam tersi olarak destekleyici ebeveyn tutumları da görülmektedir. Blos (1967), ayrışma sürecinin ötesinde, ergenlik döneminde anne ve babalarla tekrar yakınlaşma elde edileceği adına bireyleşmenin üzerinde durmaktadır. Ergenlik döneminde ayrışma-bireyleşme süreci dört gelişimsel alt dönemde açıklanmaktadır: Farklılaşma, pratik yapma ve deneyim kazanma, uzlaşma ve pekiştirme. Farklılaşma döneminde ergen bireyler, anne babalarından daha farklı davranışlarda bulunduğu, farklı düşündüklerine ve farklı hissettiklerine inanmaları sebebiyle ebeveynlerinin söylediklerine, yaptıklarına karşı çıkma gibi davranışları görülmektedir.

Pratik yapma ve deneyim kazanma: Anne ve babalarına karşı çıkmanın ve bu karşı çıkma neticesinde özerklik elde ettiklerini, bunu sağlamlaştırmasına ihtiyaç duyan ergenler, anne ve babalarından daha farklı davrandıkça güçleneceklerine inanmaktadırlar.

Uzlaşma: Yaşlıları ile daha çok etkileşimde olan ergenler bağımsız olmanın kazandırdığı kaygı durumu ve ebeveynlerin dikkatini, ilgisini ve sevgisini kaybetmek istemediğinden anne ve babalarına tekrar bağ kurmaya gereksinim duyarak yakınlaştıkları bilinmektedir.

Pekiştirme: Kişi bu zamana dek geçen süreçte kazandığı deneyimleri değerlendirerek bağımsızlık ve aile ilişkileri arasındaki dengeyi kurmaya çalışmaktadır. Ayrışma-bireyleşme süreci değerlendirildiğinde keşfetme bağımsızlık adına ebeveynin destekleyici olmasının önemi görülmektedir.

Mahler ve diğerleri (1975), annelerden gelen desteklerin çocukların keşfedici olması adına onu destekleyen bir faktör olduğuna işaret etmektedir. Bunun sebebi

olarak çocukların bağımsızlığı desteklenmekte ve süreç kapsamında duygusal erişilebilirlik adına güvenli bir temel ortaya koyduğu bilinmektedir.

1.4. EBEVEYN- YETİŞKİN ÇOCUK (ADULTHOOD) İLİŞKİSİ

Aile bireyleri arasında var olan bağılılık değişen düzeylerde devam ediyor olmasının yanında ebeveyn ve çocuk arasındaki ilişki ve etkileşimin yaşam süresi boyunca değişen bir yapıda olduğu bilinmektedir (Ceylan, 2017). İnsan yaşamının ilk dönemlerinde ebeveynler daha çok çocuklarının her türlü gelişimlerine destek vermekte ve gelişimlerine rehberlik etmektedirler.

Yaşamın ilk dönemleri sonrası gelen dönem ise çocukların ergenlik dönemleri olarak bilinmektedir. Ergenlikten yetişkinliğe geçildiğinde ebeveyn ve çocuk etkileşimi çocuğun gelişimine destek veren ve bu gelişimine rehberlik etme rolünden uzaklaşmış ve iki yetişkin arasındaki daha eşit hem ebeveynin hem de çocuğun karşılıklı destek verdiği ve aslında iki yetişkin arasındaki ilişkiyi betimleyen bir etkileşim rolüne değişkenlik göstermektedir (Birditt vd., 2008).

Çocukluk döneminden yetişkinliğe geçiş dönemlerinde, akran ilişkilerinin kişinin sosyal gelişimi bakımından oldukça önemlidir. Araştırmacılar, kişilerin bu ilişkilerinin gelişimi ve korunması bakımından önemli unsurları keşfetmeye başlamış ve bu unsurlardan en önemlisinin ebeveynlik davranışları ebeveyn ve çocuk arasındaki ilişkinin olduğu vurgulamışlardır (Gaylord vd., 2003). Ebeveyn ve çocuk arasındaki belli kalıplar önceki kuşaklardan aktarılmış olabileceğini ve sonraki nesil tarafınca da tekrarlanabileceğini belirten Bowen (1981) ailenin dikkatli bir biçimde özgeçmişinin alınması durumunda önceki kuşağın sahip olduğu kalıpların tekrar edilebileceğini vurgulamıştır.

Evirgen (2010) kişilerin, akranlarıyla veya ebeveynleri ile yaşadıkları çatışmaları önleme ya da bu çalışmalarla baş edebilme adına geliştirdikleri stratejilerin farklı olmadığını belirtmiştir. Çocuklar aile hayatlarında sosyal ilişkilerinin aynası olmakta ve ardından bunları yaşıtıları ile geliştirdikleri ilişkilere aktarmaktadırlar. Çalışmalar ebeveyn davranışlarının iki temel boyutunu olduğunu

ifade etmektedir. Bu boyutlardan ilki ebeveynlerin çocuklarına yönelik gösterdikleri duyarlılık ve sıcaklık, diğeri ise çocukları üzerindeki kontrolleridir. Çocuklarına duyarlı ve sıcak olan ebeveynler, çocukları ile ilgilenmekte, onların duygusal ihtiyaçlarını karşılayabilmekte, onlarla zaman geçirebilmektedirler. Fakat duyarlılık ve sıcaklık boyutunun diğeri tarafında olan ebeveynler, çocukları ile hiç ilgilenmemekte ve bazen onlara karşı düşmanca davranabilmektedirler.

Laible (2006) tarafınca yapılan bir diğeri çalışmada ise, bağlanma annenin duygularını açıklama stili, çocukların ilişki temsilleri ve sosyal davranışları arasında bir bağlantı olup olmadığı incelenmiştir. Çalışma sonuçları, annenin duygularını ifade etme tarzı ile çocukla kurduğu bağlanmanın çocukların ilişkilerine yansımaları ve sosyal davranışları ile ilişkili olduğu saptanmıştır.

1.4.1. Ebeveyne Duygusal Erişilebilirlik

Aile içerisinde ilk deneyimlerin kazanılmasıyla beraber kişinin farklı gelişim alanlarında bilhassa duygusal ve sosyal gelişimde ebeveynlerin önemli etkilerinin olduğu bilinmektedir (Skripkauskaite vd., 2015). Gerek yeni doğanken gerek okula yeni başlamış bir çocuk veya arkadaşlarıyla daha çok zaman geçirmek isteyen bir ergenken veya kendi çocuğu olan bir yetişkinen yani yaşamın her döneminde devam eden gelişim sürecinde kişiye pozitif ya da negatif birçok yanıtı olan unsurlardan biri de ebeveyne duygusal erişilebilirliktir.

Duygusal erişilebilirlik kavramının psikologların oldukça dikkatini çeken yapısı vardır. 1970-1980 senelerinde psikoanalitik yaklaşımda kullanışlılığı sebebi ile gelişmiştir ve bununla beraber duygusal erişilebilirliğin yapısı mühim kuramsal nedenlere dayalı olarak da gelişim gösterdiği görülmektedir (Emde, 2000). Ebeveyne duygusal erişilebilirlik kavramı ise ilk kez 1991 senesinde çalışmalar için bakım veren-çocuk etkileşimlerinin içeriğini tanımlamanın bir yöntemi olarak kavramsallaştırılmıştır (Bringen, 2000).

Çocukların özerklik ve keşfetme konularında destekleyici annenin var olması kavramını Mahler, Pine ve Bergman (1975) tanımlarken duygusal erişilebilirlik kavramından da yararlanmışlardır. Annenin “sessiz desteği” çocuğun keşfetmeyi kabullenmesi ve duygusal erişilebilirlik adına güvenli bir temel oluşturmaktadır. Sağlıklı ebeveyn-çocuk etkileşimi çocukları özerkliğini ve keşfetme yaşamasına olanak tanır aynı zamanda fiziksel temasın önemini de fark ettiği bilinmektedir. Duygusal erişilebilirlik yalnızca fiziksel varlığa değil hem de duygusal dönüt verme ve almaya da vurgu yapmaktadır (Bringen, 2000).

Ebeveynlerin duygusal açıdan erişilebilir olmasının çocuğun duygusal ve sosyal bakımdan gelişimlerinde önemli rol oynadığı da bilinmektedir. Duygusal erişilebilirlik bağlanma kuramının temeli olarak görülmektedir ve ilk başlarda bakım verenin çocuğun ayrılma ve bireyselleşme sürecindeki var olan rehber rolünü tanımlama adına bir metafor olarak kullanıldığı bilinmektedir. Aynı zamanda çocuğun keşfetmesinde anne denemeler adına olanak tanımakta ve duygusal erişilebilirlikle çocuğa güvenlik sunmaktadır. Duygusal erişilebilirlik terimi kavramlaştırılırken dikkat çeken bir diğer nokta etkileşimde olan kişilerin duygularını birbirlerine ifade etmesi ya da başkalarının duygularına yanıt vermesidir. Aynı zamanda bakım verenlerin çocukların kazandıkları başarılarla ilgili gurur ifadelerinin duygusal erişilebilirlik düzeylerine ilişkin dönüt olduğu bilinmektedir (Bringen, 2000).

Buradan yola çıkarak ulaşılan sonuç duygusal erişilebilirlik kavramının incelenmesi gerekli olan en mühim kavramlardan biri olduğudur. Bakım veren-çocuk ilişkisini ifade eden (Bringen ve Robinson, 1991) ve sağlıklı çocuk ve bakım veren ilişkisinde aracı görevi olan (Lum ve Phrase, 2005) duygusal erişilebilirlik kavramı fiziki olarak var olma durumundan daha farklı olarak duygusal bakımdan orada olma kavramını kapsamaktadır. Duygusal erişilebilirlik kavramını incelerken çocukların uyum, psikolojik durum ve işlevsellikleriyle ne kadar yakın ilişkileri olduğunu ele alan çalışmalar alanyazında mevcuttur (Easterbooks vd., 2012; Steinberg ve Davila, 2008). Duygusal erişilebilirlik kavramı bağlanma kuramıyla ortaya çıkmış olup, bakım verene ait tepkilere, duyarlılığa ve duygusal katılımı ilişkilidir (Bringen, 2000).

Ebeveyne duygusal erişilebilirlik kavramının tanımına dair ilk araştırmalar incelendiğinde “birbirleriyle iletişimdeyken kişilerin birbirlerine samimi ve gerçek duygularını ifade etmesi ve kişinin diğer (ler)inin duygularına karşılık vermesi” olarak tanımlandığı saptanmaktadır (Emde ve Easterbrooks, 1985). Klinik alandaki ilk araştırmalar 1988 senesinde Robinson, Emde ve Bringen gibi araştırmacılar ile başlamış, Bringen ve Robinson’un (1991), terimsel bir kavramsallaştırmaya gitmesiyle bakım veren-ocuk etkileşiminin niteliği adına bakım veren duyarlılığı, yapılandırması, katılımcı olma durumu, çocuğun gösterdiği tepkiler ve etkinliği bakım verenin dahil edilme durumu araştırmada üstünde durduğu noktalardır. Bahsi geçen faktörleri incelemek için “Duygusal Eriřilebilirlik leđi” geliştirilmiş ve sonraki adımlarda annenin dūřmanca olmaması da kavramsallaştırma içerisine alınarak ölçeklerin her gelişim evresi için farklı versiyonları geliştirilmiştir (Bringen ve Robinson, 1991; Bringen vd., 1998; Easterbrooks ve Bringen, 2005).

Bakım veren ve akran etkileşimlerinin ele alındığı çalışmalarda çocukların bağlanma kavramı ve akran ilişkileri arasında bađ incelenmektedir. Anneleriyle etkileşimlerinde duyarlılık olan çocukların bu tutumu akranları ile olan etkileşimlerinde de gösterdikleri görülmektedir. Bu gibi durumlarda çocuklarda kimsenin onlara bilerek zarar vermeyeceği dūřüncesinin geliştiği bilinmektedir ve çocuklar akranlarına ilişkin pozitif tavırlar ortaya koymaktadırlar (Cassidy vd., 1996). Aynı zamanda, belirsiz durumlarda akranlarının onlara hangi niyetle geldiklerine dair aynı grupta olan çocuklara olumlu tahminler ne sürmektedirler (Clark ve Ladd, 2000).

Ebeveyneri ile yakınlık geliştirmiş ve ebeveynerin özerklik sunduğu bakım veren- ocuk ilişkileri olan çocukların akranlarıyla olan etkileşimlerinde prososyal davranışlar ortaya koyma durumlarını okul öncesi evresinde olan çocuklarıyla yrtlen çalışmalar ele alınmıştır. Elde edilen sonuçlar ebeveyner ile ilişkilerinde yakınlık olan çocukların daha çok sayıda arkadaşları olduğu, yaşıtları ile ilişkilerinde daha uyumlu tavırlar sergilediklerini ve daha çok prososyal davranışlar ortaya koyduklarını göstermektedir. Aynı zamanda, bahsi geçen durumdaki çocukların akran gruplarında daha çok kabul gördükleri bilinmektedir (Clark ve Ladd, 2000).

Duygusal erişilebilirliğin çocuk ve ebeveyn olmak üzere iki yönlü bir durum ve etkileşim esaslı olduğuna odaklanıldığında hazırlanan ölçüm araçlarında çocuk ve ebeveyn adına bazı davranışlar ele alınmaktadır (Easterbrooks ve Biringen, 2005). Duygusal erişilebilirliğe ilişkin bir yaşında çocuğa sahip olan anne ve babalarla yürütülen gözlem esaslı araştırmada anne ve babaların çocukları ile geçirmiş oldukları zaman dahilinde duygusal olarak ne derece varlık göstermiş oldukları ve duygusal yeterlilikleri gözlemlenmiş ve sonuç olarak annelerin babalara oranla daha çok duygusal olarak varlık gösterdikleri, annenin bu varoluşu sonrasında çocuğun da anneye aynı yönde dönüş yaptığı saptanmıştır (Volling vd., 2002).

Duygusal erişilebilirliğin çocuğa dair davranış özellikleri incelendiğinde çocuğa özgü tepkiler ve katılım olacak şekilde iki faktör olduğu görülmektedir:

Çocuğa özgü tepkiler: Çocuğun özerk olarak faaliyetler yapmasıyla etkinliklerdeyken gelişim evresi ele alınarak ebeveyne duygusal tepki sergilemesi arasındaki denge olarak tanımlanmaktadır.

Katılım: Çocuğun etkileşim ve oyun esnasında ebeveynine duygusal erişim durumu olarak açıklanmaktadır. Katılım soru sorma, göz teması, anlatma ya da materyali ebeveyne acele etmeden, uygun ve pozitif bir şekilde göstermeyi gerektirmektedir (Biringen, 2000).

Ebeveyn ve çocuk adına saptanan davranış özelliklerinden ebeveyne ait olanlar sırası ile ebeveyn duyarlılığı, yapılandırılması, müdahale etme/müdahaleci olmama ve düşmanca duygular olmak üzere dört kategoride birleşmiştir:

1. Ebeveyn Duyarlılığı: Ainsworth ve diğerleri (1978) duyarlılık teriminden esinlenerek tanımlanan ve çocuğun gerek duygusal gerek fiziksel sinyallerine bakım verenin dönüt verme-tepki gösterme sürecini kapsayan bir yapıdır (Biringen, 2000). Bakım verenin çocuktan gelen sinyallerin doğru biçimde anlayıp alarak o an, duyarlı, esnek ve uygun bir şekilde yanıtlamasının önemi oldukça büyüktür (Easterbrooks ve Biringen, 2005). Ebeveyn duyarlılığı, ebeveyn ve çocuk arasındaki etkileşimin klinik açıdan hassas gözlemini esas alarak ve gerçekleştirilen incelemelerde bağlama ilişkin ipuçlarını da ele almaktadır. Örneğin, ebeveynin yakınlıkla ilişkili gösterdiği davranışlar ebeveynin duyarlılığını ortaya koyan davranışlar olarak görülebilir fakat

yapılan klinik değerlendirmeyele ebeveynin gerçekten yakınlık gösterme durumu gerçek bir pozitifliğin söz konusu olduğunu da ele alır ve eğer gerçek ve içten olmayan bir durum olduğunda bu davranış “görünürde duyarlı” olma olarak açıklanmaktadır (Biringen, 2000).

2. Ebeveyn Yapılandırması: Ebeveyn yapılandırması bakım verenin çocuğun özerkliğine karışmadan denemesini, keşfetmesini ve öğrenmesini, çocuğun kabul ettiği ve tercih ettiği yönde desteklenmesi olarak tanımlanmaktadır. Yapılandırma sınırları belirleme, kurallar koyma, düzenleme yapma ve çocukla yapılan etkileşimlerde uyumlu bir perspektif oluşturma (Biringen, 2000). Yapılandırma faktörü hem de ebeveynin çocuğa dair önerilerini içermekle beraber ebeveynin davranışının yanında çocuğun davranışları ne şekilde anladığını ve karşılık verdiğini de açıklamaktadır (Biringen ve Easterbrooks, 2005).

3. Müdahale Etme/Müdahaleci Olmama: Çocuğun zerk olma gayretine müdahalede bulunmayıp, çok fazla koruyucu, aşırı baskın olmadan ebeveynin ocuk adına duygusal olarak “o anda”, “onunla” ve “orada olması” olarak tanımlanmaktadır (Biringen vd., 2000). Çok fazla koruyuculuğa gitmeden çocuğun gelişim evrelerinde uygun olarak özerkliğin desteklenmesi burada oldukça önemlidir. Bu faktör, bebeklik ve erken çocukluk evrelerinde ebeveynin sözel olmayan ve sözel yöntemlerle herhangi bir zorlama olmadan duygusal bakımdan varlığını belirtmektedir. Gelişimin bu evrelerinde, ebeveynin davranışlarından doğrudan olanlardan ziyade dolaylı yolları ve yöntemlerden faydalanması gerekmektedir. Süreç ilerlediği zaman çocuğun davranışlarına müdahalede bulunmamayı, ebeveynin duygusal bakımdan varlığını ve kararların alınmasında çocuğun özerkliğinin desteklenme durumunu kapsamaktadır. Müdahalede bulunmayan, müdahaleci olmayan bakım verenler, ocuk kaç yaşında olursa olsun, zor bir yaşam durumu ile karşı karşıya geldiğinde çocuğun kendi çözümlerini ortaya koyabilmesine olanak sağladığı bilinmektedir (Biringen, 2000).

4. Düşmanca Olmama/Düşmanca Duygular: Çocuğa yönelik alaycı, yüksek sesle, sabırsızca, mimik ve jestlerle desteklenen gizli ya da açık yapılan düşmanca duygular ve davranışların yanında çocukla sabırlı, sakin ve uyumlu bir biçimde etkileşimde

bulunmak düşmanca olmamayı tanımlamaktadır. Düşmanlık ise çocuk dışında ebeveynin kendine, nesneye, çevreye karşı olabilir, sadece çocuğa yönlendirilmesine ihtiyaç duyulmaz (Biringen ve Easterbrooks, 2012). Ebeveynin nesnelere zarar verme veya fiziksel olarak bir yakınına istismarına tanıklık eden çocuklar bunları düşmanca görebilirler. Düşmanca olmayan bir ebeveyn daha sakin ve kontrollü olabilmektedir. Çocuk büyüdükçe düşmanca olmayan bakım verenlerin gerilimlerini ve öfkelerini doğrudan davranış olarak dışavurmak yerine “sebepler”i belirleme yöneliminde olacakları bilinmektedir (Biringen, 2000).

Ebeveyne duygusal erişilebilirlik sadece fiziksel olarak yanlarında bulunmak değil, aynı zamanda duygusal açıdan da var olma anlamına gelmektedir (Bringen, 2000). Anne-baba çocuk etkileşiminin duygusal bakımdan niteliği çocuğun psikolojik sağlığına ve psikolojik iyi oluşuna etki etmektedir (Kubicek vd., 2013). Ebeveynin fiziksel var oluşuyla duygusal olarak erişilebilir olmasını ele alan çalışmalar anneden fiziksel olarak ayrı olan ve annenin duygusal erişilebilir olmadığı bebekler karşılaştırıldığında, annenin duygusal bakımdan erişilebilir olmadığı koşulda bebeklerin daha çok psikolojik olarak sorun yaşadıkları görülmektedir (Lum ve Phares, 2005).

Lieberman ve diğerleri (1999) ebeveyne duygusal erişilebilirliğinde çocukların cinsiyet ve yaşını inceleyen çalışmalarını, geç çocukluk çağında olan ve erken ergenlik çağında olan kişilerle çalışmışlardır. Bu araştırma sonuçlarında algılanan anneye duygusal erişilebilirlik, erkek ve kız çocuklarında yaş farkı saptanmamıştır. Algılanan babaya duygusal erişilebilirlik düzeylerinde ise erkek çocuklar için yaş farkı görülmemiştir. Fakat, ergen kızların daha küçük kız çocuklarına göre babayı daha az duygusal erişilebilir algıladıkları görülmüştür. Ergen kızlar babalarının duygusal olarak uzak olduğunu, onlardan çekindiklerini, babalarının duygusal gereksinimlerini karşılamadığını vurgulamışlardır. Anne baba arasındaki duygusal erişilebilirlik cinsiyet farkı bakımından incelendiğinde gerek erkek gerek de kız çocuklarının annelerini babalarına göre daha çok erişilebilir algıladıkları saptanmıştır. Pozitif arkadaşlık özelliklerinin (yakınlık, güven, yardım) ebeveynlerin her ikisine olan güvenli bağlanma stili ile oldukça ilişkili olduğu saptanmıştır (Lieberman vd., 1999).

Ziv ve diğeri (2000), gençlerle çocuk-anne ve duygusal erişilebilirlik ilişkisini inceleyen çalışma yürütmüşlerdir. Çocukların güvenli bağlanmayla duygusal erişilebilirlik ölçeğinden aldıkları yüksek puanlar arasında ilişki olduğu saptanmıştır ve bulgular güvenli bağlanan çocukların, güvensiz bağlanma geliştiren çocuklara göre annelerine daha duyarlı oldukları belirtilmiştir.

