

T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

YETİŞKİNLERİN YALNIZLIK DÜZEYLERİ VE BENLİK
ALGILARI İLE NESNE İLİŞKİLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan
ŞEYMA KOÇAK

Tez Danışmanı
Dr. Öğr. Üyesi Fatih BAL

İSTANBUL- 2019

TEZ TANITIM FORMU

- YAZAR ADI SOYADI** : Şeyma KOÇAK
- TEZİN DİLİ** : Türkçe
- TEZİN ADI** : Yetişkinlerin Yalnızlık Düzeyleri ve Benlik Algıları İle Nesne İlişkileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi
- ENSTİTÜ** : İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
- ANABİLİM DALI** : Psikoloji
- BİLİM DALI** : Klinik Psikoloji
- TEZİN TÜRÜ** : Yüksek Lisans
- TEZİN TARİHİ** : 16.07.2019
- SAYFA SAYISI** : 87
- TEZ DANIŞMANLARI** : Dr. Öğr. Üyesi Fatih BAL
- DİZİN TERİMLERİ** : Nesne İlişkileri, Yalnızlık, Benlik Algısı
- TÜRKÇE ÖZET** : Bu çalışmada Yetişkinlerin Yalnızlık Düzeyi ve Benlik Algısı ile Nesne İlişkilerinin İlişkisi ve sosyodemografik veriler bakımından farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. UCLA Yalnızlık Ölçeği, Bell Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirme Ölçeği, Sosyal Karşılaştırma Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.
- DAĞITIM LİSTESİ** : 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsüne
2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

Şeyma KOÇAK

T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

**YETİŞKİNLERİN YALNIZLIK DÜZEYLERİ VE BENLİK
ALGILARI İLE NESNE İLİŞKİLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ**

**PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

Hazırlayan

Şeyma KOÇAK

Tez Danışmanı

Dr. Öğr. Üyesi Fatih BAL

İSTANBUL- 2019

BEYAN

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğu, başkalarının ederlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğu, kullanılan verilerde herhangi tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez olarak sunulmadığını beyan ederim.

Şeyma Koçak

.../ ... / ...



T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Şeyma KOÇAK 'ın “**Yetişkinlerin Yalnızlık Düzeyleri ve Benlik Algıları İle Nesne İlişkileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**” adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan

Dr. Öğr. Üyesi Fatih BAL
(Danışman)

Üye

Doç. Dr. Sevcan KARAKOÇ DEMİRKAYA

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Hasan SEZEROĞLU

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylım.

.... / / 2019

Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ

Enstitü Müdürü

ÖZET

Bu çalışmada yetişkinlikte hissedilen yalnızlık duygusu ve benlik algısı ile nesne ilişkileri arasındaki ilişki incelenmiştir.

Araştırmaya 2018 yılında Türkiye’de yaşayan 120 kişi araştırma ölçeklerini online olarak doldurarak katılmıştır. Katılımcılardan 9 kişinin doldurduğu ölçekler, eksik doldurulduğu için elenmiş, 111 kişinin sonuçları ile çalışma sürdürülmüştür.

Katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek için Kişisel Bilgi Formu, benlik algısını değerlendirmek için Sosyal Karşılaştırma Ölçeği, Yalnızlık düzeyini değerlendirmek için Univeristy of California, Los Angeles (UCLA) Yalnızlık Ölçeği, Nesne ilişkilerini değerlendirmek için Bell Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirme Ölçeği(BORRTI) kullanılmıştır. Verilerin analizi SPSS 22 programı ile yapılmış ve %95 güven düzeyi ile çalışılmıştır. Analizlerde parametrik testler uygulanmıştır. Sosyal Karşılaştırma Ölçeği ve Yalnızlık Envanteri ile Nesne İlişkileri ve Gerçekliği Değerlendirme Testi arasındaki ilişki parametrik test tekniklerinden Pearson korelasyon testi ile analiz edilmiştir. Sosyal Karşılaştırma Ölçeği, Yalnızlık Envanteri ile Nesne İlişkileri ve Gerçekliği Değerlendirme Testinin demografik değişkenlere göre farklılık gösterme durumu ise parametrik olan test tekniklerinden Bağımsız Gruplar T Testi ve ANOVA ile analiz edilmiştir.

Çalışma sonuçları şu şekilde özetlenebilir: Nesne ilişkileri ve gerçeği değerlendirme ölçeği sonuçları demografik özelliklere göre farklılık gösterip göstermediği incelendiğinde yaşın Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirme Ölçeği genel olarak anlamlı farklılık göstermediğine ancak alt boyutları incelendiğinde sosyal yetersizlik alt boyutunda farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan ANOVA analizi sonucunda, Sosyal Yetersizlik ölçeğinden en büyük puanı alan 25 yaş ve altı grup iken; yaş arttıkça puan ortalamalarının düştüğü bulunmuştur. Mevcut çalışmada yapılan korelasyon analizi sonucunda; Sosyal Karşılaştırma Ölçeği ile nesne ilişkileri ölçeğinin alt boyutları olan Yabancılaşma ile negatif yönlü güçlü bir ilişki; Güvensiz Bağlanma, Egosentrizm ve Sosyal Yetersizlik ile negatif yönlü orta bir ilişki bulunmuştur. Analiz sonuçlarında, toplamda Nesne İlişkileri ve Sosyal Karşılaştırma Ölçeği arasında negatif yönlü bir ilişki belirlenmiştir. Diğer bir ifadeyle, Sosyal Karşılaştırma Ölçeğinden alınan puanlar arttıkça Nesne İlişkilerinden alınan puanlar

azalmaktadır. Aynı çalışmada yapılan regresyon analizi sonuçlarına göre oluşturulan regresyon modeli istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Sosyal Karşılaştırmadaki değişimin %42'si Nesne İlişkileri tarafından açıklanmaktadır. Yalnızlık Envanteri ile Nesne İlişkileri arasındaki ilişkiye dair elde edilen bulgulara göre, Nesne ilişkileri alt boyutlarından Yabancılaşma ile arasında pozitif yönlü güçlü bir ilişki; Güvensiz Bağlanma, Egosentrizm ve Sosyal Yetersizlik arasında pozitif yönlü orta bir ilişki bulunmuştur. Genel olarak Yalnızlık ile Nesne İlişkileri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Aynı çalışmada yapılan regresyon analizi sonuçlarına göre oluşturulan regresyon modeli istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Yalnızlık Envanterindeki değişimin ise %38'i Nesne İlişkileri tarafından açıklanmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Nesne İlişkileri, Benlik Algısı, Yalnızlık

SUMMARY

In this study, we have analyzed the correlation between an adult person's loneliness feelings, self-perception and perceived object relationships.

120 persons, living in Turkey, have participated in this research by filling the measurement forms online. Nine participants left their form incomplete, therefore, they were eliminated. The research was completed on the basis of the results obtained from the other 111 participants.

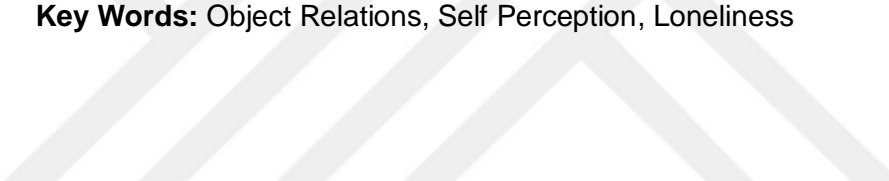
During this research, Personal Information Form to determine the demographic characteristics of participants, Social Comparison Scale to evaluate self-perception, University of California, Los Angeles Loneliness Scale (UCLA) for assessing the level of loneliness, and Bell's Object Relations and Reality Testing Inventory (BORRTI) to evaluate object relations were used. Data were processed with SPSS 22 program and 95% confidence level was achieved. Parametric tests were applied during the analysis process.

The relations between Social Comparison Scale, UCLA Loneliness Inventory, Object Relations and Reality Testing Inventory were analyzed as used the Pearson's Correlation Test of parametric test techniques. Independent Groups T Test and ANOVA were used from the parametric test techniques to analyze the variables' results in The Social Comparison Scale, UCLA Loneliness Inventory and Object Relations and Reality Testing Inventory according to demographic differences.

The results can be summarized as follows: There is no difference found in general results of Object Relations and Reality Inventory Scale in the analysis made. However, there is a difference found in social incompetency subscale which is one of the subscales of Object Relations and Reality Inventory Scale. In the results of ANOVA analysis made it is found that the highest score was gotten by 25 year olds and below 25 year olds whereas the older participants are the lower score they get. As a result of corelation analysis made in the current study, there is a strong negative relationship found in between social comparison scales alienation; a medium negative relationship found in between social comparison scale and insecure attachment, egocentrism and social incompetencies which are subscales of Bell Object Relations and Reality Testing Inventory (BORRTI).

In the results of analysis, there is a negative relation found between in total object relations and social comparison scale. To put it another way, the higher score from social comparison scale one gets, the lower scores from object relations and reality testing inventory the one gets. Regression analysis done in the same research was found meaningful. %42 of difference in social comparison scale is explained by object relations. According to findings regarding to relation between loneliness scale and object relations, loneliness scale and alienation a strong positive way relation; loneliness scale and insecure attachment, egocentrism and social incompetency a medium positive way relation were found. There is a positive relation found between loneliness and object relations in general. Regression analysis done in the same research was found meaningful. %38 of difference in loneliness scale is explained by object relations.

Key Words: Object Relations, Self Perception, Loneliness



İÇİNDEKİLER

SAYFA

ÖZET	I
SUMMARY	III
İÇİNDEKİLER	V
KISALTMALAR LİSTESİ	VII
TABLolar LİSTESİ	VIII
ŞEKİLLER LİSTESİ	X
EKLER LİSTESİ	X
ÖNSÖZ	XI
GİRİŞ	1
BİRİNCİ BÖLÜM	4
ARAŞTIRMANIN ÖZELLİKLERİ	4
1.1. ARAŞTIRMANIN AMACI VE ÖNEMİ	4
1.2. ARAŞTIRMANIN PROBLEMİ	5
1.3. VARSAYIMLAR	5
1.4. SINIRLILIKLAR	5
İKİNCİ BÖLÜM	6
KURAMSAL ÇERÇEVE	6
2.1. BENLİK ALGISI	6
2.1.1. Benlik ve Benlik Algısı Kavramı ve Kuramsal Açıklamalar	6
2.1.2. Benlik Algısı İle İlgili Yapılmış Çalışmalar	16
2.2. YALNIZLIK KAVRAMI VE YALNIZLIĞA YÖNELİK KURAMSAL AÇIKLAMALAR	21
2.2.1. Yalnızlık Hakkında Yapılmış Çalışmalar	24
2.3. NESNE İLİŞKİLERİNİN KURAMSAL AÇIKLAMASI	28
2.3.1. Sigmund Freud'un Çalışmalarında Nesne Konsepti	28
2.3.2. Melaine Klein ve Nesne İlişkileri Kuramının Başlangıcı	29
2.3.3. Fairbairn'in Nesne İlişkileri Modeli	30
2.3.4. Donald Winnicott'ın Nesne İlişkileri Modeli	31
2.3.5. Balint'in Nesne İlişkileri Modeli	32
2.3.6. Edith Jacopson ve Otto Kernberg'in Kuramı	33
2.3.7. Nesne İlişkileri Hakkında Yapılmış Çalışmalar	35
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	39
YÖNTEM	39

3.1. EVREN VE ÖRNEKLEM	39
3.2. ARAŞTIRMANIN MODELİ.....	39
3.3. HİPOTEZLER.....	39
3.4. Veri Toplama Araçları.....	39
3.4.1. Kişisel Bilgi Formu (KBF)	40
3.4.2. Sosyal Karşılaştırma Ölçeği (SKÖ)	40
3.4.3. University of California, Los Angeles Loneliness Scale (UCLA Yalnızlık Ölçeği).....	40
3.4.4. Bell Nesne İlişkileri Ve Gerçeği Değerlendirme Ölçeği (BORRTI)	41
3.5. Verilerin Analizi.....	43
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM.....	44
BULGULAR	44
4.1. Frekans Dağılımları	44
4.2. Betimsel İstatistikler.....	46
4.3. Korelasyon Testi Bulguları.....	46
4.4. Regresyon Analizi Bulguları.....	48
4.4.1. <u>Nesne İlişkileri ve Gerçekliği Değerlendirme Testinin, Sosyal Karşılaştırma Ölçeğine Etki Durumunun İncelenmesi (Regresyon Analizi)</u>	48
4.4.2. <u>Nesne İlişkileri ve Gerçekliği Değerlendirme Testinin, Yalnızlık Envanterine Etki Durumunun İncelenmesi (Regresyon Analizi)</u>	49
4.5. Bağımsız Gruplar T Testi Bulguları.....	49
4.5.1. <u>Sosyal Karşılaştırma, Yalnızlık Envanteri ile Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirme Ölçeklerinin Cinsiyet Açısından İncelenmesi (Bağımsız Gruplar T Testi)</u>	50
4.5.2. <u>Sosyal Karşılaştırma, Yalnızlık Envanteri ile Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirme Ölçeklerinin Şimdiye Kadar Romantik Bir İlişkisi Olma Durumu Açısından İncelenmesi</u>	51
4.6. Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Bulguları	52
4.6.1. <u>Sosyal Karşılaştırma, Yalnızlık Envanteri ile Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirme Ölçeklerinin Medeni Durum Açısından İncelenmesi</u>	53
4.6.2. <u>Sosyal Karşılaştırma, Yalnızlık Envanteri ile Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirme Ölçeklerinin Yaş Açısından İncelenmesi</u>	54
BEŞİNCİ BÖLÜM	57
SONUÇ.....	57
ÖNERİLER.....	64
KAYNAKÇA.....	65
EKLER.....	∞

KISALTMALAR LİSTESİ

- KBF** : Kişisel Bilgi Formu
- SKÖ** : Sosyal Karşılaştırma Ölçeği
- UCLA-LS** : University of California, Los Angeles
- BORI** : Bell Object Relations Inventory (Bell Nesne İlişkileri Ölçeği)
- BORRTI** : Bell Object Relations and Reality Testing Inventory (Bell Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirme Ölçeği)
- SPSS** : Statistical Package for the Social Sciences
- ANOVA** : Tek Yönlü Varyans Analizi

TABLolar LİSTESİ

SAYFA

Tablo 1- Kişisel Bulgular.....	44
Tablo 2- Yaş ve İlişki Sürelerine Ait Betimsel İstatistikler.....	46
Tablo 3- Sosyal Karşılaştırma, Yalnızlık Envanteri ile Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirme Ölçeklerine Ait Betimsel İstatistikler	46
Tablo 4- Sosyal Karşılaştırma ve Yalnızlık Envanteri ile Nesne İlişkiler ve Gerçeği Değerlendirme Ölçekleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	47
Tablo 5- Nesne İlişkiler ve Gerçekliği Değerlendirme Testinin, Sosyal Karşılaştırma Ölçeğine Etki Durumunun İncelenmesi	48
Tablo 6- Nesne İlişkileri ve Gerçekliği Değerlendirme Testinin, Yalnızlık Envanterine Etki Durumunun İncelenmesi	49
Tablo 7- Sosyal Karşılaştırma, Yalnızlık Envanteri ile Nesne İlişkiler ve Gerçeği Değerlendirme Ölçeklerinin Cinsiyet Açısından İncelenmesi (Bağımsız Gruplar T Testi)	50
Tablo 8- Sosyal Karşılaştırma, Yalnızlık Envanteri ile Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirme Ölçeklerinin Şimdiye Kadar Romantik Bir İlişkisi Olma Durumu Açısından Değerlendirilmesi	51
Tablo 9- Sosyal Karşılaştırma, Yalnızlık Envanteri ile Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirme Ölçeklerinin Medeni Durum Açısından İncelenmesi	53
Tablo 10- Sosyal Karşılaştırma, Yalnızlık Envanteri ile Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirme Ölçeklerinin Yaş Açısından İncelenmesi	54

ŞEKİLLER LİSTESİ

SAYFA

Şekil 1- Kümeler Halinde Benlik İmgelerinin Toplamı- Benlik Tasarımlarının Oluşumu.....	13
Şekil 2- İyi ve Kötü Olarak İkiye Bölünen Tasarımlar.....	14
Şekil 3- Benlik Ve Nesne Tasarımlarının Tamamlanma Süreci.....	15



EKLER LİSTESİ

EK-A : Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu



ÖNSÖZ

Bu çalışmanın ortaya çıkmasında desteği ve yönlendirmesi ile bana emeği geçen tez danışmanın; Sayın Dr. Öğr. Üyesi Fatih BAL'a çok teşekkür ederim.

