

Evli Bireylerin Bağlanma Stillерinin Benliğin Ayrımlaşması ile İlgili İlişkilerinin İncelenmesi¹

Yusuf Günay²

Öz

Bu araştırma, evli bireylerin bağlanma stilleri ile benliğin ayrımlaşması arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla hazırlanmıştır. Araştırma grubu 350 gönüllü evli çiftten rastlantısal olarak oluşturulmuştur. Evli bireylerde bağlanma stillerinin benliğin ayrımlaşması ile ilgili ilişkilerini inceleyen bu çalışma ilişkisel tarama modelinde gerçekleştirilmiş nicel bir araştırmadır. Yapılan araştırmada veri toplama araçları olarak 2 ölçme aracı ve 1 adet kişisel bilgi anketi kullanılmıştır. “Benliğin Ayrımlaşması Ölçeği” ile bireyin ayrımlaşma düzeyini ve ilişkilerde bağlanma stillerini ölçmek için ise “kişilerarası ilişkilerde bağlanma stilleri ölçek formu” kullanılmıştır. Yapılan bu araştırmada akademisyenler tarafından uyarlanan ve geliştirilen ölçekler için kullanım izinleri alınmıştır. 350 veri öncelikle “normallik testi, ölçeklere ilişkin iç tutarlık katsayısı testi, korelasyon analizi, regresyon analizi ve iki bağımsız örneklem t-testi” ve diğer bağımsız değişkenler için ise One Way Anova uygulanmıştır. Yapılan çalışma sonucunda evli bir bireyin duygusal tepkisellik puanı yükseldikçe güvensiz kaygılı bağlanma puanının düştüğü söylenebilir. Benliğin ayrımlaşması alt boyutlarının güvensiz kaygılı bağlanma varyansının %51’ini açıklayabildiği görülmüştür. Ölçeğin alt boyutlarından olan başkalarına bağımlılık, duygusal tepkisellik ve ben pozisyonu güvensiz kaygılı bağlanma varyansını anlamlı ve güçlü bir şekilde açıklamıştır. Ayrıca cinsiyet değişkenine göre sadece ben pozisyonu alt boyutunun istatistiksel olarak anlamlı ve farklılık gösterdiği söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Bağlanma, Bağlanma stilleri, Benlik ayrımlaşması, Evli bireyler

¹ **Atıf/Citation©:** Günay, Y. Evli bireylerin bağlanma stillerinin benliğin ayrımlaşması ile ilgili ilişkilerinin incelenmesi, *Artuklu İnsan ve Toplum Bilim Dergisi*, 2022/7 (1), 86-103.

²Psikolojik Danışman, Mardin MEM, yusufgunay@stu.aydin.edu.tr, ORCID: 0000-0001-7068-0863

Geliş/Received: 26 Mayıs 2022, **Kabul/Accepted:** 25 Temmuz 2022

Examination of The Relationship Between Attachment Styles of Married Individuals and the Differentiation of Self

Abstract

This study was prepared to examine the relationship between attachment styles of married individuals and differentiation of self. The research group was formed randomly from 350 voluntarily married couples. This study, which examines the relationships between attachment styles and differentiation of self in married individuals, is a quantitative research conducted in relational screening model. In this study, 2 different scales and 1 personal information form were used as data collection tools. The "Self Differentiation Scale" scale was used to measure differentiation of self, and the attachment styles scale in interpersonal relationships was used to measure attachment styles in relationships. For this research, first of all, permissions to use the scale were obtained from the academicians who developed and adapted the scales. For 350 data, normality test, internal consistency coefficient test for scales, correlation analysis, regression analysis, two independent samples t-test, and One Way Anova for more than two independent variables were applied, respectively. As a result of the study, it can be said that as the emotional reactivity score of a married individual increases, the insecure anxious attachment score decreases. It was also observed that differentiation of self sub-dimensions could explain 51% of the variance of insecure anxious attachment. Emotional reactivity, I-position, and dependence on others sub-dimensions of differentiation of self significantly and strongly explained the variance of insecure-anxious attachment. In addition, it can be said that only the I-position sub-dimension is statistically significant and different according to the gender variable.

Keywords: Attachment, Attachment styles, Differentiation of self, Married individuals

GİRİŞ

Benlik, William James'in ilk açıklamaları ile psikoloji literatüründe tartışmaya açılan önemli bir kavram haline gelmiştir (Kağıtçıbaşı, 2019). Sosyal psikoloji kavram haritasında da önemli bir yer tutan benlik kavramı, Baumeister (1998)' in ifade ettiği gibi sosyal tutum ve davranışları açıklamak için birçok araştırmaya kılavuzluk etmektedir. Benlik kavramı, James ile Rogers'ın öne sürdüğü açıklamalar ile başlamıştır. Genel benlik ve benlik şemasını ortaya atan Wylie ve Makus ile de daha önemli hale gelen benlik (Özen, 2003), kişinin kendisini algılamasını, kendisinin başka bireylerle olan temaslarına ait algıları ve bu algıların bütünü olarak ifade edilmiştir (Rogers, 1961). Pescitelli (2009), benliği benzer bir şekilde kişinin kendine ilişkin bilinçli algıların toplamı olarak tanımlamıştır.

Benliğimizi büyük çabalar ile korumak, sosyal etkileşim içinde konumlandırmak ve geliştirmek isteriz ki bu zorlu benlik gelişimi süreci Cüceloğlu (1991) tarafından "ben olma savaşı" olarak tanımlanmıştır. Rosenberg (1989), benlik kavramını bundan dolayı sosyal hayatta bireyde verimlilik ve sosyal bir güç olarak gelişen bir kavram olarak tanımlamıştır. Bireyin yaşamında önemli nedensellikler oluşturan bu yapı, her ne kadar kişinin kendisini algılaması olsa da oluşum sürecinde bireyin çevreyle etkileşiminde de oldukça önemlidir (Rogers, 1961). Bu bağlamda, benliğin gelişim sürecinde en yakın çevresi olan ailenin sağlıklı işlevlere sahip olması, benliğin gelişiminde önemli bir yere sahip olduğu belirtilmiştir (Kağıtçıbaşı, 2019). Benlik gelişiminin bireyde sağlıklı ve güçlü bir şekilde olması; insanın kendini kıymetli görmesini, kendi kararlarını yapabilesini sağlayacaktır (Kerr ve Bowen, 1988). Bowen (1978), bireyin seçimlerinde özgür iradesini kullanmasını benliğin farklılaşması kavramıyla açıklamış ve bu kavramın ailenin sağlıklı işleyişinde önemli bir yapı taşı olduğunu belirtmiştir.

Bowen, aile danışmanlığına ilişkin oluşturduğu kuramında ailenin işleyişini sekiz temel kavram ile açıklamış ve benliğin ayrışmasını, bu kavramlar arasında en temel işleve sahip olduğunu ifade etmiştir (Tuason ve Friedlander, 2000). Yakın tarihte yapılan araştırmaları incelediğimizde de Bowen'ın hipotezleri çok sayıda araştırmacının odak noktası haline gelmiş ve araştırmaların çoğunlukla benliğin ayrışmasının diğer psikolojik değişkenlerle ilişkileri ele alındığı gözlemlenmiştir (Bradbury, Fincham ve Beach, 2000; Birditt ve Antonucci, 2008; Erdem ve Kabasakal, 2020; Lim ve Jennings, 1996; Polat ve İlhan, 2018).

Aile terapisinin önemli faktörlerinden olan benliğin ayrışması terimi, insanın düşünce ve duygularının farkında olmasının yanı sıra bağımsız bir şekilde yaşamasını sağlamaktadır (Bowen, 1978). Benliğin ayrışması kavramı bireyin düşünsel ve kişilerarası ilişkileriyle ilgili bir kavramdır. Ayrıca insanın duygusal ve bilişsel anlamda kendi köken ailesinden ayrışması anlamı taşımaktadır (Bowen, 1978). Kerr ve Bowen (1988), yayınladıkları kitapta benliğin ayrışmasını, bireyin duygusal ve düşünsel işleyişini, ilişkilerinde samimiyet ve özerkliğinin derecesi olarak tanımlamıştır. Corey'e (2008) göre benliğin ayrışması ise insanların diğer insanlardan ayrışarak kendi duygu ve düşüncesinin farkında olması demektir.