1.4.2. Bağlanma Kuramı

Bağlanma kuramının ilk olarak Ainsworth ve Bowlby'nin ortak araştırması neticesinde alanyazında kullanılmaya başlandığı bilinmektedir (Ainsworth ve Bowlby, 1991). Bowlby, etiyoloji, bilgi işleme, sibernetik, gelişim psikolojisi ve psikoanalistlerden elde ettiği kavramlardan yararlanarak, bağlanma kuramının ilkelerini geliştirmiştir. Bu şekilde Bowlby, çocukların anneye olan bağı, ayrılık sebebi ile ortaya çıkan karmaşaları, ölüm ve yoksunluk sebebi ile görülen kayıplar hakkında düşüncelerimizde büyük çaplı değişiklikler yaratmıştır. Ainsworth yenilikçi ve modern metodolojisiyle yalnızca Bowlby'nin fikirlerinin bazı kısımlarını deneysel yöntemlerle sınanmasına fırsat tanımamış ve kuramın gelişmesine de yardımcı bulunmuştur. Ainsworth bebeklerin dünyayı keşfedebilecekleri güvenli bağlanma kavramına katkı sağlamış ve bebeğin tepkilerine cevap veren anne duyarlılık terimini, anne-bebek bağlanma modellerinin gelişimdeki etkisinin önemini vurgulamıştır (Bretherton, 1992). Yürütülen çalışmalar bağlanmanın kalitesinde kişisel farklılıklar olduğunu ortaya koymuş ve güvenli bağlanmanın bağlanma kuramının temel paradigmalarından olduğunu saptamıştır. Psikoloji alanındaki çoğu çalışma, bebeklerdeki bağlanma stillerinin ne şekilde farklılık göstereceğine odaklanmıştır. Schafer ve Emerson (1964) yaptıkları çalışmalarında, kimi bebeklerin kucaklaşmayı başkalarına göre daha çok tercih ettiklerini görmüş ve bebeklerin sosyalliğinde doğumdan itibaren gelen farklılıkların neler olduğunu saptamaya çalışmışlardır. Fagot ve Kavanagh (1990) yürüttükleri araştırmalarında bağlanma kuramını, gelişim psikolojisi kapsamında, sosyal gelişimdeki kişisel farklılıkların ele alınmasında çok faydalı olduğunu belirtmişlerdir.

Bağlanma kuramının, bağlanmaya hizmet eden bazı önemli faktörlerden sadece davranışsal sistemi ön plana çıkardığı bilinmektedir. Kuram, bebeklik evresinde bağlanma etkileşimini ve keşif davranışları ile olan etkileşimi ile öne çıkmaktadır. Keşif davranışları ile bebekler çevreyi öğrenmektedir. Burada keşif davranışı ile bağlanma birbirlerini desteklemekte olduğu görülmektedir. Bağlanma nesnesinin var olması, bilhassa erişilebilir ve duyarlı olduğuna dair inanç varsa bebeği keşif davranışı adına harekete geçiren dürtüyü ortaya çıkarır (Ainsworth, 1979).

Küçük çocukların ebeveynleri ile olan ilişkisi evrensel olarak en önemli ve ilk ilişkisi olarak bilinmektedir (Hughes ve Leekam, 2004). Bağlanma kuramı, bakım veren ve çocuk arasındaki ilişkinin kalitesini tanımlamaktadır ve duygusal erişilebilirlik kuramının temelini oluşturmaktadır (Bringen ve Robinson, 1991). Duygusal erişilebilirlik, çocukların bakım verenleri ile oluşturdukları ilişkileri, güven esaslı davranışları ve çocuklarda özerklik ve bağ arasındaki dengeyi de kapsamakta ve bağlanma kuramlarında çok sıklıkla ele alınan bir kavram olarak bilinmektedir (Bringen, 2000). Güvenli bağlanma da ebeveyn duyarlılığı ile ilişkili bulunmaktadır. Duyarlı anneleri olan çocukların güvenli bağlanma kurma yönelimli oldukları bilinirken daha az duyarlı annelerin çocukları ise güvensiz bağlanma geliştirme ihtimallerinin yüksek olduğu belirtilmektedir (Bretheton, 1992).

Bağlanma ebeveynle kurulan ilk temasların, etkileşimlerin kalitesi ile ilişkili olarak güvensiz veya güvenli olabilmektedir. Bağlanmanın kalitesi bebeğin tepkilerine annenin duyarlılığı ve yanıt vermesi, fiziksel temas benzeri faktörlerle ilişkilidir (Williams ve Kennedy, 2012). Bağlanma kuramı, ebeveyn ile geliştirilen güvenli bağlanma ilişkilerinin kişinin sonraki yaşamında sağlıklı ilişkiler geliştirmesi bakımından önem gösterirken aynı zamanda çocukların ve onların ilk bakım verenleri arasındaki daha sonra diğerleri ile geliştirilen ilişkilerin temeli olduğu da ifade edilmektedir (Deci ve Ryan, 2000).

Duygusal erişilebilirlik düzeyleri daha düşük olduğunda güvenli bağlanmanın gelişimini de zayıflatacağı düşünülmektedir. Annenin doğum sonrası yaşayabileceği depresyon benzeri etmenler de ebeveyn duygusal erişilebilirliğine engel

oluşturabilir. Buradan, annenin yaşayacağı depresyonun çocukların yaşadığı atmosferi, ortamı köklü değişikliklere sokabileceği sonucu ortaya çıkmaktadır. Ebeveynlerin üzüntü, düşmanlık, sinir, etkileşimlerde geri çekilme, bebeğin tepkilerine yanıtız kalma gibi tutumlar ortaya koyabilirler ki bu da ebeveyn erişilebilirliğini tehlikeye atmaktadır (Easterbrooks vd., 2000).

Ebeveyn bebek bağlanması konusunda yapılan çalışmalarda anne-bebek üzerine yapılan çalışmalar daha çokken, baba ve bebek arasında gelişen bağlanmayı ele alan çalışmalar daha azdır. Yapılan sınırlı sayıdaki çalışmalar bebeklerin ilk yaşlarını tamamlamalarının ardından babalar da birincil bağlanma nesnesi olma durumunu anneler ile paylaştıklarını ortaya koymaktadır (Bowlby, 1982). Babaların bebekleri ile gurur duymaları ve bebekleri sahiplenmeleri de güçlü bağlanma etkileşimlerinde görülen bir durumdur (Condon vd., 2008). Bir diğer babalar ile yapılan çalışmada doğum öncesi baba ve bebek bağlanması sürecinin anne bağlanmasına benzer olduğu saptanmıştır (Schodt, 1989).

Kuramdan anlaşıldığı gibi anne ve baba bebeklerle yakın ilişki geliştirdiğinde, bebeklerinin isteklerini anlayarak daha iyi yanıtlar vermektedirler. Gereksinimleri giderilen bebekler ise duygusal bakımdan da rahat olacaktadırlar ve bu durum da ebeveynlerin yeterlilik hisleri de güçlenmektedir, sonuç olarak karşılıklı sağlıklı ilişki, bir alışveriş gerçekleşmektedir (Goulet vd., 1998).

Lieberman ve diğerleri (1999), geç çocukluk ve erken ergenlik evrelerinde güvenli bağlanma ve akran ilişkileri arasındaki ilişkilerin önemli rolü olduğunu belirtmektedir. Bebeklerin ebeveyne duygusal erişilebilirlikleri, bilhassa da anneye duygusal erişilebilirlik durumunun gerek orta çocuklukta gerek de ergenlik döneminde önemli olduğu ifade edilmektedir. Annelerin çocukların ileriki gelişimleri üzerinde de önemli role sahip olduklarına dair çokça çalışmanın olduğu fakat bu bağlamda babaların erişilebilirlik durumuna dair daha az çalışma olduğu bilinmektedir. Var olan çalışmalar aynı zamanda ergenlik dönemine geçişte bağlanmanın önemini ve çocuğun yakınlık aramasından ebeveynlerine duygusal erişilebilirliği ayırmanın önemini belirtmektedir. Olumlu arkadaşlık gerek annelerle gerek de babalarla geliştirilen güvenli bağlanmayla önemli derecede ilişkili olduğu

ve akran ilişkilerinin niteliğinin saptanmasında ebeveynlere duygusal erişilebilirliğinde önemli rolü olduğu ifade edilmektedir.

Aile çatışmalarının ve iletişim boşanmış olan ailelerde çocukların bağlanma stillerinde etkili rol oynadığı da bilinmektedir. Aileler boşandıklarında, ebeveynlik hedeflerine dair eş ilişkilerinin tekrar ele alınması gerekmektedir (Lewis vd., 2004). Bu yeniden değerlendirme süreci boyunca ebeveynlerin birbirleri ile iletişim kurma stilleri bilhassa yararlandıkları sorun çözme becerileri çocukların güvenlikleri ve gelişimleri için önemlidir (Amato ve Keith, 1991). Sorunların ve çatılmaların sıkça görüldüğü ailelerde çocuklarda uyum sorunları da görülebilmektedir. Boşanmış ailelerde bağlanmanın başka bir etkeni de ebeveyn ve çocuk arasındaki duygusal erişilebilirliktir (Alhenhofen vd., 2010). Boşanmanın görülmediği ailelerde güvenli bağlanmanın altında yatan etken ise iyi ebeveyn ve çocuk ilişkilerinin olduğu saptanmıştır (Van Ijzendoorn vd., 1995).

Erken bağlanma stilleri kişinin sorun çözme, akranları ile sosyal yeterlilik, akademik performans, psikolojik sorunlar ve benzeri gelecekte görülebilecek davranışlarını daha önceden tahmin etmede önemlidir. Çalışmalar bebeklik evresinde kararsız ve güvensiz ilişki stilini gösterenlerin, hayatın sonraki süreçlerinde anksiyete bozukluğu yaşayacaklarının olası olduğunu vurgulamaktadır (Williams ve Kennedy, 2012).

Bowlby çocuk psikanalisti olduğundan çocukluk çağı psikopatolojiye sebep olan etmenleri incelemiştir. Bu açıdan kurum bakımında olan çocukların beslenme ve bakım benzeri temel gereksinimlerinin giderilmesine karşın bazı gelişimsel sorunlar yaşadıkları ve duygusal açıdan normal davranışlar göstermedikleri bulunmuştur. Bowlby, bu problemlerin sebebinin anne ve çocuk arasındaki ilişkiden dolayı ortaya çıktığını belirtmektedir (Hortaçsu, 2003). Bowlby kuramının esasını annelerin çocuklarına dış dünyayı keşfedebilecekleri ve ihtiyaç durumunda güven duyguları kapsamında geri dönüşler yapabilecekleri güvenli bir ortam kurmalarınıdır. Bowlby, Harlow'un bebeklik çağında annelerin çocukların açlık ve susuzluk benzeri birincil ihtiyaçlarını giderebilmelerinden dolayı anneler ve çocuklar arasında bir bağ kurulduğu hipotezinden yola çıkmaktadır (Tüzün ve Sayar, 2006).

Bowlby kişinin bağımlı doğumdan itibaren yetişkinliğe dek olan süreçte devam eden bakım, kâşif, sevgi ve korkuyla motive edilen veya ona yönelik motive olan evrimsel eylemlerin oluşturduğu bir sistem olarak nitelendirmiştir (Bretherton, 1992). Bowlby (1969) bireylerin kendilerine bakım veren bireylere veya kendileriyle ilgilenenlere yönelik bir yakınlık rahatlama duygusu ortaya çıkaran, tutarlı güvenlik hissine sebep olan bağlanma davranışı sistemi vardır. Ancak bu sistem sadece davranışsal değildir, benliğin zihinsel temsillerini yansıtmaktadır (Kong ve ark., 2018). Bowlby bağlanmanın çocukların yaşamları için en önemli etmenlerden biri olduğunu belirtmektedir. Bu açıdan anneyi takip etmek bebeklerin yaşam mücadelesinin bir parçasıdır. Bağlanma kişinin hayatına dair üç esas işlevi yerine getirmektedir. Bunlar çocukların dünyayı incelerken güvenli bir alan bulmaları, fiziksel gereksinimlerini gidermeleri ve güvenlik duygusunu geliştirmeleri olarak bilinmektedir. Bowlby, anneler ve çocukları arasındaki bağlanmanın güvenli bir biçimde kurulmasının çocuklara sağlıklı psikolojik gelişim olanağı temin ettiği vurgulamaktadır. Bunların yanında yanlış biçimde gelişim göstermiş olan bağlanma stilleriyle ilişkisinin ise çocuklarda kişilik sorunları ve psikolojik hastalıklara sebep olacağını öne sürmektedir (Tüzün ve Sayar, 2006).

İlk başta Bowlby'nin ortaya koyduğu bağlanma kuramı daha sonralar Ainsworth ve arkadaşları tarafından geliştirilmiştir (Keskin ve Çam, 2007). Ainsworth sınıflandırma sistemiyle bağlanma stillerini daha anlaşılır biçimde öne sürmüştür. Alanyazında bağlanma stilleri konusunda çeşitli kategorilendirmeler vardır. Fakat Bartholomew ve diğerleri (1991) Bowlby'nin kuramından yola çıkarak bağlanma stillerini açıklayabilmek adına geliştirdikleri ve "Dörtlü Bağlanma Modeli" olarak tanımladıkları modelde bağlanma stillerinin kişinin kendisine ve diğerlerine dönük zihinsel algılarının pozitif ve negatif olma durumu neticesinde farklılaştığını ortaya koymaktadır. Bu modele esasen dört farklı bağlanma stili vardır.

Güvenli Bağlanma: Güvenli Bağlanan çocuklar, annelerinin devamlı yanında olup stres halinde kendilerinde yardımcı olacağına inanan çocuklar olarak bilinmektedir. Bu çocuklar anneleri yanlarından uzaklaştığı zaman tepki gösterir fakat anneleri yanlarına geri döndüklerinde çok kolay bir biçimde yatışırlar (Keskin ve Çam, 2007). Korku ve kaygı deneyimledikleri zamanlarda bağlanma nesnesi

tarafından teselli edilmek isterler. Bağlanma nesnesi ise gereksinimlerine daha hızlı cevap veren, onunla çok zaman geçiren bireylerdir. Güvenli bağlanan bebekler yetişkinlikte romantik ve sosyal ilişkilerinde daha rahat ve bu ilişkileri kurmak ve sürdürmekte daha başarılıdırlar. Bunların yanında duygu ve düşüncelerini ifade etmek açısından daha rahat oldukları görülmektedir (Atik, 2013).

Güvenli bağlanan kişiler gerek kendileri gerek de çevreleri bakımından pozitif modellerdir. Bu bireyler kendilerini değerli görürler ve sevmeye layık olduklarını düşünürler. Güvenli bağlanan kişilerin çevresine yönelik algılarıysa çevresinin kendisini kabul edeceği ve kendisine pozitif geleceğine dairdir. Bu bireylerin gerek kendilerine saygı gerek de çevrelerine karşı saygıları oldukça st düzeydedir. Yeni bir ortama girdikleri zaman kısa zamanda ortama adapte olurlar ve o ortamda bulunan kişilerle kolaylıkla yakın ilişki içine girebilirler (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Sümer ve Güngör (1999) güvenli bağlanan kişilerin pozitif benlik algısına sahip olduklarını ve kendilerini sevmeye değer gördüklerini belirtmişti ve diğerlerinin de iyi niyetli, kolay ulaşılabilir ve destekleyen olarak gördüklerini vurgulamıştır. Bu özelliklerde olan kişiler çevreye kolayca adapte olurlar ancak özerk karakterlerini de korurlar.

Korkulu Bağlanma: Korkulu bağlanma geliştiren çocuklar kendi bakım vericilerinin kendilerine yardımcı olacağına dair emin olmamaktadırlar. Çocuklarını devamlı geri eviren ya da reddeden, onlara uygunsuz tepkiler gösteren, empatiden yoksun bakım verenlere sahip olan çocuklar ayrılıklara tepki göstermez ve bakım veren bireyler geri geldiklerinde onlara dair yakınlık hissetmezler (Keskin ve am, 2007).

Sümer ve Güngör (1999) korkulu bağlanan bireylerin yaygın olarak bakım verenleri tarafınca fiziksel ve duygusal olarak istismara uğrayan bireyler olduğunu ifade etmektedir. Bunların yanı sıra korkulu bağlanan bireylerin maddi ve psikolojik gereksinimlerinin ihmal edildiklerini vurgulamaktadırlar. Bu gereksinimler kişinin kendisini huzurlu ve güvende hissetmesine sebep olan samimiyete ilişkin duygusal ve sosyal gereksinimlerdir. Korkulu bağlanan çocuklar hayatlarının ilerleyen

zamanlarında da bağlanma nesnelere destek veya yardım beklemezler. Aynı zamanda ergenlik ve yetişkinlikte de bağlanma nesnelere yakın ilişki kurmayı istemezler. Kurdukları ilişkilerde duygularını göstermek istemez ve ilişkileri sona erdiğinde suçluluk, mutsuzluk, üzüntü benzeri duyguları hissetmedikleri bilinmektedir. Yakın çevresinin deneyimledikleri zorluklara karşı çevresine duygusal ve sosyal açıdan destekte bulunmazlar. Korkulu bağlanan kişiler stresliyen çevresinden yardım isteme, yakınlık duyma ve kendisini ifade etmede zorlanırlar. Aynı zamanda bu kişiler girişimcilik ve özgüven benzeri yetenekleri oldukça zayıftır (Sümer vd., 2009). Korkulu bağlanan kişiler bağlanma ihtiyaçlarından kaçınırlar. Bu sebeple kaçınma ve kaygı düzeyleri çok yüksektir. Bu kişilerin ebeveynleri yaygın olarak reddedici ve aşırı düzeyde eleştirici olur (Altundağ, 2011).

Saplantılı Bağlanma: Saplantılı bağlanmada kişi kendisini negatif algılamakla beraber çevresini pozitif bir biçimde algılamaktadır. Bu bireyler diğeri ile oluşturdukları ilişkilerde değerli olmaya çaba sarf ederler ki, bu çevresine bağımlı olmalarına sebep olur (Sümer ve Güngör, 1999). Demir (2018) saplantılı bağlanan kişilerde yaygın olarak özgüven eksikliğinin görüldüğünü vurgulamaktadır. Bu sebeple saplantılı bağlanma geliştirenler kurdukları yakın ilişkilerde karşıdakinin onları terk etmesinden veya reddetmesinden korkarlar. Bu bireyler eşlerine ve diğerlerine kendilerini sıkça anlatırlar. Ayrılıklarıysa yaygın olarak mantık dışı kararlar yüzünden olmaktadır. Bu bireylerin bebeklik ve çocukluk çağında ebeveyn onayıyla sevgisini yeterli düzeyde görmedikleri belirtilmektedir. Saplantılı bağlanan kişilerin ebeveyn tutumları incelendiğinde yaygın olarak anne ve babalarının sevgi ve reddetme davranışı bakımından tutarsız oldukları görülmektedir.

Saplantılı bağlanan kişilerin kaçınma ve değersizlik duyguları oldukça yoğundur. Bu bireyler diğerleriyle iletişim kurmayı isterler fakat bu kişiler bu ilişkide aşırılığa kaçtıklarından dolayı onlardan uzaklaşmayı seçerler. Saplantılı bağlanan kişilerin akran ilişkileri tutarsız ve durağan, romantik ilişkileri ise üst düzeydedir. Karşılaştıkları sorunları çözme bakımından güçsüz olduklarından kolayca umutsuzluğa düşmektedirler (Altundağ, 2011).

Kayıtsız Bağlanma: Kayıtsız bağlanma kişinin çevresine negatif fakat kendine ise pozitif tutumlar içinde olması olarak bilinmektedir. Kayıtsız bağlanan kişiler özerkliklerini koruyabilme adına çevresi ile yakın ilişkiler içerisinde olmaktan kaçınmaktadır. Kayıtsız bağlanan bireyler kendilerini değerli diğerlerini ise değersiz görmektedirler. Kayıtsız bağlanmada kişi yakın ilişki kurmayı boş bir aktivite olarak görmektedirler (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Kayıtsız bağlanan kişiler kendilerine düşkün olmalarının yanı sıra yakın ilişkilerin ne kadar boş bir eylem olduğunu savunarak ilişki kurmayı sürekli reddetmektedirler (Sümer ve Güngör, 1999).

Kayıtsız bağlanma stilinde kişi yaygın olarak bağlanma nesnesini sorumluluğu olmayan ve ulaşılmaz bir insan olarak ele alınmaktadır. Bu bağlanma stilinde kişiler bağlanmak istemezler ve çevresiyle yakın ilişkiler kurmaktan uzak durmasının farklı sebebi de kuracağı yakını ilişkide reddedilme olasılığında olumlu özerklik imajının zarar görmesi ile ilişkilidir. Bu sebeple kişi kendi imajını korumayı istemektedir. Bu açıdan yapılan çalışmalar da kayıtsız bağlanan bireylerin diğerlerine dair yakın ilişkiler kurma ve kendilerini yakını çevresine açabilme davranışına dair isteklerinin olmaması çevresine güvenmemeleri ve çevresini algılayamamalarından dolayı onlara düşmanca tavır takınmalarından olduğunu göstermektedir (Serin, 2016).

Sonuçta bağlanma stilleri karşılaştırıldığında güvenli bağlanan kişilerin yakını ilişkilerinde en pozitif davranışlar gösteren bireyler oldukları görülmektedir. Güvenli bağlanan kişilerin negatif davranış gösterme olasılığı en az olan kişiler olduğu bu bireylerin yakını ilişkilerinde gerginliği azaltarak olumlu, huzurlu ortam yaratmaya yönelik davranışlar sergiledikleri görülmektedir. Kaçınan bağlanan kişiler ise çatışma durumlarında daha negatif davranışlar sergilemeye yakındırlar. Saplantılı ve kaygılı bağlanan kişilerin ise sıkıntı ve zorluğa en çok başvuran kişiler olduğu söylenebilir.

İKİNCİ BÖLÜM

2. YÖNTEM

Çalışmanın bu bölümünde, araştırma örnekleme, veri toplama süreci, veri toplama araçları, araştırma verilerinin analizine dair bilgiler sunulmuştur.

2.1. ÇALIŞMA GRUBU

Araştırmanın çalışma grubu uygun örnekleme yöntemi ile seçilmiştir. Bu yöntem, araştırma için gerekli olan örnekleme en hızlı bir şekilde ulaşan yöntem olarak bilinmektedir (Kılıç, 2013). Çalışma grubu Türkiye'nin farklı illerinde yaşayan 25 yaş üzeri kişilerden oluşmaktadır. Çalışma grubuna Google Forms internet aracılığı ile ulaşılmıştır. Ulaşılan 474 kişi araştırmaya dahil edilmiştir. Uç değerlerin ve eksik/hatalı verilerin analizi sonucunda son aşamada 474 katılımcı analize dahil edilmiştir. Çalışma grubu son aşamada 304 kadın ve 170 erkek katılımcıdan oluşmaktadır. Katılımcıların yaşı 25 ile 58 arasında değişmektedir ($M=29,04$; $SS=5,83$). Katılımcılara ilişkin sosyodemografik bilgiler tablo 1'de sunulmaktadır.