Araştırmanın her aşamasında bana destek veren ve hiçbir zaman yardımlarını esirgemeyen değerli arkadaşım Ayşegül KILIÇ'a çok teşekkür ederim.

Araştırma süresince manevi desteği ile yanımda olan değerli arkadaşım Deniz ERDOĞAN, kuzenim Melike Yılmaz ve adını sayamadığım tüm arkadaşlarım, sevdiklerim ve yardımı dokunan herkese çok teşekkür ederim.

Tezimi, hayatım boyunca maddi ve manevi desteklerini her zaman hissettiğim, sevgileriyle her zaman yanımda olan sevgili ailem; Babannem Duriye Koçak, Annem Zeliha Koçak ve Hayat Arkadaşım M. Walid Siraj'a ithaf ediyorum.

GİRİŞ

Çağımızın yaygın problemlerinden olan yalnızlık hakkında birçok tanımlama yapılmıştır. Yalnızlık, genel olarak kurulan duygusal bağın eksikliği olarak tanımlanmıştır. Sosyal çevresinin niceliği ne olursa olsun duygusal olarak yakınlık ya da bağ kuramadığı sürece birey yalnız hissetmektedir.¹ Yalnızlık için yapılan bir başka ve daha kapsayıcı tanım ise şudur: Yalnızlık bireyin mevcut sosyal ilişkilerinin arzu ettiği sosyal ilişkilerden daha küçük ya da daha az tatmin edici olması şeklinde tanımlanmaktadır. Diğer bir ifadeyle, var olan sosyal ilişkilerin duygusal ya da bilişsel olarak arzu edilen sosyal ilişkiler ile paralel olmayışı yalnızlık olarak tanımlanmaktadır.² Bu tanımlardan yola çıkarak, kişinin hissettiği yalnızlık düzeyinin, var olan ve idealize ettiği sosyal ilişkileri, bu ilişkilerin nitelik ve niceliğini algılayış şekline bağlı olduğu söylenebilir.

Peplau ve Perlman, yalnızlığa sebep olan faktörleri incelerken hissedilen yalnızlık duygusuna bireyin kendi katkısına değinmiştir. Sözü geçen araştırmacılara göre, bireyin karakter özellikleri yalnızlık duygusuna katkıda bulunmakta ya da yalnızlığa yatkın hale getirmektedir. Karakter özellikleri sosyal çekiciliğini azaltabilir; yine karakter özelliklerine bağlı olarak sosyal ortamlarda çeşitli durumlara verdiği duygusal ve davranışsal tepkiler sosyal izolasyona sebep olabilir ya da doyurucu sosyal ilişkiler kurmasına yardımcı olabilir.³ Yapılan çalışmalar, utangaçlık, çekingenlik gibi karakter özellikleri ile yalnızlık arasında kuvvetli bir ilişki olduğunu göstermektedir⁴ Buna ek olarak, düşük öz saygının, bireyin hissettiği yalnızlık duygusuna katkıda bulunduğu düşünülmektedir. Bir başka çalışma, düşük benlik algısıyla yalnızlık arasında kuvvetli bir ilişki olduğunu kanıtlamıştır⁵. Weiss'e göre,

¹ Jerie Kull Wood, "The Psychological Aspects of Loneliness Experienced by College Students", 1984, Dissertations. 2406.

<https://scholarworks.wmich.edu/dissertations/2406> (Erişim Tarihi: 27.05.2019)

² Letitia Anne Peplau and Daniel Perlman, "Blueprint For a Social Psychosocial Theory of Loneliness", (eds) In M. Cook and G. Wilson, **Love and Attraction**, Oxford, England, Pergamon, 1979, p.99-108

³ Paplau and Perlman, a.g.e., s.99-108.

⁴ P. G. Zimbardo, *Shyness* Addison-Wesley, Reading, Mass. (1 977) aktaran Letitia Anne Peplau and Daniel Perlman, **Blueprint For a Social Psychosocial Theory of Loneliness**, (eds) In M. Cook and G. Wilson, **Love and Attraction**, Oxford, England, Pergamon, 1979, s.99-108

⁵ Joseph Moore ve Velio Sermat, "Relationship Between Loneliness and Interpersonal Relationships", **Canadian Counsellor**, 1974, 8, s.84-89

çocukluk deneyimlerinden kaynaklanarak sosyal becerilerin gelişmemesi bireyin yalnızlığa eğilimini artırmaktadır.⁶

Benlik algısı kişinin kendine dair sahip olduğu algılarının tümüdür. Diğer bir deyişle, bireyin kendine atfettiği ve başkalarının onun sahip olduğunu düşündüğü sıfatların toplamıdır.⁷ Birey dünyaya geldiğinde kendini ilk bakım verenlerinin gözlerinden algılamaya, tanımaya başlamaktadır. Dolayısıyla, yaşamın ilk gününden itibaren ilk bakım verenleri ile kurduğu ilişkilerin duygusal rengine bağlı olarak kendine dair bir dünya inşa etmektedir. Bu dünyada kendini nasıl algıladığı ve başkalarının onu nasıl algıladığına dair düşünceleri yaşamının ilk yıllarında şekillenmeye başlamaktadır. Bireyin kendine dair sevilen, değerli, güvenli, yeterli gibi olumlu ve yetersiz, istenmeyen, seilmeyen gibi olumsuz algıları yaşamın ilk dönemlerinde kurulan ilişkinin niteliğine göre şekillenmektedir. Benlik gelişimi yaşamın ilk yıllarında ilk bakım verenlerle kurulan ilişkiyle paralel olduğu için Nesne İlişkileri ile kesin olarak ayrılmamaktadır⁸.

Nesne İlişkileri Kuramı bireyin çocukluk döneminde hayatında önemli olan kişiler ile olan ilişkilerini ve bu ilişkilerin niteliğini ele almakta; bu ilişkilerin bireyin ruhsal yapısını dolayısıyla yaşamını şekillendirdiğini savunmaktadır. Diğer bir ifadeyle, Nesne İlişkileri Kuramı, yaşamın ilk yıllarında anne baba ile kurulan ilişkinin niteliği sonucunda birey kendine ve diğerlerine dair içsel temsiller geliştirdiğini; geliştirdiği bu temsillerin, yaşamının ileriki yıllarında diğerleri ile olan ilişkilerinde, beklentilerini, davranışlarını, duygu ve düşüncelerini bilinçli ve bilinçdışı düzeyde olmak üzere yaşam boyu etkilediğini savunmaktadır. Yapılan çalışmalar erken dönemde içselleştirilerek oluşturulan ben ve öteki temsillerinin bireyin yaşam boyu kişilerarası ilişkilerde kullandığı bir rehber olduğu görüşünü desteklemektedir⁹.

Bu bilgilerden hareketle nesne ilişkilerinin niteliğinin bireyin benlik ve diğerlerine dair algısının oluşumuyla ve buna ilişkili olarak yalnızlık duygusunun düzeyiyle ilişkili olduğu düşünülmektedir. Bu sebeple bu çalışmada "yetişkinlikte

⁶Robert Stuart Weiss, "Loneliness: The Experience of Emotional and Social Isolation", *The Massachusetts Institute of Technology Press*, Cambridge 1 973, aktaran, Peplau and Perlman, a.g.e.,s.104

⁷Yavuz Şahin, Takıntılı Olma Düzeyinin Kişilerin Genel Kaygı, Benlik Algısı Ve Psikolojik Dayanıklılık Durumları Açısından Değişimlerinin Eğitim Düzeyleri, Cinsiyetleri ve Kardeşleri Olup Olmamasına Göre İncelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, T.C. Beykent Üniversitesi, İstanbul, 2015, s.2 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

⁸Tahir Özakkaş ve Ahmet Çorak, *Rölatif Bütüncül Terapide Nesne İlişkileri: 11. BPT Ocak 2013 Ders Notları*, Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları, İstanbul, 2014, s.149-270

⁹Özakkaş ve Çorak, a.g.e., s.149-270

hissedilen yalnızlık duygusu ve benlik algısıyla nesne ilişkileri arasındaki ilişkinin incelenmesi"ni amaçlamaktadır.



BİRİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN ÖZELLİKLERİ

1.1. ARAŞTIRMANIN AMACI VE ÖNEMİ

Aile toplumun temel birimidir. En temel sosyal yapı olmasının yanında işlevleri açısından da önemli bir yere sahiptir. Anne baba ile olan ilişki ve çocukluk çağı deneyimlerinin kişinin yaşamındaki önemi pek çok kuramcı tarafından vurgulanmaktadır. Nesne İlişkileri Kuramı'na göre ilk çocukluk deneyimlerinin kişinin yaşamının sonraki dönemlerine yön verdiği bilinmektedir. Diğer bir ifadeyle, anne baba ile bebeklik ve çocukluk çağında kurulan ilişkilerin bireyin başta benlik algısının inşası ve kişiler arası ilişkileri olmak üzere yaşam boyu hayatını şekillendirdiği Nesne İlişkileri kuramcıları tarafından öne sürmektedir.

Günümüzde kişilerarası ilişkiler önemli bir kavram haline gelmiştir. Kişilerarası ilişkilerin yetersizliği olarak düşünülen yalnızlık günümüzün en yoğun hissedilen sorunlarından biri olarak görülmektedir. Yalnızlık konusunda yapılan araştırmalarda, devamlı olarak hissedilen yalnızlık duygusunun pek çok psikolojik soruna yatkınlık etmeni olduğu belirtilmektedir. Yalnızlığın ruh ve beden sağlığını olumsuz etkilediğine dikkat çeken çalışmalar artış gösterse de, ülkemizde yalnızlık ile ilgili çalışmalar sınırlı sayıdadır.

Benlik algısı, kişinin kendisini değerlendirmesi ve kendi hakkında olumlu ya da olumsuz bir fikir sahibi olması anlamına gelmektedir. Benlik algısının gelişiminde bireyin aile ortamı, anne baba tutumları ve davranışları, anne babanın üstlendiği roller önem taşımaktadır. Anne baba tutumları, davranışları ve kullandıkları yöntemler çocuğun kişiliğinin oluşmasında, benlik algısında, sosyal ilişkilerinde ve sağlıklı bir birey olarak yetişmesinde etkili bir faktör olarak görülmektedir.

Bu çalışmada, nesne ilişkileri ile yalnızlık ve benlik algısı arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bunun yanında, Nesne ilişkilerinin benlik algısına ve yalnızlık duygusuna olan etkilerinin incelenmesi; aynı zamanda yaş, cinsiyet ve medeni durum gibi sosyodemografik etkenlerin belirtilen değişkenlerde farklılık gösterip göstermediğini incelemek amaçlanmıştır.

Türkiye'de daha önce böyle bir çalışmanın yapılmamış olması, benzer çalışmaların çok sınırlı sayıda olması, yurtdışında ise benzer konularda çalışma

yapılmış olması, bu araştırmanın ülkemiz için gerekli ve yararlı olacağını göstermektedir. Bu anlamda yapılan araştırma literatüre katkı sağlamak, şimdiye kadar yapılan benzer çalışmaları zenginleştirmek, bundan sonra yapılacak olan çalışmalara kaynak oluşturmak adına önemli bir boşluğu doldurmaktadır.

1.2. ARAŞTIRMANIN PROBLEMİ

Yetişkinlerin çocuklukta algıladıkları nesne ilişkileri ile benlik algıları ve hissettikleri yalnızlık düzeyi arasında nasıl bir ilişki vardır?

1.3. VARSAYIMLAR

1- Araştırmanın örneklemini temsil ettiği varsayılmıştır.

2- Araştırmaya katılan bireylerin Kişisel Bilgi Formu, (BORRTI) Bell Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirme Ölçeği, Sosyal Karşılaştırma Ölçeği ve UCLA Yalnızlık Ölçeği'nde yer alan soruları gerçek durumlarını yansıtacak şekilde doğru cevapladıkları varsayılmıştır.

1.4. SINIRLILIKLAR

1- Bu araştırma 2018 yılı içerisinde sadece Türkiye'de ikamet eden 111 katılımcı ile sınırlıdır.

2- Araştırmada elde edilen bulgular, (BORRTI) Bell Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirme Ölçeği, Sosyal Karşılaştırma Ölçeği, (UCLA) Yalnızlık Ölçeği'ne verdikleri yanıtlar ve Kişisel Bilgi Formu veri formu ile sınırlıdır.

3- Bu araştırma, katılımcıların yanıt verdikleri zaman dilimi içindeki bilgi, algı ve düşüncelerini yansıtmaktadır ve zaman içerisinde ortaya çıkabilecek değişimleri tespit etme imkanına sahip değildir.

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. BENLİK ALGISI

Çalışmanın bu başlığı altında benlik algısı kavramı, benlik algısına yönelik kuramsal açıklamalara ve benlik algısı ile ilgili yapılan çalışmalara yer verilmiştir.

2.1.1. Benlik ve Benlik Algısı Kavramı ve Kuramsal Açıklamalar

Benlik, bireye ait duygu ve düşüncelerin toplamı olarak tanımlanmaktadır.¹⁰ Benlik algısı ise bireyin kendisiyle alakalı düşünce, duygu ve değerlendirmelerinin tümü olarak kabul edilmektedir.¹¹

Benlik, diğeri ile ilişki kurma halinde bireyi kendisine ait olan ve onun dışında kalanı ayırt eden bir alana benzetilmektedir. Birey, “Ben çalışkanım”, “mükemmelliyetçi biriyim”, “kırmızıyı severim”, “sessizlikten hoşlanırım” gibi ifadeler kullandığında, kendisini içinde bulunduğu toplumun içinde konumlandırmış olmaktadır. Diğeri bir ifadeyle, kendisini toplumdaki diğerlerinden ayırmakta ve özel bir alan oluşturmaktadır.¹²

Benlik, bireyin kendi hakkında bildikleri, diğeriyle ilgili görüşlerinden ona yansıtılanlar ve bireyin kendine dair gözlemleri ile oluşmaktadır. Bireyin kendine ilişkin gözlemleri kadar diğeriyle ilgili özellikler de benlik oluşumunda büyük rol oynamaktadır. Diğeriyle ilgili özellikler kendine ilişkin duyduğu özellikleri içselleştirdiği benliğinin bir parçası haline getirdiği düşünülmektedir. Bireyin kendine ilişkin gözlemlerinden oluşan benlik algısı ile diğeriyle ilgili özellikler zaman zaman çelişmektedir. Bu içsel çatışmalar ise düşük benlik değerine sebep olmaktadır.¹³

20 yy. başlarında benlik teorisi geliştirilerek bu tanımını ortaya atan ilk kişi William James olmuştur. James'e göre bireyin kendisi hakkında düşündüğü ve

¹⁰ Şahin, a.g.e., s.24

¹¹ Doğan Cüceloğlu, *İnsan ve Davranışı*, Remzi Kitabevi, İstanbul, 2000, 10. Baskı, s.578.