Bireyin ayrışma düzeyinin önemli göstergelerini Bowen (1978), iki boyutta ele almıştır. Birinci boyut insanın köken ailesinden bilişsel ve duygusal anlamda ayrışması iken ikinci boyut ise bilişsel ve duygusal süreçlerini birbirinden ayrı ele alınması olarak tanımlanır (Kerr ve Bowen, 1988). Bu iki boyut Kerr ve Bowen'a (1988) göre çekirdek ailenin duygusal boyutlarında doğrudan etkilemektedir. Ayrışma düzeyi düşük bireyler duygularını ayırt edememelerine rağmen ağırlıklı olarak duygularına göre karar verirler. Yaşam enerjilerini aşk ve sevgiye harcarlarken bilişsel süreçlerini heyecanlarından ayıramazlar. Daha az savunmaya sahip olduklarından aile ikilemi içinde kaybolurken yaşamlarını onay olma ve onay almadıkları kişileri cezalandırmakla geçer. Çok fazla duygusal ve fiziksel problemlerle karşı karşıya kalırlar. Psikolojik belirti göstermeye daha yatkındırlar. Yüksek düzeyde ayrışmış insanlar ise orijin

ailelerine olan yakınlıkları ve farklılıklarını açıkça ifade eder ve diğer insanların düşünce ve davranışlarından daha az etkilenirler (Kerr ve Bowen, 1988).

Bowen'a (1978) göre yüksek seviyede ayrılmış bireyler, ailelerinden ayrılmış kendi ayakları üzerinde gelişimini sürdürebilen insanlardır. Ayrılmışmanın zıt kutbunu Gibson ve Donigian (1993) füzyon (birleşme) olarak tanımlamış ve şu şekilde açıklamıştır: Ayrılmamış kişiler aile içinde kaybolarak bağımsız hareket edemez hale gelirler. Bowen (1978) bu durumu destekler açıklama ile ayrılmamış ya da birleşmenin gerçekleştiği bireylerin, bir başkasına duygusal olarak bağlanma eğilimini işaret etmiştir. Bu durumda bireyin kendi öz benliği ve sınırları diğer kişi ile bulanıklaşır ve sonuç olarak yoğun bir bağımlılık ortaya çıkmaktadır (Gibson ve Donigian, 1993). Benliği ayrılmamış bireyleri, Nichols ve Davis (2020) örneklerle şu şekilde açıklamışlardır: Duygusal bir dünyada yaşar ve birilerine bağımlıdırlar. Düşünceleri sorulduğunda hislerini, görüşleri sorulduğunda ise başkalarından duyduklarını ifade ederler. Kendilerine ne söylenirse söylesin kabul eder ya da her şeyle ilgili tartışırlar. Tam tersi olarak ayrılmış bireyler kendi görüşleri doğrultusunda davranır ve olayları akılcı olarak ele alabilirler.

Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) verilerini incelediğimizde ise 2010-2019 yılları arasında 2019 yılı sonu itibariyle evlilik sayıları azalmış, boşanma sayıları da artmıştır. Aynı zamanda boşanmaların 2020 yılında %35,3'ü yani en büyük dilimini çiftlerin birlikteliklerinin ilk 5 yılı, %20,7'sini oluşturan bir başka dilimi ise birlikteliklerinin 6-10 yılı içinde gerçekleştirmiştir (TÜİK, 2021). Bu veriler ışığında evliliklerin azaldığı, var olan evliliklerde ise ilk 5 yıl içerisinde evliliklerin önemli bir bölümünün bittiği görülmektedir.

Kısa süren evliliklerin önemli nedenlerinden birini Bowen (1978), benliğin ayrılmaması kavramı ile açıklamıştır. Kerr ve Bowen'a (1988) göre benliğin ayrılmaması, evlilikte yakınlık ve birlikteliğin uzun sürmesi için ana unsurlardan biridir. İnsanların bu iki farklı gücü dengeleyebilmesi, benlik duygusunun yani ben pozisyonunun zarar görmemesi, benliğin ayrılmaması ile yakından ilişkilidir. Ayrılmama seviyesi yüksek bireyler dengeyi daha iyi sağlar ve benlik duygularını kaybetmeden uzun ilişkiler sürdürebilirler. Ayrılmama seviyesi düşük insanlar ise dengede problem yaşar ve ben pozisyonlarını yani kendilik duygularını kaybederler. Duygusal tepkisellik, duygusal geri çekilme ve başka insanlarla iç içe geçme davranışları, insanların denge kuramaması ve kendilik duygularını koruyamamasından kaynaklanmaktadır (Bowen, 1976,1978; Kerr ve Bowen, 1988; Skowron, 2000). Benliğin ayrılmaması terimi ile çift uyumu arasında yapılmış alanyazındaki bir çok araştırma pozitif yönlü bir ilişki ortaya koymaktadır (Arpita, 2006; Campos, Keltner, Bech, Gonzaga ve John, 2007; Hollander, 2007; Patrick, Sells, Giordano ve Tollerud, 2007; Peleg, 2008). Evlilik ve çift uyumu arasında araştırma yapan Harrison (2003) ve Kruse (2007), düşük ayrılmama ve yüksek seviyede iç içe geçme özelliği gösteren çiftlerin evlilik kalitesinin ve çift uyumunun düştüğünü araştırma sonucunda görmüşlerdir. Bir başka çalışmada Aydoğan ve Kalkan (2018) 251 kadın, 229 erkek olmak üzere toplam 480 evli çift üzerinde ilişki kalitesini araştırmış ve bunun sonucunda benliği ayrılmamış bireylerin evlilik ilişki kalitesini pozitif yönde etkilediğini belirtmişlerdir. İlhan ve Polat (2018) tarafından 362 evli birey üzerinde yapılan çalışmada ise benliğin ayrılmaması ile evlilik uyumu arasında pozitif ve anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Aynı çalışmada benliğin ayrılmaması boyutlarından olan duygusal kopma ile evlilik uyumu arasında negatif bir ilişki bulunmuştur.

Çiftlerde evlilik kalitesi ve çift uyumlarına etki eden bir başka kavram ise bağlanma stilleridir (Bowlby, 2012). Romantik ilişkiler, yetişkin bağlanma stillerinden doğrudan etkilemekle beraber kişinin eşyle kurduğu bağlanma ilişkisi; çiftin iletişimine, ilişki doyumuna, evlilik sürecine ve kişinin benliği gibi farklı boyutlarına da etki etmektedir (Banse, 2004; Kobak, 1991). Özellikle Üncü'ye (2007) göre evlilikte yaşanan doyum ve uyumun, beklentilerin gerçekleştirilmesi ve bireylerin mutlu olabilmesi yönünden önemli faktörlerden birisi olarak açıklanmıştır. Doyumun yaşanmadığı evliliklerde genellikle boşanma ile sonuçlandırıldığı

Evli Bireylerin Bağlanma Stillерinin Benliğin Ayrımlaşması ile İlgili İlişkilerinin İncelenmesi

görülmektedir (Üncü, 2007). Türkiye İstatistik Kurumu verileri ise bu durumu destekler niteliktedir. 2018 yılında evliliğin bitiş nedenleri belirtilirken “143.573 evlilikten 139.481’inin bitiş nedeninin 'geçimsizlik' olduğu daha sonra ise 1852 adet ile 'bilinmeyen sebeplerin' bunu takip ettiği görülmektedir” (TÜİK,2020). Bu durumda çiftlerin birbirlerine karşı oluşturacakları uyumu ve evlilik doyumunu doğrudan etkileyen bağlanma, evlilik sürecini etkileyebilmektedir (Bowlby, 2014).

Bağlanma kuramı Bowlby'nin (1969) psikanaliz, etoloji(davranışsal biyoloji) gibi biyolojik ve psikolojik alanları birlikte inceleyerek ortaya koyduğu bir kuramdır. Bowlby, hem kişisel teorik perspektif hem de test edilebilir deneysel metodolojiyi (yöntem) bir arada yürütmüştür (M. Ainsworth, 1969). Memeli hayvanlarla yaptığı araştırmalar arasında özellikle kuşların bağlanma davranışları dikkatini çekmiş, öne sürdüğü kuramında da bu araştırmalardan etkilendiğini ifade etmiştir (Bowlby, 2014). Bowlby'ye (1973) göre bağlanma, “insanların kendileri için önemli ve özel gördükleri kişilere karşı geliştirdikleri güçlü duygusal bağ olarak” açıklanmaktadır. M. S. Ainsworth'e (1979) göre bağlanma ise duygusal bir bağın oluşumu, oluşan bu bağın sürekliliği ve bireyin yakınlığı sürdürme gereksinimi ile karakterize hale gelmiştir. Bebek ve bebeğin bakımını üstlenen arasında sıcaklık, yakınlık ve süreklilik var ise bağlanma gerçekleşir (Bowlby, 2012). Bowlby (1973), bireylerin ilişki biçimlerinde oldukça önemli olan bağlanmanın güvenli, kaygılı ve kaçınan olmak üzere üç farklı stiline olduğunu ifade etmektedir. Ayrıca Bowlby (2012), bireyin ilerleyen yıllarında gerçekleşen bağlanma sürecindeki önemli kişileri anlamak için yakınlık ve duyarlılığın da önemli iki nokta olduğunu altını çizmiştir. Bağlanma sürecinde etkili olan önemli kişiler ile bebekler ya da çocukların arasındaki duygusal ve sosyal ilişki sürecini ve gelişimini tanımlayarak ileriki yaşam süreçlerinin nasıl sürdüğünü açıklamıştır.