Tablo 1. Katılımcılara İlişkin Bilgiler

| Değişkenler | Sıklık (yüzde) | Ortalama | SS |
|-----------------------------|----------------|----------|------|
| Cinsiyet | | | |
| Kadın | 304(% 64,1) | | |
| Erkek | 170 %35,9) | | |
| Yaş | 474 (%100) | 29,01 | 5,83 |
| Eğitim Durumu | | | |
| İlk okul | 6 (%1,3) | | |
| Orta okul | 7 (%1,5) | | |
| Lise | 32 (%6,8) | | |
| Ön Lisans | 32 (%6,8) | | |
| Lisans | 283 (%59,7) | | |
| Lisansüstü | 114 (%24,1) | | |
| İlişki Durumunuz | | | |
| İlişki yok | 198 (%41,8) | | |
| Romantik İlişkide | 123 (%25,9) | | |
| Nişanlı | 28 (%5,9) | | |
| Evli | 125 (%26,4) | | |
| Kiminle Yaşıyorsunuz? | | | |
| Yalnız | 89 (%18,8) | | |
| Aile ile | 342 (%72,2) | | |
| Yurt | 13 (%2,7) | | |
| Arkadaş ile | 30 (%6,3) | | |
| Anneniz ve Babanız Öz mü? | | | |
| Her ikisi de öz | 467 (%98,5) | | |
| Anne öz baba üvey | 6 (%1,3) | | |
| Anne ve Babanız Hayatta mı? | | | |
| Her ikisi de hayatta | 405 (%85,4) | | |
| Anne sağ, baba vefat etti | 54 (%11,4) | | |
| Baba sağ, anne vefat etti | 9 (%1,9) | | |
| İkisi de vefat etti | 6 (%1,3) | | |
| Siz dahil kaç kardeşiniz? | 474 (%100) | 3 | 1,69 |
| Siz kaçınıcı çocuksunuz? | 474 (%100) | 2 | 1,33 |

2.2. VERİLERİN TOPLANMASI

Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurul'dan izin alındıktan sonra veri toplanma süreci başlanmıştır. Verilerin toplanması gönüllülük esasına dayalı olup, katılımcıların onayı alınmıştır. Onay vermeyen katılımcılar bu aşamada araştırmaya katılmamıştır. Gönüllü katılımcılara

bilgilendirilmiş onam formu sunulduktan sonra verilerin toplanması için hazırlanan ölçekler Google Form aracılığı ile sunulmuştur. Çalışmanın tamamlanma süreci, ortalama olarak 15 dakika sürmüştür. Çalışmaya katılan 474 kişiden uç veri veya kayıp veri benzeri sorunlar saptanmadığından 474 kişi ile araştırmaya ve analize devam edilmiştir.

2.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Araştırmada katılımcıların özelliklerine dair bilgi formu ve 3 öz-bildirim ölçeği kullanılmıştır. Çalışmada kullanılan ölçekler şu şekildedir: Yakınlık Korkusu Ölçeği (YKÖ), Benliğin Farklılaşması Envanteri – Kısa Form (BFE-KF) ve Ebeveyne Duygusal Erişilebilirliği Ölçeği (EDEÖ). Araştırmada kullanılan veri toplama araçları Ek-1’ de verilmiştir.

2.3.1. Sosyodemografik Bilgi Formu

Katılımcıların kişisel bilgilerine ulaşma adına araştırmacı tarafından hazırlanan demografik bilgi formunda katılımcının cinsiyeti, yaşı, medeni durumu, eğitim düzeyi, ilişki düzeyi, kimle yaşadığını, ailede kaç kardeş oldukları, kaçınıcı çocuk oldukları, ebeveynlerinin öz veya üvey olması ve ebeveynlerin hayatta olmasına ilişkin sorular yer almaktadır.

2.3.2. Yakınlık Korkusu Ölçeği (YKÖ)

Descutner ve Thelen (1991) tarafından, 35 maddeden oluşan ve ilişkilerde yakınlıktan kaçınma tutumlarını ölçme adına oluşturulan bir öz-bildirim ölçeğidir. YKÖ belirtilen durumların, bireyin yakınlık korkusunu yansıtmalarını ölçen, 5’li likert tipi (1- hiç bana uygun değil, 5- kesinlikle bana uygun) bir ölçek olarak bilinmektedir. Ölçek 3 alt boyuttan oluşmaktadır: hayal edilen yakınlık korkusu, geçmiş dönem yakınlık korkusu ve açıklık. Descutner ve Thelen (1991) çalışmasında ölçeğin toplam iç tutarlılık puanını .89 olarak hesaplamıştır. Elibol (2018) ölçeğin Türkiye için güvenirlik ve geçerlik çalışmasında Cronbach Alfa katsayısı .80 olarak

elde etmiştir. Alt boyutların Cronbach Alfa değerleri ise, hayal edilen yakınlık korkusu için .84, açıklık alt boyutu için .87 ve geçmiş dönem yakınlık korkusu için 0.74 olarak bulunmuştur. Test tekrar test güvenilirliği .76 olarak bulunmuştur. Mevcut çalışmada ölçeğin Cronbach Alfa değeri .92 olarak hesaplanmıştır.

2.3.3. Benliğin Farklılaşması Envanteri – Kısa Form (BFE-KF)

Skowron ve Schmitt (2003) oluşturduğu 46 maddelik benlik farklılaşması revize formuna esasen Drake ve diğerleri (2015) çalışmalarında 20 maddeli ve 4 faktörlü kısa form olan BFE-KF geliştirmişlerdir. Faktörler; 1- duygusal tepkisellik, 2-duygusal kopma, 3-iç içe geçme ve 4-ben pozisyonu almaz (Kerr ve Bowen, 1988). Ölçekteki 15 madde (2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 11, 13, 15, 16, 17, 18, 19) normalden farklı olarak, tersine çevrilip hesaplanmaktadır. Ölçeğin her alt boyutu için maddelerin ortalamalarının alınarak puanların hesaplanması gerekmektedir. Ölçeğin Türkiye için güvenilirlik ve geçerlik çalışması Sarıkaya ve diğerleri (2018) tarafınca yapılmıştır. Ölçeğin alt boyutları şu şekildedir: duygusal tepkisellik, duygusal kopma, iç içe geçme ve ben pozisyonu alma. Ölçeğin toplam puanı için iç tutarlık katsayısı .83 olarak hesaplanmıştır. Ölçekten alınan yüksek puanlar yüksek benlik farklılaşma düzeyini açıklarken, alınan düşük puanlar ise düşük düzey benlik farklılaşmasını ifade etmektedir. Mevcut çalışmada ölçeğin toplam puanı için Cronbach Alfa değeri .86, duygusal kopma alt boyutu için .75, duygusal tepkisellik alt boyutu için .81, iç içe geçme alt boyutu için .78 ve ben pozisyonu alma alt boyutu için .64 olarak hesaplanmıştır.

2.3.4. Ebeveyne Duygusal Erişilebilirliği Ölçeği (EDEÖ)

Lum ve Phares (2005) tarafınca oluşturulan 15 maddelik ölçek, anne ve babanın duygusal erişilebilirliğini ölçme adına geliştirilmiştir. EDEÖ, 6'lı likert tipidir (1- hiçbir zaman ve 6- her zaman) ve ölçekten alınan düşük puanlar ebeveynin düşük düzeyde duygusal erişilebilirliğini gösterirken, yüksek puanlar duygusal olarak yüksek erişilebilirliğini göstermektedir. Klinik örnekleme için tutarlılık katsayıları anne formu için .92, baba formu için .85 hesaplanırken, klinik olmayan örnekleme ise anne formu .92, baba formu için .93 olarak saptanmıştır. EDEÖ'nin Türkiye için

güvenirlilik ve geçerlik çalışmasında iç tutarlılık katsayısı baba formu için .97, anne formu için ise .95 olarak hesaplanmıştır (Gökçe, 2013). Ölçekten alınan yüksek puanlar yüksek anne-baba duygusal erişilebilirlik düzeyini açıklarken, alınan düşük puanlar ise düşük düzey anne-baba duygusal erişilebilirlik düzeyini ifade etmektedir. Mevcut çalışmada anne duygusal erişilebilirlik boyutu için Cronbach Alfa katsayısı .98, baba duygusal erişilebilirlik boyutu için ise .97 olarak hesaplanmıştır.

2.4. VERİLERİN ANALİZİ

Verilerin istatistiksel analizleri SPSS 26 programı ve bu programa eklentili PROCESS uygulaması kullanılarak yapılmıştır. Analizlere başlamadan önce veri seti; uç değerler, kayıp değerler, çoklu doğrusal bağlantı, normallik ve hataların bağımsızlığı yönünden incelenmiştir.

Katılımcıların demografik özelliklerine, çalışmada kullanılan ölçeklerin boyutları için iç tutarlılık katsayıları, ölçeklerin toplam puanları ve alt boyut puanları için tanımlayıcı istatistikleri yapılmış ve dağılımlar saptanmıştır. Daha sonra cinsiyet açısından yakınlık korkusu, benlik farklılaşması ve ebeveyne duygusal erişilebilirlik düzeylerine göre farklılaşp farklılaşmadığı incelenmiştir. Daha sonra yakınlık korkusu, benlik farklılaşması ve ebeveyne duygusal erişilebilirliği düzeyleri arasında ilişkinin saptanması adına Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Ayrıca ebeveyne duygusal erişilebilirlik düzeyi üzerine benlik farklılaşması ve yakınlık korkusunun etkisini saptama amacıyla regresyon analizleri yapılmıştır. Son olarak, ebeveyne duygusal erişilebilirlik ile yakınlık korkusu arasındaki ilişkide benlik farklılaşmasının aracı rolünün saptanması adına aracılık modeli kurulmuş ve test edilmiştir.

Bu çalışmanın verilerinin analizinde birincil olarak değişkenlerin çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiştir. Bulgular Tablo 2’de sunulmuştur.

Tablo 2. *Basıklık ve Çarpıklık Katsayıları*

| <i>Değişken</i> | <i>Çarpıklık</i> | <i>Basıklık</i> |
|-------------------------------|------------------|-----------------|
| Benlik Farklılaşması | -,11 | ,25 |
| Duygusal Kopma | -,20 | ,49 |
| Duygusal Tepkisellik | ,30 | -,29 |
| İç İçe Geçme | -,29 | ,61 |
| Ben Pozisyonu Alma | -,35 | ,20 |
| Yakınlık Korkusu | -,01 | ,77 |
| Anne Duygusal Erişilebilirlik | -,67 | ,67 |
| Baba Duygusal Erişilebilirlik | -1,17 | ,63 |

Tablo 2’de belirtildiği üzere çalışmanın değişkenlerine yönelik yapılan analiz sonucunda; çarpıklık katsayılarının -,01 ile -1,17 arasında, basıklık katsayılarının -,29 ile ,77 arasında değişmektedir. Değişkenler incelendiğinde basıklık ve çarpıklık katsayılarının -2 ile 2 arasında değiştiği ve bu sonuçlar ışığında değişkenlerin normal dağılıma sahip oldukları saptanmıştır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde ilk olarak ön analizlere yer verilmiştir. Ardından araştırma sorularına yanıt aranmaya başlanmıştır.

3.1. ARAŞTIRMADA YER ALAN DEĞİŞKENLERİN SOSYO-DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİNE YÖNELİK BULGULAR

3.1.1. Cinsiyet Değişkenine İlişkin Analiz Sonuçları

Çalışmada ele alınan değişkenlerin, katılımcıların cinsiyetlerine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterip göstermediği test edilmiştir. Ebeveyne duygusal erişilebilirlik boyutlarından anne ve babanın duygusal erişilebilirlik düzeyleri, benlik farklılaşması; duygusal tepkisellik, ben pozisyonu alma, duygusal kopma ve iç içe geçme alt boyutları, yakınlık korkusu ele alınmıştır. Farklılığı saptama adına iki ortalama arasındaki farkın anlamlılık testi olan bağımsız örneklem için t testi uygulanmıştır. Analizlere ilişkin bulgular aşağıda sunulmaktadır.

Yakınlık korkusu düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığına yönelik yapılan t testi analizleri bulguları tablo 3'te gösterilmektedir.

Tablo 3. Katılımcıların Cinsiyetleri Açısından Yakınlık Korkusu Puanlarına Yönelik Bağımsız Örneklem T Testi Tablosu

| <i>Yakınlık Korkusu</i> | <i>Cinsiyet</i> | <i>N</i> | <i>\bar{x}</i> | <i>SS</i> | <i>t</i> | <i>SD</i> | <i>p</i> |
|-------------------------|-----------------|----------|-----------------------------|-----------|----------|-----------|----------|
| Yakınlık Korkusu | Kadın | 304 | 70,79 | 20,67 | ,27 | 472 | ,78 |
| | Erkek | 170 | 70,25 | 20,22 | | | |

Tablo 3'te kadın ve erkek katılımcıların yakınlık korkusu değişkenine ait puan ortalamaları ve bu puanlara ait standart sapma değerleri gösterilmektedir. Bulgular ele alındığında; katılımcıların cinsiyetlerine göre yakınlık korkusu düzeyinin ($t_{0,5:472} = ,27, p > .05$) istatistiksel olarak anlamlı olarak farklılık göstermediği anlaşılmaktadır. Bu bulgular ışığında kadın ve erkek katılımcıların yakınlık korkusu

puanlarının birbirlerine benzer düzeyde oldukları ifade edilebilmektedir. Fakat ortalamalar ele alındığında yakınlık korkusu düzeyinin kadınlarda (\bar{x} = 70,79; ss= 20,67) erkeklere (\bar{x} = 70,25; ss= 20,22) oranla daha yüksek olduğu görülmektedir.

Benlik farklılaşması düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığına yönelik yapılan t testi analizleri bulguları tablo 4’de gösterilmektedir.

Tablo 4. *Katılımcıların Cinsiyetleri Açısından Benlik Farklılaşması Puanlarına Yönelik Bağımsız Örneklem T Testi Tablosu*

| <i>Benlik Farklılaşması</i> | <i>Cinsiyet</i> | <i>N</i> | \bar{x} | <i>SS.</i> | <i>t</i> | <i>SD</i> | <i>p</i> |
|-----------------------------|-----------------|----------|-----------|------------|----------|-----------|----------|
| Duygusal Kopma | Kadın | 304 | 3,62 | 1,22 | -2,99 | 472 | ,000 |
| | Erkek | 170 | 3,96 | 1,13 | | | |
| Duygusal Tepkisellik | Kadın | 304 | 2,71 | 1,03 | -4,48 | 472 | ,000 |
| | Erkek | 170 | 3,16 | 1,09 | | | |
| İç içe Geçme | Kadın | 304 | 3,62 | 1,13 | -4,41 | 472 | ,000 |
| | Erkek | 170 | 4,10 | 1,11 | | | |
| Ben Pozisyonu Alma | Kadın | 304 | 4,26 | ,86 | -2,33 | 472 | ,000 |
| | Erkek | 170 | 4,45 | ,80 | | | |
| Benlik Farklılaşması | Kadın | 304 | 3,55 | ,76 | -5,06 | 472 | ,000 |
| | Erkek | 170 | 3,92 | ,73 | | | |

Tablo 4 'de kadın ve erkek katılımcıların benlik farklılaşması toplam puanı ve alt boyutlarına ilişkin puan ortalamaları ve bu puanlara ait standart sapma değerleri yer almaktadır. Bulgular ele alındığında; katılımcıların cinsiyetleri açısından benlik duygusal kopma alt boyutunun ($t_{0,05;472} = -2,99$; $p <,05$) istatistiksel olarak anlamlı olarak farklılaştığı ve erkeklerin (\bar{x} = 3,96; ss= 1,13) kadınlara (\bar{x} = 3,62; ss= 1,22) göre daha fazla duygusal kopma boyutunda farklılaştığı anlaşılmaktadır. Diğer taraftan katılımcıların cinsiyetleri açısından benlik farklılaşması toplam puanı ($t_{0,05;472} = -5,06$; $p <,05$), duygusal tepkisellik ($t_{0,05;472} = -4,48$; $p <,05$), ben pozisyonu alma ($t_{0,05;472} = -2,33$; $p <,05$) ve iç içe geçme alt boyutlarının ($t_{0,05;472} = -4,41$; $p <,05$) istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaştığı görülmektedir. Benlik farklılaşması düzeylerinin erkeklerde (\bar{x} = 3,92; ss= ,73) kadınlara (\bar{x} = 3,55; ss= ,77) oranla daha yüksek olduğu saptanmıştır. Duygusal tepkisellik boyutunda farklılaşma düzeylerinin erkeklerde (\bar{x} = 3,16; ss= 1,09) kadınlara (\bar{x} = 2,71; ss= 1,03) oranla daha yüksek olduğu görülmektedir. İç içe geçme boyutunda farklılaşma düzeylerinin erkeklerde

(\bar{x} = 4,10; ss = 1,11) kadınlara (\bar{x} = 3,62; ss = 1,13) oranla daha yüksek olduğu saptanmıştır. Ben pozisyonu alma boyutunda farklılaşma düzeylerinin erkeklerde (\bar{x} = 4,45; ss = ,80) kadınlara (\bar{x} = 4,26; ss = ,86) oranla daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Ebeveyne duygusal erişilebilirlik düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşp farklılaşmadığına yönelik yapılan t testi analizleri bulguları tablo 5'te gösterilmektedir.

Tablo 5. *Katılımcıların Cinsiyetleri Açısından Ebeveyne Duygusal Erişilebilirlik Puanlarına Yönelik Bağımsız Örneklem T Testi Tablosu*

| <i>Ebeveyne Duygusal Erişilebilirlik</i> | <i>Cinsiyet</i> | <i>N</i> | \bar{x} | <i>SS.</i> | <i>t</i> | <i>SD</i> | <i>p</i> |
|--|-----------------|----------|-----------|------------|----------|-----------|----------|
| Baba Duygusal Erişilebilirlik | Kadın | 304 | 75,24 | 17,05 | ,97 | 472 | ,63 |
| | Erkek | 170 | 74,47 | 16,80 | | | |
| Anne Duygusal Erişilebilirlik | Kadın | 304 | 66,64 | 22,31 | 1,27 | 472 | ,53 |
| | Erkek | 170 | 65,30 | 21,94 | | | |

Tablo 5'te kadın ve erkek katılımcıların duygusal erişilebilirlik düzeylerine ilişkin sonuçlarına ilişkin puan ortalamaları ve bu puanlara ilişkin standart sapma değerleri gösterilmektedir. Aynı zamanda katılımcıların cinsiyetleri açısından baba duygusal erişilebilirlik ($t_{0,5:472} = ,97, p>,05$), anne duygusal erişilebilirlik ($t_{0,5:472} = 1,27, p>,05$) düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaşmadığı anlaşılmaktadır. Bu bulgular ışığında kadın ve erkek katılımcıların ebeveyne duygusal erişilebilirlik düzeylerin birbirlerine benzer düzeyde oldukları söylenebilmektedir. Fakat ortalamalar ele alındığında baba duygusal erişilebilirlik düzeyinin kadınlarda (\bar{x} = 75,24; ss = 17,05) erkeklere (\bar{x} = 74,47; ss = 16,80) oranla daha yüksek olduğu görülmektedir. Anne duygusal erişilebilirlik düzeylerinde ise yine kadınlarda (\bar{x} = 66,64; ss = 22,31) erkeklere (\bar{x} = 65,30; ss = 21,94) oranla daha yüksek olduğu saptanmıştır.

3.1.2. Yaş Değişkenine İlişkin Analiz Sonuçları

Çalışmada ele alınan değişkenlerin, katılımcıların yaşları ile istatistiksel düzeyde ilişkili olup olmadı test edilmiştir. Ebeveyne duygusal erişebilirlik boyutlarından anne ve babanın duygusal erişebilirlik düzeyi, benlik farklılaşması; duygusal tepkisellik, duygusal kopma, ben pozisyonu alma ve iç içe geçme alt boyutları, yakınlık korkusu ele alınmıştır. İlişkilerini saptama amacıyla Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır. Analiz sonuçları Tablo 6’da sunulmuştur.

Tablo 6. *Katılımcıların Yaşlarının Değişkenlerle Olan İlişkinin Değerlendirilmesi*

| <i>Değişkenler</i> | <i>Yaş</i> |
|-----------------------------|------------|
| Duygusal Kopma | -,02 |
| Duygusal Tepkisellik | -,05 |
| İç İçe Geçme | -,01 |
| Ben Pozisyonu | ,11* |
| Benlik Farklılaşması | -,00 |
| Yakınlık Korkusu | -,05 |
| Baba Duygusal Erişebilirlik | -,09* |
| Anne Duygusal Erişebilirlik | -,01 |

* $p < ,05$

Tablo 6’da araştırmada ele alınan değişkenler ile katılımcıların yaşları arasındaki ilişkinin incelenmesine dair Pearson korelasyon analizinin sonuçları gösterilmektedir. Analiz bulgularına göre, katılımcıların yaşları ile ben pozisyonu alma arasında pozitif yönde, anlamlı bir ilişki ($r = ,11$; $p < ,05$), baba duygusal erişebilirlik düzeyi arasında negatif yönde, anlamlı bir ilişki ($r = -,09$; $p < ,05$) bulunmaktadır. Bu bulgular ışığında, yaş arttıkça ben pozisyonu düzeyinin arttığı görülmektedir. Ayrıca, bulgular yaş arttıkça baba duygusal erişebilirlik düzeyinin azaldığını ortaya koymaktadır.

Tablo 6 incelendiğinde araştırmada ele alınan duygusal kopma, duygusal tepkisellik, iç içe geçme, benlik farklılaşması, yakınlık korkusu, anne duygusal erişebilirlik düzeylerinin yaş değişkeni ile istatistiksel olarak bir ilişkisinin olmadığı saptanmaktadır ($p>,05$).

3.1.3. İlişki durumu değişkenine Ait Bulgular

Çalışmada incelenen değişkenlerin, katılımcıların ilişki durumlarına göre istatistiksel düzeyde anlamlı farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Ebeveyne duygusal erişebilirlik, benlik farklılaşması; duygusal tepkisellik, ben pozisyonu alma, duygusal kopma ve iç içe geçme alt boyutları, yakınlık korkusu ele alınmıştır. Fark olup olmadığını saptama adına tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Analizler sonrasında ortaya çıkan bulgular aşağıda sunulmuştur.

Yakınlık korkusu toplam puanının ve alt boyutlarının bireylerin ilişki durumlarına göre farklılık durumları tablo 7 ve 8’de gösterilmektedir.

Tablo 7. *İlişki Durumu Açısından Yakınlık Korkusu Düzeyine Yönelik Betimsel İstatistikler*

| <i>Değişkenler</i> | <i>İlişki Durumu</i> | <i>N</i> | <i>\bar{x}</i> | <i>SS.</i> |
|--------------------|----------------------|----------|-----------------------------|------------|
| Yakınlık Korkusu | İlişkisi yok | 198 | 76,47 | 18,52 |
| | Romantik İlişkide | 123 | 65,03 | 21,10 |
| | Nişanlı | 28 | 61,60 | 17,08 |
| | Evli | 125 | 68,79 | 21,16 |

Tablo 7 incelendiğinde ilişki durumları farklı olan katılımcıların yakınlık korkusu düzeyine ilişkin puan ortalamaları ve bu puanlara yönelik standart sapma değerleri görülmektedir. Tablo incelendiğinde yakınlık korkusu düzeyi açısından nişanlı olan kişilerin ortalamalarının en düşük, ilişkisi olmayan kişilerin ise en yüksek ortalamaları olduğu görülmektedir. Buradan ilişkisi olmayan kişilerin yakınlık korkusu düzeylerini daha yüksek olduğu ifade edilebilmektedir.