¹² Yener Özen ve Fikret Gülaçtı, “Benlik- Kavramı ve Benliğin Gelişimi Bilen Benliğe Gereksinim Var mı?”, *Erzincan Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2010, Cilt:12, Sayı:2, s.21-36

¹³ Özen ve Gülaçtı, a.g.e., s.21-36

söyleyebileceği her şey benlik kavramını oluşturmaktadır. Diğer bir deyişle, bireyin benliğinin özeti, ona ait olan şeylerin toplamıdır. Yalnızca vücudu ve zihinsel gücü değil; kıyafetleri, evi, partneri, arkadaşları, itibarı, banka hesabı, işi gibi ona ait olan ne varsa benliğinin bir parçasını oluşturmaktadır. Benliğin parçalarını oluşturan nesne ve insanın yanında, benliği tamamlayan şeyin bireyin duyguları olduğuna değinmiştir.¹⁴

James, benliği açıklarken iki temel kavramdan bahsetmiştir: “bilinen ben”(The me) ve “bilen ben”(The I). Bilinen Ben’i maddi, sosyal ve ruhsal/duygusal/öznel olmak üzere üç boyutta açıklamıştır. James’e göre, **Maddi Ben’i** oluşturan temel şey vücuttur. Vücut, bir bütün olarak içindeki en ufak parçaya kadar kişinin benliğini temsil etmektedir. Bunun yanında, bireyin bazı özel maddesel nesne, deneyim ve insanlara karşı hissettiği şeyler, bireyin benliğinin bir parçasını temsil etmektedir. Bireyin, beyni yahut elleriyle ürettiği bir yapı, onun benliğinin bir parçasını temsil etmekte; o yapının ortadan kaldırılması ise o bireyde yok edilmişlik hissine sebep olmaktadır. James, sosyal çevrenin insan karakter gelişiminde oynadığı role vurgu yapmakta ve **Sosyal Ben’i**, bireyin diğerinden aldığı farkındalık olarak tanımlamaktadır. Ötekiyle kurulan ilişki, bir ötekinin birey hakkındaki duygu ve düşünceleri ve bireyin kendi hakkında duygu ve düşüncelerini önemseydiği insan sayısı benliğin Sosyal Ben boyutunu oluşturmaktadır. Diğer bir deyişle, bir ötekinin zihninde tuttuğu birey hakkındaki düşünceleri, o bireyin Sosyal Ben boyutunu oluşturmaktadır. Sosyal Ben boyutu birden fazla olabilmektedir; bireyin ilişki kurduğu, onun hakkındaki düşüncelerini önemseydiği insan sayısı ile paralellik göstermektedir. Yani, içinde bulunduğu sosyal gruplar, birey üzerindeki etkileri sebebiyle bireyin duygu ve düşüncelerini şekillendirir ve bu sosyal grup sayısı ne kadar fazla ise o kadar Sosyal Ben vardır. James, benliğin hem özerk hem de dış dünyanın nesne ve insanlarıyla kurulan ilişkinin işlevselliği ile oluştuğunu belirtmekte ve öz farkındalığın sosyal boyutunu bu şekilde açıklamaktadır. Bilinen Ben’in üçüncü boyutu İngilizceden çeviri olması sebebiyle pek çok Türkçe karşılık bulmuştur. Bu çalışmada öznel ben olarak bahsedilecektir. **Öznel Ben** boyutu, bireyin öznel deneyimlerinin öznesi olma haliyle açıklanmaktadır. Temel olarak kişisel bir faaliyet ve deneyimle dayalıdır; benliğin temel çekirdeğini oluşturmaktadır. Diğer bir ifadeyle, ağız açma, kahve içme gibi bireyin yalnızca kendisinin

¹⁴ David E. Leary, “William James on The Self And Personality: Clearing The Ground for Subsequent Theorists, Researchers, and Practitioners”, University of Richmond, p.107
<https://scholarship.richmond.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1023&context=psychology-faculty-publications>
(Erişim Tarihi: 16.07.2018)

deneyimleyebileceği şeyler hakkında kişisel duygu ve düşünce sahibi ve bunlar hakkında içgörüsü sahibi olması Özne Ben işlevidir. Kişisel deneyimlere dikkat ve çaba sarf ederek düşünme, eyleme geçme, irade sahibi olma özellikleri nedeniyle James **Bilen Ben**'i "düşünen" (The Thinker) sıfatı ile tanımlamaktadır. ¹⁵

Kuramsal olarak benlik incelendiğinde kuramcılar benlik ve benlik oluşumuna farklı açıklamalar getirmişlerdir.

Freud, benliği yapısal kişilik kuramı çerçevesinde alt benlik, üst benlik ve benlik olarak üç farklı benlik yapısı açıklamış ve bu boyutların gelişiminin kalıtsal özelliği yanında ve çocukluğun ilk altı yılında ilk bakıcısı anne ve baba ile olan ilişkisi yoluyla şekillendiğini savunmaktadır. Alt benlik, tamamen bilinçdışı olan, doğuştan gelen arzu ve dürtülerden oluşmaktadır. Üst benlik, gelişimi boyunca bireyin başta ilk bakıcıları olmak üzere içinde bulunduğu toplumun değer yargılarını içselleştirir ve bu içselleştirilen kural ve normları temel alarak bireyin gözlemci, eleştirel ve sınırlayıcı yönünü oluşturmaktadır.¹⁶ Oluşumu psikoseksüel gelişim aşamalarında 5 yaş civarına denk düşmektedir. Çocuğun yaşamının ilk yıllarında annesi ve diğer bakıcıları ile paylaştığı deneyimleri ve bakıcıların çocuğa yaklaşım tarzları üst benliğin oluşumuna yön vermektedir. Deneyimlediği bu ilk ilişki türleri yoluyla içselleştirdiği değerleri, ilerleyen dönemlerde oto denetimini sağlayarak devam ettirmektedir. Benlik ise, alt benlikten gelen dürtü ve isteklerin üst benlikten gelen kural ve sınırlamalar ile dengeli bir şekilde gerçekleşmesini sağlama, diğer bir ifadeyle bu isteklerin akılcı ve gerçekçi kısmının bilince çıkmasını sağlama işlevini görmektedir. İçinde bulunduğu toplumun kural ve normlarını tanımak, değerlendirmek, bunlara göre planlar yapmak ve davranışlara şekil vermek, içsel isteklerle çevreden gelen uyarıcılar arasında köprü olmak; yeni durumlara uyum sağlamak gibi işlevleri vardır. Oluşumu psikoseksüel gelişim aşamasında 2 ile 5 yaş arasına denk düşmektedir. Bu dönemde, annenin çocuğun ihtiyaçlarını yerinde ve zamanında karşılayıp karşılamaması, çocukla kurduğu ilişki türü benliğin oluşumunda etken faktördür.¹⁷

¹⁵Leary, a.g.e., p.107-123

<https://scholarship.richmond.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1023&context=psychology-faculty-publications>

(Erişim Tarihi: 16.07.2018)

¹⁶ M. Olcay Çam vd. , "Üniversite Öğrencilerinde Benlik Gelişimi ve Güven Duygusu", **Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi**, Ağustos 2017, Cilt:10, Sayı:51, s.510

¹⁷ Yusuf Bahri Gündoğdu, "Psikanalitik Kuramlara Göre Gelişim ve Değişim İmkanı", **Turkish Studies International Periodical for the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic**, Fall 2016, Volume 11/17, p. 381-386

DOI Number: <http://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.10020> ISSN: 1308-2140

Horney, bireyin kendini gerçekleştirme gücüne sahip olarak doğduğunu savunmuştur. Sağlıklı benlik gelişimini açıklarken çocukluk çağı deneyimlerinin önemine vurgu yapmıştır. Çocukluk döneminde sevgi, destek ve anlayış ortamına sahip bir çocuk sağlıklı benlik gelişimini başarabilmektedir. O'na göre, bu dönemde aile içinde sevgi ve sağlıklı disipline dayalı bir ilişkiye sahip olmayan çocuk, benlik gelişiminde sakatlanma yaşamaktadır.¹⁸

Horney, benliği varlığın ve potansiyelinin özü olarak tanımlamaktadır. Sağlıklı bir birey, kim olduğu ve kapasitesi hakkında içgörü sahibidir. Diğer bir deyişle, gerçek benliği hakkında farkındalık sahibidir birey. Horney, benliği sağlıklı ve nevrotik benlik olarak iki grupta incelemiştir. Nevrotik Benliğin aşağılanan ve idealize edilen iki ayrı benlik parçasına sahip olduğunu belirtmiştir.

“Nevrotik birey şeyleri farklı şekillerde algılar. Nevrotik benliği ikiye bölmektedir. Ona göre iki tür benlik vardır: aşağılanmış ve idealize edilmiş benlik. Diğer teorisyenler “ayna benlik” i başkalarının gördüğünü düşündüğün sen olarak değerlendirmektedir. Kişinin etrafındakilerin onu aşağıladığını gördüğünde, içselleştirip gerçek kendinin bu olduğunu varsayacağını düşünmektedir. Diğer yandan, birşekilde yetersiz olan bireyin, bu, yaşamak zorunda olduğu bazı idealizasyonların olduğuna işaret ettiğini; kendisine bu idealizasyonlardan ideal bir benlik yarattığını düşünmektedir. İdeal Ben'i olumlu değil; gerçekdışı ve sonunda ulaşması imkansız bir hedef olarak değerlendirmektedir. Bu yüzden nevrotiklerin mükemmel olmayı taklit etmek ve kendilerinden nefret etmek arasında sallandığını ifade etmektedir. Horney, bu aşağılanmış ve idealize edilmiş ben arasında gidip gelmeyi “ –meli –malıların despot yönetimi” ve nevrotik “zafer mücadelesi” olarak tanımlamıştır: Uyumlu biri “fedakar, tatlı ve aziz biri olduğuna inanır.” Agresif kişi ise “güçlü, tanınmış ve kazanan biri” olması gerektiğine inanır. Geri çekilmiş biri “bağımsız, mükemmel ve kendi halinde” olması gerektiğine inanır. Bu iki imkansız benlik arasında sallanıp duruken, nevrotik kişi kendi özüne yabancılaşır ve potansiyelini gerçekleştirme ihtimalinden uzaklaşır.”¹⁹

Sullivan, temel olarak gelişim döneminde özellikle 8 yaşına kadar sahip olduğu deneyimlerinin, anne baba ile kurulan ilişki türünün çocukta benlik oluşumunda

¹⁸ Sevgi Kavut, “Karen Horney ve Nevrotik Kişilik Üzerine Bir Araştırma: Blue Jasmin Örneği”, *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, Şubat 2018, Cilt:11, Sayı:55, s.53-515

¹⁹ C. George Boeree, “Biography of Karen Horney”

<http://webpace.ship.edu/cgboer/Horney.pdf> (Erişim Tarihi: 16.07.2018)

önemli rolü olduğunu ancak benlik gelişiminin devam eden bir süreç olduğu görüşünü savunmuştur. Önem verdiği temel kavram anksiyetedir. Hayatın ilk yıllarında anne hissettiği kaygıyı çocuğa yüklemektedir. İlerleyen dönemlerde çocuk içsel olarak kaygı duygusuyla karşılaşmaktadır. Benliği bu kaygı yoluyla iyi ben, kötü ben ve ben ve ben olmayan şeklinde üç yapı olarak açıklamıştır. İyi ben, çocuğun annesiyle kurduğu ilişkinin olumlu özelliklerinin sonucu oluşur. Anne ile ne kadar olumlu duygu alışverişi yaparsa benliğine dair duygusu o kadar olumlu olmaktadır. Kötü ben, çocuğun annenin hoşlanmadığı davranışları yapması sonucu yüklediği kaygıdan oluşur. Annenin çocuğa yüklediği olumsuz duygular sonucu benliğine dair algısı kötü olarak kodlanmaktadır. Ben ve Ben olmayan, çocuğun annenin verdiği olumsuz tepkilerini bilinçdışına kaydetmesiyle oluşur. Genellikle aşırı tepki gösteren, başta kuvvetli kaygı olmak üzere kötü duygu yükleyen annenin bu tavrı oluşturur.²⁰

Tanımlanan bu üç benlik türü de, anne babanın çocuğa ilişkin tutumları sonucu şekillenmektedir. Aşırı otoriter ve cezalandırıcı bir anne babaya sahip olan çocuğun “kötü ben”in daha çok aktif olacağı, kendine dair olumsuz duygularının artacağını, özgüveninin azalacağını; anne babanın çocuğa adaletli ve sevgi dolu bir disiplinle yaklaşması çocuğun “iyi ben”ini aktifleştireceği düşünülmektedir.²¹

Klein, Fairbairn, Winnicott, Kohut ve Bowlby gibi önemli klinisyen araştırmacılara ait kuramlar nesne ilişkileri başlığı altında sınıflandırılmaktadır. Aralarında farklılıklar olsa da bu kuramcıların ortak paydası, en temel insan motivasyonunun bir diğeri ile yani nesne ile ilişki kurması olduğu görüşüdür.²²

Nesne ilişkileri kuramcılarının hepsi insanın diğer ötekiyle ilişki kurmaya yönelik dürtü ile doğduğunu ve ilk bakıcısıyla, bu genellikle annedir, ilişki kurması için gereken uyum becerilerine sahip olduğunu kabul etmişlerdir. Benliğe ve diğerlerine ait duygu ve düşünceler diğer bir deyişle zihinsel temsiller, çocuğun yaşamının ilk yıllarında annesi ile kurduğu ilişkinin bir sonucu olarak oluşmaktadır. Diğer bir ifadeyle, anne ve çocuk arasındaki yaşam tecrübelerinin, zihinsel olarak kodlandığını, işlemlendiğini ve çocuğun benliğine ve diğer insanlara dair zihinsel şemalar olarak saklandığı görüşünü kabul etmektedirler.²³

²⁰ Esra Aslan, “Benlik Kavramı ve Bireyin Yaşamındaki Etkileri”, *Eğitim Bilimleri Dergisi*, 1992, Sayı:4, s.7-14

²¹ Aslan, a.g.e., s.7-14

²² Sait Uluç vd., “Bell Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirme Ölçeği'nin (BORRTI) Türkçe'ye Uyarlama Çalışması”, *Klinik Psikiyatri*, 2015, Sayı 18, s.112-113

²³ Uluç vd., a.g.e., s.112-113

Kohut'un ilk benlik tanımı, kişinin kendini algılayış biçimi ve kendisiyle alakalı imgeler toplamıdır. Daha sonra bunu geliştirerek benliği kişiliğin çekirdeği, algı ve girişimlerin merkez noktası olarak tanımlamıştır.²⁴ Kendilik nesnelere, çocuğun yaşamının ilk yılları benliğin bir parçası, uzantısı olarak algılanır. Genellikle çocuğun yakın ilişki kurduğu anne ve babadır.²⁵ Kohut'a göre çocuk doğumundan sonra ilk aylar kendini parça parça, dağınık zihinsel imajlar şeklinde algılar. Yaşamının ilk yıllarında çocuğun istek ve duygularının, anne baba tarafından paylaşılması, aynalanması, onaylanması; çocuğun yeterli olamadığı gerilim durumlarında güçlü bir nesne tarafından korunup desteklenmesi; ilişkide bulunduğu bir nesneye aitlik duygusu beslemesi olmak üzere sağlıklı ve bütünleşmiş benlik oluşumu için çocuğun yaşamının ilk yıllarında üç ihtiyacı vardır. Çocuğun güvenli, sağlıklı ve güçlü bir benlik oluşturması için bu ihtiyaçları ortalama düzeyde karşılanmalıdır.²⁶