Bağlanma stili Bowlby'e (2012)göre bebeğin var olan yaşına bakılmaksızın kişilik üzerinde etkilidir. Dolayısıyla bağlanma stilleri, çocukluktan yetişkinliğe uzanan ilişkilerde ve yaşam gelişiminde etkilidir. Bu durum Hazan ve Shaver (1987) tarafından bebeklik bağlanma stillerinin bireylerin gelecek yaşamlarındaki arkadaş ve romantik ilişkilerini doğrudan etkilediği söylemiyle desteklendiği görülmektedir.

Bebeklerin fizyolojik ihtiyaçlarının yanı sıra duygusal ihtiyaçlarının da ne kadar önemli olduğu ortadadır (M. S. Ainsworth, 1979). Bu yüzden doğumdan itibaren başlayan bağlanma stilleri, bebeğin bakım veren ile oluşturduğu ilişkiyi incelemek ve oluşan bu bağlanma stillerinin kişilik gelişimine etkisini görmek önemli bir hale gelmiştir. Bebek ve bebeğin bakımını üstlenen arasında Bowlby'ye (1973)göre sıcaklık, yakınlık ve süreklilik var ise bağlanma gerçekleşir. Ayrıca Bowlby (2012) bireyin ilerleyen yıllarında gerçekleşen bağlanma sürecindeki önemli kişileri anlamak için yakınlık ve duyarlılığın da önemli iki nokta olduğunu altını çizmiştir. Bağlanma sürecinde etkili olan önemli kişiler ile bebekler ya da çocukların arasındaki duygusal ve sosyal ilişki sürecini ve gelişimini tanımlayarak ileriki yaşam süreçlerinde nasıl sürdüğünü açıklamıştır.

Bartholomew ve Horowitz (1991) korkulu, kayıtsız, saplantılı ve güvenli olmak üzere “Dörtlü Bağlanma Modeli”ni geliştirerek öne sürmüşlerdir. Bu paradigmaya göre güvenli bağlanma stiline sahip insanların kendilerini ve diğer insanları sevmeye layık görürler. Saplantılı bağlanan bireyler ise kendilerini sevmeye değer görmezken başkalarına ilişkin düşünceleri olumludur. Korkulu bağlanma stiline sahip bireylerin kendilerine ve başkalarına ilişkili ürettiği düşünceler genel itibariyle olumsuzdur. Son olarak kaçınan bağlanma stiline sahip bireyler ise kendilerini sevmeye değer görürken başkalarına yönelik düşünceleri olumsuz olarak ifade edilmiştir.

Alanyazın incelendiğinde, araştırmanın bağımlı değişkeni olan benlik ayrımlaşması ile bağlanma arasında araştırmalar görülmüştür (Akar, 2019). 173 evli çiftin katıldığı araştırmada, çift

ilişkilerindeki doyumun benlik ayrımlaşması ve bağlanma kaygısı arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma sonucunda, evli çiftlerin benlik ayrımlaşması ile bağlanma kaygıları arasında negatif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Bowen (Bowen, 1978) kuramını açıklarken ifade ettiği bir diğer yapı olan kronik ya da bağlanma kaygısı, gerçek ya da hayali bir tehdit karşısında organizmanın verdiği tepki olarak ifade edilmiştir. Bu tür kaygının evlilik gibi önemli bir olayda uyum sağlama sürecini zora soktuğunu ifade etmiştir (Bowen, 1978). Kerr ve Bowen (1988) bu kaygının kaynağının köken aile ile olan ilişkiler olduğunu belirtmiştir. Benliğin ayrımlaşmasının alanyazında çeşitli faktörlerden etkilendiği ortaya konulmuştur (Erdem ve Kabasakal, 2020; Hanımoğlu ve Akbaş, 2018; Kalkan ve Aydoğan, 2018). Fakat araştırmalar sonucunda alanyazında bağlanma stilleri ile benliğin ayrımlaşması kavramlarının beraber incelenmediği görülmüştür.

Bu çalışmada bağlanma stilleri ve benliğin ayrımlaşması değişkinleri cinsiyet faktörüne göre de incelenecektir. Woien ve arkadaşlarının (2003) vurguladığı gibi çocuklarının bakımlarını üstlenen ebeveynlerin cinsiyete göre farklı çocuk yetiştirme tutum ve davranışları çocukluk döneminde oluşacak bağlanma stillerini de etkileyebilir.

Adler'e göre insanların 'arkadaş ve toplumsal yaşam ilişkileri', 'iş ve meslek ilişkileri', 'yakın ilişki ve aşk ilişkileri' olmak üzere 3 temel yaşam görevleri vardır. Bu yaşam görevlerinde insanlar, kendi benliğini aşarak diğer insanlarla iletişim ve etkileşim kurmak isterler ve bu süreçte diğer insanlara kendinden daha çok değer verirler (Dreikurs-ferguson,1999). Sosyal ilgi süreçlerinin önemli iki ayağı olan evlilik süreci ve mesleki durumlar, bağlanma stilleri ve ayrımlaşma değişkenleri açısından yordanaarak literatüre katkı sunulmak istenmektedir.

Evlilik sürecinde bu kadar önem arz ettiği belirtilen benliğin ayrımlaşması ve bağlanma stilleri kavramlarının evli çiftlerde birlikte değerlendirilmemiş ya da çok az değerlendirilmiş olması alanyazında önemli bir boşluk oluşturmuştur. Bu sebepten dolayı bu çalışmaya ihtiyaç duyulmuştur. Araştırmaya konu edilen değişkenlerin evli bireylerde nasıl açıklandığı da ayrı bir merak konusudur. Konusu ve araştırma grubu ile alanyazına yeni bir soluk getirebilir.

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Siyez'e (2008) göre iki ve ikiden fazla değişken arasındaki ilişkiyi araştırıp bulmak için ilişkisel desen kullanılmaktadır. Bundan dolayı evli bireylerde bağlanma stillerinin benliğin ayrımlaşması ile ilgili ilişkileri inceleyen bu çalışma, ilişkisel tarama modelinde gerçekleştirilmiş nicel bir çalışmadır. Bu çalışmanın bağımlı değişkeni bağlanma stilleri, bağımsız değişkeni ise benliğin ayrımlaşmasıdır.

Araştırmanın Evreni ve Örnekleme

Bu araştırma, evli çiftler arasında gönüllü olanlar ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma kapsamında rastlantısal örnekleme yöntemiyle 350 gönüllü evli çifte ulaşılmıştır. Ölçeklerin bir kısmı Mardin ilinde araştırmacı tarafından katılımcılara dağıtılmış, bunun yanı sıra araştırma sonuçlarının genellenebilirliğini artırmak için Google Formlar aracılığıyla Türkiye'nin çeşitli illerindeki katılımcılara da ulaşılmaya çalışılmıştır. Katılımcılara ilişkin bilgiler Tablo 1' de verilmiştir.

a. Tablo1.Katılımcıların ayrıntılı özellikleri

		F	%
Cinsiyet	Kadın	233	66.6
	Erkek	117	33.4
	Toplam	350	100
Mesleki Durum	Aktif Çalışıyor	290	82.9
	Çalışmıyor	55	15.7
	Emekli	5	1.4
	Toplam	350	100
Yaş	18-25	30	8.3
	26-40	250	73.1
	40 +	65	18.6
	Toplam	350	100
Evli Kalma Süreleri(Yıl)	1-3	128	36.6
	4-10	117	33.4
	10 +	105	30
	Toplam	350	100

Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada veri toplamada 2 ölçek ve 1 adet kişisel bilgi anketi ile veri toplanmıştır. Bireylerin benlik ayrışmasını ölçmek için "Benliğin Ayrışması Ölçeği" (Işık ve Bulduk, 2015) ölçeği ve yine evli çiftlerin ilişkilerde bağlanma stillerini ölçmek için ise "kişilerarası ilişkilerde bağlanma stilleri ölçeği"(Kandemir ve İlhan, 2017) kullanılmıştır. Bu ölçeklerin araştırmada kullanımı için yazarlarla iletişime geçilmiş ve tüm izinler alınmıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Araştırma grubuna ait tanımlayıcı bilgilerin elde edilebilmesi için araştırmacı, Kişisel Bilgi Formunu özgün olarak hazırlayarak kullanmıştır. Bireyler, kişisel bilgi formunda yaş, cinsiyet, medeni durumu ve mesleki durumu gibi demografik bilgiler yer almıştır. Kişisel bilgi anketi Ek-3'te verilmiştir.