Araştırmada belirlenen ilişki durumları arasında anlamlı farkın olup olmadığı Tablo 8’de sunulmuştur.

Tablo 8. *İlişki Durumları Açısından Yakınlık Korkusuna Yönelik Varyans Analizi Tablosu*

| <i>Değişkenler</i> | <i>Varyansın Kaynağı</i> | <i>Kareler Toplamı</i> | <i>SD</i> | <i>Kareler Ortalaması</i> | <i>F</i> | <i>P</i> | <i>Anlamlılık</i> |
|--------------------|--------------------------|------------------------|-----------|---------------------------|----------|----------|----------------------------|
| Yakınlık Korkusu | Gruplar Arası | 13319,12 | 3 | 4439,70 | 11,25 | ,000 | İlişkisi yok- ilişkisi var |
| | Gruplar İçi | 185330,51 | 470 | 394,32 | | | |

Tablo 8 incelendiğinde ilişki durumları farklı olan katılımcıların yakınlık korkusuna ilişkin puan ortalamaları arasındaki farka ilişkin varyans analizi sonuçları görülmektedir. Tablo incelendiğinde yakınlık korkusu düzeyinin ilişki durumuna göre değiştiği saptanmaktadır ($p < ,05$). İlişki durumundaki farkın kaynağını saptama amacıyla Games-Howel testi yapılmış ve ilişkisi olmayan kişilerin yakınlık korkusunun romantik ilişkisi olan, nişanlı ve evli kişilerden daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Benlik farklılaşması toplam puanının ve alt boyutlarının bireylerin ilişki durumlarına göre farklılık durumları tablo 9 ve 10’da gösterilmektedir.

Tablo 9. *İlişki Durumu Açısından Benlik Farklılaşma Düzeyine Yönelik Betimsel İstatistikler*

| <i>Değişkenler</i> | <i>İlişki Durumu</i> | <i>N</i> | <i>\bar{x}</i> | <i>SS.</i> |
|-------------------------------|----------------------|----------|-----------------------------|------------|
| Benlik Farklılaşması (Toplam) | İlişkisi yok | 198 | 3,69 | ,81 |
| | Romantik İlişkide | 123 | 3,68 | ,77 |
| | Nişanlı | 28 | 3,68 | ,62 |
| | Evli | 125 | 3,67 | ,73 |
| Duygusal Kopma | İlişkisi yok | 198 | 3,62 | 1,23 |
| | Romantik İlişkide | 123 | 3,90 | 1,17 |
| | Nişanlı | 28 | 4,03 | 1,42 |
| | Evli | 125 | 3,72 | 1,10 |
| Duygusal Tepkisellik | İlişkisi yok | 198 | 3,01 | 1,11 |
| | Romantik İlişkide | 123 | 2,80 | ,99 |
| | Nişanlı | 28 | 2,70 | ,72 |
| | Evli | 125 | 2,75 | 1,14 |
| İç İçe Geçme | İlişkisi yok | 198 | 3,83 | 1,21 |
| | Romantik İlişkide | 123 | 3,78 | 1,09 |
| | Nişanlı | 28 | 3,86 | 1,02 |
| | Evli | 125 | 3,73 | 1,13 |
| Ben Pozisyonu Alma | İlişkisi yok | 198 | 4,30 | ,84 |
| | Romantik İlişkide | 123 | 4,26 | ,95 |
| | Nişanlı | 28 | 4,13 | ,79 |
| | Evli | 125 | 4,49 | ,70 |

Tablo 9 incelendiğinde; ilişki durumları farklı olan katılımcıların benlik farklılaşması düzeyine ilişkin puan ortalamaları ve bu puanlara yönelik standart sapma değerleri görülmektedir. Tablo incelendiğinde benlik farklılaşması düzeyi açısından evli kişilerin ortalamalarının en düşük, ilişkisi olmayan kişilerin ise en yüksek ortalamaları olduğu görülmektedir. Buradan ilişkisi olmayan kişilerin benlik farklılaşma düzeylerini daha yüksek olduğu ifade edilebilmektedir. Aynı zamanda duygusal kopma düzeyleri incelendiğinde, ilişkisi olmayan kişilerin puan ortalamalarının en düşük, nişanlı kişilerin puan ortalamalarının ise en yüksek olduğu saptanmıştır. Duygusal tepkisellik değişkeni açısından nişanlı kişilerin puan ortalamalarının en düşük, ilişkisi olmayan kişilerin puan ortalamalarının ise en

yüksek olduğu belirlenmiştir. İç içe geçme değişkeni açısından evli kişilerin puan ortalamalarının en düşük, nişanlı kişilerin puan ortalamalarının ise en yüksek olduğu belirlenmiştir. Son olarak ben pozisyonu alma alt boyutu incelendiğinde nişanlı kişilerin puan ortalamasının en düşük, evli olan katılımcıların puan ortalamalarının en yüksek olduğu saptanmıştır.

Araştırmada belirlenen ilişki durumları arasında anlamlı farkın olup olmadığı Tablo 10'da sunulmuştur.

Tablo 10. *İlişki Durumları Açısından Benlik Farklılaşmasına Yönelik Varyans Analizi Tablosu*

| <i>Değişkenler</i> | <i>Varyansın Kaynağı</i> | <i>Kareler Toplamı</i> | <i>SD</i> | <i>Kareler Ortalaması</i> | <i>F</i> | <i>P</i> |
|----------------------|--------------------------|------------------------|-----------|---------------------------|----------|----------|
| Benlik Farklılaşması | Gruplar Arası | ,01 | 3 | ,006 | ,01 | ,99 |
| | Gruplar İçi | 282,73 | 470 | ,60 | | |
| Duygusal Kopma | Gruplar Arası | 8,33 | 3 | 2,77 | 1,93 | ,12 |
| | Gruplar İçi | 674,67 | 470 | 1,43 | | |
| Duygusal Tepkisellik | Gruplar Arası | 6,69 | 3 | 2,23 | 1,92 | ,12 |
| | Gruplar İçi | 543,86 | 470 | 1,15 | | |
| İç İçe Geçme | Gruplar Arası | ,87 | 3 | ,29 | ,21 | ,88 |
| | Gruplar İçi | 623,39 | 470 | 1,32 | | |
| Ben Pozisyonu Alma | Gruplar Arası | 5,086 | 3 | 1,695 | 2,39 | ,06 |
| | Gruplar İçi | 333,053 | 470 | ,709 | | |

Tablo 10 incelendiğinde ilişki durumları farklı olan katılımcıların benlik farklılaşmalarına ilişkin puan ortalamaları arasındaki farka ilişkin varyans analizi sonuçları görülmektedir. Varyans analizi sonuçları benlik farklılaşması toplum puan ve duygusal kopma, duygusal tepkisellik, iç içe geçme ve ben pozisyonu alma alt boyutlarının ilişki durumlarına göre farklılık göstermediğini benzer biçimde dağıldığını göstermektedir ($p>,05$).

Ebeveyne duygusal erişebilirlik anne ve baba alt boyutlarının bireylerin ilişki durumlarına göre farklılık durumları tablo 11 ve 12 gösterilmektedir.

Tablo 11. *İlişki Durumu Açısından Ebeveyne Duygusal Erişebilirlik Düzeyine Yönelik Betimsel İstatistikler*

| <i>Değişkenler</i> | <i>İlişki Durumu</i> | <i>N</i> | \bar{x} | <i>SS.</i> |
|-----------------------------|----------------------|----------|-----------|------------|
| Baba Duygusal Erişebilirlik | İlişkisi yok | 198 | 73,44 | 17,41 |
| | Romantik İlişkide | 123 | 76,93 | 15,96 |
| | Nişanlı | 28 | 77,32 | 14,69 |
| | Evli | 125 | 74,92 | 17,53 |
| Anne Duygusal Erişebilirlik | İlişkisi yok | 198 | 63,17 | 22,69 |
| | Romantik İlişkide | 123 | 69,91 | 20,93 |
| | Nişanlı | 28 | 69,75 | 18,03 |
| | Evli | 125 | 66,40 | 22,88 |

Tablo 11 incelendiğinde; ilişki durumları farklı olan katılımcıların ebeveyne duygusal erişebilirlik düzeyine ilişkin puan ortalamaları ve bu puanlara yönelik standart sapma değerleri görülmektedir. Tablo incelendiğinde baba duygusal erişebilirlik düzeyi açısından ilişkisi olmayan kişilerin ortalamalarının en düşük, nişanlı olan kişilerin ise en yüksek ortalamaları olduğu görülmektedir. Buradan nişanlı kişilerin baba duygusal erişebilirlik düzeylerini daha yüksek olduğu ifade edilebilmektedir. Aynı zamanda anne duygusal erişebilirlik düzeyleri incelendiğinde, yine ilişkisi olmayan kişilerin puan ortalamalarının en düşük, romantik ilişkisi olan kişilerin puan ortalamalarının ise en yüksek olduğu saptanmıştır.

Araştırmada belirlenen ilişki durumları arasında anlamlı farkın olup olmadığı Tablo 12’de sunulmuştur.

Tablo 12. İlişki Durumları Açısından Algılanan Ebeveynlik Biçimine Yönelik Varyans Analizi Tablosu

| <i>Değişkenler</i> | <i>Varyansın Kaynağı</i> | <i>Kareler Toplamı</i> | <i>Sd</i> | <i>Kareler Ortalaması</i> | <i>F</i> | <i>p</i> | <i>Anlamlılık</i> |
|-----------------------------|--------------------------|------------------------|-----------|---------------------------|----------|----------|---------------------------|
| Baba Duygusal Erişebilirlik | Gruplar arası | 1090,85 | 3 | 363,61 | 1,26 | ,28 | |
| | Gruplar içi | 134795,67 | 470 | 286,79 | | | |
| Anne Duygusal Erişebilirlik | Gruplar arası | 3860,41 | 3 | 1286,80 | 2,64 | ,04* | İlişki var- İlişki yok |
| | Gruplar içi | 228650,07 | 470 | 486,49 | | | |
| | Gruplar içi | 540799,71 | 470 | 1150,63 | | | |

* $p < ,05$

Tablo 12 incelendiğinde; ilişki durumları farklı olan katılımcıların ebeveyn ebeveyn duygusal erişebilirlik düzeylerine ait puan ortalamaları arasındaki farka ilişkin varyans analizi sonuçları görülmektedir. Baba duygusal erişebilirlik düzeylerinin ilişki durumuna göre farklılaşmadığı, ilişki durumları farklı olan kişilerin baba duygusal erişebilirlik düzeylerinin benzer olduğu saptanmıştır ($p > ,05$). Tablo incelendiğinde anne duygusal erişebilirlik düzeylerinin ilişki durumuna göre farklılık gösterdiği belirlenmiştir ($p < ,05$). Yapılan Bonferroni testi sonuçlarına göre bu farkın romantik ilişkisi olmayan ve romantik ilişkisi olan katılımcılar arasında olduğu saptanmıştır.

3.2. ÖN ANALİZLER

Çalışmanın katılımcılarını oluşturan kişilerin benlik farklılaşması ile yakınlık korkusu ve duygusal erişilebilirlik arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bu kapsamda değişkenler arası ilişkileri saptama adına Pearson korelasyon analizi gerçekleştirilmiş ve bulguları Tablo 13’de gösterilmiştir.

Tablo 13. *Değişkenler Arası İlişkilere Dair Bilgiler*

| <i>Değişkenler</i> | <i>Yakınlık Korkusu</i> | <i>Baba Duygusal Erişilebilirlik</i> | <i>Anne Duygusal Erişilebilirlik</i> |
|-------------------------|-------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|
| 1. Duygusal Kopma | -,39** | ,14** | ,01 |
| 2. Duygusal Tepkisellik | -,22** | ,07 | ,02 |
| 3. İç İçe Geçme | -,41** | ,18** | ,09* |
| 4. Ben Pozisyonu Alma | -,36** | ,21** | ,18** |
| 5. Benlik Farklılaşması | -,48** | ,20** | ,09* |
| 6. Yakınlık Korkusu | | -,35** | -,17** |

* $p < ,05$; ** $p < ,01$

Tablo 13 incelendiğinde benlik farklılaşması ve alt boyutları ile yakınlık korkusu ve ebeveyne duygusal erişilebilirlik değişkenlerine ilişkin korelasyon analizleri sonuçları görülmektedir. Elde edilen bulgular, benlik farklılaşması alt boyutlarından duygusal kopma ($r = -,39$; $p < ,01$), duygusal tepkisellik ($r = -,22$; $p < ,01$), iç içe geçme ($r = -,41$; $p < ,01$) ve ben pozisyonu alma ($r = -,36$; $p < ,01$) ile yakınlık korkusu arasında negatif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler olduğu saptanmıştır. Aynı zamanda benlik farklılaşması toplam puanı ($r = -,48$; $p < ,01$) ile yakınlık korkusu arasında negatif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir.

Tablo 13 incelendiğinde benlik farklılaşması alt boyutlarından iç içe geçme ($r = ,09$; $p < ,05$) ve ben pozisyonu alma ($r = ,18$; $p < ,01$) ile anne duygusal erişilebilirlik düzeyi arasında olumlu yönde ve istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler olduğu saptanmıştır. Bulgular, benlik farklılaşması toplam puanı ($r = ,09$; $p < ,05$) ile anne duygusal erişilebilirlik düzeyi arasında olumlu yönde ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir. Fakat duygusal kopma ve duygusal tepkisellik düzeyi ile anne duygusal erişilebilirlik düzeyi arasında bir ilişki olmadığı görülmektedir.

Tablo 13 incelendiğinde benlik farklılaşması alt boyutlarından duygusal kopma ($r= .14; p< .01$), iç içe geçme ($r= .18; p< .01$) ve ben pozisyonu alma ($r= .21; p< .01$) ile baba duygusal erişilebilirlik düzeyi arasında olumlu yönde ve istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler olduğu saptanmıştır. Bulgular, benlik farklılaşması toplam puanı ($r= .20; p< .01$) ile baba duygusal erişilebilirlik düzeyi arasında olumlu yönde ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir. Fakat duygusal tepkisellik düzeyi ile baba duygusal erişilebilirlik düzeyi arasında bir ilişki olmadığı görülmektedir ($r= .07; p> .05$).

Tablo 13 incelendiğinde yakınlık korkusu ile benlik farklılaşması arasında negatif bir ilişkinin olduğu görülmektedir ($r= -.48; p< .01$). Yine tablo 14’de yakınlık korkusu ile benlik farklılaşmasının alt boyutları olan duygusal kopma ($r= -.39; p< .01$), duygusal tepkisellik ($r= -.22; p< .01$), iç içe geçme ($r= -.41; p< .01$) ve son olarak ben pozisyonu alma ($r= -.36; p< .01$) arasında negatif bir ilişkinin olduğu görülmektedir.

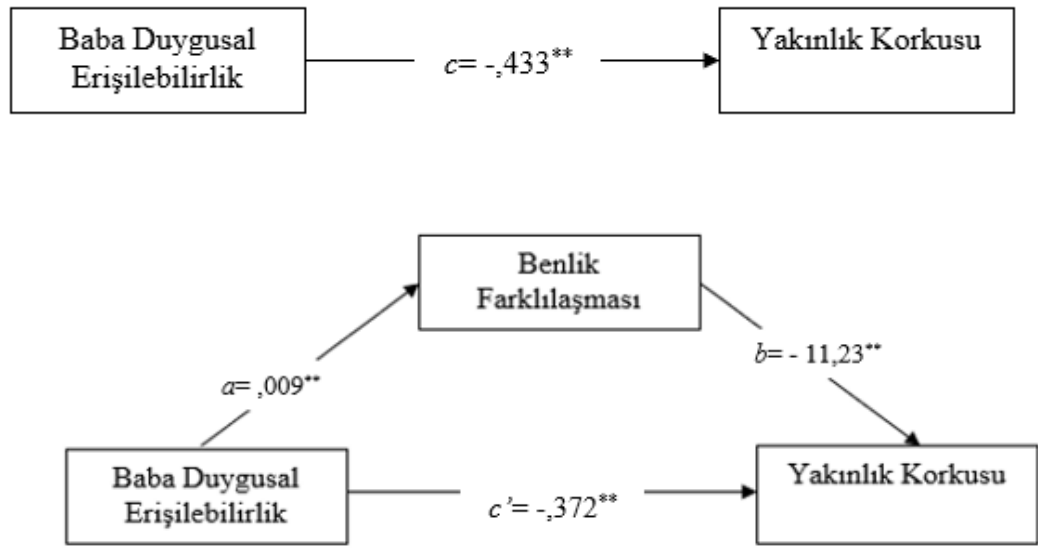
Tablo 13 incelendiğinde yakınlık korkusu ile baba duygusal erişilebilirlik ($r= -.35; p< .01$) ve anne duygusal erişilebilirlik düzeyleri ($r= -.17; p< .01$) arasında negatif bir ilişkinin olduğu görülmektedir.

3.3. EBEVEYNE DUYGUSAL ERİŞİLEBİLİRLİK İLE YAKINLIK KORKUSU ARASINDAKİ İLİŞKİDE BENLİK FARKLILAŞMASININ ARACILIĞINA YÖNELİK KURULAN MODELİN BULGULARI

Bu araştırma sorusunda; benlik farklılaşmasının ebeveyne duygusal erişilebilirlik düzeyi ile yakınlık korkusu arasında aracı rolünün olup olmadığı ele alınmıştır. Bu araştırma sorusuna yanıtlayabilme adına regresyon temelli bootstrapping analizi yapılmıştır.

3.3.1. Baba Duygusal Erişilebilirlik Düzeyinin Yakınlık Korkusunu Yordamasında Benlik Farklılaşmasının Aracılık Rolüne Yönelik Bulgular

İlk olarak babadan elde edilen ebeveyne duygusal erişilebilirliğinin yakınlık korkusunu yordamasında benlik farklılaşmasının aracılığını inceleyen sonuçlar Şekil 1’de sunulmuştur.



Şekil 1. Benlik Farklılaşmasının Ebeveyne Duygusal Erişilebilirlik (Baba) Düzeyi ile Yakınlık Korkusu Arasındaki Aracılığı

Şekil 1’de ilk olarak doğrudan etkiler incelenmiştir. Baba duygusal erişilebilirlik düzeyinin yakınlık korkusunu doğrudan negatif yönde anlamlı yordadığı anlaşılmıştır ($B = -.37, p < .01$). Katılımcılarda baba duygusal erişilebilirliğinin benlik farklılaşmasını doğrudan yordadığı yolun anlamlı olduğu anlaşılmıştır ($B = ,009; p < ,01$). Benzer şekilde benlik farklılaşmasının da ($B = -11,23, p < ,01$) doğrudan yakınlık korkusunu anlamlı yordadığı görülmektedir. Bununla birlikte toplam etkiler incelendiğinde de baba duygusal erişilebilirlik düzeyinin yakınlık korkusu üzerindeki toplam etkilerinin ($B = -,43; p < ,01$) anlamlı olduğu ve modele aracı değişken dahil edildiğinde bağımsız değişkenin bağımlı değişken

üzerindeki etkisinin düştüğü saptanmıştır. Dolayısıyla bu sonuçlara göre kısmi aracılık etkisinden söz edilebileceği ifade edilmelidir.

Şekil 1’de ele alınan modelin etkilerine ait Bootstrapping katsayıları ve %95 güven aralıkları (GA) Tablo 14’te sunulmuştur.

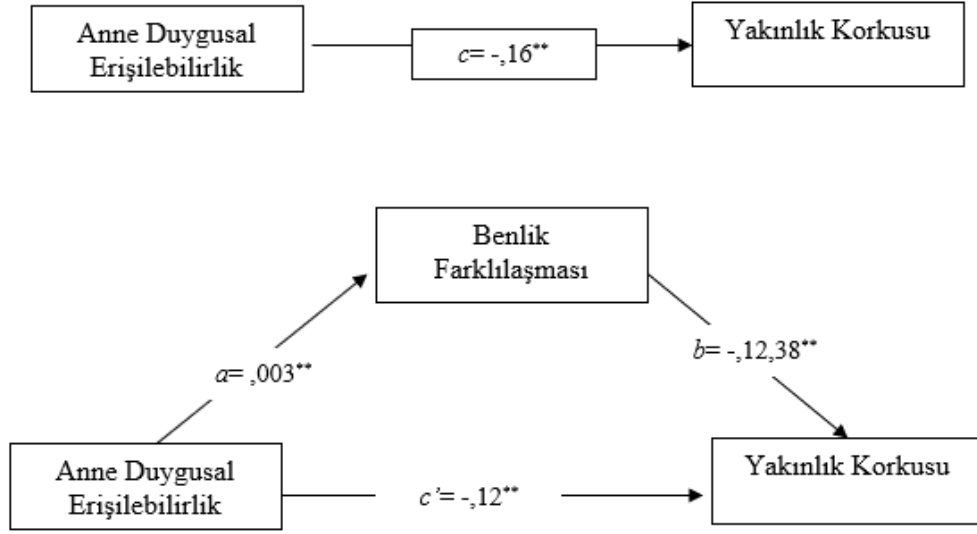
Tablo 14. *Baba Duygusal Erişilebilirlik ile Yakınlık Korkusu Arasında Benlik Farklılaşmasının Aracılığına İlişkin Bootstrapping Bulguları*

| <i>Dolaylı Etkiler</i> | <i>Bootstrap Katsayı</i> | <i>SH</i> | <i>%95 GA</i> | | <i>R²</i> |
|---|--------------------------|-----------|------------------|------------------|----------------------|
| | | | <i>Alt Limit</i> | <i>Üst Limit</i> | |
| Baba Duygusal Erişilebilirlik- Benlik Farklılaşması- Yakınlık Korkusu | -,10 | ,02 | -,55 | -,30 | ,30 |

Tablo 14’te belirtildiği üzere, katılımcıların baba duygusal erişilebilirlik-benlik farklılaşması- yakınlık korkusu ilişkisini ele alan modelin anlamlı olduğu görülmüştür. Modeldeki dolaylı etki incelendiğinde baba duygusal erişilebilirlik düzeyi ile yakınlık korkusu arasındaki ilişkide benlik farklılaşmasının dolaylı etkisinin de anlamlı olduğu anlaşılmaktadır, (bootstrap katsayısı = -,10, %95GA = -,55; -,30).