Kohut gibi Winnicott da benlik algısının temelini oluşturan deneyimlerin ilk önce dağınık, henüz bütünleşmemiş olduğu görüşündedir. Bütünleşmiş bir benlik için, annenin "kucaklayıcı"lığına (holding) ihtiyaç vardır. Annenin kucaklayıcılığı, çocuğun duygusal ve biyolojik ihtiyaçlarını çocuğun verdiği sözel ve sözel olmayan sinyalleri iyi okuyup zamanında ve çocuğun ihtiyaç duyduğu kadar karşılaması, çocuğa sevgi ve güven ortamı sağlaması olarak açıklanmaktadır. Annenin çocuğa hazırlayacağı o kucaklayıcı ortam sayesinde çocuk kendi bütünlüğünü kavramaya başlar. İlk dönemlerde çocukta anneye kurduğu ilişki sonucu bir tümgüçlülük duygusu oluşur. Çocuk dış dünyanın gerçeklerini, zorluk ve gereklilikleri ile henüz tanışmamıştır. Ancak, annenin kaçınılmaz olan yetersizlikleri asgari düzeyde ve kademeli olmak koşuluyla çocuğu dış dünyayla tanıştırır. Bu tanışmanın verdiği gerilimi düzenlemek ve çocuğu adapte etmek annenin gerçeklik ilkesine göre hareket ederken iç ve dış sınırları koruyabilmesine, yani "yeterince iyi" oluşuna bağlıdır.²⁷ Yeterince iyi tutulan bebekte, sağlıklı benlik duygusu ve var olma duygusu gelişmektedir.²⁸

Bowlby, çocuğun benlik ve alt benlik gelişimini annesi aracılığıyla sağladığını vurgulamaktadır. Annenin, yaşamının ilk yıllarında çocuk için benlik ve alt benlik işlevi gördüğünü savunmuştur:

²⁴ Özden Terbaş, "Kendilik Psikolojisi Kuramına Göre Kendilik Bozuklukları: Bir Olgu Sunumu", *Türk Psikiyatri Dergisi*, 2004, 15(1), s.7-70

²⁵ Terbaş, a.g.e., s. 71

²⁶ Terbaş, a.g.e., s. 7-70

²⁷ Olcay Tüzün ve Kemal Sayar, "Bağlanma Kuramı ve Psikopatoloji", *Düşünen Adam*; 2006, 19(1), s.24-39

²⁸ Donald W. Winnicott, *Başlangıç Noktamız Ev*, Pinhan Yayıncılık, Mayıs, 2014, çev. Nüket Diner, Nur Nirven, 2014, s.28

“Bebeklik ve erken çocuklukta bu işlevlerin ya hiç çalışmıyor ya da çok kusursuz bir şekilde çalışıyor olması şaşırtıcı değildir. Hayatın bu döneminde bu yüzden çocuk annesinin onları kendisi için yapmasına bağımlıdır. Onu uzay ve zamanda konular, çevresini sağlar, bazı uyarıların tatmin edilmesine izin verir, bazılarını kısıtlar. O (anne), onun (bebek) egosu ve süper egosudur. Aşama aşama bu sanatları kendi başına öğrenir ve öğrendikçe yetenekli ebeveyn bu rolleri ona bırakır. Bu yavaş, hemen göze çarpmayan ve devamlı bir süreçtir. O kendi başına yürümeyi ve beslenmeyi öğrendiğinde başlar ve olgunluğa ulaşılan kadar tamamen bitmez. Ego ve süper ego gelişimi bu yüzden çocuğun temel insan ilişkilerine ayrılmaz şekilde bağlıdır.”²⁹

Mahler, Spitz, Kergberg gibi dürtü kuramının temel ilkelerine sadık kalmak isteyen kuramcılar, benliğin belli bir zaman diliminden sonra "belirmeye başladığını" savunmaktadırlar. Doğduğunda bebeğin bir bitki gibi olduğunu, yani bir psişeye bir psikolojiye sahip olmadığını öne sürmektedirler.³⁰ Bu evreyi Maher “otistik evre” olarak adlandırmıştır. Bu dönemde, bebeğin ruhsal bir ihtiyacı olmadığını, ancak biyolojik homeostasisi sağlamak gibi bitkisel bir ihtiyacı olduğunu savunmaktadırlar.³¹ Otistik dönemi, **Spitz 3 ay, Mahler 2 ay, Kernberg 1 ay** olarak değerlendirmektedir.³²

Bebeğin benliğe dair zihinsel imgeler Mahler’in sembiyotik dönem olarak adlandırdığı 2-4 ay aralığında oluşmaktadır. Diğer bir deyişle, 3. ay itibariyle nesne tasarım öncülleri oluşmaktadır. Bu dönemde bebek yatırımını anneye yapar; annenin ruh hali, duyguları, düşüncelerini ve annenin bebeğe olan tavrını bebek içselleştirmekte, benliğe mal etmektedir. Erken özdeşim dönemi olarak da adlandırılan bu dönemde, bebek füzyon olarak adlandırılan durumdadır; bebekte beliren benlik imgeleri ayrılmış değildir. Anne bebekle ilgilenirken mutlu, sevgi dolu ise bebek seven ve sevilen; iyi bir ben imgesi; anne depresif, yalnız ya da kızgın hissediyorsa bebek depresif, yalnız ve ya kızgın; kötü bir benlik imgesi oluşturmaktadır.³³

²⁹ Inge Bretherton, “The Origins of Attachment Theory: John Bowlby and Mary Ainsworth”, *Developmental Psychology*, 1992, Vol. 28, p. 759-775.

http://www.psychology.sunysb.edu/attachment/online/inge_origins.pdf (Erişim Tarihi: 11.07.2018)

³⁰ Özakkaş ve Çorak, a.g.e., s.149-270

³¹ Sarita Gober, The Development Of a Measure Of Margaret Mahler's Theory Integrating The Infant, The Mother, and Their Dyadic Relationship During The Infant's First Five Months Of Life, Faculty of The Graduate School of Applied And Professional Psychology of Rutgers, The State University of New Jersey, January, 2014, s.1-25 (**Doctorate Thesis**)

³² Özakkaş ve Çorak, a.g.e., s.149-270

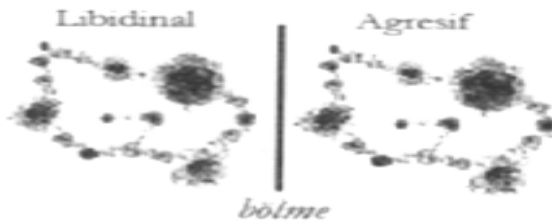
³³ Gober, a.g.e., s.1-25

Ahmet Çorak, bunu adacık benzetmesiyle açıklamaktadır. Şekildeki noktacıklar çekirdek benliğin anlık deneyimleri sonucu benlik imgelerini oluştururlar. Bu farklı deneyimler, utanç, gurur, değersizlik, sevilme, değerlilik, yalnızlık, beslenme ve benzeri duygular içeren bu deneyimler çekirdek benlik tarafından deneyimlenmektedir. Benzer duygulanımsal temaya sahip imgeler organize olarak” benlik tasarımları”nı oluşturmaktadırlar. Şekilde kümeler halinde noktacıklar görülmektedir. Her küme, benzer duygulanıma sahip yaşantılar yoluyla oluşan benlik imgelerinin toplamı olarak benlik tasarımlarını oluşturmaktadır.³⁴



Şekil 1: Kümeler Halinde Benlik İmgelerinin Toplamı – Benlik Tasarımlarının Oluşumu³⁵

Annenin bebeğin uzantısı olması sebebiyle bebek bu imgelerin, annesine mi kendine mi ait olduğunun ayrımını yapamamaktadır. Sembiyotik dönemde bu tasarımları iyi ve kötü olarak iki kategoriye böler; iyi imgeler libidinal birimde, kötü imgeler agresyonel birimde birikmektedir. ³⁶



Şekil 2: İyi ve Kötü Olarak İkiye Bölünen Tasarımlar³⁷

³⁴ Ahmet Çorak, “Benlik Durumları ve Çekirdek Benlik”
<http://ahmetcorak.blogspot.com/2017/12/benlik-durumlari-ego-states-ve-cekirdek.html>
(Erişim Tarihi: 25.07.2018)

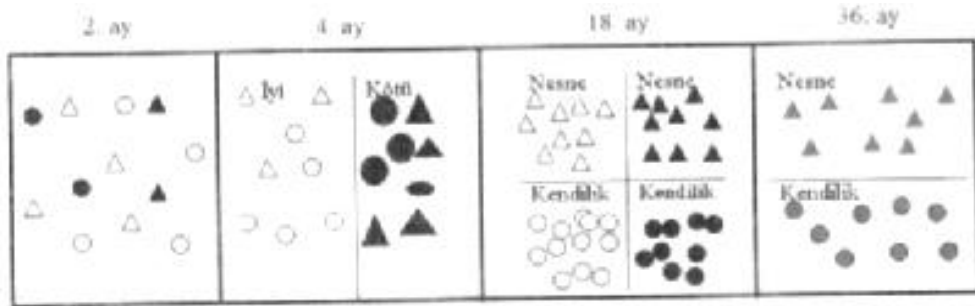
³⁵ Çorak, a.g.e.
<http://ahmetcorak.blogspot.com/2017/12/benlik-durumlari-ego-states-ve-cekirdek.html>
(Erişim Tarihi: 25.07.2018)

³⁶ Gober, a.g.e., s.1-25

³⁷ Özakaş ve Çorak, a.g.e., s.217

Ayrışma-bireyleşme olarak adlandırılan 5-36 ay arasındaki dönemde, anneden ayrı bir benlik gelişimi sağlanmaktadır. Başlangıcı bebeğin hareketlenmesi ile beden algısının oluştuğunun kanıtıdır. Beden algısı benlik duygumunu tetiklemektedir. Önceki dönemlerde sağlıklı ilişki kurabilmiş çocuğun ilgisi dış dünyaya yönelmektedir. Keşif gezileri yaparken anneden uzaklaşmakta ve anneye aralıklarla dönüş yapmaktadır. Bu dönemde anne, çocuğun bu keşif gezilerinde çocuğun duygusuna kararında eşlik edememesi ya da terörize ederek engellemesi benlik yapılanmasında hasara yol açmakta kişilik bozukluklarının temelini oluşturmaktadır. Annenin, bu geziler sırasında çocuğu onaylaması, duygusunu paylaşması ve ihtiyaç duyduğu kadar ulaşılabilir olması halinde, çocuk hayatının sonraki her evresinde dünyaya açılabilir.³⁸

Gelişimsel olarak çocuğun bölme işlemini 18. Aya geldiğinde iyi nesne iyi benlik; kötü nesne ve kötü benlik şeklinde gerçekleştirmesi beklenmektedir. Çocuğun kendisine ve nesneye dair iyi ve kötü olmak üzere bölünmüş tasarımlarının olması beklenmektedir. Bu tasarımların kendi içlerinde entegre olarak 36 ay itibariyle tam bütünleşmiş bir nesne algısı ve bütünleşmiş bir benlik algısı haline gelmesi beklenmektedir. Bu entegrasyonun sağlanması ilkel benlik çekirdeğinin gücüyle orantılıdır. İlkel benlik çekirdeğini süreç içinde güçlendiren şey ise çocuğun deneyimlediği olumlu duygulanımlardır. Libidinal birimdeki olumlu tasarımlar, diğer bir deyişle içselleştirilen olumlu duygulanımlar çocuğun agresyonal birimde içselleştirdiği olumsuz duygulanımları tolere edilebilir kılmakta, entegrasyona uygun hale getirmektedir. Mahler'e göre, çocuk önceki dönemlerde ketlenmediği, travmatize edilmediği, ihtiyacı karşılandığı takdirde bu entegrasyon 36. Ayda tamamlamakta; Kernberg ise bu süreyi 60 aya kadar uzatmaktadır.³⁹



Şekil 3: Benlik ve Nesne Tasarımlarının Tamamlama Süreci⁴⁰

³⁸ Gober, a.g.e., s.1-25

³⁹ Özakkaş ve Çorak, a.g.e., s. 217-322

⁴⁰ Özakkaş ve Çorak, a.g.e., s.263

Bu benlik tasarımlarının etkinleşmesi farklı benlik durumlarını/ benliğin parçalarını oluşturur. Benlik parçaları da, öğrenmede olduğu gibi tekrarlanma ve uygulanımın şiddetine göre pekişirler. Birbirinin devamı olabilecek kadar entegre olan, bütünleşen benlik durumları, kişiliği belirleyen bir üst yapı olarak organize olurlar.⁴¹

Fairbairn, benliği başlangıçtan bir bütün olan birincil kendilik olarak değerlendirmektedir. Bu bütünlük, bebeğin deneyimlerinden oluşturduğu kendi içinde organize olan farklı yapısal örüntülerden oluşmaktadır. Başlangıçta şekildeki gibi adacıklar halinde birbiriyle bağlantısız olan benlik çekirdeklerinin bütünleşmesiyle örüntüleri bir araya getirmiş bir bütünlüğü reddetmektedir. Başlangıçta bir bütünlük olduğunu, bu bütünlüğün deneyimlerle farklılaştığını savunmaktadır.⁴²

Nesne ilişkileri kuramları kapsamında, sağlıklı gelişimin aşamalar şeklinde ortaya çıktığı kabul edilmektedir, bu aşamalar çeşitli klinisyenlerce farklı tanımlansa da ortak kanı, gelişimin dağınık ve bütünleşmemiş benlik ve ilişki temsillerinden bütünleştirilmiş ve işlevselliği yüksek benlik ve ilişki temsillerine doğru ilerlediği yönündedir. Bu da ancak, anne çocuk arasındaki bağların gelişmeyi teşvik edici olması durumunda gerçekleşir. Anne çocuk arasındaki ilişkinin, gelişimi ketleyici bir ilişki olması durumunda sağlıklı benlik oluşumu engellenmekte ve benlik işlevleri bozulmaktadır.⁴³

Bilişsel yaklaşımlarda zihinsel temsillerin karşılığı temel inançlar ya da şemalar olarak gelmektedir.⁴⁴ Şema kavramı, bireyin belirli olay, durum ya da nesnelere dair geliştirdiği zihinsel örgütlenmeler olarak açıklanabilir.⁴⁵ Bebeklikte başlayarak yaşam boyu oluşumu devam eden, kişinin kendisine ve çevresine dair sahip olduğu yaygın ve koşulsuz temalar olarak tanımlanan şemalar, bireyi etkileyen uyaranların anlaşılması ve değerlendirilmesi için anne babalar başta olmak üzere çevreyle etkileşim sonucu oluşturulmuş zihinsel yapılardır. Çocuğun yaşantısında

⁴¹ Özakkaş ve Çorak, a.g.e., s.217-322

⁴² Çorak, a.g.e.

<http://ahmetcorak.blogspot.com/2017/12/benlik-durumlari-ego-states-ve-cekirdek.html>

(Erişim Tarihi: 25.07.2018)

⁴³ Uluç vd., a.g.e., s.112-123

⁴⁴ Çorak, a.e.