Benliğin Ayrışması Ölçeği (BAÖ)

Bu ölçek Skowron ve Friedlander (1998) tarafından geliştirilmiş ve Skowron ve Schmitt (2003) tarafından da yenilenmiştir. Işık ve Bulduk (2015) da ölçeği Türkçeye uyarlamıştır. Türkçeye uyarlandıktan sonra ölçek 20 madde ve 4 alt boyut haline gelmiştir.İç tutarlılık katsayısı .81 olarak bulunmuştur. Ölçeğin alt boyutlarını incelediğimizde iç tutarlılık katsayılarının duygusal kopma .78, ben pozisyonu alma .75, duygusal kopma .74 ve başkalarına bağımlılık .77 şeklinde olduğu görülmüş ve sağlıklı bir ölçek olduğu anlaşılmıştır. Hesaplanan ölçek puanlarının artması ayrışma düzeyinin arttığı anlamına gelmektedir.

Kişilerarası İlişkilerde Bağlanma Stilleri Ölçeği

Bu araştırmada, Bowlby'nin (1980) kuramından yararlanılarak oluşturulan "Kişilerarası Bağlanma Stilleri Ölçeği" tercih edilmiştir. Ölçek Kandemir ve İlhan (2017) tarafından 3 alt boyut ve 21 maddeden oluşacak şekilde hazırlanmıştır. Bu 3 alt boyutun (Güvenli bağlanma, güvensiz kaygılı bağlanma ve güvensiz kaçınan bağlanma) her birinden 7 madde bulunmaktadır. Puanlamada 7'li Likert tipi derecelendirme kullanıldığından her bir madde 1 ile 7 puan arasında puan alabilmektedir. Bu puanların şu şekilde derecelendirilmiştir; 1=Bana hiç uygun değil, 4=Bana orta düzeyde uygun ve 7=Bana her zaman uygun. Ölçek toplam varyansın %44.12'sini açıklamaktadır. Güvenirlilik analizi ve Cronbach alfa analiz sonucun faktörlere göre sırasıyla .80, .74 ve .72 olarak görülmektedir. Özdamar'ın (1999) Güvenirlilik belirleme ölçütlerine baktığımızda

ölçeğin .60 katsayısı ile yeterli görülmektedir. Sonuçlar doğrultusunda güvenilirlik katsayısına her bir faktörün ulaştığı söylenebilir.

Veri Toplama Süreci

Kişisel Bilgi Anketi, Benliğin Ayrışması Ölçeği ve Kişilerarası İlişkilerde Bağlanma Stilleri Ölçeği araştırmacı tarafından Mardin ilinde bulunan evli çiftlere ve Google Formlar aracılığıyla farklı illerdeki evli çiftlere uygulanmıştır. Uygulama için evli çiftlerden onaylar alınmıştır. Ölçekler uygulamadan önce araştırmanın amacına yönelik katılacak çiftler bilgilendirilmiştir. Toplanan bu veriler hangi amaçlar için kullanılacağı ve gönüllü olmaları halinde katılabilecekleri açıklanmıştır.

Verilerin Analizi

Yapılan bu araştırma için e-mail yolu ile ölçek kullanım izinleri alınmış ve bu izinler eklerde sunulmuştur. Çalışmaya ilişkin veriler Mardin ilinde evli çiftlerin yanı sıra Google form aracılığıyla farklı illerde bulunun evli çiftlerden toplanarak oluşturulmuştur. Verileri toplamak için evli çiftlerimizden onaylar alınmıştır. Yaş aralığı 18-85 olan grubun içerisindeki toplam 367 kişiden toplanan verilerin 17 tanesi yanlış veri girdiklerini beyan etmiş, formu yanlışlıkla onayladıklarını ifade ettikleri için araştırmaya dâhil edilmemişlerdir. 350 tane veri ise sırasıyla “normallik testi, ölçeklerin iç tutarlık katsayısı testi, korelasyon analizi, regresyon analizi ve iki bağımsız örneklem t-testi ve ikiden fazla bağımsız değişken için ise One Way Anova” uygulanmıştır. Araştırmada kullanılan ölçeklerin iç tutarlık katsayıları Tablo 2’de verilmiştir

b. Tablo 2. Araştırmada kullanılan ölçeklerin iç tutarlık katsayıları

	Cronbach Alfa Katsayısı	Araştırma Kapsamında Elde Edilen Cronbach Alfa Katsayısı
Kişilerarası İlişkilerde Bağlanma Stilleri Ölçeği	.81	.87
Benlik Ayrışması Ölçeği	.80	.81

BULGULAR VE YORUM

Bu bölümde yapılan çalışmanın hedefine yönelik elde edilen veriler ve bu verilere ait analiz sonuçları paylaşılmıştır. Öncelikle araştırmanın bağımlı ve bağımsız değişkenlerinin alt boyutlarının ortalama ve standart sapma değerleri incelenmiştir. Araştırmada değişkenlere ait betimsel analizler, değişkenler arasındaki korelasyon analizi ve regresyon analiz verileri sonuçları yer verilmiştir.

Doğrusallık

Çalışma kapsamında ele alınan değişkenlere ilişkin saçılım grafikleri incelenmiştir. Saçılım grafiklerinin incelenmesinin sonucunda doğrusallık problemi oluşturacak bir eğilime rastlanmamıştır. Böylece veri setinde doğrusallık açısından bir problem olmadığı kanaatine varılmıştır.

Normallik

Normallik incelemesi, değişkenlere ilişkin basıklık ve çarpıklık değerleri ile histogram grafiklerinin incelenmesi yoluyla gerçekleştirilmiştir. Histogram grafiklerinin incelenmesi sonucunda değişkenlerin normal dağılımı gösterdiği görülmüştür. Duygusal kopma ve başkalarına bağımlılık değişkenlerinin az da olsa sağa çarpık bir yapı gösterdiğini fakat lineerliği ve bağımsızlığı sağladığı gözlenmiştir. Çarpıklık ve basıklık değerlerinin +3 ile -3 aralığında olması normallikle ilgili problem teşkil etmemektedir. (Bai ve Ng, 2005) Araştırma sonuçlarına göre, 7 alt boyutun çarpıklık ve basıklık değerinin +1 ile -1 arasında olduğu, dolayısıyla normallik

Evli Bireylerin Bağlanma Stillерinin Benliğin Ayrımlaşması ile İlgili İlişkilerinin İncelenmesi

problemi olmadığı görölmektedir (Bai ve Ng, 2005). Değişkenlere ilişkin basıklık ve çarpıklık değerleri ise Tablo 3 te verilmiştir;

DEĞİŞKEN	ÇARPIKLIK	BASIKLIK
DUYGUSAL TEPKİSELLİK	.095	-.632
BEN POZİSYONU	-.303	-.339
DUYGUSAL KOPMA	-.972	.829
BAŞKALARINA BAĞIMLILIK	-.708	-.149
GÜVENLİ BAĞLANMA	-.396	-.138
GÜVENSİZ KAYGILI BAĞLANMA	.200	-.384
GÜVENSİZ KAÇINGAN BAĞLANMA	.190	-.134

Bağımlı ve Bağımsız Değişkenler arasındaki Korelasyon Analizine ilişkin Bulgular

Tablo 4. Değişkenler Arasında Korelasyon Analiz Sonuçları

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7
1. Duygusal Tepkisellik	1						
2. Ben Pozisyonu	.213	1					
3. Duygusal Kopma	.380	.199	1				
4. Başkalarına Bağımlılık	.596	.360	.488	1			
5. Güvenli Bağlanma	.032	.228	.246	.139	1		
6. Güvensiz Kaygılı Bağlanma	-.615	-.337	-.340	-.647	-.02	1	
7. Güvensiz Kaçingan Bağlanma	-.220	.065	-.351	-.217	-.285	.144	1

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

Korelasyon analizinin sonucunda, Duygusal tepkisellik ile Güvensiz Kaygılı Bağlanma arasında anlamlı ilişkilerin olduğu görölmektedir. Buna göre, Benliğin Ayrımlaşması Ölçeği alt boyutlarından Duygusal Tepkisellik ile Kişilerarası İlişkilerde Bağlanma Stilleri Ölçeği alt boyutu olan Güvensiz Kaygılı Bağlanma ile negatif yönde, yüksek düzeyde ve anlamlı bir ilişkisinin ($r = -.615$) olduğu görölmektedir. Evli bir bireyin duygusal tepkisellik puanı yükseldikçe güvensiz kaygılı bağlanma puanının düştüğü söylenebilir. Benliğin Ayrımlaşması Ölçeği alt boyutlarından Duygusal Tepkisellik ile Kişilerarası İlişkilerde Bağlanma Stilleri Ölçeği alt boyutu olan Güvensiz Kaçingan Bağlanma arasında da anlamlı ilişkiler olduğu görölmektedir. Bu iki alt ölçek arasında anlamlı ($r = -.220$) negatif yönde düşük bir ilişki olduğu söylenebilir.