3.3.2. Anne Duygusal Erişilebilirlik Düzeyinin Yakınlık Korkusunu Yordamasında Benlik Farklılaşmasının Aracılık Rolüne Yönelik Bulgular

Anne duygusal erişilebilirliğinin yakınlık korkusunu yordamasında benlik farklılaşmasının aracılığını inceleyen sonuçlar Şekil 2’de sunulmuştur.



Şekil 2. Benlik Farklılaşmasının Ebeveyne Duygusal Erişilebilirlik (Anne) Düzeyi ile Yakınlık Korkusu Arasındaki Aracılığı

Şekil 2’de ilk olarak doğrudan etkiler incelenmiştir. Anne duygusal erişilebilirlik düzeyinin yakınlık korkusunu doğrudan negatif yönde anlamlı yordadığı anlaşılmıştır ($B = -.12$, $p < .01$). Katılımcılarda anne duygusal erişilebilirliğinin benlik farklılaşmasını doğrudan yordadığı yolun pozitif ve anlamlı olduğu anlaşılmıştır ($B = .003$; $p < .01$). Benzer biçimde benlik farklılaşmasının da ($B = -.12,38$, $p < .01$) doğrudan yakınlık korkusunu negatif anlamlı yordadığı görülmektedir. Bununla beraber toplam etkiler incelendiğinde de anne duygusal erişilebilirlik düzeyinin yakınlık korkusu üzerindeki toplam etkilerinin ($B = -.16$; $p < .01$) anlamlı olduğu ve modele aracı değişken dahil edildiğinde bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisinin düştüğü saptanmıştır. Dolayısıyla bu sonuçlara göre kısmi aracılık etkisinden söz edilebileceği ifade edilmelidir.

Şekil 2’de ele alınan modelin etkilerine ait Bootstrapping katsayıları ve %95 güven aralıkları (GA) Tablo 15’te sunulmuştur.

Tablo 15. Anne Duygusal Erişilebilirlik ile Yakınlık Korkusu Arasında Benlik Farklılaşmasının Aracılığına İlişkin Bootstrapping Bulguları

| <i>Dolaylı Etkiler</i> | <i>Bootstrap Katsayı</i> | <i>SH</i> | <i>%95 GA</i> | | <i>R²</i> |
|---|--------------------------|-----------|------------------|------------------|----------------------|
| | | | <i>Alt Limit</i> | <i>Üst Limit</i> | |
| Anne Duygusal Erişilebilirlik- Benlik Farklılaşması- Yakınlık Korkusu | -,04 | ,02 | -,083 | -,001 | ,03 |

Tablo 15’ te gösterildiği üzere, anne duygusal erişilebilirlik-benlik farklılaşması- yakınlık korkusu ilişkisini ele alan modelin anlamlı olduğu görülmüştür. Modeldeki dolaylı etki incelendiğinde anne duygusal erişilebilirlik düzeyi ile yakınlık korkusu arasındaki ilişkide benlik farklılaşmasının dolaylı etkisinin de anlamlı olduğu anlaşılmaktadır, (bootstrap katsayısı = -,04, %95GA = -,083; -,001).

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

4. TARTIŞMA

Çalışmanın bu bölümünde, araştırma soruları esasında yapılan analizler sonucu elde edilen bulgular ilgili alan yazın ışığında tartışılmıştır. Daha sonra çalışmanın sınırlılıklarından bahsederek, sonraki araştırmalar için öneriler sunulmuştur.

Çalışmada ele alınan Bowen Aile Sistemleri kuramı, duygusal sistemin işleyişinin, dengeleyici iki yaşam gücü olarak bilinen birliktelik ve bireysellik arasındaki ilişkileri yansıttığı düşünülmektedir. İlişkileri yöneten yaşam güçlerinin dengede kalması oldukça önemlidir. Bununla beraber, kuram duygusal, fiziksel ve sosyal fonksiyon bozukluklarının, bir ilişki sisteminde var olan birliktelik ve bireysellik dengesizliğine cevap olarak kişilerin yansıttıkları tepkiler esasında geliştiğini varsaymaktadır.

Birliktelik ve bireysellik arasındaki ilişkideki denge, duygusal açıdan anlamlı ilişkiler ile sonuçlanmaktadır. Her kişi ilişkiye eşit oranda enerji yönelttiğinde ve her biri yaşamını ilişkiden ayrı olarak da yönlendirebilme adına eşit oranda enerjiyi bireyselliğe transfer ettiğinde dengeli bir ilişkiden bahsedilebilmektedir. Burada yakınlık ve benlik farklılaşmasının önemi görülmektedir. Eğer durum bahsedildiğinden farklıysa, ilişki gelişmeyecek ve bazı problemler görülecektir (Kerr ve Bowen, 1988).

Mevcut çalışma bulguları, kişinin ebeveynleri ile duygusal erişilebilirlik düzeyleri de benlik farklılaşma düzeylerine etki ettiğini varsaymaktadır. Benlik farklılaşma düzeyleri düşük olan kişiler ilişkilerinde yakınlık kurmaktan korkmakta ve ilişkide ayrı bir ben olarak ilişkiye devam edebilmektedirler. İç içe geçen partnerler ise duygusal olarak mesafeye gerek duyduğunda, üçgenleşme ve duygusal kopma benzeri fonksiyonel olmayan yollara başvurabilmektedirler. Bahsedilen yakınlık korkusu sebebi ile görülen davranışlar da üçgenleşme olarak karşımıza çıkabilmektedir (Hertlein vd., 2005).

Bu çalışmada kişilerin ebeveyne duygusal erişebilirlik düzeyleri ile yakınlık korkusu arasındaki ilişkide benlik farklılaşmasının aracılık rolünün incelenmesi amaçlanmıştır. Alanyazında kişilerin ebeveyne duygusal erişebilirlik düzeyleri ile yakınlık korkusu arasındaki ilişkide benlik farklılaşmasının aracılık rolünü ele alan bir çalışmaya rastlanmamasının yanında, bulgular tartışılırken çalışma bulgularını destekler nitelikte değişkenlerin birbirleri ile olan ilişkilerini inceleyen araştırmalardan yararlanılmıştır.

4.1. ARAŞTIRMADA YER ALAN DEĞİŞKENLERİN SOSYO-DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİNE İLİŞKİN BULGULARIN TARTIŞILMASI

Araştırmada cinsiyet değişkenine göre çalışma kapsamında incelenen değişkenler açısından fark olup olmadığı incelenmiştir. Yakınlık korkusu değişkeni açısından cinsiyete göre bir farklılık bulunmamıştır. Burada, kadın ve erkek katılımcıların yakınlık korkusu açısından birbirlerine benzer düzeyde oldukları söylenebilir. Benlik farklılaşması açısından incelendiğinde; benlik farklılaşması toplam puanı, duygusal kopma, duygusal tepkisellik, iç içe geçme ve ben pozisyonu alma düzeyleri açısından cinsiyete göre bir farklılık olduğu ve erkek katılımcıların kadın katılımcılara göre benlik farklılaşması toplam puanı, duygusal kopma, duygusal tepkisellik, iç içe geçme ve ben pozisyonu alma düzeyleri açısından daha fazla benlik farklılaşması geliştirdikleri saptanmıştır. Bulgulara göre baba duygusal erişilebilirlik, anne duygusal erişilebilirlik arasında bir farklılık saptanmamıştır. Burada, kadın ve erkek katılımcıların ebeveyne duygusal erişilebilirlik düzeylerinin benzer olduğu ifade edilebilir.

Çalışmada yakınlık korkusu düzeyi açısından cinsiyete göre bir farklılık görülmediği ve erkek ve kadın katılımcıların benzer düzeyde yakınlık korku saptanmıştır. Saraç ve diğerleri (2015) romantik ilişkilerde yakınlık değişkenini incelenmiş ve cinsiyet açısından bir farklılık olmadığını ortaya koymuşlardır. Bilindiği üzere yakınlık korkusu bağlanma kuramı kapsamında kaçınan bağlanma stili ile ilişkilendirilmektedir (Elibol, 2018). Erkan (2002) çalışmalarında bu

kapsamda cinsiyet farklılıklarını incelemiş ve kadın ve erkek katılımcılar arasında bir farklılık olmadığını kaçınma durumlarının benzer düzeyde olduğunu, kaçınan bağlanma stilinde cinsiyetin yordayıcı bir etkisinin olmadığını ortaya koymuşlardır. Firestone ve Catlett (1999) çalışmalarında kadınların erkeklere göre daha fazla yakınlık korkusu olduğunu ortaya koymuştur.

Diğer taraftan benlik farklılaşması toplam puanı, duygusal kopma, duygusal tepkisellik, iç içe geçme ve ben pozisyonu açısından cinsiyete göre farklılaşma görülmüştür. Bu farklılaşmaya göre erkek katılımcıları puan ortalamalarının kadın katılımcıların puan ortalamalarından daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bu sonuçlar ışığında, kadınların duygusal tepkilerini dengeleme, ilişkilerinde ben pozisyonunu koruma ve yaşamlarındaki mühim bireylerle yakın ilişki kurma konusunda erkeklerden daha çok zorluk yaşadıkları ifade edilebilmektedir. Çalışmanın bu bulgusu alanyazında bulunan bulguları destekler niteliktedir (Skowron ve Friedlander, 1998; Skowron ve Schmitt, 2003; Işık ve Bulduk, 2015). Skowron ve Friedlander (1998) Benlik Farklılaşması ölçeği geliştirme çalışmalarında, benlik farklılaşmasının cinsiyete göre değiştiğini ve erkeklerin daha yüksek düzey benlik farklılaşması geliştirdiklerini ortaya koymuşlardır. Işık ve Bulduk (2015) benlik farklılaşmasının demografik özelliklere göre nasıl farklılaştığını ele almıştır. Sonuçlar erkeklerin duygusal tepkisellik, ben pozisyonu alma, diğerlerine bağımlılık ve toplam benlik farklılaşması bakımından kadınlardan istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek puan aldıklarını göstermektedir.

İlgili alanyazın incelendiğinde, çalışma bulgularıyla tutarlı bulgulara rastlanmaktadır. Gök ve Cenkseven-Önder (2018) ergenlerle yürüttükleri çalışmalarında ebeveyne duygusal erişilebilirlik düzeylerinin cinsiyete göre farklılık göstermediği saptanmıştır. Lieberman ve diğerleri (1999) ebeveyne duygusal erişilebilirlikte çocuğun yaşı ve cinsiyetini ele aldıkları araştırmalarında, geç çocukluk döneminde anneye duygusal erişilebilirlik düzeylerinde gerek erkek gerek kız çocukları arasında cinsiyet açısından bir farklılık olmadığı saptanmıştır.

Araştırmada yaş değişkeni ile çalışmada incelenen değişkenlerin ilişkisi incelenmiştir. Çalışma bulguları yaş değişkeni ile ben pozisyonu alma değişkeni

arasında olumlu yönde, baba duygusal erişilebilirlik düzeyi ile ise negatif yönde ilişkisinin olduğunu ortaya koymaktadır. Ayrıca katılımcıların yaşları ile duygusal kopma, duygusal tepkisellik, iç içe geçme, benlik farklılaşması toplam puanı, anne duygusal erişilebilirlik puanları arasında bir ilişkinin olmadığı saptanmıştır. Yaşları farklı olan katılımcıların baba duygusal erişilebilirlik düzeyi dışında anne duygusal erişilebilirlik düzeylerinin benzer şekilde oldukları görülmektedir. Aynı zamanda bu bulgu yakınlık korkusu ve benlik farklılaşması değişkenleri için de geçerli bir bulgudur. Benlik farklılaşması toplam puanı, duygusal kopma, duygusal tepkisellik, iç içe geçme alt boyutları da katılımcıların yaşları ile ilişkili bulunmamaktadır ve bu bulgu ben pozisyonu alma dışında ilgili alanyazını destekler niteliktedir (Skowron ve Friedlander, 1998; Skowron ve Schmitt, 2003; Işık ve Bulduk, 2015). Bulgular, üniversiteli gençlerin duygusal tepkisellik alt boyutunda yetişkinlere oranla daha düşük puanlar aldıklarını, duygusal kopma alt boyutunda ise yetişkinlerden daha yüksek puanlar aldıklarını ortaya koymaktadır (Kutlu, 2020).

Araştırmada katılımcıların romantik ilişki durumlarına göre ele alınan değişkenler açısından farklılaşma durumları incelenmiştir.

Yakınlık korkusu bireylerin yakın ilişki kurmaları ve onu sürdürmeleri adına oldukça önemli bir faktördür (Sherman ve Thelen, 1996). Veroff ve diğerleri (1981) bireylerin yakınlık korkusu olsa bile yakınlık kurma ihtiyacı olduğunu belirtmektedirler. Çalışma bulguları yakınlık korkusu açısından romantik ilişki durumlarının farklılaştığını ortaya koymaktadır. Bu farklılık incelendiğinde romantik ilişkisi olmayan kişilerin diğer katılımcılara yani romantik ilişkide olan, nişanlı ve evli katılımcılara oranla daha yüksek düzey yakınlık korkusuna sahip olduğu görülmektedir. Elde edilen bulgu hem kuramsal çerçeveye hem de alanyazın çalışmalarını destekler niteliktedir. Yakınlık korkusu ve romantik ilişkiler konularındaki önemli çalışmalardan biri Hazan ve Shaver (1987) tarafınca yapılmıştır. Yapılan araştırmada güvenli bağlanma stili olan kişilerin daha kolay bir şekilde yakınlık kurabildikleri, yakınlık ile ilişkili kaygı duymadıkları ve yakınlık korkusu yaşamadıkları ifade edilmektedir. Kaçınan bağlanmaya sahip kişilerin, sürekli reddedilme kaygısı yaşadıkları sebebiyle yakınlık kurma ve duygusal ilişkiler yaşama konusunda isteksiz olacakları ifade edilmiş, uzun süreli ilişkiler yerine kısa

sürekli ilişkileri tercih ederek yakınlıktan kendilerini koruyacakları vurgulanmıştır (Elibol ve Tok, 2019). Cohen ve Syme (1985) çalışmalarında yakın, uzun süreli, destekleyici ilişkilerin yakınlık korkusuna olumsuz etki ettiğini, fiziksel ve psikolojik iyi oluş haline ise olumlu etki ettiğini saptamışlardır. Bunun yanı sıra, bireylerin yakın ilişkilerini sürdürme ve geliştirmelerine etki eden en önemli faktörlerden biri de yakınlık korkusudur (Descutner ve Thelen, 1991). Davranışlar, duygusal ve ilişki dinamikleri arasındaki ilişkileri, anne ve çocuk arasındaki bağlanma süreçleri ele alınarak açıklanmaktadır. Bebeklerin bakım veren kişi ile bağlanma süreçleri, yakınlığın sürdürülmesi, ayrılma protestosu, bağlanma nesnesi ile yakınlık arayışı, ayrılmaya karşı direnç, güvenli dayanak ve güvenli sığınak kavramlarıyla tanımlanmaktadır. Bu süreçler romantik ilişkilerde de ortaya çıkmaktadır. Birey, güvenliği ve rahatlığı eş aracılığı ile sağlamaktadır. Onunla olan yakınlığının devam etmesini istemektedir. Aynı zamanda ayrılmaya karşı tepki gösterdiği de görülmektedir (Elibol, 2018). Thelen ve Descutner (1991), bireylerin yakınlık korkularının ve flört ilişkileri kapsamında endişelerini ölçtükleri çalışmalarında, yalnızlık ve yakınlık korkusu arasında olumlu bir ilişkinin olduğunu saptamışlardır. Bu bulgular çalışma bulgularını destekler niteliktedir. Buradan yola çıkarak yakınlık kurmada, yakın ilişkileri sürdürmede yakınlık korkusunun öneminin oldukça büyük olduğu ifade edilebilmektedir.

Bulgular incelendiğinde benlik farklılaşmasının duygusal tepkisellik, ben pozisyonu alma, duygusal kopma, iç içe geçme farklılaşma boyutlarının ve benlik farklılaşması toplam puanının anlamlı şekilde romantik ilişki durumuna göre farklılaşmadığı görülmektedir. Buna göre ise ilişki durumları romantik ilişkide, nişanlı, evli ve romantik ilişki içerisinde bulunmayan kişilerin benzer düzeyde benlik farklılaşması geliştirdikleri ifade edilebilmektedir. İlgili alanyazında yüksek düzeyde benlik farklılaşmasına sahip olmanın romantik ilişkilerde samimiyet sağlayıp devam ettirme ve bireysellik-birliktelik dengesini doğru biçimde kurmada kişiye bir temel oluşturduğu görülmektedir (Tuason ve Friedlander, 2000).

Çalışmada, baba duygusal erişilebilirlik açısından romantik ilişki durumuna göre bir farklılık bulunmamıştır. Anne duygusal erişilebilirlik açısından ise romantik ilişki durumlarına göre farklılaşma olduğu ve romantik ilişkisi olmayanların daha

düşük anne duygusal erişilebilirlik düzeyine sahip oldukları bulunmuştur. Bu bulgular ışığında romantik ilişkisi olmayan kişilerin daha düşük ebeveyne duygusal erişilebilirlik düzeyine sahip olduğu ifade edilebilmektedir.

Ebeveyne duygusal erişilebilirlik düzeyi açısından romantik ilişki durumlarının farklılaşma bulgusu ilgili alanyazındaki bulguları destekler niteliktedir. Özdoğan (2021) çalışmasında romantik ilişki niteliğini ebeveyne duygusal erişilebilirlik düzeyinin yordadığını saptamıştır. Ebeveyne duygusal erişilebilirlik güven oluşturduğundan kişiler ilişkilerinde yakınlıktan korkmamakta ve daha sağlıklı ve nitelikli ilişkiler kurabilmektedirler. Elde edilen sonuçlar ışığında çocukluk çağında ebeveynleri ile kurdukları ilişkide duygusal erişilebilirlik düzeyleri düşük kişilerin uzun süreli romantik ilişki sürdüremedikleri ifade edilebilmektedir. Ebeveyne duygusal erişilebilirliğinin aynı zamanda romantik ilişkilerde ilişki sayısı ile bağlantılı olduğu, ergenlik dönemlerinde ebeveyne duygusal erişilebilirlik düzeyleri düşük olan kişilerin daha sık ve daha kısa süreli ilişki içine girdiği bilinmektedir (Steinberg ve Davila, 2008).

4.2. EBEVEYNE DUYGUSAL ERİŞEBİLİRLİK, YAKINLIK KORKUSU VE BENLİK FARKLILAŞMASI ARASINDA KURULAN MODELDEKİ DEĞİŞKENLERİN BİRBİRLERİYLE OLAN İLİŞKİLERİNE İLİŞKİN BULGULARIN TARTIŞILMASI

Bireylerin ebeveyne duygusal erişilebilirlik düzeyi ile benlik farklılaşması, yakınlık korkusu arasındaki ilişkiler ağını görebilme ve kurulan modelde yer alan değişkenlerin birbirleri ile olan ilişkilerini saptayabilme adına öncelikle ön analizler yapılmıştır. Bulgularda da sunulduğu üzere yapılan bu ön analizde; benlik farklılaşmasının toplam puanı ve duygusal kopma, duygusal tepkisellik, iç içe geçme ve ben pozisyonu alma ile yakınlık korkusu arasında negatif yönlü anlamlı ilişkinin olduğu görülmüştür. Baba duygusal erişilebilirlik ile duygusal kopma, iç içe geçme, ben pozisyonu alma ve benlik farklılaşması toplam puanı ile pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu, duygusal tepkisellik alt boyutuyla ise ilişkili olmadığı bulunmuştur.

Baba duygusal erişebilirlik ile benlik farklılaşması, duygusal kopma, iç içe geçme ve ben pozisyonu alma arasında pozitif yönde ilişki saptanırken, yakınlık korkusu ile arasında ise negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu saptanmıştır. Ayrıca baba duygusal erişebilirlik ile duygusal tepkisellik arasında bir ilişkinin olmadığı görülmüştür. Bu değişkenler anne duygusal erişebilirlik düzeyi açısından da benzer sonuçları ortaya koymuştur. Anne duygusal erişebilirlik düzeyi ile benlik farklılaşması, iç içe geçme ve ben pozisyonu alma düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu, yakınlık korkusuyla arasında ise negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu saptanmıştır. Ayrıca, anne duygusal erişebilirlik düzeyi ile duygusal kopma ve duygusal tepkisellik arasında istatistiksel olarak ilişkinin olmadığı görülmüştür. Aynı zamanda bireylerin benlik farklılaşma düzeylerine aile içi sıcaklığın önemli ölçüde etki ettiği bilinmektedir. Anne ve babaların sevecen, sıcak ve özerk bir gelişim tutumları ile çocukların iyi bir benlik farklılaşması geliştirmeleri pozitif ilişki içerisindedir (Kwon ve Lee, 2014). Kabul ve ilgi düzeyleri yüksek, iletişimin açık, özerklik desteğinin gösterildiği demokratik ortamda gelişen bireylerin daha çok benlik farklılaşması yaşadığı bilinmektedir (Rageliene ve Justickis, 2016).

Firestone ve Catlertt (1999) yakınlık korkusunun, bireylerin yaşamlarının erken dönemlerinde gelişmekte olan kendine ve diğerlerine dair olumsuz tutumlarından kaynaklandığını öne sürmektedir. Burada aile içi ilişkilerin gelecekte yakın ilişkilere etki ettiği ifade edilmektedir (Vangesti ve Beck, 2007). Bu bağlamda yakınlık korkusuna duygusal erişilebilirlik düzeylerinin etki ettiği düşünülmektedir.

Duygusal erişebilirlik kavramı sıcaklık, duyarlılık ve yakınlık gibi ebeveyn ve çocuk arasında bağ oluşturan bazı niteliklerle beraber bileşik bir yapı oluşturan kavram olarak tanımlanmaktadır (Biringen, 2000). Buradan yola çıkarak, duygusal erişebilirlik düzeyi düşük olan kişilerin yakınlık korkusu yaşama durumlarının daha yüksek olacağı ifade edilebilir. Bu bulgular çalışmanın bulgularını destekler niteliktedir. Ailesine ilişkin duygusal erişebilirlik düzeyleri düşük olan yetişkinlerin de romantik beklentiler hakkında negatif beklentileri olduğu ve yakınlık korkusu yaşadıkları bilinmektedir (Sümer ve Güngör, 1999).