<http://ahmetcorak.blogspot.com/2017/12/benlik-durumlari-ego-states-ve-cekirdek.html>

(Erişim Tarihi: 25.07.2018)

⁴⁵ Haluk Arkar, "Beck'in Depresyon Modeli Ve Bilişsel Terapisi", *Düşünenadam Dergisi*, s.37-38

http://www.dusunenadamdergisi.org/tr/DergiPdf/DUSUNEN_ADAM_DERGISI_8bffaf65e5f34bf4a3ca1801c535a80e.pdf (Erişim Tarihi: 20.05.2019)

anne babasından aldığı sözel ve sözel olmayan geribildirimler bu yapıları şekillendirmektedir.⁴⁶

Anne babaların küçük düşürücü, çocuğun güvenine zarar verici veya aşırı koruyucu, aile dışında desteklenmeyen bir yaklaşımla ilişki kurulan çocukların, bağımlılık-yetersizlik, beklenmedik olaylar karşısında dayanıksızlık, gelişmemiş benlik/yapışkanlık gibi şemalar geliştireceği ve yaşam boyu bu şemalar minvalinde ilişki kuracakları düşünülmektedir.⁴⁷

Örneğin, yerli yersiz azarlanan ya da azarlanma sebebini bilmeyen bir çocuk kendisini hatalı gibi hissedebilir. Kendine dair Kusurluluk şeması geliştirebilir. Kusurluluk şemasına sahip bir çocuğun, kendisine dair düşüncelerinin yaşamının sonraki dönemlerinde dahi kötü, kusurlu, istenmeyen, aşağı, yetersiz, sevilmeyen olacağı beklenmektedir. Eleştiriye karşı duyarlılık, ufak hatalardan aşırı kötü hissetme ve utangaçlık gibi ruhsal sıkıntılar bu şemayla çerçevesinde kendini gösterebilmektedir.⁴⁸

Anne babasından gelişimsel sürecine uygun olarak sevgi ve yakınlık gören, özerkliği desteklenen, demokratik ve hoşgörülü bir tutumla yetişen çocuğun kendi ve diğerlerine dair oluşturduğu şemalar genellikle olumlu olurken; aksi tutumlar çocukta olumsuz şemaların gelişmesine, özel ve sosyal yaşamında işlevselliği bozuk bir yetişkine dönüşmesine sebep olmaktadır.⁴⁹

2.1.2. Benlik Algısı İle İlgili Yapılmış Çalışmalar

Sümer ve Şendağ'ın, ilkokul 5 ve 6. Sınıfa giden çocuklarla orta çocukluk döneminde anne babalarına bağlanmanın benlik alanları (akademik yeterlik, atletik yeterlik, sosyal onay, fi ziksel görünüm ve davranıştan hoşnut olma) ve kaygı üzerindeki etkileri inceledikleri çalışmada; anne ve babaya güvenli bağlanmanın birbirinden bağımsız olarak bütün benlik alanlarında olumlu değerlendirmeye ve düşük kaygıyla ilişkili olduğu saptanmıştır. Buna ek olarak, babalarına güvenli bağlanan çocuklar annelerine güvensiz bağlanmışlarsa fiziksel görünüm algıları

⁴⁶ Alp H. Karaosmanoğlu, "Şema Ne demektir?" https://www.psikonet.com/sema-ne-demektir_nedir-156.html (Erişim Tarihi: 20.07.2018)

⁴⁷ Karaosmanoğlu, a.g.e., https://www.psikonet.com/sema-ne-demektir_nedir-156.html (Erişim Tarihi: 20.07.2018)

⁴⁸ Karaosmanoğlu, a.g.e., https://www.psikonet.com/sema-ne-demektir_nedir-156.html (Erişim Tarihi: 20.07.2018)

⁴⁹ Karaosmanoğlu, a.g.e., https://www.psikonet.com/sema-ne-demektir_nedir-156.html (Erişim Tarihi: 20.07.2018)

düşük olduğu, ancak hem annelerine hem de babalarına güvenli bağlanan çocuklar en yüksek düzeyde fiziksel görünüm algısına sahip olduğu saptanmıştır. Hem anne hem de baba ile güvensiz bağ kuran çocukların bütünsel benlik değer puanının düşük olduğu bulgular arasındadır. Yalnız babalarıyla güvensiz bağ kuran çocukların benlik değerlerinin görece yüksek olduğu, hem anne hem babasıyla güvenli bağ kuran çocukların ise benlik değer algılarının en yüksek düzeyde olduğu saptanmıştır.⁵⁰

Bayraktar ve arkadaşlarının liseli ergenler ve üniversiteli gençlerin benlik saygılarını ve yordayıcı faktörleri incelemiştir. Çalışmada, kız ergenlerde anne babaya bağlanmanın benlik saygısını, empati ve pozitif sosyal davranışların gelişimini yordadığı; erkek ergenlerde ise akrana ve anne babaya bağlanmanın benlik saygısını doğrudan yordadığı saptanmıştır. Üniversiteli katılımcıların sonuçlarında ise akrana ve anne babaya bağlanmanın benlik saygısını ve empatiyi; empatinin de pozitif sosyal davranışı yordadığı saptanmıştır.⁵¹

Sümer ve Güngör'ün çocuk yetiştirme stilleri ile benlik değerlendirmeleri ve yakın ilişkiler üzerine etkisinin incelediği çalışmalarında, anne babalarından yüksek kabul ve ilgi gören gençlerin, kabul ve ilginin düşük olduğu ya da denetimin fazla olduğu ailelerden gelen gençlere oranla daha yüksek seviyede özsaygıya, daha güvenli bağlanmaya ve benlik belirginliğine sahip olduğu; daha düşük seviyede sürekli kaygı ve onaylanma ihtiyacına sahip olduğu saptanmıştır. İzin verici/şımartan anne ve babaya sahip öğrencilerin, otoriter ve ihmalkar/izin verici stile sahip anne ve babaya sahip olanlarda daha yüksek seviyede özsaygı ve düşük seviyede kaygıya sahip olduğu saptanmıştır. Bunun yanında izin verici/şımartan babaya sahip öğrencilerin diğer gruplara kıyasla daha az diğerlerini memnun etme ihtiyacı içinde oldukları saptanmıştır.⁵²

Güler'in üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ve algıladıkları aile tutumunun ilişkisini incelediği tez çalışmasında, öğrencilerin algıladıkları anne baba ilgisi ve benlik saygısı alt boyutları arasında pozitif yönlü orta seviyede ilişki olduğu saptanmıştır. Diğer bir deyişle, anne ve babadan algılanan ilgi artarken, benlik saygısı da artmakta; anne ve babadan algılanan ilgi azalırken, benlik saygısı da azalmaktadır.

⁵⁰ Nebi Sümer ve Meltem Anafarta Şendağ, "Orta Çocukluk Döneminde Ebeveynlere Bağlanma, Benlik Algısı ve Kaygı", *Türk Psikoloji Dergisi*, Haziran 2009, 24 (63), s.86-101

⁵¹ Fatih Bayraktar vd., "Liseli Ergenler ve Üniversiteli Gençlerde Benlik Saygısı: Ebeveyn ve Akrana Bağlanma, Empati ve Psikolojik Uyum Değişkenlerinin Rolü", *Türk Psikoloji Dergisi*, Haziran 2009, 24 (63), s.48-63

⁵² Nebi Sümer ve Derya Güngör, "Çocuk Yetiştirme Stilllerinin Bağlanma Stilleri, Benlik Değerlendirmeleri ve Yakın İlişkiler Üzerine Etkisi", *Türk Psikoloji Dergisi*, 1999, 14(44), s.35-58

Cinsiyet değişkenine göre benlik saygısına bakıldığında, kadınların benlik saygısının erkeklerinkine göre daha yüksek olduğu bulunmuştur.⁵³

Gökmenoğlu'nun üniversite öğrencilerinin utangaçlık düzeyleri ve algıladıkları anne baba tutumları arasındaki ilişkiyi incelediği tez çalışmasında, katılımcıların utangaçlık alt boyut puanları ile demokratik anne baba tutumu arasında negatif; otoriter ve koruyucu-istekçi anne baba tutumları arasında pozitif yönlü ilişki olduğu bulunmuştur. Çalışmada elde edilen bulgulara göre, demokratik anne baba tutumu puanı arttıkça, öğrencilerin utangaçlık puanları azalmakta; otoriter ve koruyucu-istekçi anne baba tutum puanları arttıkça, utangaçlık alt puanları da artmaktadır.⁵⁴

Yalnız'ın üniversite öğrencilerinin algıladıkları anne baba tutumları ile kendini sabotaj ve öz yeterlilik arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmasında, demokratik anne baba tutumu ile öz yeterlilik, ve akademik başarı arasında pozitif yönlü, kendini sabotaj ile negatif yönlü bir ilişki; otoriter ve koruyucu-istekçi anne baba tutumu ile öz yeterlilik ve akademik başarı arasında negatif yönlü, kendini sabotaj ile pozitif yönlü bir ilişki saptanmıştır. Elde edilen bulgulara göre, anne baba otoriterliği ya da koruyucu ve istekçiliği arttıkça kendini sabotaj davranışı artış göstermekte; öz yeterlilik ve akademik başarı azalma göstermektedir. Anne babanın demokratik tutumu arttıkça öz yeterlilik ve akademik başarı artış göstermekte ve kendini sabotaj davranışı azalma göstermektedir.⁵⁵

Karancı ve arkadaşlarının Kısaltılmış Algılanan Ebeveyn Tutumları- Çocuk Formu'nun geçerlilik ve güvenilirliğini incelediği çalışmada, anne babasını aşırı koruyucu ya da reddedici algılayan katılımcıların kaygı ve olumsuz benlik algısı gibi nevrotik özelliklere sahip olduğu saptanmıştır. Bunun yanında, anne ve babasından duygusal sıcaklık ve yakınlık algılayan katılımcıların daha dışa dönük oldukları; baba sıcaklığından yoksun olan katılımcıların saldırgan ve hostile özellikler gösterdikleri bulunmuştur.⁵⁶

⁵³ Hatice Güler, Üniversite Öğrencilerinde Benlik Saygısı İle Aile Tutumunun İlişkisi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul, 2017, s.43-141 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

⁵⁴ Ece Gökmenoğlu, Üniversite Öğrencilerinin Utangaçlık Düzeyleri İle Algıladıkları Anne Baba Tutumları Arasındaki İlişki, Sosyal Bilimler Enstitüsü T.C. Maltepe Üniversitesi, İstanbul, 2011, s.60-105 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

⁵⁵ Abdullah Yalnız, Algılanan Anne Baba Tutumları, Kendini Sabotaj ve Öz Yeterlilik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, T.C. Sakarya Üniversitesi, Mayıs, 2014, s. 70-93 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

⁵⁶ Ayşe Nuray Karancı vd., "Çocukluk Dönemi Ebeveyn Tutumlarının Değerlendirilmesi: Kısaltılmış Algılanan Ebeveyn Tutumları- Çocuk Formu", **Türk Psikiyatri Dergisi**, 2015, 26(2), s.123-30

Emir'in üniversite öğrencilerinin bağlanma şekilleri ve stresle başa çıkma şekilleri, kendilik algıları ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelediği yüksek lisans tez çalışmasında, güvenli ve saplantılı bağlanma şeklinin, sosyal destek aramayla pozitif yönde anlamlı ilişkisi olduğu saptanırken, korkulu ve kayıtsız bağlanmanın negatif yönde anlamlı ilişkisi bulunmuştur. Bağlanma şekillerinin sosyal destek aramayı anlamlı derecede yordadığı saptanmıştır. Korkulu, kayıtsız ve güvenli bağlanma şekli ve stresle başa çıkma şekillerinden soruna yönelme davranışı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu gözlenmiştir. Kayıtsız ve güvenli bağlanmanın soruna yönelme davranışını anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur. Sorunla uğraşmaktan kaçınma ve korkulu ve kayıtsız bağlanma arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Korkulu bağlanmanın sorunla uğraşmaktan kaçınma davranışını anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna varılmıştır. Güvenli bağlanma ile kendilik algısı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Güvenli bağlanma şeklinin kendilik algısını anlamlı düzeyde yordadığı tespit edilmiştir. Güvenli ve korkulu bağlanma şekli ve yalnızlık düzeyi arasında negatif yönde; kayıtsız bağlanmayla ise pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur.⁵⁷

Akça'nın genç yetişkinlikte algılanan anne baba yaklaşımları, kendini toplama gücü ve benlik saygısı ilişkisini incelediği tez çalışmasında, anneden algılanan tepkisellik ve genç yetişkinlerin kendini toplama gücü arasında pozitif bir ilişki saptanmıştır. Diğer bir deyişle, annelerden tepkisel davranış gören ve bireyselliği desteklenen bireylerin kendini toplama gücü yüksek bulunmuştur. Babaların tepkiselliği ve kendini toplama gücü arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Babaların tepkiselliği yüksek olan bireylerin kendini toplama gücünün iyi düzeyde olduğu saptanmıştır. Genç yetişkinlerde anne tutumları ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin düzeyi ve yönünü belirlemek için yapılan Pearson Çarpım Moment Korelasyon analizi sonucu sadece bir alt boyutta negatif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır; analiz bulgularına göre davranışları anneleri tarafından yönlendirilen bireylerin benlik saygısı düzeyleri daha düşük olduğu düşünülmektedir. Pearson Çarpım Moment Korelasyon analizi sonucunda benlik saygısı ile babam ve ben ölçeğinin hiçbir alt boyutu arasında anlamlı bir ilişkiye saptanmamıştır. Genç yetişkinlerde anne tutumlarının benlik saygısını yordamada anlamlı bir yordayıcı olup

⁵⁷ Sinem Hayali Emir, Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri İle Stresle Başa Çıkma Biçimleri, Kendilik Algıları ve Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon, 2014, s.48-63 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

olmadığını belirlemek için yapılan regresyon analizi sonucunda, annem ve ben ölçeğinin alt boyutlarından sadece Davranış Yönlendirme alt boyutunun genç yetişkinlerin benlik saygısını yordamada anlamlı bir yordayıcı olduğu, diğer alt boyutların benlik saygısını yordamada bir etkisinin olmadığı saptanmıştır. Genç yetişkinlerde baba tutumlarının benlik saygısını yordamada anlamlı bir yordayıcı olup olmadığını belirlemek için yapılan regresyon analizi sonucunda, babam ve ben ölçeğinin alt boyutlarından hiç birinin benlik saygısını yordamada bir etkisinin olmadığı bulunmuştur.⁵⁸

Yılmaz'ın üniversite öğrencilerinin öz anlayışları ile anne baba tutumları arasındaki ilişkiyi araştırdığı tez çalışmasında, üniversite öğrencilerinin öz-anlayışları ile anne baba tutumları arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir. Çalışma bulgularına göre, üniversite öğrencilerinin öz-anlayışları ile demokratik anne baba tutumu arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki saptanmıştır. Ancak, koruyucu ve otoriter anne baba tutumları ile üniversite öğrencilerinin öz-anlayışları arasında anlamlı ve negatif yönde bir ilişki saptanmıştır.⁵⁹

Çoğunlukla yapılan çalışmalar ilik bakım verenlerle olan ilişkinin yetişkinlerdeki benlik algısını etkilediği yönünde olsa da literatürde bunun aksi sonuç elde eden çalışma da bulunmuştur.

Oğuz'un genç yetişkinlerde anne baba tutumu ve benlik saygısına ilişkin yürüttüğü tez çalışma bulgular incelendiğinde, genç yetişkinlerde anne baba tutumuna bağlı olarak anksiyete ve benlik saygısı arasındaki ilişki istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Anksiyete ve benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki saptanmış; anksiyete düzeyi arttıkça benlik saygısının arttığı bulunmuştur.⁶⁰

⁵⁸ Zeynep Kübra Akça, Genç Yetişkinlikte Algılanan Anne-Baba Tutumlarının, Kendini Toparlama Gücü ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişki, Sosyal Bilimler Enstitüsü, T.C. Maltepe Üniversitesi, İstanbul, 2012, s.42-69 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

⁵⁹ Mehmet Taki Yılmaz, Üniversite Öğrencilerinin Öz-Anlayışları İle Anne Baba Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, T.C. Selçuk Üniversitesi, Konya, 2009, s.90-113 **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**

⁶⁰ Nihan Oğuz, Genç Yetişkinlerde Anne Baba Tutumu, Anksiyete ve Benlik Saygısı İlişkisi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul, 2016, s.26-51 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

2.2. YALNIZLIK KAVRAMI VE YALNIZLIĞA YÖNELİK KURAMSAL AÇIKLAMALAR

İnsan kendini bildiğinden beri toplum gerçeğini de bilir; içinde yaşadığı toplumdan etkilenir, onu etkiler, dolayısıyla insan davranışlarının büyük bir kısmı “sosyal” dir.⁶¹ İnsan toplumsal bir varlıktır.