Benliğin Ayrımlaşması Ölçeği alt boyutu olan Ben Pozisyonu ile Kişilerarası İlişkilerde Bağlanma Stilleri Ölçeği alt boyutu olan Güvenli Bağlanma arasında anlamlı düzeyde ($r = .228$) pozitif yönde düşük bir ilişki olduğu görölmektedir. Buna göre evli bireylerin Ben Pozisyonu toplam puanları yükseldikçe Güvenli Bağlanma puanları da yükselmektedir. BAÖ alt ölçeği olan Ben Pozisyonu ile BSÖ alt ölçeği olan Güvensiz Kaygılı Bağlanma alt ölçeği arasında anlamlı ($r = -.337$) negatif yönde orta seviyede bir ilişki olduğu görölmektedir.

Benliğin Ayrımlaşması Ölçeği alt ölçeklerinden olan Duygusal Kopmanın Kişilerarası İlişkilerde Bağlanma Stilleri Ölçeği alt boyutu olan Güvenli Bağlanma arasında anlamlı ($r = .246$) pozitif yönde düşük bir ilişki görölmektedir. Evli bireylerin duygusal kopma puanları arttıkça güvenli bağlanma puanları artmaktadır. Duygusal kopma alt boyutu ile Kişilerarası İlişkilerde Bağlanma Stilleri Ölçeği alt boyutları olan Güvensiz Kaygılı Bağlanma ($r = -.340$) ve Güvensiz Kaçingan Bağlanma ($r = -.352$) arasında anlamlı yönde negatif orta düzeyde bir bağ olduğu görölmektedir.

Benliğin Ayrışması Ölçeği alt boyutu olan Başkalarına Bağımlılık ile Kişilerarası İlişkilerde Bağlanma Stilleri Ölçeği alt boyutu olan Güvensiz Kaygılı Bağlanma arasında ($r=-.647$) anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu iki alt boyut arasında negatif yönlü iyi bir ilişki olduğu söylenebilir.

Başkalarına Bağımlılık alt ölçek ile Güvensiz Kaçınan bağlanma arasında ($r=-.217$) negatif düzeyde anlamlı düşük bir ilişki olduğu söylenebilir.

Korelasyon sonuçlarına göre, araştırmanın değişkenler arasındaki ilişki incelendiğinde negatif ya da pozitif anlamlı ilişki olduğu ve dolayısıyla gerekli korelasyon yeterliliğine ulaşıldığını için regresyon analizi yapılabileceği söylenebilir.

Bağımlı ve Bağımsız Değişkenler Arasındaki Regresyon Analizine İlişkin Bulgular

Bağımlı ve bağımsız değişkenlerin Tabachnick ve Fidell (2001) e göre doğrusal bir ilişki içinde olması regresyon analizi için ön koşullarındandır. Bu çalışmada da regresyon analizine geçmeden araştırma değişkenlerinin kendi aralarındaki ilişkileri doğrusallık için incelenmiştir. Araştırmada korelasyon analizinde .05 anlamlılık düzeyinde gerçekleşmiş ve analizden sonrası için doğrusallık ile ilgili bir problem yaratmadığı anlaşılmıştır. Benlik ayrışması alt boyutları ile Kişilerarası İlişkilerde Bağlanma Stilleri Ölçeği alt boyutlarının birbirlerine açıklamadaki katkılarına bakılmış ve bu sonuçlar regresyon analizi sonuçları olarak Tablo 5 de verilmiştir.

Tablo 5. Toplam örneklem grubu için kişilerarası bağlanma stilleri ölçeği alt boyutu olan güvenli bağlanmanın yordayıcı değişkenlere yönelik doğrusal regresyon analizi sonuçları

	B	SH_B	B	t	P
Sabit	28.987	1.696		17.08	.000
Duygusal Tepkisellik	-.119	.068	-.112	-1.75	.081
Ben Pozisyonu	.225	.062	.197	3.60	.000
Duygusal Kopma	.263	.064	.241	4.09	.000
Başkalarına Bağımlılık	.016	.066	.018	.250	.803

R=.32, R²= .10, p<0.05

Doğrusal regresyon analizi sonuçları incelenmiş ve benliğin ayrışması alt boyutlarının güvenli bağlanmayı ne kadar açıkladığına bakılmıştır. Benliğin ayrışması alt boyutlarının güvenli bağlanma varyansının % 10'unu açıklayabildiği görülmektedir. Benliğin ayrışması alt boyutlarından sadece ben pozisyonu ve duygusal kopma alt boyutlarının güvenli bağlanma varyansını anlamlı bir şekilde yordamıştır.

c.Tablo 6. Toplam örneklem grubu için kişilerarası bağlanma stilleri ölçeği alt boyutu olan güvensiz kaygılı bağlanmanın yordayıcı değişkenlere yönelik doğrusal regresyon analizi sonuçları

	B	SH_B	B	t	P
Sabit	51.847	2.035		25.47	.000
Duygusal Tepkisellik	-.616	.081	-.358	-7.59	.000
Ben Pozisyonu	-.225	.075	-.121	-3.00	.003
Duygusal Kopma	.025	.077	.014	.324	.746
Başkalarına Bağımlılık	-.604	.079	-.397	-7.63	.000

R=.71, R²= .51, p<0.05

Benliğin ayrışması alt boyutlarının güvensiz kaygılı bağlanma varyansını %51'ini açıklayabildiği görülmektedir. Benliğin ayrışması alt ölçeği olan duygusal tepkisellik, ben

Evli Bireylerin Bağlanma Stillерinin Benliğin Ayrımlaşması ile İlgili İlişkilerinin İncelenmesi

pozisyonu ve başkalarına bağımlılık alt boyutlarının güvensiz kaygılı bağlanma varyansını anlamlı ve güçlü bir şekilde açıklamıştır.

d. Tablo 7. Toplam Örneklem Grubu İçin Kişilerarası Bağlanma Stilleri Ölçeği Alt Boyutu Olan Güvensiz Kaçınan Bağlanmanın Yordayıcı Değişkenlere Yönelik Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

	B	SH_B	B	t	P
Sabit	32.600	2.087		15.62	.000
Duygusal Tepkisellik	-.129	.083	-.096	-1.55	.122
Ben Pozisyonu	.251	.077	.173	3.269	.001
Duygusal Kopma	-.439	.079	-.318	-5.56	.000
Başkalarına Bağımlılık	-.080	.081	-.067	-.980	.328

R=.39, R²= .15, p<0.05

Benliğin ayrımlaşması alt boyutlarının güvensiz kaçınan bağlanma varyansının %15'ini açıkladığı görülmektedir. Benliğin ayrımlaşması alt boyutlarından olan ben pozisyonu ve duygusal kopma alt boyutlarının güvensiz kaçınan bağlanma varyansını anlamlı ve güçlü bir şekilde açıklamıştır.

Değişkenlere İlişkin Demografik Bulgular

Bağımlı ve Bağımsız Değişkenler (Toplam Örneklem Grubu için) ile Cinsiyet Değişkenine Yönelik Bağımsız İki Örneklem T-Testi Bulguları

Araştırmaya destek veren katılımcılardan değişkenlere ilişkin toplanan verilerin toplanmıştır. Bu puanlarının cinsiyetlerine göre farklılaşp farklılaşmadığını incelemek için ise toplanan verilere bağımsız gruplar için t testi uygulanmış; sonuçlar tablo 5'de verilmiştir.

96

Tablo 8. Bağımlı ve Bağımsız Değişkenlerin (Toplam Örneklem Grubu İçin) Cinsiyete Göre Ayrımlaşp Ayrımlaşmamasına İlişkin Bağımsız İki Örneklem T-Testi Sonuçları

	Gruplar	N	\bar{X}	s.d.	t	P
Ben Pozisyonu	Kadın	233	20.87	4.63	-3.28	.001
	Erkek	117	22.56	4.32		

Cinsiyet değişkenine ilişkin yapılan bağımsız iki örneklem T-Testi sonucunu incelediğimizde sadece Benliğin Ayrımlaşması alt boyutu olan Ben Pozisyonunun cinsiyete Erkeklerin ben pozisyonu alt boyutu puan ortalaması (22.56), kadınlara oranla (20.87) daha yüksek ve istatistiksel açıdan da anlamlı olduğu görülmektedir. Diğer alt boyutların cinsiyete göre farklılaşmadığı görülmüştür. Araştırma veri setinde Ben Pozisyonu hariç diğer alt boyutlarında cinsiyet bu verilerin değişmesinde bir faktör değildir.