Yapılan araştırmalarda erken dönem aile yaşantılarıyla benlik farklılaşma düzeyleri arasında ilişki olduğu bulunmuştur. Bir çalışmada ailedeki duygusal sıcaklık, erişilebilirlik, ebeveynlerin kabul ve ret düzeyi, destek ve anlayış benzeri unsurların benlik farklılaşmasının alt boyutları olan duygusal kopma, duygusal tepkisellik, i içe geçme ve ben pozisyonu alma davranışlarına etki ettiği bulunmuştur (Schwartz vd., 2006). Benlik farklılaşmasına yol açan süreçlerin, kişilerin çocukluk dönemlerinde ebeveynleri ile geliştirdikleri duygusal bağlarla ilişkili olduğu düşünülmektedir (Telli ve Yavuz-Güler, 2021). Çekirdek ailenin duygusal sistemlerdeki düşük düzeydeki benlik farklılaşması ve duygusal erişilebilirlik düzeyi yakınlık korkusuna sebep olmaktadır. Bu gibi durumların kuşaklar boyunca aktarıldığı bilinmektedir (Kutlu, 2020). Peleg ve diğerlerinin (2015) alışmalarında bulgular, annenin benlik farklılaşmasının bireylerin yakınlık korkularını etkileyen önemli bir faktör olduğunu ortaya koymaktadır.

4.3. EBEVEYNE DUYGUSAL ERİŞİLEBİLİRLİK DÜZEYİNİN YAKINLIK KORKUSUNU YORDAMASINDA BENLİK FARKLILAŞMASININ ARACILIK ROLÜNE YÖNELİK İLİŞKİN BULGULARIN TARTIŞILMASI

Çalışmada ebeveyne duygusal erişilebilirlik düzeyi ve yakınlık korkusu arasındaki ilişkide benlik farklılaşmasının aracı rolünü ortaya koyabilme adına iki model analiz edilmiştir.

Çalışma bulgularında baba duygusal erişilebilirlik düzeyi ile yakınlık korkusu arasındaki ilişkide benlik farklılaşmasının aracı rolü incelendiğinde; benlik farklılaşmasının kısmi aracılık etkisi görülmektedir. Anne-baba duygusal erişilebilirlik düzeyinin benlik farklılaşmasına pozitif, yakınlık korkusuna ise negatif etki ettiği saptanmıştır. Bunların yanında benlik farklılaşmasının yakınlık korkusu üzerinde negatif etkilerinin olduğu görülmüştür. Bu modelde tüm yolların anlamlı olduğu görülmüştür.

Alanyazın incelendiğinde bu değişkenlerin bir arada ele alındığı model görülmediğinden, üç değişkenin birbiri ile olan ilişkileri yorumlanmıştır. Literatür

incelendiğinde araştırma bulguları ile tutarlı birçok çalışma bulgusunun olduğu görülmektedir.

Emde ve Easterbrooks (1985) yaptıkları ebeveyne duygusal erişilebilirliği ile ilişkili çalışmalar sonucunda duyguların, ebeveyn ve çocuk arasındaki etkileşimlerine ilişkin hassas bir barometre olduğu kuramı ile duygusal erişilebilirliği, ebeveyn ve çocuk arasındaki ilişkide karşılıklı duyguların açıklanması ve karşı tarafın duygulara yanıt verme ölçüsü olarak tanımlamıştır. Duygusal erişilebilirlik kavramının temeli bağlanma kuramına dayanmaktadır. Bakım veren ve çocuk arasındaki ilişki sıcaklığı, yakınlık yüksek oldukça çocuk kendini daha güvende hissetmektedir. Bakım veren desteği duygusal erişilebilirlik adına güvenli bir temel sağlamaktadır. Sağlıklı ebeveyn ve çocuk ilişkilerinde benlik farklılaşması gelişmektedir (Emde ve Easterbrooks, 1985). Aynı zamanda duygusal erişilebilirlik sadece fiziksel olarak yakınlığa değil duygusal olarak yakınlığa da vurgu yapmaktadır. Aile içerisindeki ilişkiler ve açık iletişimle duygu paylaşımı çocukların duygu ve davranışlarındaki becerileri ve bu becerilerin değişimine etki etmektedir. Çocuklukta edinilen duygu düzenleme stratejileri kişilerin yaşamlarında, kişilerarası ilişkilerinde önemli rol oynamaktadır. Akman (2019) çalışmasında ebeveyne duygusal erişilebilirlik düzeyinin duygu düzenleme stratejilerine etki ettiğini saptamıştır. Bu bulgular ışığında duygusal erişilebilirliğin güvenli bağlanmanın önemli bir yordayıcı olduğunu vurgulayabiliriz. Bu bağlamda çalışmanın bulguları kuramsal çerçeveye ile örtüşmektedir. Hazan ve Shaver (1987) kaçınan bağlanma stili geliştirmiş kişilerin yakınlık korkusu eğiliminde olduğunu vurgulamıştır. Özdoğan (2021) çalışmasında ebeveynlere duygusal erişilebilirlik düzeyinin, sosyal bağlılığın ve romantik ilişki kalitesinin; psikolojik ve öznel iyi oluşu yalnızlık aracılığı ile etkilediğini saptamıştır.

Bowen (Kerr ve Bowen, 1988) benlik farklılaşmasının, kişilerarası ilişkilerde uzun süreli yakınlık ve birlikteliğin temeli olduğunu ifade etmiştir. Kişinin bu iki güç arasında kurduğu denge, kendilik duygunun yani ben pozisyonunu koruması benlik farklılaşması ile ilişkilidir. Benlik farklılaşması düzeyi yüksek olan kişiler daha iyi denge kurmakta ve kendilik duygularını kaybetmemektedirler (Yavuz-Güler, 2021). Bu ise kişilerarası ilişkilerde sağlıklı ilişkiler kurmayı beraberinde getirmektedir. Benlik farklılaşma düzeyleri düşük olan kişiler ise denge kurmakta zorluk yaşarlar ve kendilik duygularını yani ben pozisyonlarını kaybedebilmektedirler. Bu ise kendi ile

beraber ilişkilerde yakınlık korkusu ve kaçınma davranışlarını getirmektedir. Dengenin sağlanamaması ve kendilik duygusunun korunamaması sonucunda duygusal kopma, duygusal tepkisellik ve diğerleri ile iç içe geçme davranışları ortaya çıkabilmektedir (Skowron, 2000). Bowen'ın kuramına göre sağlıklı bir aile içinde büyüyen yani ailesine özerklik ve yakınlık geliştirebilen kişilerin benlik farklılaşması yaşadıkları görülmektedir (Skowron vd., 1988). Sağlıklı ailenin temelinde de ebeveyn ve çocuk arasındaki ilişki durmaktadır.

Benlik farklılaşması kişinin içinde büyüdüğü aileden kazandığı davranışsal ve duygusal dinamiklerle ilişkilidir (Yavuz-Güler ve Karaca, 2020). Ebeveynlerin benlik farklılaşması düzeyleri çocukların da benlik farklılaşma düzeylerine etki etmektedir (Bowen, 1978). Ebeveynler bu farklılaşma düzeyini belirli davranış şekilleri ile çocuklarına yansıtmakta ve transfer etmektedirler, burada ebeveyn davranışlarının önemi görülmektedir. Bir çalışmada aile içindeki duygusal yakınlık, ebeveynlerin tutumlarının benlik farklılaşmasının alt boyutları olan duygusal kopma, duygusal tepkisellik, iç içe geçme ve ben pozisyonu alma davranışlarına etki ettiği belirlenmiştir (Schwartz vd., 2006).

Bir diğer çalışmada düşük düzey benlik farklılaşması olan ebeveynlerin kontrolcü, reddedici tutumlar ile tanımlanan otoriter ebeveynlik stilini kullanma durumlarının daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır (Rageliene ve Justickis, 2016). Buradan yola çıkarak bu tarz ebeveynlere sahip çocukların da benlik farklılaşma düzeylerinin düşük olacağı ve yakınlık korkusu düzeylerinin yüksek olacağı ifade edilebilir.

Parker (2001), negatif ebeveyn tutumları yani düşük erişilebilirlik ile çocuğun duygu düzenlemesi arasında olumsuz bir ilişki olduğunu saptamıştır. Bunun tam tersini ele aldığımızda aile içerisindeki yakınlık benzeri pozitif tutumların ise çocukların desteklendiği ve sevildiğini algılamasını temin edeceğinden, böyle aile ortamında büyüyen çocukların duygu düzenleme becerilerinin daha yüksek olacağı ifade edilebilir. Bu üç değişkeni bir arada inceleyen bir çalışma bulunmasa da bahsedilen çalışmaların sonuçları mevcut araştırma bulgularını destekler niteliktedir (Gökçe, 2013; Elibol, 2018; Süloğlu ve Yavuz-Güler 2021).

Bunlarla beraber bağlanma kuramına göre, yetişkinlikte kaygılı bağlanma tarzı geliştiren kişilerin yakınlık korkuları, güvenli bağlanmaya sahip olan kişilere

göre daha fazladır bu ise daha önce bahsedilen duygu düzenleme becerileri ile ilişkilidir. Buradan yola çıkarak yapılan bir diğer çalışmada yetişkin bağlanma stilleri ile benlik farklılaşma düzeyleri arasında olumlu yönde ilişkiler saptanmıştır (Skowron ve Dendy, 2004). Yetişkin bağlanma stillerinin kişilerarası ilişkilerdeki güvenin temeli olduğunu ele aldığımızda, bu çalışmada bulunan sonuçlar mevcut çalışma bulgularını destekler niteliktedir. Benlik farklılaşması ve bağlanma kavramını ele alan çalışmalar kaygılı ve kaçınan bağlanmanın daha yüksek üçgenleşme ve daha düşük benlik farklılaşması düzeyi ile bir ilişkisinin olduğunu ve bu bağlanmanın farklılaşmayla üçgenleşme arasındaki ilişkiyi istatistiksel olarak açıkladığını ortaya koymaktadır (Ross vd., 2016). Aynı zamanda, yakınlık korkusunun kaçınan ve güvensiz bağlanma ile ilişkisi olduğu da bilinmektedir (Hazan ve Shaver, 1987). Bu bulgular mevcut çalışmanın yakınlık korkusu ve benlik farklılaşması arasındaki negatif ilişkisini destekler niteliktedir. İlgili alanyazın çocukluk çağında kaçınan ve kaygılı bağlanma geliştiren bireylerin yakınlık korkusu düzeylerinin yüksek olacağını ortaya koymaktadır (Hazan ve Shaver, 1987).

Bu bulgular ele alındığında ebeveyne duygusal erişilebilirlik ile yakınlık korkusu arasındaki ilişkide benlik farklılaşmasının rolünün oldukça önemli olduğu ifade edilebilir. Yetişkin bireylerde ayrılık kaygısı ve ebeveynlerin benlik farklılaşması düzeyleri arasındaki ilişkiler incelendiğinde, ayrılık kaygısının anne benlik farklılaşmasındaki ben pozisyonu ile negatif ilişkisi olduğu görülmektedir (Peg vd., 2015). Alanyazında yer alan çalışmalar düşük anne ve babaya duygusal erişilebilirlik düzeyi ile benlik farklılaşmasının olumsuz yönde, güvenli bağlanma, duygusal sıcaklık ile ise olumlu yönde ilişkisi olduğunu ortaya koymaktadır (Kutlu, 2020). Prager (1991) yüksek yakınlığa sahip bireylerin ilişkilerinde daha doğru kararlar alabildiğini ve çatışmalarını daha iyi bir şekilde çözebildiklerini vurgulamaktadır. Bu özellikler aynı zamanda güvenli bağlanan kişilerde (Morsünbul ve Çok, 2011; Hazan ve Shaver, 1987) ve benlik farklılaşma düzeyi yüksek olan kişilerde görülmektedir (Polat ve İlhan, 2018).

Bu çalışmalar araştırmadaki anne ve babadan algılanan reddedici ve aşırı koruyucu tutumların benlik farklılaşması ile negatif yönde, anneden algılanan duygusal sıcaklık tutumu ile pozitif yönde ilişkili olmasını destekler niteliktedir.

Ancak araştırmanın bulgularında babadan algılanan duygusal sıcaklık tutumu ile benlik farklılaşması arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür

Alanyazında benlik farklılaşması ve kişilerarası ilişkilerde bağlanma arasındaki ilişkiyi ele alan birçok çalışma yapılmıştır (Hardy ve Fisher, 2018; Lampis, 2016). Her iki kuramda da aile bağlamında bireysellik ve yakınlık konularına ve nesiller arasındaki ilişki niteliği değerlendirilmiştir (Lampis, 2016). Bağlanma kuramı bakımından incelendiğinde benlik farklılaşması güvenli bağlanmanın bir ürünü olarak ele alınabilir. Ancak benlik farklılaşmasının ana fikri olarak incelendiğinde bireyler güvenli bağlanma sayesinde değil, çatışma durumlarında bu çatışmayı çözerek ilişkilerini ve kendilerini geliştirirler ve bu sayede benliklerini daha iyi açıklayıp birbirleri ile iletişime geçmenin çeşitli yollarını bulmaktadırlar. Özetle, farklılaşma güvenli bağlanmanın bir ürünü olmanın yanı sıra, kişilerarası ilişkilerdeki güveni düzenleyen bir mekanizma olarak ifade edilebilmektedir (Hardy ve Fisher, 2018; Lampis, 2016). Aynı zamanda Hazan ve Shaver (1987), güvensiz bağlanma stiline sahip bireylerin hem yakınlığa muhtaç olduklarını hem de yakınlık korkusu yaşadıkları bildirmiştir. Benlik farklılaşması yüksek kişilerin yaşadıkları ilişkiler, partnerle bağlanma ve yakınlık korkusu olmadan esneklik ve yakınlığa yer veren düşük kaygı düzeyleri ile karakterize edilmektedir (Kerr ve Bowen, 1988; Kerr, 1988). Thorberg ve Lyvers (2006) alışmalarında yüksek düzey benlik farklılaşması yaşayan bireylerin düşük düzeyde yakınlık korkusu yaşadıklarını saptamıştır. Aynı zamanda çalışmada, yüksek düzeyde yakınlık korkusu yaşayan bireylerin güvensiz bağlandıkları ve düşük düzey benlik farklılaşmalarının olduğu vurgulanmaktadır.

Yargılayan, otoriter, uzak, sıcaklık göstermeyen ebeveynler ile çocukları arasındaki bağın güçlü olmadığı bilinmektedir (Baumrind, 1967) ve bu çocukların ebeveynlerine duygusal erişilebilirlik düzeylerinin daha düşük olacağı düşünülmektedir. Ebeveyne duygusal erişilebilirlik düzeyleri düşük ortamda büyüyen çocuklarda kaçınma ve kaygılı bağlanma stili geliştiğinden, yakınlık korkusu düzeylerinin de yüksek olabileceği düşünülmektedir. Aynı zamanda ebeveyne duygusal erişilebilirlik düzeyleri yüksek ortamda büyüyen çocuklarda benlik farklılaşmasının yüksek, yakınlık korkusu ise düşük olacaktır. Bu bağlamda benlik farklılaşmasının bu ilişkide rolünün önemli olduğu ifade edilebilmektedir.

Mevcut çalışma bulguları, benlik farklılaşmasının da yakınlık korkusuna negatif yönde etki ettiğini ortaya koymaktadır.

Yakınlık korkusu kişilerarası ilişkilerde ve romantik ilişkilerde sıklıkla karşılaşılan bir sorun olmasının yanı sıra yapılan alanyazın taramasında konuya ilişkin araştırmaların sayısı, yaygınlığı ile orantılı olmadığı saptanmıştır. Benlik farklılaşması da yetişkinlik dönemine etki eden önemli faktörlerden biri olmasına rağmen, Türkiye’de konu çok boyutlu bir şekilde ele alınmamış ve çalışmada incelenen değişkenlerle beraber incelenmemiştir. Değişkenleri ayrı ayrı ele alan çalışmalar ve kuramsal çerçeve açısından değerlendirildiğinde ebeveyne duygusal erişilebilirlik düzeyleri yüksek olan kişilerin daha çok güvenlik bağlanma geliştireceklerini ve kişilerarası ilişkilerinde yakınlık korkularının düşük olacağı düşünülmektedir. Bir diğer yandan ebeveyne duygusal erişilebilirlik düzeyleri yüksek olan kişilerin benlik farklılaşma düzeylerinin yüksek olacağı (Kim vd., 2017), duygusal kopma yaşayabilecekleri (Schwartz vd., 2006) ve yakınlık korkusu düzeylerinin daha düşük düzeyde olacağı bilinmektedir. Bu bağlamda ebeveyne duygusal erişilebilirlik ve yakınlık korkusu arasındaki ilişkide benlik farklılaşmasının rolünün incelenmesi oldukça önemlidir. Bu bakımdan mevcut çalışmanın alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Ebeveyne duygusal erişilebilirlik çocukluk çağında ebeveyn ve çocuk arasındaki ilişkiler sonucu gelişmektedir. Bu bakımdan anket yöntemi ile konuya ilişkin bilgi edinmek oldukça zor ve sınırlıdır. Bu konuya ilişkin boylamsal çalışmaların yapılmasının alana ve değişkenin doğasının daha iyi anlaşılmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Çalışmanın bu bölümünde çalışma sonucunda ulaşılan bulgulara ilişkin elde edilen genel sonuç ve öneriler sunulmuştur.

Bu araştırmada ebeveyne duygusal erişilebilirlik ile yakınlık korkusu arasında benlik farklılaşmasının aracı rolünün olup olmadığı incelenmiştir. Çalışma sonunda aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır:

1. Benlik farklılaşması toplam puan ve alt boyutları ile yakınlık korkusu arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu, anne ve baba duygusal erişilebilirlik düzeyleri arasında ise pozitif bir ilişkinin olduğu saptanmıştır.
2. Yakınlık korkusu ile anne ve baba duygusal erişilebilirlik düzeyleri arasında negatif bir ilişkinin olduğu saptanmıştır.
3. Yapılan aracılık modelinde, baba duygusal erişilebilirlik düzeyinin benlik farklılaşması ile pozitif, yakınlık korkusu düzeyi ile ise negatif ilişkili olduğu saptanmıştır. Ayrıca modelde, benlik farklılaşmasının yakınlık korkusu arasında negatif bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Bu bulguların yanı sıra baba duygusal erişilebilirlik düzeyi ile yakınlık korkusu arasındaki ilişkide benlik farklılaşmasının kısmi aracı rolünün olduğu saptanmıştır.
4. Anne duygusal erişilebilirlik düzeyi ile benlik farklılaşması arasında pozitif, yakınlık korkusu düzeyi arasında ise negatif ilişkinin olduğu saptanmıştır. Aynı zamanda modelde, benlik farklılaşması ve yakınlık korku arasında negatif yönde ilişki olduğu görülmektedir. Bu bulguların yanında, anne duygusal erişilebilirlik düzeyi ile yakınlık korkusu arasındaki ilişkide benlik farklılaşmasının kısmi aracı rolünün olduğu saptanmıştır.

Bu sonuçlar doğrultusunda aşağıdaki önerilerde bulunulabilir:

1. Benlik farklılaşması kavramının birçok değişkenle arasındaki ilişkinin incelendiği görülmektedir. Alanyazın uyum, problem çözme, psikolojik sağlık, yaşam doyumu, ruminasyon, sağlıklı kişilerarası ve romantik ilişkiler benzeri değişkenlerle ilişkisinin olduğunu ortaya koymaktadır. İlgili alanyazın taramasında ebeveyne duygusal erişilebilirlik ile yakınlık korkusu arasındaki ve bu ilişkide benlik farklılaşmasının aracı rolünü ele alan başka

bir çalışmanın olmadığı görülmüştür. Bu açıdan, Türkiye örneğinde yapılacak sonraki çalışmalarda benlik farklılaşması ile ebeveyne duygusal erişilebilirlik ve yakınlık korkusu değişkenleri arasındaki ilişkilerin daha detaylı incelenmesi ve etkilemesi olası olan ebeveyn çocuk arasındaki ilişkiler, bağlanma stilleri, eş uyumu gibi değişkenlerle korelasyonel, nitel ve boylamsal çalışmalar yapılması önerilmektedir.

2. Mevcut çalışma 474 yetişkin örneklem grubu ile yapılmıştır. Çalışma Türkiye geneline göre yaygınlaştırılıp örneklem sayısı artırılarak daha geniş kapsamlı bir çalışma haline getirilebilir. Bu sayede bölgesel farklılıklar da ele alınabilir.
3. Yapılan araştırmada elde edilen bulgular benlik farklılaşması ile yakınlık korkusu arasında negatif yönde anlamlı ilişki, benlik farklılaşması ve ebeveyne duygusal erişilebilirlik arasında ise pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir. Bu açıdan uygulamaya yönelik kişilerarası ilişkiler çalışan psikologların bireylerin yakınlık korkularını, ebeveynleri ile aralarındaki duygusal erişilebilirlik düzeylerini incelemelerinin kişilerarası ve yakın ilişkilerdeki sorunların çözülmesinde yararlı olacağı düşünülmektedir. Aynı zamanda ebeveyn ve çocuk arasındaki ilişkilerde, yetişkinlikte bu ilişkiden kaynaklanan sorunlarda benlik farklılaşmasının önemli rolü ele alınmalıdır. Bu açıdan çalışma bulgularından yararlanmalarının terapilere ve araştırmalara olumlu katkılar sağlayacağı düşünülmektedir.
4. Benlik farklılaşmasının, ebeveyn-çocuk arasındaki ilişkilerin detaylı ele alınması adına kuşaklararası çalışmaların yapılması önerilmektedir. Bu yöntemle, gelecekteki araştırmalarda kuşaklararası çalışılarak daha geniş örneklemelere yayılması önerilmektedir.