İnsanlığın yaşamını tehdit edecek kadar artan yalnızlığın yıllardır önemli bir klinik belirti olduğu düşünülse de bu konuda yapılan çalışmalar ancak seksenli yıllardan sonra ağırlık görmüştür.⁶²

Peplau ve Perlman yalnızlığı, bireyin var olan sosyal ilişkileri ile sosyal ihtiyaç ve istekleri arasındaki farktan dolayı hissettiği duygu olarak tanımlamaktadır. Bireyin yalnızlığını sahip olduğu sosyal ilişkilerin niceliği değil niteliği belirlemektedir.⁶³

Pek çok kuramcı bu tanımlamadan yola çıkarak 3 şekilde açıklamaktadır yalnızlığı. Birincisi, yalnızlık bireyin sosyal ilişkilerindeki eksiklikten kaynaklanmaktadır. Bireyin var olan sosyal ilişkileri ile arzu ettiği ilişkilerin uyumsuz olmasıdır. İkincisi, yalnızlık öznel bir deneyimdir. Diğer bir ifadeyle, birey kalabalık içinde de yalnız hissedebilmektedir. Üçüncüsü, yalnızlığın rahatsızlık veren bir durum olduğudur. Diğer bir ifadeyle, yalnızlık bireyin hoşlanmadığı ya da yeterli görmediği bir sosyal ilişki içinde hissettiği durumdur.⁶⁴

Young, yalnızlığı bilişsel-davranışçı yaklaşım bağlamında ele almış ve tanımlamıştır. Young’a göre yalnızlık, doyum sağlayıcı sosyal ilişkilerin yokluğu ya da algılanan yokluğu ve bu gerçek ya da algılanan yokluğa eşlik eden psikolojik zorlanma belirtileridir.⁶⁵

⁶¹Çiğdem Kağıtçıbaşı, *İnsan ve İnsanlar*, Evrim Basımevi, İstanbul, 1988, 7.Baskı, s.51.

⁶²Ayhan Demir, Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeylerini Etkileyen Bazı Etmenler, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Hacettepe Üniversitesi, Ankara, 1990, s.15-26 (**Yayımlanmamış Doktora Tezi**)

⁶³ L. A. Peplau and D. Perlman, Loneliness Research: A survey of Empirical Findings in L.A. Peplau ve S.E. Goldston (Eds.), Preventing the Harmful Consequences of Severe and Persistent Loneliness, MD: National Institute of Mental Health, Rockville, (pp. 13-46) aktaran Sinem Hayali Emir, Üniversite Birinci Sınıf Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ile Stresle Başa Çıkma Biçimleri, Kendilik Algıları ve Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon, Ağustos, 2014, s.7 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

⁶⁴ Aylin Demirli, The Role of Gender, Attachment Dimensions and Family Environment in Loneliness, Educational Sciences Faculty, Middle East University, July, 2007 p.6 (**Yayımlanmamış Doktora Tezi**)

⁶⁵ Baki Duy, Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım Dayalı Grupla Psikolojik Danışmanın Yalnızlık ve Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Üzerine Etkisi, Ankara Üniversitesi, Ankara, 2003, s.17. (**Yayımlanmamış Doktora Tezi**)

Klein'a göre de yalnızlık patolojik bir durumdur. Yalnızlığı, bir insanın sevildiği ve kendisini seven kişilerle çevrili ortamlarında bile yaşanan "içsel yalnızlık" olarak tanımlamıştır. Bu içsel yalnızlık; ulaşılmaması mümkün olmayan bir mükemmel içsel durum için duyulan arzunun bir sonucu olarak tanımlanmıştır.⁶⁶

Psikanalitik kökenli kuramların ortak kanısı, çocukluk çağında anneye olan deneyimlerin yaşamın sonraki dönemlerine şekil verdiğidir.

Kişiliğinin temellerinin çocukluğun erken dönemlerinde oluştuğunu açıklayan psikoseksüel kişilik kuramı çerçevesinde, yalnızlık ve yakın ilişkiler kurabilme kabiliyeti üç aşamada açıklanmaktadır. Çocuğun ilk sosyal ilişki kurduğu kişi annesidir. Yaşamın ilk yılına denk olan oral dönemde çocuğun fizyolojik ihtiyaçlarının yanında duygusal ihtiyaçlarının da karşılanması, anne çocuk arasında gelişen bağın niteliğinin yaşamın sonraki yıllarında kuracağı ilişkilerinde duygu ve tutumlarının belirleyicisi olduğu düşünülmektedir. Anal döneme geçildiğinde annenin çocuğun tuvalet eğitimindeki yaklaşımının önemine vurgu yapılmaktadır. Bu eğitim sürecinde çocuğa barışçıl ve hoşgörülü bir tavır takınılması çocukta yalnızlık duygusunu uyandıracığı ve çeşitli uyumsuz karakter özelliklerinin gelişimine sebep olacağı düşünülmektedir. Genital dönemde çocuk önceki dönemleri sağlıklı atlatmışsa, ilgisini karşı cinse ve sosyal ilişkiler kurmaya yönelttiği; başarılı bir sosyalleşme süreci geçirdiği düşünülmektedir.⁶⁷

Bağlanma mevcut çalışmada daha önce belirtildiği gibi bebeğin ilk bakıcısıyla kurduğu duygusal ve fiziksel bağ olarak tanımlanmaktadır. Bebek ruhsal ve fiziksel olarak büyüyebilmek için güvenli, dayanabileceği ve besleyici bir çevreye ihtiyaç duymaktadır. Anne ile tekrar eden etkileşimler sonucunda çocuk ilişki kurma, öz değer ve diğerinden bakım ve destek beklentisine dair içsel bir model geliştirmekte ve yaşamı boyunca bu modeli baz alarak ilişkilerine yön vermektedir.⁶⁸

Bowlby, erken dönem sağlıklı bağlanmanın yaşamın ilerleyen dönemlerinde olumlu ilişkiler kurmaya sebep olduğunu, engellenmiş bağlanmanın ise insanlardan kopukluğa ve fazla kaygıya sebep olduğunu belirtmektedir.⁶⁹

⁶⁶ Duy, a.g.e., s.16.

⁶⁷ Demir, a.g.e., s.15-26

⁶⁸ Demirli, a.g.e., p.14-15

⁶⁹ John Bowlby, Attachment and loss: Separation: Anxiety And Anger. New York: Basic Books, 1973, Vol. 2, p.3-69

Weiss'e göre yalnızlık; bebekleri anne baba figürlerine bağlayan bağlanma sisteminin yetişkinlikte geliştirilen duygusal- bilişsel-algısal sistemin bir ifadesidir.⁷⁰ O, çocukluk deneyimlerinde kendisine ve dünyaya dair negatif olumsuz zihinsel temsiller edinmiş bireylerin pozitif temsiller edinenlere kıyaslandığında daha yalnız hissettiklerini belirtmektedir.⁷¹

Sullivan; yalnızlığı yakınlık ihtiyacının yeterince giderilememesi sonucu yaşanan oldukça rahatsız edici nahoş bir yaşantı olarak tanımlamaktadır. İnsanın toplumsal bir varlık olduğunu, doğumdan itibaren ilk bakıcısı başta olmak üzere evreler halinde çevreyle sosyalleşmeye başladığını belirtmektedir. Yalnızlığın her yaş döneminde ortaya çıkabileceğini belirtmekle birlikte, çocuklukta anne ile kurulan ilişki ile yakınlık ihtiyacının giderilememesi ile ortaya çıktığını da savunmuştur⁷². Diğer bir ifadeyle, çocuk ergenliğe kadar deneyimlediği ilişkilerle toplumsallaşmayı, güven ilişkisi kurmayı ve paylaşımı öğrenmektedir. Ergenlik öncesi döneme kadar yakın ilişki kuramamış bunu deneyimleyememiş bir çocuğun yoğun yalnızlık duygusuna kapılacağını öne sürmektedir.⁷³

Horney, aile içi ilişkilerdeki problemler ve içinde bulunulan kültür sebebiyle nevrotik davranışların meydana geldiğini savunmaktadır. Tutarsız, kısıtlayıcı ya da reddedici gibi olumsuz anne baba yaklaşımını problem olarak görmekte ve bu gibi ilişkileri zedeleyici yaklaşımın çocukta kaygı oluşturduğunu belirtmektedir. "Düşman bir dünya içinde yalnızlık ve çaresizlik duygusu" olarak tanımladığı kaygıyla başa çıkabilmek için bireyin insanlara yaklaşma, insanlara karşı durduğunu ya da insanlardan kopma gibi üç farklı tutum sergilediğini düşünmektedir. Bireyin bu tutumlardan hangisini seçeceği kendisine ilişkin duygulara göre belirlenmektedir. Kabul ve sevgi ortamında büyümüş sağlıklı bir çocuğun, ilişki ve destek ihtiyacı duyduğunda insanlara olan yakınlık ve uzaklık mesafesini kolaylıkla ayarlarlayacağını; buna karşılık reddedilmiş hisseden bir çocuğun insanlarla ilişki kurarken güvensiz ve tedirgin olacağı için kendini güvenli bir alana çekeceğini ve

⁷⁰ Duy, a.g.e., s.16.

⁷¹ Aylin Demirli, The Structural Relationships of Parenting Styles, Attachment Dimensions, Loneliness and Hope, The Graduate School of Social Sciences, Middle East Technical University, August, 2013, p.5 (PHD Thesis)

⁷² Hicran Kılınç, Ergenlerin Yalnızlık Düzeyleri ve Kişilerarası İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmaları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Ankara Üniversitesi, Ankara, 2005, s.21. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)

⁷³H. Stack Sullivan, The Interpersonal Theory of Psychiatry, New York: Norton, 1953, aktaran Demir, a.g.e., s.18-21

insanlarla arasında mesafe koyacağı daha izole bir yaşam tercih edeceğini düşünmektedir.⁷⁴

Erikson, insanın psikososyal gelişimini 8 evrede tamamladığını belirttiği kuramında, her evrenin kendine özgü kazanılması gereken özellikleri olduğuna, ve bu özelliklerin kazanılması için anne babanın çocuğa tutumunun önemine vurgu yapmaktadır. Gelişimsel ihtiyaçlarına karşılık anne babasından yeterli desteği göremeyen çocuğun bir evrede kazanamadığı niteliği sonraki evrelerde telafi edebileceğini savunmaktadır.⁷⁵ Erikson, Kimlik kazanmaya karşılık Kimlik Karmaşası olarak adlandırdığı dönemi başarıyla atlatmamış olan bireyin, kimlik bunalımı yaşayacağını; sonraki dönem olan genç yetişkinlik döneminde sosyal yalıtılmışlık ve insanlardan uzak durma gibi eğilimleri aktaracağı ve bu eksik telafi edilmezse sosyal ilişkiler kurma olgunluğuna erişmeden diğer evrelere geçeceğini belirtmektedir.⁷⁶

Yalnızlık Fromm tarafından çaresizlik ve kaygı duygusu yaratan bir durum olarak tanımlanmıştır. Bu çaresizlik ve kaygı bireylerin doğdukları andan itibaren giderek artan oranlarda bireyselleşmesi ve bu bireyselleşmenin getirdiği yalnızlık sonucu ortaya çıkar. Bireyselleşme, insanın kendine güven veren bağları koparması ile sağlanmaya çalışılır. Bu süreç bir yandan bireyselleşmenin getirdiği ve özgürlük duygusu ile beslenen hazzı getirirken, bir yandan temel bağlarını kopararak kendi başına kalmanın getirdiği güvensizliği körükler.⁷⁷ Fromm, insanın bireyselleşmesinin engellenmeden toplumla ilişki kurabilmesinin yolunun doğduğu andan itibaren sevgi ve anlayış ile özgürlüğün ve bireyselliğin kabul edilmesi ve engellenmeden topluma entegre edilmesi olduğunu savunmaktadır.⁷⁸

2.2.1. Yalnızlık Hakkında Yapılmış Çalışmalar

Goswick ve Jones, yaptıkları çalışmada benlik kavramı ve yalnızlık arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalarında cinsiyetin rolü olmadığını saptamışlardır. Aynı

⁷⁴ Karen Horney, *Neurotic Personality of Our Times*, New York: Norton, 1937, aktaran Demir, a.g.e., s.20-21

⁷⁵ İbrahim Gürses ve M. Akif Kılavuz, "Erikson'un Psiko-Sosyal Gelişim Dönemleri Teorisi Açısından Kuşaklararası Din Eğitimi ve İletişiminin Önemi", *T.C. Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 2011, Cilt: 20, Sayı: 2, s.153-166

⁷⁶ Demir, a.g.e., s.15-18

⁷⁷ Engin Gençtan, *Psikanaliz ve Sonrası*, Remzi Kitabevi, İstanbul, 1988, s.305.

⁷⁸ Eric Fromm, *Man for Himself*, New York: Rinehart aktaran Demir, a.g.e., s.20-23

çalışmada, olumsuz benlik algısı ve düşük uyum düzeyinin yalnızlık düzeyi ile ilişkili olduğu saptanmıştır.⁷⁹

Maroldo, yalnızlık ile utangaçlığın ilişkili olduğunu, yalnız bireylerin ilişki kurmaları gereken yeni durumlarda zorlandıklarını ve utangaçlığın bunu pekiştiren bir faktör olduğunu saptamıştır. Bunun yanında araştırma sonucuna göre, yalnızlık ve utangaçlık arasındaki ilişkinin cinsiyet faktörüne göre farklılık göstermediğini saptamıştır.⁸⁰

Ceyhan, üniversite psikolojik destek merkezine başvuran öğrencilerle yürüttüğü çalışmada, katılımcıların genel olarak yalnızlık düzeyinin orta derecede ve depresyon düzeyleri yüksek bulunmuştur. Bunun yanında, erkek katılımcıların kadın katılımcılara oranla yalnızlık ve depresyon düzeyinin daha yüksek olduğu saptanmıştır.⁸¹

Segrin, Nevarez, Arroya ve Harwood zorbalığa maruz kalmanın ve sosyal becerilerin yetişkin yalnızlığına etkisini inceleyen bir çalışma yürütmüşlerdir. Ailesel yalnızlık ve zorbalığa maruz kalmanın, yetişkin yalnızlığını büyük ölçüde yordadığı; ailesel çevre ile iletişim ve yetişkin yalnızlığı arasında negatif yönde bir ilişki olduğu; sosyal beceriler ile yetişkin yalnızlığı arasında dolaylı bir ilişki olduğu saptanmıştır.⁸²

Başka bir çalışmada, yalnız bireylerin hem kendileri hem de diğerleri hakkında olumsuz beklenti ve duygulara sahip olduğu; daha az fikir paylaşımında buldukları; bir diğerinin fikrine daha az güvendikleri saptanmıştır.⁸³

Başka bir çalışmada, yalnızlık ve depresyon ve kaygı arasında ilişki olduğu; özgüven düşüklüğü ve içedönüklük arttıkça yalnızlığın arttığı bulunmuştur.⁸⁴

⁷⁹ Ruth Ann Goswick and Warren H. Jones; "Loneliness, Self Concepts and Adjustment", *Journal of Psychology*, 1981, 107:237, p.240

⁸⁰ Georgette Moraldo, "Shyness and Loneliness Among College Men and Women." *Psychological Reports*, 1981, 48:88, p.886

⁸¹ Esra Ceyhan ve Aykut Ceyhan, "Üniversite Psikolojik Danışma Merkezine Başvuran Öğrencilerin Yalnızlık Depresyon Düzeyleri", *Eğitim ve Bilim*, 2011, 36(160), s.81-92.