Bağımlı ve Bağımsız Değişkenlerin (Toplam Örneklem Grubu İçin) Mesleki Durumları Değişkenine Yönelik Tek Yön Anova Analizi Bulguları

Katılım gösteren bireyler bağımlı ve bağımsız değişkenlere ilişkin puanlarının mesleki durumlarına göre ayrımlaşp ayrımlaşmadığını incelemek için verilere bağımsız gruplar için tek yönlü Anova testi (Post Hoc Tests) uygulayarak, sonuçlar tablo 9'da gösterilmiştir.

e.Tablo 9. Bağımlı ve Bağımsız Değişkenlerin (Toplam Örneklem Grubu İçin) Yaş Gruplarına Göre Ayrışma ve Ayrışmadığına İlişkin Tek Yönlü Anova Sonuçları

	Meslek Bilgisi	N	Ort.	Ss	F	P	Anlamlı Fark
Duygusal Tepkisellik	Evet	290	86.60	14.06	464	.018	Evet ve Emekli
	Hayır	55	81.66	15.58			
	Emekli	5	77.63	15.68			
	Toplam	350	83.82	15.12			
Güvensiz Kaçınan Bağlanma	Evet	290	79.56	10.27	4.92	.007	Evet ve Hayır
	Hayır	55	81.59	10.70			
	Emekli	5	80.72	10.98			
	Toplam	350	80.52	10.54			

Bağımlı ve Bağımsız Değişkenlerin (Toplam Örneklem Grubu İçin)

Yaş Değişkenine Yönelik Tek Yön Anova Analizi Bulguları

Katılım gösteren bireylerin her iki değişken türüne ilişkin puanlarının yaşlarına göre ayrışma ve ayrışmadığına bakılmak için verilere bağımsız gruplar için tek yönlü Anova testi (Post Hoc Tests) uygulanmış ve sonuçlar tablo 10'da gösterilmiştir.

f. Tablo 10. Bağımsız Gruplar İçin Tek Yönlü Anova Testi Sonuçları

	Yaş Grupları	N	Ort.	Ss	F	P	Anlamlı Fark
Duygusal Kopma	18-25 (1)	30	86.60	14.06	3.41	.034*	1 ve 2. Grup
	26-40 (2)	250	81.66	15.58			
	41+ (3)	65	77.63	15.68			
	Toplam	350	83.82	15.12			
Güvensiz Kaçınan Bağlanma	18-25 (1)	30	79.56	10.27	6.81	.001*	1.grup ile 3.grup ve 2.grup ile 3.grup
	26-40 (2)	250	81.59	10.70			
	41+ (3)	65	80.72	10.98			
	Toplam	350	80.52	10.54			

Benliğin ayrışması ve kişilerarası ilişkilerde bağlanma stilleri alt boyutları ile yaş değişimine göre farklılık gösterip göstermediği incelendiğinde Duygusal Kopma ile Güvensiz Kaygılı Bağlanma alt boyutlarının farklılık göstermiştir. Duygusal kopma alt boyutunun Post Hoc Tests ile farklılık gösteren gruplar incelendiğinde; 18-25(1) yaş grubu ile 26-40(2) yaş grubu arasında anlamlı bir farklılık ($r:.030$) görülmüştür. Güvensiz Kaçınan Bağlanma alt boyutunun hangi yaş gruplarında farklılık gösterdiği incelendiğinde ise; 18-25(1) yaş aralığı ile 26-40(2) yaş aralığı arasında ($r:.002$) ve 26-40(2) yaş aralığı ile 41+(3) yaş aralığı arasında anlamlı bir farklılık ($r:.014$) görülmüştür.

Bağımlı ve Bağımsız Değişkenlerin (Toplam Örneklem Grubu İçin) Evli Kalma Süre Değişkenine Yönelik Tek Yön Anova Analizi Bulguları

Bağımlı ve bağımsız değişkenlerin evli kalma süre değişkenine yönelik tek yön anova analizi yapılmıştır. Anova analiz sonuçları incelendiğinde anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Bu durum bireylerin evlilik sürelerinin benliğin ayrışması ve bağlanma stillerini farklılaştırmadığını göstermektedir.

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırmadan elde edilen bulgularına ilişkin tartışma ve sonuçlara yer verilmiştir.

Regresyon Analizi Bulgularının Tartışması

Bu çalışmada benliğin ayrışmasının bağlanma stillerini yordayıp yordadığı incelenmiştir. Bunun için benliğin ayrışmasının her bir alt boyutunun bağlanma stilleri üzerindeki yordayıcı etkilerine bakılmıştır. Analiz sonuçlarına göre, güvenli bağlanma ve güvensiz kaçınan bağlanmanın ben pozisyonu alma ve duygusal kopma tarafından anlamlı olarak açıklandığı, güvensiz ve kaygılı bağlanmanın ise ben pozisyonu alma, duygusal tepkisellik ve başkalarına bağımlılık tarafından anlamlı olarak açıklandığı görülmüştür. Bu sonuçlar göz önüne alındığında ben pozisyonu almanın bağlanma stilleri üzerinde önemli bir yordayıcı değişken olduğu göze çarpmaktadır. Ben pozisyonu alabilen bireylerin ayrışarak güvenli bağlanma stiline sahip olabileceği düşünülmektedir.

Ben pozisyonu, bireyin kendi duygu ve düşüncelerini sorumluluk alarak ifade etmesinin yanısıra diğer insanları cesaretlendirerek duygu ve düşüncelerini ifade etmelerine destek olurlar. Ben pozisyonu alabilen bireylerin benlik saygılarında daha yüksek olduğu ifade edilmektedir (Erdem & Kabasakal, 2020). Bowlby (1973) benlik saygısının düşük veya yüksek olmasını erken dönemde oluşan bağlanma ilişkisi ile açıklamıştır. Benlik saygısı yüksek olan bireyler Baldwin ve Keelan (1999) 'a göre kişiler arası ilişkilerinde olumlu bakış açısına sahip, insanlarla tutarlı ve kabul edilebilir ilişkiler kurduklarını ifade etmişlerdir. Güvenli bağlanan bireylerin, güvensiz bağlanan bireylere göre benlik saygılarının daha yüksek olduğu araştırma sonucunda belirtilmiştir (Büyüksahin, 2001). Aynı zamanda Çavuşoğlu (2004)'nun yaptığı araştırmada da benlik saygısının evlilik uyumunu yordadığını ifade etmiştir. Veriler yapılan bu araştırmayı desteklemektedir. Ben pozisyonu alabilen benlik saygısı yüksek bireylerin güvenli bağlanma stiline sahip olabileceği ifade edilebilir.

Bağımlı Bağımsız Değişkenlerin Cinsiyete Göre İncelenmesi

Benliğin ayrışması ve kişilerarası bağlanma stilleri alt boyutları arasında yapılan analizler incelenmiştir. Cinsiyete ilişkin bulgulara bakıldığında alt boyutlar arasında sadece Ben Pozisyonunda erkeklerin puan ortalamasının (22,56), kadınların (20,87) puan ortalamasından daha yüksek ve anlamlı olduğu görülmüştür. Diğer alt boyutlar ise cinsiyete göre farklılaşmamıştır.

Benliğin ayrışmasının iç-ruhsal sürecini oluşturan ben pozisyonu bireyin baskı karşısında kalmasına rağmen benlik hissini devam ettirmesi olarak açıklanmıştır (Bowen, 1978). Ben pozisyonu, benliğin temel ve işlevsel olan iki düzeyinin temel düzeyini temsil eder (Bowen, 1978). Bu temel düzey bir çocuğun köken ailesindeki gelişim sürecinde belirlenir ve pazarlığa kapalıdır (Papero, 1983). Katı benlik (solid self) olarak ifade edilir. Çünkü bütünlük inanç ve değerlerden oluşur (Kerr ve Bowen, 1988). Bu durumda ben pozisyonunun gelişim sürecinde bireyleri anlamak için toplum-aile –sosyalleşme etkileşiminin işlevsel temellerinin incelenmesi gerekmektedir (Kağıtçıbaşı, 1996). Batı- doğu kültürleri ile Türkiye'nin sosyo kültürel yapısı ve gelişmişlik düzeyi farklılık göstermektedir (Baştuğ, 2002; Fişek ve Scherler, 19996; Kağıtçıbaşı, 2009; Sunar, 2002). Erkeklerin ben pozisyonu alt puan ortalamasının kadınlara oranla daha yüksek olması toplumumuzun toplumsal cinsiyet rollerine bakış açısıyla açıklanabilir (Bem, 1983). Biyolojik anlamda kadın ve erkek olmanın dışında olan toplumsal cinsiyet terimi, kadın ve erkeğin toplumda nasıl davranacağına, düşüneceğine ve nasıl hareket etmesi gerektiğini belirleyen rolleri