KAYNAKÇA

- Adalıoğlu, G.** (2020). *Algılanan Ebeveynlik Biçimi ile Kıskançlık, İkili İlişkilerde Güven ve Partnere Saygı Arasındaki İlişkide Benlik Farklılaşmasının Aracı Rolü*. T.C. Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi.
- Ainsworth, M. S., Blehar, M.C., Waters, E. & Walss, S.** (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Ainsworth, M. D. S. & Bowlby, J.** (1991). An ethological approach to personality development. *American Psychologist*, 46(4), 333-341.
- Altenhofen, S., Sutherland, K. & Biringen, Z.** (2010). Families experiencing divorce: Age at onset of overnight stays, conflict, and emotional availability as predictors of child attachment. *Journal of Divorce & Remarriage*, 51, 141–156.
- Altundağ, G.** (2011). *Üniversite Öğrencilerinde Bağlanma Stilleri, Stresle Başa Çıkma Tutumları ve Stresi Algılama Düzeyinin İncelenmesi*, Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul
- Akman, H.** (2019). 11-14 Yaş Çocukların Duygu Düzenleme Güçlüklerinin Anne-Baba Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Ebeveynin Duygusal Erişilebilirliği İle İlişkisinin İncelenmesi, *Ufuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü*, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul
- Amato, P.,R. & Keith, B.** (1991). Parental divorce and the well-being of children: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 110(1), 26-46.
- Anderson, S. & Sabatelli, R.** (1992). Differentiation in the family system scale: DIFS. *American Journal of Family Therapy*, 20, 77- 89.
- Arı, A.** (2005). *İlköğretim okulunun yazılım tatilindeki eğitimleri*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Atik, E. L.** (2013). *Liseli Ergenlerde Bağlanma Stilleri ve Psikolojik Sağlık Düzeyleri Arasındaki İlişkide Öz-Yansıtma ve İç Görünümün Rolü*, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Bilim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul
- Aviezer, O., Sagi, A., Joels, T., & Ziv, Y.** (1999). Emotional availability and attachment representations in kibbutz infants and their mothers. *Developmental Psychology*, 35(3), 811-821.
- Baruch, G.K. & Barnett, R.C.** (1981). Fathers' participation in the care of their preschool children. *Sex Roles*, 7(10), 1043-1055.
- Baxter, L. A.** (1986). Gender differences in the heterosexual relationship rules embedded in bread-up accounts. *Journal of Social Relationships*, 3, 289-306.
- Bell, L. G., Bell, D. C., & Nakata, Y.** (2001). Triangulation and adolescent development in the U.S. and Japan. *Family Process*, 40, 173-186. doi:10.1111/j.1545- 5300.2001.4020100173.x
- Belsky, J.** (1979). Mother-father-infant interaction: A naturalistic observational study. *Development Psychology*, 15(6), 601-607.
- Biringen, Z. & Robinson, J.** (1991). Emotional availability in mother- child interactions: a reconceptualization for research. *American Journal of Orthopsychiatry*, 61(2), 258- 271.
- Biringen, Z.** (2000). Emotional availability: Conceptualization and research findings. *American Journal of Orthopsychiatry*, 70(1), 104-114.
- Birditt, K. S., Fingerman K. L., Lefkowitz E. S., & Kamp Dush C.M.** (2008) Parents Perceived as Peers: Filial Maturity in Adulthood. *J Adult Dev* 15:1-12.
- Bretherton, I.** (1992). The Origins of attachment theory: John Bowlby And Mary Ainsworth. *Developmental Psychology*, 28, 759-775.
- Blos, P.** (1967). The second individuation process of adolescence. *The Psychoanalytic Study of the Child*, 22, 162-186.

- Bartholomew, K. & Horowitz, L. M.** (1991). Attachment styles among young adults: a test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 18(53), 63-124
- Bowen, M.** (1976). *Theory and Practice in Psychotherapy*. In P.J. Guerin (Ed.), Family therapy: Theory and practice. New York, Gardner Press, pp. 42–90.
- Bowen, M.** (1978). *Family Therapy in Clinical Practice*. New York, Aronson
- Bowen, M.** (1985). *Family Therapy in Clinical Practice*. New York: Jason Aronson
- Bowen, M.** (1987). Psychotherapy—Past, Present, and Future. Evolution Of Psychotherapy: The 1st Conference (pp.32-140)
- Bowlby, J.** (1969). Attachment and loss, Vol. 1. Attachment. New York: Basic Books
- Bowlby, J.** (1982). Attachment and loss. Volume I Attachment (2. baskı). New York: Perseus Books Group
- Brown, J.** (1999). Bowen Family Systems Theory and Practice: Illustration and Critique. *Family Theraphy*, 20(2), 94-103.
- Canel, A. N.** (2012). *Aile Yaşam Becerileri*. İstanbul. Nakış Ofset.
- Cassidy, J., Kirsh, S.J., Scolton, K.L. & Parke, R.D.** (1996). Attachment and representations of peerrelationships. *Developmental Psychology*, 32 (5), 892-904.
- Clark, K. E., & Ladd, G. W.** (2000). Connectedness and autonomy support in parent–child relationships: Links to children's socioemotional orientation and peer relationships. *Developmental psychology*, 36(4), 485-498.
- Cohen, S., & Syme, S. L.** (1985). *Social support and health*. Orlando, FL: Academic Press
- Condon, J. T., Corkindale, C. J., & Boyce, P.** (2008). Assessment of postnatal paternal-infant attachment: Development of a questionnaire instrument. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, 26(3), 195–210.

- Corey, G.** (2008). *Psikolojik Danışma ve Psikoterapi Kuram ve Uygulamaları*. (çev. T. Ergene). Ankara: Metis Yayıncılık.
- Costello, C., G.** (1982). Social factors associated with depression: a retrospective community study. *Psychol Med*,12:329-339.
- Crockenberg, S. C., Leerkes, E. M., & Andlekka, S. K.** (2007). Pathways From Marital Aggression to Infant Emotion Regulation: The Development Of Withdrawal In Infancy. *Infant Behavior & Development*,30(1), Pp. 97-113
- Cronbach, L. J.** (1951). Coefficient alpha and the internal structure of tests. *Psychometrika*, 16(3), 297–334. <https://doi.org/10.1007/bf02310555>
- Daiman, D.T.** (2018). The relationship between early parental behavior, contextualized selves, self-relating patterns, and differentiation of self (Unpublished Doctoral Theses). Long Island University, Brooklyn.
- Dallos, R., & Vetere, A.** (2012). Systems theory, family attachments and processes of triangulation: Does the concept of triangulation offer a useful bridge?. *Journal of Family Therapy*, 34, 117–137.[doi:10.1111/j.1467-6427.2011.00554.x](https://doi.org/10.1111/j.1467-6427.2011.00554.x).
- Davidov, M. & Grusec, J. E.** (2006). Multiple pathways to compliance: Mothers' willingness to cooperate and knowledge of their children's reactions to discipline. *Journal of Family Psychology*, 20, 705-709.
- Deci, E.L., & Ryan, R.M.** (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-Determination of behavior. *Psychological Inquiry*,11(4), 227–268.
- Demir, K. Y.** (2018). *Ergenlik ve Yetişkinlik Dönemlerinde Bilişsel Duygu Düzenleme, Algılanan Ebeveyn Tutumu ve Algılanan Sosyal Destek ile Psikolojik Belirti Düzeyi İlişkisinin İncelenmesi*, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara

- Dereli, E. & Dereli, B. M.** (2017). Ebeveyn-çocuk ilişkisinin okul öncesi dönem çocukların psikososyal gelişimlerini yordaması. *Yüziüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14 (1), 227-258.
- Descutner, C. J. & Thelen, M. H.** (1991). Development and validation of a Fear-of-Intimacy Scale. *Psychological Assessment: A Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 3(2), 218-225.
- Donley, M. G. & Likins, L.** (2010). The Multigenerational Impact of Sibling Relationships. *The American Journal of Family Therapy*, 38 (5), 383-396.
- Easterbrooks, M.A. & Goldberg, W.A.** (1984). Toddler development in the family: impact of father involvement and parenting characteristics. *Child Development*, 55(3), 740-752.
- Easterbrooks, M., Biesecker, G. & Lyons-Ruth, K.** (2000). Infancy predictors of emotional availability in middle childhood: The roles of attachment security and maternal depressive symptomatology. *Attachment & Human Development*, 2(2), 170-187.
- Easterbrooks, M. & Biringen, Z.** (2005). The emotional availability scales: methodological refinements of the construct and clinical implications related to gender and at-risk interactions. *Infant Mental Health Journal*, 26(4), 291-294.
- Easterbrooks, M., Bureau, J. F., & Lyons-Ruth, K.** (2012). Developmental correlates and predictors of emotional availability in mother-child interaction: A longitudinal study from infancy to middle childhood. *Development and Psychopathology*, 24(1), 65-78.
- Elibol, E., & Tok, E.** (2019). The Validity and Reliability Study of The Fear of Intimacy Scale's Turkish Form. *Yeni Symposium*, 56(4), 7-12.
- Emde, R. N.** (2000). Next steps in emotional availability research. *Attachment & Human Development*, 2(2), 242-248.

- Emde R.N. & Easterbrooks, M.A.** (1985). Assessing emotional availability in early development. *Early Identification of Children at Risk*, 79-101.
- Emmons, R. A., & Colby, P. M.** (1995). Emotional conflict and well-being: Relation to perceived availability, daily utilization, and observer reports of social support. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(5), 947-959.
- Erikson, E. H.** (1968). *Identity: Youth and crisis*. New York: Norton.
- Erkan, Y. D. D. Z.** (2002). Sosyal Kaygı Düzeyi Yüksek ve Düşük Ergenlerin Ana Baba Tutumlarına İlişkin Nitel Bir Çalışma. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* , 10 (10)
- Evirgen, N.** (2010), *Aile İçi Örüntülerin Çocukların Alguları Açısından İncelenmesi*, Ankara Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi Ankara
- Fagot, B.I., & Kavanagh, K.** (1990). The prediction of antisocial behavior from avoidant attachment classifications. *Child Development*, 61, 864-873.
- Firestone, R.W. & Catlett, J.** (1999). *Fear of intimacy*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Fine, M.A., Moreland, J.R., & Schwebel, A.I.** (1983). Long-term effects of divorce on parent-child relationships. *Developmental Psychology*, 19, 703-713.
- Finzi-Dotson, R., Har-Even, D. & Raz, G.** (2011). Who is sensitive to rejection? The role of attachment, narcissism and fear of Intimacy.
- Flannagan, D. & Hardee, S. D.** (1994). Talk about preschoolers' interpersonal relationships: Patterns related to culture, SES, and gender of child. *Merrill-Parmer Quarterly*, 40(4), 523-537.
- Forehand, R., & Nousiainen, S.** (1993). Maternal and paternal parenting: Critical dimensions in adolescent functioning. *Journal of family Psychology*, 7(2), 213- 221.

- Fosco, G. M., & Grych, J. H.** (2008). Emotional, cognitive, and family systems mediators of children's adjustment to interparental conflict. *Journal of Family Psychology*, 22, 843–854. doi:10.1037/a0013809.
- Freeman, H. & Almond, T.** (2009). Predicting adolescent self-differentiation from relationships with parents and romantic partners. *International Journal of Adolescence and Youth*, 15:1-2, 121-143, doi:10.1080/02673843.2009.9748023
- Freud, S.** (1905). *Three Essays on the Theory of Sexuality*. Standart Edition, 7: 125-248. London: Hogarth Press, 1953.
- Gavazzi, S. M., Anderson, S. A., & Sabatelli, R. M.** (1993). Family differentiation, peer differentiation, and adolescent adjustment in a clinical sample. *Journal of Adolescent Research*, 8(2), 205–225.
- Gaylord, N. K., Kitzmann, K. M., & Coleman, J. K.** (2003). Parents' and children's perceptions of parental behavior: Associations with children's psychosocial adjustment in the classroom. *Parenting: Science and Practice*, 3(1), 23-47.
- Gharehbaghy, F.** (2011). An Investigation into Bowen Family Systems Theory in an Iranian Sample. *Iranian journal of psychiatry and behavioral sciences*, 5, 56- 63.
- Gladding, S.T.** (2012). *Aile Terapisi Tarihi, Kuram Ve Uygulamaları* (İ.Keklik ve İ. Yıldırım, Çev.). Ankara: Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği.
- Goulet, C., Bell, L., Tribble, D., Paul, D. & Lang, A.** (1998). A concept analysis of parent–infant attachment. *Journal of Advanced Nursing*, 28(5), 1071-1081.
- Grusec, J. E.** (2011). Socialization processes in the family: Social and emotional development. *Annual Review of Psychology*, 62, 243-269.
- Gök, F., & Cenkseven-Önder, F.** (2018). Lise Öğrencilerinde Akran Zorbalığına Maruz Kalma: Temel Psikolojik İhtiyaçlar ve Anne-Babaya Duygusal

Erişilebilirlik. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(2), 635–652.
<https://doi.org/10.17860/mersinefd.399218>

Gökçe, G. (2013). *Ebeveynin duygusal erişilebilirliği ve genel psikolojik sağlık: Duygu düzenleme, kişilerarası ilişki tarzı ve sosyal desteğin rolü.* (Yüksek Lisans Tezi), T.C. Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Uygulamalı Psikoloji Anabilim Dalı, Ankara.

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: 172-183.

Hardy, N. R., & Fisher, A. R. (2018). Attachment versus Differentiation: The Contemporary Couple Therapy Debate. *Family process*, 57(2), 557- 571.

Hazan, C. & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511-524.

Hertlein, K. M., Wetchler, J. L., & Piercy, F. P. (2005). Infidelity. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 4(2–3), 5–16.
https://doi.org/10.1300/j398v04n02_02

Hortaçsu, N. (2003). *Çocuklukta ilişkiler.* İstanbul: İmge Kitabevi(Türkiye)

Hovestadt, A. J., Anderson, W. T., Piercy, F. P., Cochran, S. W., & Fine, M. (1985). A family-of-origin scale. *Journal of Marital and Family Therapy*, 11(3), 287–297. doi: 10.1111/j.1752-0606.1985.tb00621.x

Hughes, C., Leekam, S. (2004). What are the links between theory of mind and social relations? Review, reflections and new directions for studies of typical and atypical development. *Social Development*, 13(4), 590-619.

Işık, 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.

İçli, G. (2008). Yaşlılar ve yetişkin çocuklar. *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi*,1, 29-38.

- Jacobson, N. S., Follette, W. C., & McDonald, D. W.** (1982). Reactivity to positive and negative behavior in distressed and nondistressed married couples. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 50(5), 706–714.
- Johnson, P., Thorngren, J. M., & Smith, A. J.** (2001). Parental divorce and family functioning: effects on differentiation levels of young adults. *The Family Journal*, 9(3), 265–272. doi:10.1177/1066480701093005.
- Johnson, G., Kent, G., & Leather, J.** (2005). Strengthening the parent-child relationship: A review of family interventions and their use in medical settings. *Child Care Health Development*, 31 (1), 25-32.
- Kara, N.** (2013). *Çiftlerde Yükleme Biçimleri, Çatışma Çözme Stilleri ve Eşin Duygu Dışavurum Tarzları ile Çift Uyumu Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Karakaş, N. M. & Şahin-Dağlı, F.** (2019). Bebeklerde Bağlanmanın Önemi ve Etkileyen Etmenler. *Türk Pediatri Arşivi*, 54(2), 76–81. Erişim adresi: <https://www.journalagent.com/tpa/pdfs/TPA-80269-REVIEW-KARAKAS.pdf>
- Kelly, J.B. & Lamb, M.E.** (2000). Using child development research to make appropriate custody and access decisions for young children. *Family Court Review*, 38(3), 297- 311.
- Kerr, M.E.** (1981). *Bowen theory and therapy*. G. P. Sholevar (Ed). The Handbook of Marriage and Marital Therapy. New York: Spectrum Publications.
- Kerr, M. E.** (1985). Obstacles to differentiation of self. In A. S. Gurman (Ed.), *Casebook of marital therapy* (pp. 111-153). New York: Guilford Press.
- Kert, M. E., & Bowen, M.** (1988). *Family Evaluation*. New York, WW Norton ve Company, Norton
- Keskin, G. & Olcay, Ç.** (2007). Bağlanma Süreci: Ruh Sağlığı Açısından Literatürün Gözden Geçirilmesi. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 23(2), 145- 158

- Kilic, S.** (2013). Sampling methods. *Journal of Mood Disorders*, 3(1), 44.
<https://doi.org/10.5455/jmood.20130325011730>
- Kim, H., Doh, H.-S., & Park, B.** (2017). The Effects of Maternal Grandmothers' Positive Parenting Behavior and Mothers' Self-Differentiation and Positive Parenting Behavior on Self-Concept in Late Childhood. *Korean Journal of Child Studies*, 38(1), 233–249. doi:10.5723/kjcs.2017.38.1.233
- Kong, S. S., Kang, D. R., Oh, M. J., & Kim, N. H.** (2018). Attachment insecurity as a mediator of the relationship between childhood trauma and adult dissociation. *Journal of Trauma & Dissociation*, 19(2), 214-231.
- Krieg, P. K.** (1995). Triangles in the family circle: Effects of family structure on marriage, parenting, and child adjustment. *Journal of Family Psychology*, 1, 28–43. doi:10.1037/0893-3200.9.1.28.
- Kubicek, L.F., Riley, K., Coleman, J., Miller, G. & Linder, T.** (2013). Assessing the emotional quality of parent–child relationships involving young children with special needs: Applying the constructs of emotional availability and expressed emotion. *Infant Mental Health Journal*, 34(3), 242-256.
- Kutlu, F., T.** (2020). *Algılanan Ebeveynlik Biçimi ve Aldatma Arasındaki İlişkide Benlik Farklılaşmasının Aracı Rolü*, T.C. Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Kwon, S.H., Lee, J.** (2014). The Relationship Between Maternal and Paternal Parenting Styles and Young Adults' Career Decision-Making. *Journal of Korean Home Management Association*, 32(5), 41-61. doi:10.7466/JKHMA.2014.32.5.41
- Laible, D.** (2006). Maternal emotional expressiveness and attachment security: Links to representations of relationships and social behaviour. *Merrill-Palmer Quarterly*, 52 (4),645-670.

- Lamb, M.E.** (1977). Fathers- infants and mother infant interaction in the first year of life, *Child Development*, 48,167-181.
- Lamb, M., E & Oppenheim, D.** (1989). *Fatherhood and father-child relationships: Five years of research*. In S. A. Cath, A. Gurwitt, & L. Gunsberg (Eds.), *Fathers and their families*, 11-26, Hillsdale, NJ: The Analytic Press.
- Lamb, M.E.** (2000). The history of research on father involvement. *Marriage and Family Review*, 29, 23-42.
- Lamb, M. E.** (2010). *How do fathers influence children's development? Let me count the ways*. In M. E. Lamb (Ed.). *The role of the father in child development* 5th ed, 1- 26. New Jersey: John Willey & Sons.
- Lampis, J.** (2016). Does partners' differentiation of self predict dyadic adjustment? *Journal of Family Therapy*, 38: 303–318.
- Lowenthal, M. F., & Haven, C.** (1968). Interaction and adaptation: Intimacy as a critical variable. *American Sociological Review*, 33,20-30.
- Lewis, J. M., Johnson-Reitz, L. &Wallerstein, J. S.** (2004). *Communication in divorced and single-parent families*. Vangelisti, A.L.(Eds.), *Handbook of family communication* (pp. 197-214). Mahwah, New Jersey: Erlbaum.
- Lieberman, M., Doyle, A. B., & Markiewicz, D.** (1999). Developmental patterns in security of attachment to mother and father in late childhood and early adolescence: Associations with peer relations. *Child development*, 70(1), 202-213.
- Lum, J. J., & Phares, V.** (2005). Assessing the emotional availability of parents. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 27(3), 211-226.
- Lutwak, N.** (1985). Fear of intimacy among college women. *Adolescence*, 20(77), 15-20
- Mahler, M., Pine, F., &Bergman, A.** (1975). *The psychological birth of the infant: Symbiosis and individuation*. New York: Basic, 263.

- Mahler, M.S., & Gosliner, B.J.** (1955). *On symbiotic child psychosis: Genetic, dynamic, and restitutive aspects*. Psychoanalytic Study Child. NY: International Universities Press.
- Mahler, M.S.** (1967). On human symbiosis and the vicissitudes of individuation. *Journal of American Psychoanalytic Association*, 15(4), 740-763.
- McAdams, D.,P & Vaillant, G., E.** (1982). Intimacy, motivation and psychosocial adjustment: a longitudinal study. *J Pers Assess*; 46:586-593.
- McAdams, D. P., Lester, R. M., Brand, P. A., McNamara, W. J., & Lensky, D. B.** (1988). Sex and the TAT: Are women more intimate than men? Do men fear intimacy? *Journal of Personality Assessment*, 52(3), 397-409.
- McHale, J. P., Johnson, D., & Sinclair, R.** (1999). Family dynamics, preschoolers' family representations, and preschool peer relationships. *Early Education and Development*, 10(3), 373-401.
- Mert, A. & Gülmez, E.,** (2018). Özgecili ile Benlik Ayrımlaşması Arasındaki Yordayıcı İlişkinin Bazı Değişkenlerle İncelenmesi. *Electronic Turkish Studies*, 13 (11), 961-989.
- Miller, R.,S.** (1982). Lefcourt HM. The assessment of social intimacy. *J Pers Assess*;46:514-518.
- Montesi, J., L, Conner, B.,T, Gordon, E., A, Fauber, R., L, Kim, K.,H & Heimberg, R., G.** (2013). On the relationship among social anxiety, intimacy, sexual communication, and sexual satisfaction in young couples. *Arch Sex Behav*; 42:81–91.
- Morsunbul, M., & Cok, F.** (2011). Attachment and Related Variables. *Psikiyatride Guncel Yaklasimler - Current Approaches in Psychiatry*, 3(3), 553.
<https://doi.org/10.5455/cap.20110324>
- Muddock, N.L.** (2014). *Psikolojik Danışma ve Psikoterapi Kuramları Olgu Sunumu Yaklaşımıyla*, Çev.Ed: Füsün Akkoyun, Nobel Yayınları: Ankara.

- Öngider, N.** (2013). Anne-baba ile okul öncesi çocuk arasındaki ilişki. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 5(4), 420-440.
- Özdoğan, A., Ç. & Önder, F. C.** (2018). Ergenlerde Reaktif-Proaktif Saldırganlık ile Ebeveyn Duygusal Erişilebilirliği: Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Aracı Rolü. *Eğitim ve Bilim*, 43(194), 207-223.
- Özdoğan, A., Ç.** (2021). Ebeveyn Duygusal Erişilebilirliği, Romantik İlişki Kalitesi ve Sosyal Bağlılık ile İyi Oluş Arasındaki İlişkide Yalnızlığın Aracılık Rolü. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* , (52) , 59-85 . DOI: 10.9779/pauefd.
- Parke, R.** (1996). *Fatherhood*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Parker, E. H., Hubbard, J. A., Ramsden, S. R., Relyea, N., Dearing, K. F., Smithmyer, C. M., & Schimmel, K. D.** (2001). Children's use and knowledge of display rules for anger following hypothetical vignettes versus following live peer interaction. *Social Development*, 10(4), 528-557.
- Polat, K. & İlhan, T.** (2018). Evli Alışverişte Uyumu ve Bazı Psikolojik üniversitenin Benliğin Farklılığından Açısından İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi* , 8 (50) , 87-115
- Popenoe, D.** (1993). American Family Decline, 1960-1990 A Review and Appraisal. *Journal of Marriage and Family*, 55, 527-542.
- Papero, D.,V.** (1983). Family Systems Theory and Therapy. B.B. Wolman& G. Stricker (Eds.), Handbook of Family and Marital Therapy içinde, ss 137-158, New York: Plenum Press
- Papero, D., V.** (1990). *Bowen Family Systems Theory*. Prentice Hall
- Peleg, O.** (2005). The relation between differentiation and social anxiety: What can be learned from students and their parents?. *The American Journal of Family Therapy*, 33(2), 167-183. doi:10.1080/01926180590921403

- Peleg, O., Miller, P. & Yitzhak, M.** (2015). Is Separation Anxiety in Adolescents and Parents Related to Parental Differentiation of Self?, *British Journal of Guidance & Counselling*, 43:4, 413-428
- Peleg, O. & Grandi, C.** (2018). Differentiation of self and trait anxiety: a cross-cultural perspective. *International Journal of Psychology*, 1-12.
- Peleg-Popko, O.** (2002). Bowen theory: A study of differentiation of self, anxiety and physical symptoms. *Contemporary Family Therapy*, 24, 355-369
- Pilkington, C. J., & Richardson, D. R.** (1988). Perceptions of risk in intimacy. *Journal of Social and Personal Relationships*, 5, 503-508.
- Polat, K. & İlhan, T.** (2018). Evli Bireylerde Çift Uyumu ve Bazı Psikolojik Belirtilerin Benliğin Farklılaşması Açısından İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 87-115.
- Prager, K.** (1991). Intimacy status and couple conflict resolution. *Journal of Social and Personal Relationships*, 8, 505-526.
- Prager, K.** (1995). *The psychology of intimacy*. New York, NY: Guilford Press.
- Ragelienė, T., & Justickis, V.** (2016). Interrelations of adolescent's identity development, differentiation of self and parenting style. *Psichologija*, 53, 24–43.
- Reis, H.T. & Shaver, P.** (1988). Intimacy as an interpersonal process. Duck, S. (Ed.), *Handbook of personal relationships*. 367- 389. Chichester, England: Wiley.
- Repic, T.** (2007). Fear of intimacy among married and divorced persons in association with physical abuse in childhood. *Journal of Divorce and Remarriage*, 46(3- 4), 49-62.
- Ross, A. S., Hinshaw, A. B., & Murdock, N.** (2016). Integrating the relational matrix: Attachment style, differentiation of self, triangulation, and experiential avoidance. *Contemporary Family Therapy*, 38, 400-401.