⁸² Chris Segrin vd., "Family of Origin Environment and Adolescent Bullying Predict Young Adult Loneliness", *The Journal of Psychology*, 2012, 146(1-2), p.119-134

⁸³ Robert O. Hansson ve Warren H. Jones, "Loneliness, Cooperation and Conformity Among American Undergraduates.", *Journal of Social Psychology*, 1981, 115, p. 103-108

⁸⁴ Mohammadreza Hojat "Loneliness As a Function of Selected Personality Variables." *Journal of Clinical Psychology*, 1982, 38, p.137-141

Hojat, üniversite öğrencileriyle yaptığı bir çalışmada, çocukluğunda ailesiyle ve akranlarıyla doyurucu ilişki kuramamış olan katılımcıların yetişkinlikte daha yoğun yalnızlık deneyimlediklerini saptamıştır.⁸⁵

Aka tarafından hazırlanan tez çalışmasında ise anne babasından sıcaklık ve duygusal yakınlık gören katılımcıların genel olarak insan ilişkilerinde bu yakınlığı görmeyen katılımcılara göre daha başarılı olduğu; insan ilişkilerinde başarısız olan katılımcıların ise başarılı olanlara kıyasla daha korumacı ve reddedici bir tutum algıladıkları bulunmuştur. Bunun yanında, ailesini korumacı ve reddedici algılayan katılımcıların ailesinden daha fazla yakınlık gören katılımcılara kıyasla daha fazla depresif belirtiler gösterdiği saptanmıştır.⁸⁶

Wentzel ve Feldman'ın yaptıkları bir çalışmada, ailesine bağlılıklarını düşük algılayan ergenlerin yoğun depresyon duygusu ve düşük sosyal kabul ile ilişkili olduğu saptanmıştır.⁸⁷

Wiseman, Maysel ve Sharabany tarafından yürütülen üniversiteye yeni başlayan öğrencilerin aileye bağlılıkları ve ilişkilerinin niteliğini algılama ve yalnızlık düzeyleri arasında ilişkiyi inceleyen çalışmada, aileler ile güvenli ve ilgili bağlılık ve hissedilen yalnızlık arasında negatif yönlü bir ilişki saptanmıştır.⁸⁸

Başka bir çalışmada aileyle zayıf bağ kurmanın depresyon, agresyon, yalnızlık ve düşük sosyal uyum gibi pek çok kişisel ve sosyal zorluklara yol açtığı belirtilmiştir. Kişilerarası ilişkilerin ve zayıf bağlanmanın kadın ve erkek yetişkinlerin hissettiği yalnızlık arasında olumlu bir ilişki bulunmuştur.⁸⁹

Hazan ve Shaver çocukluk çağı bağlanma stilleri ile yetişkinlikte kurulan romantik ilişkiler arasındaki paralelliğin incelenmesini amaçladıkları çalışmalarında, bebeklikte deneyimlenen kaygılı/tutarsız, güvenli, kaçınan olmak üzere üç bağlanma

⁸⁵ Mohammadreza Hojat, "Loneliness As a Function of Parent-Child And Peer Relations." *The Journal of Psychology*, 1982, 112, p.129-133

⁸⁶ B.Türker Aka, Algılanan Ebeveyn Tutumları, Duygu Tanıma ve Duygu Düzenleme İle Depresyon, Obsesif Kompulsif Bozukluk ve Sosyal Kaygı Belirtileri Arasındaki İlişki, Sosyal Bilimler Fakültesi, Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Haziran, 2011, s. 38-160 (**Yayımlanmamış Doktora Tezi**)

⁸⁷Kathryn R. Wentzel and S. Shirley Feldman , "Relations of Cohesion and Power in Family Dyads to Social and Emotional Adjustment During Early Adolescence" *Journal of Research on Adolescence*, 1996 2, p.225-244

⁸⁸ Halas Wiseman et.al., "Why are They Lonely: Perceived Quality of Early Relationships With Parents, Attachment, Personality Predispositions and Loneliness in First Year University Students", *Personality and Individual Differences*, 2005, 40(2), p.234-248.

⁸⁹ Durell Johnson et.al., "Interparental Conflict and Family Cohesion. Predictors of Loneliness, Social Anxiety, and Social Avoidance in Late Adolescent", *Journal of Adolescent Research*, 2001, 16(3), p.304-318.

stilinin yetişkinlikte kurulan ilişkilerde de çok yaygın olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

90

Karaosmanoğlu ve arkadaşları tarafından yapılan Young Ebeveynlik Ölçeği'nin psikometrik özelliklerine dair yapılan incelemede ise, annelerini aşırı koruyucu algılayan katılımcıların kişilerarası ilişkilerde pasif özellikler gösterdiği bulunmuştur.⁹¹

Varan'ın yetişkinlerde ilişki doyumu ve aileden algılanan kabul ve red arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada; şimdiki romantik ilişkilerinde daha fazla doyumlu olduklarını ifade eden katılımcılar, daha az doyumlu olduklarını ifade eden katılımcılara göre çocukluk döneminde anne ve babalarından daha fazla kabul algıladıklarını ifade etmişlerdir.⁹²

Akbağ ve İmamoğlu tarafından üniversite öğrencileri ile yürütülen çalışmada, cinsiyet ve bağlanma stillerinin utanç, suçluluk ve yalnız duyguları ile ilişkisi incelenmiştir. Cinsiyetin yalnızca utanç duygusunu yordadığı; bağlanma stillerinin tümünün yalnızlık duygusunu yordadığı saptanmıştır.⁹³

Başka bir araştırmada, anne babasıyla güvenli bağ kuran bireylerin daha çok anlaşılmiş ve az yalnız hissettikleri, daha paylaşımcı oldukları ve diğerlerini daha paylaşımcı algıladıkları, diğerlerine dair olumlu duygular besledikleri dolayısıyla daha mutlu oldukları saptanmıştır. Güvenli bağ kuranlarla kıyaslandığında, kaygılı/ endişeli bağ kuran bireylerin daha fazla reddedilme hissettikleri ve diğerlerine karşı daha az açık oldukları ve diğerlerini daha az paylaşımcı/ kapalı algıladıkları saptanmıştır.⁹⁴

Demir çalışmasında üniversite öğrencilerinin bazı bireysel, sosyal ve ailelerine ilişkin özelliklerin yalnızlık düzeyleri üzerindeki etkilerini incelemiştir. Araştırma sonucunda erkek öğrencilerin kızlardan, akademik yönden başarısız olanların başarılılardan, serbest zamanını tek başına geçirenlerin başkalarıyla geçirenlerden, aylık gelirini sosyal etkinlikler için yeterli görmeyenlerin görenlerden, çevresinden

⁹⁰ Cindy Hazan, and Philip Shaver, "Conceptualizing Romantic Love as an Attachment Process", *Journal of Personality and Social Psychology*, 1987, 52, p.511- 524.

⁹¹ Alp Karaosmanoğlu vd., "Ebeveynlik Biçimlerinin Değerlendirilmesi: Young Ebeveynlik Ölçeği'nin Psikometrik Özelliklerine İlişkin Bir İnceleme", *Türk Psikoloji Yazıları*, 2008, 11(22), s.17-30

⁹² Azmi Varan, "Relation Between Perceived Parental Acceptance and Intimate Partner Acceptance in Turkey: Does History Repeat Itself?", *ETHOS: Journal of the Society for Psychological Anthropology*, 33(3), p.414-426

⁹³ Müge Akbağ, ve Seval Erden İmamoğlu, "Cinsiyet ve Bağlanma Stillerinin Utanç, Suçluluk ve Yalnızlık Duygularını Yordama Gücünün Araştırılması", *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 2010, 10(2), p.651-682.

⁹⁴ Demirli, a.g.e., p.33

sosyal destek almayanların alanlardan, yakın arkadaş sayısı az olanların fazla olanlardan, yeni sosyal ilişkiler kurmaya isteksiz olanların isteklilerden, sosyal becerilerini yetersiz görenlerin yeterli görenlerden, sorunlarını kimseye açmayanların sorunlarını başkalarına açanlardan, anneye, babaya, karşı cinsle ve aynı cinsle, kardeşlerle olan ilişkilerinden memnun olmayanların bu ilişkilerden memnun olanlardan, anne ve baba arasındaki ilişkiden memnun olmayanların memnun olanlardan daha fazla yalnızlık ortalamasına sahip oldukları görülmüştür⁹⁵.

2.3. NESNE İLİŞKİLERİNİN KURAMSAL AÇIKLAMASI

2.3.1. Sigmund Freud'un Çalışmalarında Nesne Konsepti

Freud'un nesne kavramı doğuştan gelen cinsel ve agresyonel dürtü kuramından elde edilmektedir. Psikanalitik teoride en erken nesne kavramı Freud'un dürtü nesnesi ve cinsellik nesnesi kavramlarında ortaya çıkmaktadır. Cinsellik teorisinde, oral, anal, gözetlemeiclik-teşhircilik ve sadizm-mazoşizm i cinsel dürtülerin alt bileşenleri olarak tanımlamaktadır.⁹⁶ O dış nesnelere görevi bebeğin doğuştan getirdiği agresyonel ya da cinsel dürtülere hizmet eden dürtü ya da cinsellik nesnelere olarak tanımlamaktadır.⁹⁷ Freud, bebeğin yaşamının ilk yılında nesne yönelimli (object directed) olduğunu; diğer bir deyişle ilk yılında bebeğin içsel dürtülerin yaptığı basıncı ifade etmek ve kurtulmak için odağının dış bir nesneye yönelik olduğunu belirtmektedir. Bir süre sonra, nesneye odaklanma yerini özneye odaklanmaya/otoerotikliğe bırakmaktadır. Örneğin, bebek bu dönemde rahatlamak için otoerotik bir aktivite geliştirerek kendi parmağını emerek anne memesini emerken aldığı hazı yakalamaktadır. Bebek büyüdükçe, anal ve fallik evrelerde daha çok otoerotikleşmeye başlamakta ve anal ve genital oyunlarla nesne odaklı olmaktan çok odağını kendi vücuduna çevirmektedir.⁹⁸

Nesnenin temel görevi dış dünyadan bir şey sağlayarak bebeği tam narsistik ve haz odaklı bir durumdan kurtarmanın nesnenin temel görevi olduğunu düşünmektedir. O'na göre, bebeğin dış dünya ya da diğer bir nesne ile ilişki kurma

⁹⁵Demir, a.g.e., s.120-156.

⁹⁶Sigmund Freud, Three Essays on the Theory of Sexuality (1905), The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud, Volume VII (1901-1905): A Case of Hysteria, Three Essays on Sexuality and Other Works, 123-246 (aktaran) Damla Okyay, Effects of Object Relational Level and Affective Tone of Early Relationships on Affective Characteristics of Female Sexuality and Sexual Attitudes: An Early Adulthood Sample, İstanbul Bilgi Üniversitesi, Eylül, 2015 p.2 (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)

⁹⁷ Okyay, a.g.e.,s.3

⁹⁸ Lars Schalin, "On Autoerotism and Object Relations in the Psychosexual Development", *Scandinavian Psychoanalytic Review*, 18, 1995, p.22-40.

ihtiyacı yoktur; temel ihtiyacı içsel dürtülerin sebep olduğu rahatsızlıktan kurtulmak ve haz almaktır.⁹⁹

Bebeğin davranışlarının sonuçlarını belirleyen şeyin, nesnenin bebeğin cinsel ve agresyonel ihtiyaçlarını aşırı karşılamadan ya da mahrum bırakmadan dengeli bir şekilde cevap vermesi olduğunu belirtmektedir. İnsanın psikolojik gelişiminde temel amacın ise olgunlaşmamış ve kırılmalı (fragmented) bebeksi cinsel dürtülerin alt bileşenlerini genital cinselliğin altında bütünleştirmek ve bireyin çocukluğundaki cinsel nesnenin ve aşk nesnesine benzeme yetisi olan yeni bir nesne bulmak olduğunu düşünmektedir. O'na göre, yaşamın sonraki dönemlerinde nesne seçimleri ya da bulunan yeni nesne çocuklukta aşk nesnesinin resmini çizmektedir.¹⁰⁰

Freud'dan sonraki kuramcılardan Nesne İlişkileri Ekolünü takip eden kuramcılar, O'nun erken dönemlerde geliştirdiği nesne ve özne arasındaki görüşlerini geliştirmiş ve erken dönem ilişkilerine farklı bakış açıları getirmişlerdir.

2.3.2. Melaine Klein ve Nesne İlişkileri Kuramının Başlangıcı

Klein'a göre, bireyin yetişkinlikteki karakterini kavramak için çocukluk deneyimlerini incelemek gerekmektedir. Temelinde klasik psikanalize bağlı kalsa da yaşamın ilk yılına odağını çevirmektedir. O'na göre bebek doğum öncesi hissettiği güven ve bütünlük durumunu idealize etmekte ve sonraki dönemlerde benzer duyguları deneyimleyeceği bir arayışa girmektedir. İlk dönemlerde dış nesnelere bütünüyle algılayamadığı için anneyi parçası olan meme temsil etmektedir. Bebek bu arayışa anne ile olan etkileşimde başlamakta ancak doğum öncesi bütünlüğü tam bulamadığı için meme ne kadar verici ve yeterli olursa olsun hayal kırıklığı yaşamaktadır.¹⁰¹

Klasik psikanalize sadık kalarak, Klein'e göre bebek doğuştan getirdiği yaşam ve ölüm içgüdüleri; anne memesine atfedilmiş sevgi ve nefret duyguları ile dünyaya gelmektedir. Ancak, doğuştan getirdiği cinsel ve agresyonel dürtüleri tatmin etmek yerine; bebeğin temel ihtiyacının doğuştan getirdiği agresyondan kendini korumak için iyi nesneyi içselleştirmek ve bu şekilde var olmak olduğunu savunmaktadır. İlk yıl

⁹⁹ Schalin, a.g.e. p.22-40.

¹⁰⁰ Sigmund Freud, Three Essays on the Theory of Sexuality, The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud, Volume VII (1901-1905): A Case of Hysteria, Three Essays on Sexuality and Other Works, p. 123-246, aktaran, Okyay, a.g.e.,s.4

¹⁰¹ Melaine Klein, *Haset ve Şükran*, çev. O. Koçak & Y. Erten, Metis Yayınları, İstanbul, 2011 (Original work published 1957)

anne memesi fiziksel bakım veren bir nesneden daha fazlası olarak değerlendirilmektedir. Meme, bebeğin tüm dürtülerini ve bilinçdışı fantazilerini yansıtılabileceği bir nesne olarak değerlendirilmektedir.¹⁰²

Bebek doğduğunda zihninde dış dünyanın sınırsızca/ tümgüçlülükle ihtiyaçlarını karşılayacağına dair bir fantezi tutmaktadır. Bu sınırsız gücün kendi bedenine ait olmadığı fikri bebekte kıskançlık duygularını uyandırmaktadır.¹⁰³

Yaşamının ilk yılında bebek ölüm ve yaşam içgüdüleri; sevgi ve nefret duyguları ile çatışır haldedir. Kıskançlık, iyi nesne içselleştirilmesini engelleyen bir faktör olarak değerlendirilmektedir. Yaşamın ilk yılının ilk yarısında bebek nesneyi bir bütün olarak değil; annenin memesi iyi ve kötü meme olarak iki ayrı şekilde içselleştirmektedir. İyi meme, bakım ve beslenmeyi temsil ederken kötü meme bebeğin doğuştan getirdiği agresyonun ve yıkıcılığın yansıtıldığı bir zemini temsil etmektedir. Bebek sahip olduğu agresyon ile nesneyi yok etmemek ve iyi nesneyi korumak için bölme mekanizmasını kullanmaktadır. İlerleyen aylarda bebek, iyi ve kötü nesneyi bir bütün olarak algılamaya, bütünleştirmeye başlamaktadır. Anneden/nesneden içselleştirdiği "iyi" özelliklerin çokluğu bebeğe sevgiyi öğretmekte, agresyon ve yıkıcı duyguları tolere etmesini sağlamakta ve bu bütünleştirme işlemini mümkün kılmaktadır.¹⁰⁴

2.3.3. Fairbairn'in Nesne İlişkileri Modeli

Klasik psikanalitik kuramda egonun fonksiyonu doğuştan gelen dürtüler ile dış dünya arasındaki çatışmaları çözüp içgüdüyü hazza ulaştırmaktır ve nesnenin fonksiyonu bu yolculukta bir araç olmaktır. Fairbairn ise buna karşı çıkmakta ve egonun direkt olarak nesne arayışında olduğunu diğer bir deyişle diğerleri ile ilişki arayışında olduğunu savunmaktadır.¹⁰⁵

Fairbairn'e göre içselleştirme süreci anne babanın bebeğin ilişki ihtiyacını karşılamada başarısız olmasının bir sonucu olarak ortaya çıkmaktadır.¹⁰⁶ Dış

¹⁰² Melaine Klein, *The Psycho-Analysis of Children*, The International Psycho-Analytical Library, The Hogarth Press, London, 1932, 22, p.1-379

¹⁰³ Klein, a.g.e, s. 1-379

¹⁰⁴ Melaine Klein, Haset ve Şükran, çev. O. Koçak & Y. Erten, İstanbul: Metis Yayınları, 2011 (Original work published 1957)

¹⁰⁵ W. Ronald D. Fairbairn, *An Object Relations Theory of the Personality: Object Relationships and Dynamic Structure*, Basic Books, New York, 1954, p. 137-161.