ifade eder (Akın ve Demirel, 2003; Çelik, 2008). Ülkemizin toplumsal cinsiyet rollerini incelediğimizde, kültürümüzün görece olarak ataerkil ve toplulukçu bir yapısından dolayı erkek egemen konumda iken kadının itaat eden rolleriyle tanımlanmaktadır. Erkek ve kadın arasındaki birçok eşitsizliğin temelini oluşturmaktadır. Daha bağımsız ve egemen olan erkek ataerkil toplumlarda desteklenirken, kadının uyumlu ve bağımlı olması beklenmektedir (L. Kahraman, A.B.Kahraman, Ozansoy, Akıllı, Kekillioğlu ve Özcan, 2014). Toplumumuzun cinsiyet rollerine bakış açısından dolayı erkeklerin kendi inanç, duygu ve düşüncelerini kadınlara oranla daha rahat ifade edebilmelerini sağlaması ben pozisyonu alt boyutunun ortalama puanının daha yüksek çıkmasını sağlamış olduğu düşünülebilir.

Bağımlı Bağımsız Değişkenlerde Mesleki Durumlarına Göre İncelenmesi

Benliğin ayrılaşması ve kişilerarası bağlanma stilleri alt boyutları arasında yapılan analizler incelenmiştir. Katılımcıların mesleki durumlarına bakılmış, benliğin ayrılaşması alt boyutu olan duygusal tepkisellik alt boyutunun çalışan katılımcılar(15.05) ile emekli olmuş katılımcılar(9) arasında anlamlı bir fark olduğu($p<.05$) gözlenmiştir. Kişilerarası bağlanma stilleri ölçeği alt boyutu olan güvensiz kaçınan bağlanmada ise çalışan katılımcılar(Ort: 23.28) ile çalışmayan katılımcılar(Ort: 26.14) arasında anlamlı farklılık ($p<.05$) gözlenmiştir.

Yoğun duyguların ölçülü düşünmeyi bastırması sonucu, karşılaşılan stresli olaylara düşünmeden tepki verme eğilimine duygusal tepkisellik denmektedir(Bowen, 1978; Nichols ve Davis, 2017). Benliğin ayrılaşmasında önemli bir yere sahip olan duygusal tepkisellik insanların yaşamları karşısında davranışlarıyla ilgili seçim yapabilme becerisini göz önüne çıkarır. Olaylara tepkisel davranan bireyler saldırıya geçme, geri çekilme tepkilerine yönelirken ayrılaşma düzeyi yüksek olan bireyler olaylara akılcı tepkiler göstermektedir(Bartle-Haring, Glebova ve Meyer, 2007). Yaşamın her alanında karşımıza çıkan stres kavramı özellikle rekabetçi ve dinamik günümüz çalışma yaşamında her geçen gün daha da önemli bir konuma gelmiştir. Teknolojik ilerleme ve internetin ortaya çıkışı, iş süreçlerinde birçok değişikliğe ve yeniliğe yol açmış, iş ve kişisel yaşam arasındaki sınırların çizilmesi daha da zorlaşan, stres faktörlerinin arttığı bir durum haline gelmiştir (ILO, 2016: 5). Bu yüzden dolayı çalışan bireylerin stres faktörleriyle karşılaşma ihtimali emekli olan bireylere nazaran daha fazla olması öngörülebilir bir sonuçtur. Bunun sonucunda çalışan bireylerin duygusal tepkisellik puan ortalamasının emekli olanlara nazaran daha yüksek olması beklenmektedir.

Güvensiz kaçınan bağlanma Hazan ve Shaver'e (1987) göre bireyin kendini olumlu ve başkalarını olumsuz olarak değerlendirdiği ve bunun sonucunda, kendilerini olumlu ve değerli görürken başkalarını değersiz, önemsiz gören bağlanma stili olarak tanımlanmaktadır. Bu durumu Büyükşahin (2006) destekleyerek kaçınmacı bağlanma stillerinin, başkalarından şüphe eden ve başkalarını güvensiz olarak tanımlayan zihinsel şemaların olduğu araştırmaları sonucu bulmuştur. Çalışma, günlük yaşam sürecinde zaman diliminin çoğuna karşılık gelirken çalışmanın insanın zihnindeki olumlu ve olumsuz yükü, diğer yaşam olaylarından daha yoğun yaşanabilmektedir. İnsanlar hayatlarının büyük bir kısmı meslekleri ve mesleki yaşam alanlarında geçirdiğinden işyerinde yaşanan stres, günlük hayatın içinde önemli bir yer edinmektedir (Keser, 2014). Günümüzde iş yaşamı daha dinamik ve ekip işi olarak görülmektedir. Bilgi dünyasında, zamanın ve insanın kıymetli olduğu bir dünya olarak ifade edilmektedir. Bu durum takım olarak birlikte çalışma teriminin önemini artmasını sağlamıştır. Bireyleri ve kurumları ekip çalışmasına yönlendiren en önemli neden, elde edilen sonuçların üstün niteliği olmuştur. Böylelikle ekip içinde uyumlu çalışma verimliliğinin artmasına, kaliteli iletişime, iş yaşamında başarıya, kaynakların verimli kullanılmasına neden olmuştur. Sürekli etkileşim ve yardımlaşma ekseninde bir amaç doğrultusunda iki veya daha fazla bireyden oluşan kişiler topluluğu ekip olarak tanımlanmıştır.

Evli Bireylerin Bağlanma Stillерinin Benliğin Ayrımlaşması ile İlgili İlişkilerinin İncelenmesi

Ekip üyelerinin birbirlerine güvenmesi kişilerin zorlanmadan aşılma kararlılığı ile oluşmaktadır (Terzioğlu, 2010). Bu yüzden çalışmayan bireylerin güvensiz kaçınan bağlanma özellikleri sergilemesi ya da güvensiz kaçınan bağlanma stiline daha da sarılması beklenmektedir.

Bağımlı Bağımsız Değişkenlerde Evli Kalma Sürelerine Göre İncelenmesi

Bağımlı ve bağımsız değişkenlerin alt boyutların hiçbirinde anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Bu durum ülkemizde evliliğe yüklenen anlam açısından dikkat çekicidir. Hazan ve Shaver (1987) tarafından bebeklik bağlanma stillerinin bireylerin gelecek yaşamlarındaki arkadaş ve romantik ilişkilerini doğrudan etkilediği ve bireylerde oluşan bu bağlanma stillerinin değişiminin oldukça zor olduğunu ifade etmiştir. Bu durum evli çiftlerde oluşan uyum veya uyumsuzluk sürecinin yıllara göre önemli bir farklılık göstermediği ifade edilebilir.

Araştırma sonuçlarına bağlı olarak ruh sağlığı uzmanlarına ve araştırmacılara önerilerde bulunulmuştur.

Bu çalışmada bağlanma stilleri üzerinden benliğin ayrımlaşmasının yordayıcı etkisine bakılmıştır. Araştırmacılar, farklı değişkenler ile bağlanma stillerinin üzerindeki etkisine bakılabilir demişlerdir. Bu çalışma evli bireyler üzerinde yapılmıştır. Başka çalışmalarda romantik ilişkiye sahip bireyler örneklem olarak seçilebilir. Çalışma kesitsel olarak tasarlanmıştır. Daha farklı ve önemli bilgiler elde etmek amacıyla boylamsal araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Çalışmaya katılan bireylerden öz bildirim ölçek yöntemiyle veri toplanmıştır. Daha detaylı bilgi ve veri elde etmek amacıyla gelecek çalışmalar nitel desenle desteklenebilir.

Araştırmadan elde edilen bulgulardan ruh sağlığı alan uzmanları yararlanabilirler. Örneğin aile danışmanları evli çiftler üzerinde çalışırken çiftlerin ayrımlaşma düzeylerini, bağlanma stillerini göz önünde bulundabilirler.

KAYNAKÇA

Ainsworth, M. (1969). Object Relations, Dependency and Attachment: A Theoretical Review of The Infant- Mother Relationship. *Child Development*, C. 40, s. 969-1025.

Ainsworth, M. S. (1979). Infact-mother Atteachment. *American Psychologist*, s. 932-937.

Akar, K. (2019). The Role of Differentiation of Self and Attachment Anxiety in The Association Between.Ozyegin university.

Arpita, L. (2006). *Relationship Among Differentiation of Self, Relationship Satisfaction, Partner Support, Depression, Monitoring/Blunting Style, Adherence to Treatment And Quality of Life in Patients With Chronic Lung Disease*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, USA: The Ohio State University.