- Sachs, B.** (2016). Autonomy in families. *Encyclopedia of Couple and Family Therapy*, 1–3. doi: 10.1007/978-3-319-15877-8_510-1
- Saraç, A., Hamamcı, Z. & Güçray, S.** (2015). Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişki Doyumunu Yordaması. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 5 (43), 69-81.
- Sarıtaş-Atalar, D.** (2017). Bir gözden geçirme çalışması: Ana-babalık hedefleri ve alan özelinde sosyalleştirme yaklaşımı çerçevesinde etkili ana-babalık. *Nesne*, 5(9), 151-165.
- Saygı, D., & Uyanık- Balat, G.** (2013). The research of relationship between mothers and their children who continue their nursery class education. *Journal of Human Sciences*, 10(1), 844-862.
- Schaefer, M. T. & Olson, D. H.** (1981). Assessing intimacy: The PAIR Inventory. *Journal of Marital and Family Therapy*, 7(1), 47– 60
- Schwartz, J., Thigpen, S. & Montgomery, J.** (2006). Examination of Parenting Styles of Processing Emotions and Differentiation of Self. *The Family Journal*. 14, 41-48.
- Schodt, C. M.** (1989). Parental-Fetal Attachment and Couvade: A Study of Patterns of Human-Environment Integrality. *Nursing Science Quarterly*, 2(2), 88–97. <https://doi.org/10.1177/089431848900200208>
- Serin, N. B.** (2016). The Relationship Between Attachment Styles and Parental Attitudes in High School Students. *The Anthropologist*, 23(1-2), 194-198
- Sezer, Ö. & Oğuz, V.** (2010). Üniversite Öğrencilerinde Kendilerini Değerlendirmelerinin Ana Baba Tutumları ve Bazı Sosyo Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*. 18(3).
- Sherman, M., D. & Thelen, M., H.** (1996). Fear of intimacy scale: validation and extension with adolescents. *J Soc Pers Relat*;13:507–521.

- Skowron, E. A. & Friedlander, M. L.** (1998). The differentiation of self inventory: Development and initial validation. *Journal of Counseling Psychology*, 45(3), 235-246.
- Skowron, E.A., & Dendy, A.K.** (2004). Differentiation of Self and Attachment in Adulthood: Relational Correlates of Effortful Control. *Contemporary Family Therapy*, 26, 337–357. doi.org/10.1023/b:coft.0000037919.63750.9d
- Skowron, E. A.** (2000). The role of differentiation of self in marital adjustment. *Journal of Counseling Psychology*, 47(2), 229–237
- Skowron, E. A.** (2005). Parent differentiation of self and child competence in low income urban families. *Journal of Counseling Psychology*, 52(3), 337–346. doi:10.1037/0022-0167.52.3.337.
- Skripkauskaitė, S., Hawk, S. T., Branje, S. J., Koot, H. M., van Lier, P. A., & Meeus, W.** (2015). Reactive and proactive aggression: Differential links with emotion regulation difficulties, maternal criticism in adolescence. *Aggressive Behavior*, 41(3), 214-226.
- Soysal, A. Ş., Bodur, Ş., İşeri. E. & Şenol, S.** (2005). Bebeklik Dönemindeki Bağlanma Sürecine Genel Bir Bakış. *Klinik Psikiyatri Dergisi*. 8(2), 88–99. Erişim adresi: https://jag.journalagent.com/kpd/pdfs/KPD_8_2_88_99.pdf
- Steinberg, S. J., & Davila, J.** (2008). Romantic functioning and depressive symptoms among early adolescent girls: The moderating role of parental emotional availability. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 37(2), 350-362.
- Sternberg, R. J.,** (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review*, 93(2), 119-35
- Sullivan, H. S.** (1953). *The interpersonal theory of psychiatry*. New York: Norton.
- Süloğlu, D., & Yavuz Güler Ç.** (2021). Predicting perceived stress and resilience: the role of differentiation of self. *Current Issues in Personality Psychology*, Doi: 10.5114/cipp.2021.106140

- Sümer, N. & Güngör, D.** (1999). Yetişkin bağlanma stilleri ölçeklerinin Türk örneklemini üzerinde psikometrik değerlendirmesi ve kültürlerarası bir karşılaştırma. *Türk Psikolog Dergisi*, 14(43), 71-106
- Sümer, N., Ünal, S., Selçuk, E., Kaya, B., Polat, R., & Çekem, B.** (2009). Bağlanma ve psikopatoloji: Bağlanma boyutlarının depresyon, panik bozukluk ve obsesif kompulsif bozuklukla ilişkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 24(63), 38-45.
- Telli, A. & Yavuz-Güler, Ç.** (2021). Differentiation of Self, Forgiveness, Jealousy, and Conflict Resolution Responses among Married Individuals: The Mediating Role of Relationship Satisfaction, Relationship Adjustment, and Emotional Dependency. *Contemporary Family Therapy*, Doi: 10.1007/s10591-021-09603-8
- Tiryaki Güven, S.** (2020). *Psikolojik belirtilerin yordayıcısı olarak sosyal problem çözme, aile işlevselliği ve benliğin ayrılaşmasının rolünün incelenmesi* Hacettepe Üniversitesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Titelman, P.** (2014). *Clinical Applications of Bowen Family Systems Theory*. Routledge Taylor & Francis Group.
- 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.
- Thomas, H. & Dean, B.** (2011). Family-of-Origin, Differentiation of Self and Partner, and Adult Romantic Relationship Quality. *Journal of Couple ve Relationship Therapy*. 10, 3-19.
- Toman, W.**, (1961). *Family Constellation: Its Effects on Personality And Social Behavior*. 4th edition, New York Springer Publish In Company
- 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), 27-35

- Tüzün, O., & Sayar, K.** (2006). Bağlanma kuramı ve psikopatoloji. *Düşünen Adam*, 19(1), 24-39.
- Van Ijzendoorn, M.H., Juffer, F., & Duyvesteyn, M.G.C.** (1995). Breaking the intergenerational cycle of insecure attachment: A review of the effects of attachment-based interventions on maternal sensitivity and infant security. *J. Child Psychol Psychiat*, 36(2), 225-248
- Vangelisti, A. L., & Beck, G.** (2007). Intimacy and Fear of Intimacy. *Low-Cost Approaches to Promote Physical and Mental Health*, 395(414), 395–414. https://doi.org/10.1007/0-387-36899-x_20
- Veroff, J., Douvan, E., & Kulka, R. A.** (1981). *The inner American*. New York: Basic Books.
- Vick, D.S.** (2005). The relationship between parent and peer attachment and differentiation of self in first-year college students (Unpublished doctor of psychology dissertation), Old Dominion University, Norfolk.
- Volling, B.L., McElwain, N.L., Notaro, P.C., & Herrera, C.** (2002). Parents' emotional availability and infant emotional competence: Predictors of parent-infant attachment and emerging self-regulation. *Journal of Family Psychology*, 16(4), 447-465.
- Wang, L., & Crane, D. R.** (2001) The Relationship Between Marital Satisfaction, Marital Stability, Nuclear Family Triangulation, and Childhood Depression. *American Journal of Family Therapy*, 29(4), 337-347. doi:10.1080/01926180126502.
- Waltz, M.** (1986). Marital context and post-infarction quality of life: Is it social support or something more? *Social Science and Medicine*, 22,791-805.
- Waring EM, McElrath D, Lefcoe D, Weisz G.** (1981). Dimensions of intimacy in marriage. *Psychiatry*; 44:169-175.
- Weingarten, K.**(1991). The discourses of intimacy: Adding a social constructionist and feminist view. *Family Process*, 30(3), 285-305.

- Williams, K., & Kennedy, J.H.** (2012). Bullying behaviors and attachment styles. *North American Journal of Psychology*, 14(2), 321-338.
- Yavuz-Güler, Ç.** (2021). The Turkish Adaptation of the Triangular Relationship Inventory: The Validity and Reliability Study. *The Family Journal*, Doi: 10.1177/106648072111023002
- Yavuz-Güler, Ç., & Karaca, T.** (2020). The Role of Differentiation of Self in Predicting Rumination and Emotion Regulation Difficulties. *Contemporary Family Therapy*, 43(2), 113-123., Doi: <https://doi.org/10.1007/s10591-020-09559-1>
- Yuan, A.S.V. & Hamilton, H.A.** (2006). Stepfather involvement and adolescent well being: do mothers and nonresidential fathers matter? *Journal of Family Issues*, 27(9), 1191–1213.
- Yu Li, L.** (2011). *Exploratory study on only-child college students development of differentiation of self*, Unpublished master theses, Beijing Institute of Technology, Pekin.
- Ziv, Y., Aviezer, O., Gini, M., Sagi, A. ve Koren- Karie, N.** (2000). Emotional availability in the mother-infant dyad as related to the quality of infant-mother attachment relationship. *Attachment & Human Development*, 2(2), 149–169

EKLER

EK 1. Kişisel Bilgi Formu

Sayın katılımcı, bu araştırma Dr. Öğr. Üyesi Çiğdem Yavuz Güler danışmanlığında, Fatih Sultan Mehmet Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Damla Demirören tarafından tez çalışması kapsamında yürütülmektedir. Çalışmanın amacı, öz kök aile ile romantik ilişki dinamikleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Çalışma 25 yaş ve üzeri bireylere yöneliktir. Çalışmaya katılım gönüllülük esasına dayanmaktadır ve sizden kimlik belirleyici hiçbir bilgi istenmemektedir. Yanıtlar araştırmacılar dışında kimse ile paylaşılmayacaktır. Tüm araştırma verileri güvenli bir şekilde saklanacak ve yalnızca bilimsel amaçlarla kullanılacaktır. Katılım sırasında, sorulardan ya da başka bir nedenden ötürü kendinizi rahatsız hissederseniz formu doldurmayı bırakabilirsiniz. Soruları yanıtlamanız yaklaşık 15 dakikanızı alacaktır. Yanıtlarınızın gerçek düşüncelerinizi yansıması çalışma açısından büyük önem taşımaktadır. Çalışma hakkında daha fazla bilgi almak için damla.demroren93@gmail.com adresi aracılığı ile iletişim kurabilirsiniz. Katkılarınız için teşekkür ederim.

1. Cinsiyetiniz:

Kadın () Erkek ()

2. Yaşınız:

3. Eğitim durumunuz:

İlkokul () Ortaokul () Lise () Ön lisans () Lisans () Lisansüstü ()

4. İlişki durumunuz:

Romantik bir ilişkim yok () Romantik bir ilişkim var () Nişanlıyım () Evliyim ()

5. Şu an kim/kimlerle yaşıyorsunuz?

Yalnız () Ailemle () Yurt () Arkadaşlarımla ()

6. Siz dahil kaç kardeşiniz?

7. Siz kaçınıcı çocuksunuz?.....

8. Anne ve babanız öz mü?

Her ikisi de öz () Anne öz, baba üvey () Baba öz, anne üvey () Her ikisi de üvey

9. Anne ve babanız hayatta mı?

Her ikisi de hayatta () Anne sağ, baba vefat etti () Baba sağ, anne vefat etti ()

Her ikisi de vefat etti ()

EK 2. Ebeveyn Duygusal Erişilebilirliği Ölçeği

Aşağıda anne ve babanızla ilgili çeşitli ifadeler yer almaktadır. Her bir ifade anneniz ve babanızın size nasıl davrandığıyla ilgilidir. Her bir ifadeyi dikkatlice okuyarak anne ve babanızın size yönelik davranışlarını 6 dereceli ölçek üzerinden değerlendiriniz. Bu ölçekte doğru-yanlış ya da verilmesi gereken bir yanıt söz konusu değildir. Bu nedenle, her bir ifadeyi lütfen kendi değerlendirmenize göre işaretleyiniz. Hem anneniz hem de babanız için işaretleme yapınız.

1- Hiçbir zaman; 2- Nadiren; 3-Bazen; 4- Sık Sık; 5- Çok sık; 6- Her zaman

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|--|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1.Bana destek olur | | | | | | | | | | | | |
| 2.Üzgün olduğumda beni teselli eder (örneğin, mutsuz olduğumda kendimi daha iyi hissetmemi sağlar) | | | | | | | | | | | | |
| 3.Beni önemseydiğini gösterir | | | | | | | | | | | | |
| 4.Benimle içten bir şekilde ilgilendiğini gösterir (örneğin, bana değer verir ve benim için endişelenir) | | | | | | | | | | | | |
| 5. Benim için önemli olan şeyleri hatırlar | | | | | | | | | | | | |
| 6.Onunla ne zaman konuşmak istesem uygundur | | | | | | | | | | | | |
| 7.Bana ilgisini gösterecek şekilde sorular sorar | | | | | | | | | | | | |
| 8. Benimle, gerçekten istediği için vakit geçirir | | | | | | | | | | | | |
| 9.Sorunlarım, sıkıntılarım konusunda benimle konuşmaya isteklidir | | | | | | | | | | | | |
| 10.Sevdiğim şeylerle ilgili benimle konuşur | | | | | | | | | | | | |
| 11.Düşüncelerimi önemser | | | | | | | | | | | | |
| 12.Duygusal olarak erişilebilirdir (varlığımı duygusal olarak hissedirim) | | | | | | | | | | | | |
| 13.İstenen biri olduğumu hissettirir | | | | | | | | | | | | |
| 14.Beni takdir eder, över (örneğin, benimle ilgili olumlu şeyler söyler) | | | | | | | | | | | | |
| 15.Anlayışlıdır | | | | | | | | | | | | |

EK 3. Benliğin Farklılaşması Envanteri – Kısa Form (BFE-KF)

YÖNERGE: Aşağıda başkalarıyla olan ilişkileriniz ile kendinize yönelik duygu ve düşüncelerinizi içeren çeşitli ifadeler bulunmaktadır. Lütfen her bir ifadeyi dikkatli bir şekilde okuyunuz ve genel olarak size ne kadar uygun olduğunu 1 (beni hiç yansıtmıyor) ile 6 (beni oldukça yansıtmıyor) arasında derecelendiriniz. Eğer bir maddenin sizinle ilgili olmadığını düşünürseniz (ör., evli değilseniz, bir ilişkiniz yoksa, ebeveynlerinizden biri ya da ikisini kaybettiyseniz vb.), böyle bir durumda duygu ve düşüncelerinizin ne olabileceğine ilişkin en iyi tahmininizi işaretleyiniz. Tüm ifadeleri mümkün olduğunca dürüst ve doğru bir şekilde işaretlediğinizden emin olunuz.

| Sıra No | İfadeler | Beni hiç yansıtmıyor. | | | | | Beni oldukça yansıtmıyor. |
|---------|---|-----------------------|---|---|---|---|---------------------------|
| 1 | Baskı altında bile oldukça sakin kalmaya çalışırım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 2 | Önemli bir iş veya göreve başlarken başkalarının beni cesaretlendirmesine genellikle ihtiyaç duyarım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 3 | Hayatımda her ne olursa olsun, gerçekte kim olduğumu asla unutmuyacağımı biliyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 4 | İnsanlar bana çok yakınlaştığında mesafe koymaya çalışırım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 5 | Eşim/partnerim beni eleştirdiğinde, bu beni günlerce rahatsız eder. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 6 | Bazen duygularıma yenilirim ve mantıklı düşünmekte zorlanırım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7 | İnsanlar bana çok yakınlaştığında çoğu zaman rahatsız olurum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 8 | Hayatımdaki neredeyse herkesten onay almam gerektiğini hissedirim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 9 | Bazen, kendimi duygusal açıdan oldukça inişli-çıkışlı hissedirim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 10 | Değiştiremediğim şeylere üzülmenin bir anlamı yok. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 11 | Eleştiriye karşı son derece hassasımdır. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 12 | Kendimi, olduğum gibi kabul ederim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 13 | Başkalarını memnun etme adına çoğu zaman onların fikirlerine katılırım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 14 | Eşimle/partnerimle tartıştığımızda tüm gün bunu düşünürüm. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 15 | İlişkilerimden birinde çok fazla yakınlık oluşmaya başladığında, hemen uzaklaşma isteği duyarım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 16 | Birisi bana kırıldığında bunu aklımdan kolayca çıkaramam. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 17 | Etrafımda karar vermeme yardım edecek birileri olmadığında, çoğu zaman çelişkide kalırım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 18 | İncitmeye karşı oldukça hassasımdır. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 19 | Kendime olan saygım, gerçekte başkalarının benim hakkımda ne düşündüğüne bağlıdır. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 20 | Baskı altındayken bile oldukça kararlı davranırım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

EK 4. YAKINLIK KORKUSU ÖLÇEĞİ

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|----------------------------------|------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------|
| Hiç bana uygun bir özellik değil | Bana biraz uygun bir özellik | Orta derecede bana uygun bir özellik | Bana oldukça uygun bir özellik | Kesinlikle bana uygun bir özellik |

A Bölümü için Yönerge: Yakın bir duygusal ilişkide olduğunuzu düşünün. Aşağıdaki ifadeleri söz konusu yakın ilişkideymişsiniz gibi cevaplayın. Her bir ifadenin size uygun bir özellik olma derecesini yukarıda belirtilen 1’den 5’e kadar olan ölçek üzerinden puanlayın ve yanıtınızı cevap kağıdına yazın.

Not: Her bir ifadedeki “O” sizinle yakın ilişki içinde olan kişiyi ifade etmektedir.

1. _____ “O”na, benim için utanç verici olan geçmişteki şeyleri anlatırken kendimi rahatsızhissedebilirim.
2. _____ “O”nunla, beni derinden yaralayan bir şey hakkında konuşmaktan huzursuzlukduyabilirim.
3. _____ “O”na gerçek duygularımı ifade etme konusunda kendimi rahat hissedebilirim.
4. _____ Eğer “O” üzgünse, onu önemsemediğimi göstermekten bazen korkabilirim.
5. _____ “O”na en içten duygularımı açmaktan korkabilirim.
6. _____ “O”na onu önemsemediğimi kolayca söyleyebileceğimi hissederim.
7. _____ “O”nunla tam bir birliktelik duygusuna sahibim.
8. _____ “O”nunla önemli sorunları tartışma konusunda kendimi rahat hissedebilirim.
9. _____ Bir tarafım “O”na uzun vadeli bir söz vermektan korkabilir.
10. _____ “O”na, üzücü olsalar bile deneyimlerimi anlatma konusunda kendimi rahathissedebilirim.
11. _____ “O”na karşı güçlü yakınlık duygularımı gösterme konusunda muhtemelen kendimigergin hissederim.
12. _____ Kişisel düşüncelerim hakkında “O”na karşı açık olmak bana zor gelebilir.
13. _____ Duygusal destek için bana bağlı olan “O” ile birlikte kendimi huzursuzhissedebilirim.
14. _____ Kendimle ilgili sevmediğim şeyleri “O” ile paylaşmaktan korkmam.
15. _____ “O” ile daha yakın bir ilişki kurmak için incinme riskini göze almaktan korkabilirim.
16. _____ Çok kişisel bilgilerimi kendime sakladığımda kendimi rahat hissederim.
17. _____ “O”nunla birlikte spontan olma konusunda kendimi gergin hissetmem.
18. _____ Diğer kişilere anlatmadığım şeyleri “O”na anlatma konusunda kendimi rahathissedebilirim.
19. _____ En derin düşüncelerim ve duygularımla ilgili “O”na güvenme konusunda kendimirahat hissedebilirim.
20. _____ Eğer “O” benimle çok kişisel meseleleri hakkında konuşursa, bazen kendimirahatsız hissederim.
21. _____ Kusurlarım ve yetersizliklerim hakkında ne hissettiklerimi “O”na açığa vurmakonusunda kendimi rahat hissedebilirim.
22. _____ Aramızda yakın duygusal bir bağın olması ile ilgili olarak rahatımdır.
23. _____ Özel düşüncelerimi “O”nunla paylaşmaktan korkabilirim.
24. _____ “O”na her zaman kendimi yakın hissedemeyebileceğimden korkarım.
25. _____ “O”na ihtiyaçlarımla neler olduğunu söyleme konusunda rahat olabilirim.
26. _____ “O”nun ilişki içinde benden daha çok bağlanmış olabileceği konusunda korkabilirim.
27. _____ “O”nunla açık ve dürüst iletişim kurma konusunda kendimi rahat hissedebilirim.
28. _____ Bazen “O”nun kişisel sorunlarını dinlemekten rahatsız olabilirim.

29. _____ “O”nun yanında tamamen kendim olmak konusunda rahat hissedebilirim.
30. _____ “O”nunla birlikte olmak ve kişisel hedeflerimiz hakkında konuşmak konusunda kendimi rahat hissedebilirim.

B Bölümü için Yönerge: Aşağıdaki ifadeleri, geçmiş ilişkilerinizi göz önünde bulundurarak yanıtlayın. Her bir ifadenin size olan uygunluğunu A Bölümü’nün yönergesinde anlatıldığı gibi 1’den 5’e kadar olan ölçek üzerinden derecelendirin.

31. _____ Biriyle yakın olmaya ilişkin fırsatlardan kaçındım.
32. _____ Önceki ilişkilerimde duygularımı içimde tuttum.
33. _____ Onlara yaklaşımdan korktuğumu düşünen insanlar var.
34. _____ Tanıma konusunda kolay insan olmadığımı düşünen kişiler var.
35. _____ Önceki ilişkilerimde yakınlık kurmamı engelleyen şeyler yaptım.