Aydoğan, D. veKalkan, E. (2018). Evlilik İlişki Kalitesini Benlik Açısından Değerlendirme: Benliğin Farklılaşması ve İlişkisel Özgünlük. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, s. 174-189.

Bai, J. ve Ng, S. (2005). Tests for Skewness, Kurtosis, and Normality for Time Series Date. *American Statistical Association Journalof Business & Economic Statistics*. Doi: 10.1198/07350010400000027

Banse, R. (2004). Adult Atteachment and Marital Satisfaction: Evidence for Dyadic Configuration Effects. *Journal of Social and Personal Relationships*, C. 21, S. 2, 273-282.

Bartholomew, K. ve Horowitz, L. (1991). Attachment Styles- Among/Bung Adults: A Test of a Four-Category Model. *Journal of Marital and Family Therapy*, s. 226-244.

Baumeister, R. F. (1998). The self. S. T. *The handbook of social psychology*(Ed. D. T. Gilbert). NY: McGraw-Hill.s. 680-740

Birditt, K. veAntonucci, T. C. (2008). Life Sustaining Irritations? Relationship Quality and Mortality in the Context of Chronic Illness. *Social Sciences and Medicine*, C. 67, S. 8, s. 1291-1299.

Bowen, M. (1978). *Family Therapy in Clinical Practice*.New York: Jason Aronson.

Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss:Attachment*. New York: Basic Books.

Bowlby, J. (1973). Atteachment and loss: Vol. 2. Seperation: Anxiety and anger. *Atteachment and loss* (Ed.J. Bowlby). New York: Basic Books.

Bowlby, J. (1980). Attachment and loss: Vol. 3. *Loss, sadness and depression*(Ed. J.Bowlby). New York: Basic Books.s. 213

Bowlby, J. (2012). *Bağlanma*. İstanbul: Pinhan Yayıncılık.

Bowlby, J. (2014). *Ayrılma*. İstanbul: Pinhan Yayıncılık.

Bradbury, T., Fincham, F. ve Beach, S. (2000). Research on the Nature and Determinants of Marital Satisfaction: ADecade in Review. *Journal of Marriage and The Family*, C.62, S. 4, s. 964-980.

Campos, B., Keltner, D., Bech, J. M., Gonzaga, C. G. ve John, O. P. (2007). Culture and Teasing: The Relational Benefits of Reduced Desire for Positive Self-Differentiation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, s. 3-16.

Evli Bireylerin Bağlanma Stillерinin Benliğin Ayrımlaşması ile İlgili İlişkilerinin İncelenmesi

Corey, G. (2008). *Psikolojik Danışma Kuram ve Uygulamaları* (T. Ergene, Çev.). Ankara: Mentis Yayıncılık (Orijinal eser 2005 yılında basılmıştır).

Cüceloğlu, D. (1991). *İnsan ve Davranışı*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Erdem, Ş. ve Kabasakal, Z. (2020). Üniversite Öğrencilerinde Benliğin Ayrımlaşması ve Psikolojik İyi Oluş. *Turkish Studies Social Sciences*.

Gibson, J. ve Donigian, J. (1993). Use of Bowen Theory. *Journal of Addictions and Offender Counseling*, C. 14, S. 1, s. 25-36.

Hanımoğlu, E. ve Akbaş, T. (2018). Üniversite Öğrencilerinde Aile Fonksiyonları, Benliğin Ayrımlaşması, Algılanan Stres, Kaygı ve Depresyon Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, s. 55-69.

Harrison, S. (2003). *Mutlu Çocuk* (M. Sağlam, Çev.). İstanbul: Dharma.

Hazan, C. ve Shaver, P. (1987). Romantic Love Conceptualized As an Attachment Process. *Journal of Personality and Social Psychology*, s. 508-522.

Hollander, S. (2007). *Differentiation of Self and Emerging Adulthood*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, USA: Florida International University.

İlhan, T. ve Polat, K. (2018). Evli Bireylerde Çift Uyumu ve Bazı Psikolojik Belirtilerin Benliğin Farklılaşması Açısından İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, s. 87-115.

James, W. (1963). *The Varieties of Religious Experience*. New York: University Boks.

Jenkins, S., Buboltz, W., Schwartz, J. ve Johnson, P. (2005). Differentiation of Self and Psychosocial Development. *Contemporary Family Therapy*, C. 27, s. 251-261.

Kağıtçıbaşı, Ç. (2019). *Benlik, Aile ve İnsan Gelişimi*. İstanbul: Koç Üniversitesi Yayınları.

Kahraman, Z. (2011). *Bir Evlilik ve Aile Hayatı Eğitim Programının Evli Kadınlarda Evlilik Uyumu ve Aile Sistemine Etkisi*. İstanbul: Marmara Üniversitesi.

Kahraman, L., Kahraman, A.B., Ozansoy, N., Akıllı, H., Kekillioğlu, A. ve Özcan, A. (2014). Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi Toplumsal Cinsiyet Algısı Araştırması. *International Periodical for The Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, C. 9, S. 2, s. 811-831.

Kalkan, E. ve Aydoğan, D. (2018). Evlilik İlişki Kalitesini Benlik Açısından Değerlendirme: Benliğin Farklılaşması ve İlişkiyel Özgünlük. *OMÜ Eğitim Fakültesi Dergisi*, C. 38, S. 1, s. 174-189.

Kerr, M. ve Bowen, M. (1988). *Family Evaluation: An approach Based on Bowen Theory*. New York: W. W. Norton.

Kobak, R. R. (1991). Attachment in Marriage: Effects of Security and Accuracy of Working Models. *Journal of Personality and Social Psychology*, C. 60, S. 6, s. 861-869.

Kruse, N. (2007). *The Relationship Between Self Differentiation and the Levels of Trust, Shame and Guilt in Intimate Relationships*. Los Angeles, USA: Alliant International University.

Lim, M. ve Jennings, G. (1996). Marital Satisfaction of Healthy Differentiated and Undifferentiated Couples. *The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families*, S. 4, s. 308-315.

Nichols, M. P. (2013). *Aile Terapisi: Kavramlar ve Yöntemler*. İstanbul: Kaknüs Yayınları.

Nichols, M. ve Davis, S. (2020). *Family Therapy: Concepts and Methods*. New York: Pearson.

Özen, Y. (2003). Özel Ben-Bilinçliliği, Genel Ben-Bilinçliliği. *Bilge Adam Dergisi*, C. 4, s. 60-65.

Patrick, S., Sells, J. N., Giordano, F. G. ve Tollerud, T. R. (2007). Intimacy, Differentiation, and Personality Variables as Predictors of Marital Satisfaction. *Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Children*, C. 15, S. 4, s. 359-367.

Peleg, O. (2008). The Relation Between Differentiation of Self and Marital Satisfaction: What Can Be Learned From Married Couple Over The Course of Life? *The American Journal of Family Therapy*, s. 388-401.

Pescitelli, D. (2009). *An Analysis of Carl Rogers' Theory of Personality*.

Polat, K. ve İlhan, T. (2018). Evli Bireylerde Çift Uyumu ve Bazı Psikolojik Belirtilerin Benliğin Farklılaşması Açısından İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, s. 87-115.

Rogers, C. (1961). *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. London: Constable.

Rosenberg, M. (1989). Self-concept Research: A Historical Overview. *Social Forces*, C. 68, S. 1, s. 34-44.

Skowron, E. (2005). Parent Differentiation of Self and Child Competence in Low-Income Urban Families. *Journal of Counseling Psychology*, s. 337-346.

Skowron, E. A. (2003). Assessing Interpersonal Fusion: Reliability and Validity of a New Dsi Fusion With Others Subscale. *Journal of Family and Marital Therapy*, s. 209-222.

Tuason, M. ve Friedlander, M. (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*, s. 27-35.

TÜİK (Erişim Tarihi: 01.07.2020). *Boşanma Sebepleri*. (<https://www.biruni.tuik.gov.tr>)

TÜİK (Erişim Tarihi: 25.02.2021). *Türkiye İstatistik Kurumu*. (<http://www.tuik.gov.tr/>)

Üncü, S. (2007). *Duyusal Zekâ ve Evlilik Doyumu İlişkisi*. Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Wylie, R. (1968). The present status of self theory. *Handbook of Personality Theory and Research* (Ed. E. R. Borgatta). Chicago: McNally. s. 274

Yılmaz, B. ve Gündüz, B. (2021). Beliren Yetişkinlik Döneminde Romantik İlişki Doyumunun Yordayıcısı Olarak Benlik Ayrışması, Otantiklik ve Depresyon. *Mersin Üniversitesi*, (58).