¹⁰⁶ Stephan A. Mitchell, "The Origin and Nature of the "Object" in the Theories of Klein and Fairbairn", *Contemporary Psychoanalysis*, 1981,17, p.374-398

dünyadaki kötü nesneye karşı savunma olarak, mahrum bırakan kötü nesne egonun ayrı bölünmüş bir parçası yapılarak içselleştirilmektedir¹⁰⁷.

Ona göre, dürtüsel cinsel haz bölgeleri özne ile nesne ilişkisinin belirleyici değil; nesnenin ilişki kurma mücadelesinde birer “hizmetçi” konumundadır. Diğer bir ifadeyle, bu bölgeler yalnızca gelişimsel sürecin evrelerinde bebeğin ilişki kurmasına yardımcı olan araçlardır.¹⁰⁸

Bebeksi bağımlılık dönemi, geçişken dönem ve olgun ilişki dönem olarak üç gelişimsel dönem öne sürmektedir. Birinci dönemde, nesne ile özdeşleşme ve birleşmeden ibaret olarak tanımlanmaktadır. İkinci dönemde, bebek nesneye bağımlı bir ilişki sürdürmek ile daha olgun bir ilişki arayışına girmek arasında çatışma yaşamaktadır. Üçüncü dönemde ise öznenin ilişki kurma kapasitesi genişlemekte ve kurduğu karşılıklı ilişkiler yetişkin cinselliği içermektedir. Fairbairn’in gelişimsel dönem dinamikleri bebeğin ilişki kurabilirliği ile açıklanmaktadır.¹⁰⁹

2.3.4. Donald Winnicott’ın Nesne İlişkileri Modeli

Winnicott, bebeğin yetişme ortamı ve koşullarının gelişiminde belirleyici olduğunu savunmaktadır. Bebeğin sağlıklı bir benlik geliştirebilmesi için annenin olgunlaşan egosundan beslenmesi gerektiğini ve zaman içinde annenin egosundan koparak kendi sağlıklı, olgun ve içgüdüleri kapsayan bir ego geliştirebileceğini vurgulamaktadır.¹¹⁰

Klein’in erken çocukluk dönemleri boyunca bebeğin iç dünyasında yer alan ilkel dürtüler ve bunlardan kaynaklanan kaygılar hakkındaki görüşlerine katılmakla birlikte Winnicott, bu ilişkiye bütüncül bir bakış açısı getirmektedir:

“Ebeveyn-bebek ilişkisi hakkındaki teorilerin yarısı bebekle, bebeğin mutlak bağımlılıktan göreceli bağımlılığa ve sonunda bağımsızlığa doğru giden yolculuğuyla, buna paralel olarak, bebeğin haz ilkesinden gerçeklik ilkesine ve oterotizmden nesne ilişkilerine doğru giden yolculuğuyla ilişkilidir. Ebeveyn-bebek ilişkisi hakkındaki teorilerin diğer yarısı ise anne bakımıyla ilgilidir. Şöyle ki, annenin

¹⁰⁷ Okyay, a.g.e., s.8

¹⁰⁸ W. Donald D. Fairbairn, “Object-Relationships and Dynamic Structure” *International Journal of Psycho-Analysis*, 1946, 27, p.30-37

¹⁰⁹ Okyay, a.g.e., s.9

¹¹⁰ Winnicott, a.g.e, s.585-595

nitelikleri ve değişimleri, bebeğe özgu olan ve yönlendirdiği kişiye doğru gelişen ihtiyaçları karşılar.”¹¹¹ (1960, p. 589).

O’na göre, yeterince iyi annelik gibi bir niteliğe sahip olan anne, bir bebeğin mutlak bağımlılıktan aşama aşama göreceli bağımlılık ve sonunda da bağımsızlığa doğru gelişme kabiliyetine sahip olmasına yardımcı olmaktadır. Çocuktaki ego çekirdeğinin büyüyüp gelişmesi için annenin çocuğun ihtiyaçlarını tutma(holding) ve ele alış (handling) kabiliyetlerinin gelişmiş olması gerekmektedir.¹¹²

Bunlara ek olarak Winnicott, iç ve dış gerçeklik arasında olması gereken bir geçiş alanı ve nesnesinden söz etmektedir. Haz ilkesinden gerçeklik ilkesine, iç gerçeklikten dış gerçekliğe, otoerotizmden nesnel ilişkilere geçişi kolaylaştıran, mümkün kılan bu ara nesne yaşamdaki sanatsal, yaratıcı ve sembolik faaliyetler için bir şablon oluşturmaktadır. Bebek, yeterince iyi anneliğe ulaştıktan ve ortalama olan içselleştirilmiş nesnelere sahip olduktan sonra hem annenin olağanüstü içselleştirilmiş memesi hem de dışsallaştırılmış bir meme olan geçiş nesnesine sahip olabilmektedir. Geçiş nesnesinin bir niteliği de hem içsel hem dışsal meme ile ilişkili olup hiçbirisi ile özdeş olmamasıdır.¹¹³

2.3.5. Balint’in Nesne İlişkileri Modeli

Balint, ilişkililik ihtiyacından ziyade Freud ile aynı fikirde olarak daha önce gelen narsistik ve bencil bir periyot formülasyonunu savunmaktadır. O’na göre, yaşamının ilk yıllarında bebek sevgi alma ihtiyacındadır.¹¹⁴ Bu dönemlerde bebek ve anne arasındaki ilişkiyi “uyumlu birbirine geçme karışımı” olarak tanımlamaktadır. Bu karışım da anne bir kişilik ya da bir nesne olarak algılanmaz; ikisi arasında bir form olarak algılanır.¹¹⁵ Balint, bu ilişkiyi iki tarafında çok uyarı vermeden ilişki içinde olduğu balık ve deniz arasındaki ilişki metaforuyla açıklamaktadır. O’na göre nesne ilişkileri, bu uyumlu karışım a benzer bir ilişki arayışından kaynaklanmaktadır.¹¹⁶

¹¹¹ Winnicott, a.g.e., s.589.

¹¹² Donald W. Winnicott, “The Maturational Processes and the Facilitating Environment: Studies in the Theory of Emotional Development”, *The International Psycho-Analytical Library*, 1965, 64, p.1-276.

¹¹³ Donald W. Winnicott, **Transitional Objects and Transitional Phenomena: In Playing and Reality**, Tavistock Publications, London, 1971, p. 1-26.

¹¹⁴ Michael Balint, **The Basic Fault: Therapeutic Aspects of Repression**, Tavistock Publications, London, 1968., aktaran Okyay, a.g.e.

¹¹⁵ Michael Balint, “Primary Narcissism and Primary Love”, *Psychoanalytic Quarterly*, 1960, 29, p. 6-43.

¹¹⁶ Lavinia Gomez, **An Introduction to Object Relations**, New York University Press: New York, 1997. aktaran Okyay, a.g.e., s.15-19

Anne ve bebek arasında bu uyumlu karışım süresince bebeğin ihtiyaçları ile bakıcının cevaplarının uyumsuzluğu gibi bir durumda bebekte kalıcı bir kırıklık ve kusurluluk duygusu gelişmektedir. “Temel hata” terimi çoğunlukla bu güven kırılmasıyla ilgili olan kaygıyı belirtmektedir. İlerleyen dönemde, nesne farklılaşmasının başlaması ile birlikte orijinal uyumun bozulduğu anlaşılmakta ve bu farkındalığın yarattığı kaygı ile başa çıkmak için çocuk iki tür savunma geliştirmektedir: Nesnelere olan bağlılıktan kaçarak kendi egosunu sevme ya da nesnelere bağımlılık derecesinde bağlanma.¹¹⁷

2.3.6. Edith Jacopson ve Otto Kernberg’in Kuramı

Klasik psikanalizde, nesne yönelimi dış dünyaya olan hareketin ardındaki itici güç iki içgüdü ve onların alt bileşenlerinin olduğu belirtilmektedir. Özne ve nesne arasındaki ilişki tatmin ya da hüsrana denklemi ile değerlendirilmektedir. Bu tatmin ya da hüsrana sağlayan nesnelere ve bu nesnelere iyi ya da kötü deneyimlerin tekrarı, içselleştirilen iyi ve kötü nesnelere hakkında taslak oluşturmaktadır. Jacobson bu fikrini detaylandırıp yaşamının ilk gününden başlayarak anne güdümlü olan bebeğin insan doğasına özel bir duygusal dağarcığa sahip olduğunu ve içgüdümler tarafından harekete geçirilmesine karşın deneyimlerinin yalnızca tatmin ya da hüsrana boyutuyla açıklanamayacağını ve duygusal boyutunun önemli olduğunu savunmaktadır.¹¹⁸

Örnek verecek olursak, sütten kesme önemli bir kayıp deneyimi içeren zor bir süreç olsa da, annenin buradaki tutumu diğer bir deyişle sütten kesme aşamasında bebeğe verdiği tepkiler anne ve bebek arasındaki ilişkinin duygusal boyutunu belirlemektedir. Jacobson’a göre tüm hüsrana hayal kırıklığına sebep olmaz; annenin tutumuna bağlı olarak bazı hüsrana, mahrum etmeler bebekte güven ya da tutarlılık duygusu gibi olumlu duygular oluşturmaktadır.¹¹⁹

“Eğitimin amacına... yalnızca ebeveynlerin sevgi ve ilgisiyle, yeterli nefis tatminiyle oluşan bir atmosfer içerisinde ulaşılabilir.

Hem nesnelere hem de benliğin istikrarlı, kalıcı nefis tatminini teşvik ettikleri için ebeveyn sevgisi, sağlıklı sosyal ve sevgiye dayalı ilişkilerin, kalıcı kimliklerin

¹¹⁷ P. Fonagy & M. Target, **Psychoanalytic Theories: Perspectives from Developmental Psychopathology**, Routhledge: Taylor & Francis Group, New York, 2003, aktaran Okyay, a.g.e., s.14-25

¹¹⁸ Okyay, a.g.e., s.15-19

¹¹⁹ Edith Jacobson, “The Self and The Object World—Vicissitudes of Their Infantile Cathexes and Their Influence on Ideational and Affective Development”, **Psychoanalytic Study of the Child**, 1954, volume 9, 75-127.

gelişiminde ve sonuçta normal bir ego oluşumunda garanti niteliğindedir (1954, p 90).”

120

Özetlenecek olursa, Jacobson, anne ile kurulan ilk ilişkileri, içselleştirilen ben ve nesne temsillerini temel alarak geliştirilen ve içgüdüler tarafından motive edilen ancak gelişimsel bir boyuta sahip olan duygusal dağarcığın da etkili olduğu bir nesne ilişkileri modeli öne sürmektedir.¹²¹

Otto Kernberg, günümüzde psikanalitik görüşte büyük etkiye sahip teorisyenlerden biridir. Kuramını sunarken Edith Jacobson, Margret Mahler, Melaine Klein gibi isimlerden esintiler olduğunu görülmektedir. Ben ve nesne temsillerinin gelişimsel dinamiklerinden ve duygusal gelişimleri etrafında gelişen bir psişik yapı öne sürmüştür. Psişik yapının özünü üç parçadan oluşan bir birimin gelişimsel uyumu ile açıklamaktadır. O'na göre nesne ilişkileri, nesne ile ilişki kuran öznenin temsili, nesnenin temsili ve bu ikili arasındaki ilişkinin rengini belirleyen duygusal ton anlaşılabilir olarak kavranabilmektedir. Nesne ilişkilerini yalnızca nesne ve özne ilişkisini dürtülerin karşılandığı ya da karşılanmadığı bir alış veriş olarak değerlendirmez. Bu sürece tıpkı Jacobson gibi, özne ve nesnenin duygusal alış verişinin de dahil etmektedir.¹²²

Nesne ilişkileri kuramları arasında farklar olmasına rağmen ortak kanı nesne ilişkileri kişilerarası ilişkileri işaret etmektedir. Bu teoriye göre, bireyin mevcut durumdaki ilişki biçimleri geçmiş ilişkilerinin özellikle annesi ile olan ilişkilerinin rengi ile şekillenmektedir. Nesne ilişkileri teorisi erken dönemde oluşan ve farklılaşan bireyin kendisine ve diğerine dair oluşan zihinsel imgelerini içeren psikolojik yapılar preödüpal dönem incelenerek araştırılabilmektedir. Ancak bu şekilde, bu psikolojik yapılar mevcut ilişkileri ne derece ve nasıl etkiliyor anlaşılmalıdır. Diğer bir ifadeyle, nesne ilişkileri bir diğeri ile kurulan ilişki sonucu kişinin kendine ve diğerine dair zihinsel temsillerinin bulunduğu bir iç dünyayı ifade etmektedir. Dış dünyaya bakışı da iç dünyasındakilerle paralellik göstermektedir. Nesne ilişkilerinde problem yaşanması sonucu kişinin iç dünyasının dağılması sonucu gerçek dış dünyası ile ilişkilerinin zedeleneceği ve zihinsel patolojilerin meydana geleceği düşünülmektedir.¹²³

¹²⁰ Jacobson, a.g.e., p.90

¹²¹ Jacobson, a.g.e., p 75-127.

¹²² Çorak ve Özakkaş, a.g.e., s.272-363

¹²³ Uluç vd., a.g.e., s.112-123

2.3.7. Nesne İlişkileri Hakkında Yapılmış Çalışmalar

Sever'in yetişkinlerde blumia nevroz hastalığı ile ilk nesne ilişkilerinin ilişkisinin Rorschach testi aracılığıyla incelediği çalışmasında; blumia nevroza hastalarının ilk nesne ile kurdukları ilişkide nesneden ayrılmayı gerçekleştiremedikleri, narsistik boyutta dayanak almak ihtiyacında oldukları, bütün ayrı ve tam bağımsız bir beden tasarımı oluşturmada güçlük çektikleri, bedenlerine yönelik deformasyonun yoğun olduğu, boşluğun endişe, kaygı duyguları ve agresyon tasarımlarla doldurdukları, nesneyi kaybetmeye dair yoğun kaygı ve dürtüsel patlamalar gösterdikleri saptanmıştır.¹²⁴

Heesacker ve Neimeyer, Yeme Bozuklukları örnekleminde bilişsel yapılar ve nesne ilişki güçlükleri arasındaki ilişkiler araştırdıkları çalışma sonucunda, daha yüksek düzeyde Yeme Bozukluğu belirtileri gösteren kadınların BORRTI'nin Güvensiz Bağlanma ve Sosyal Yetersizlik alt ölçeklerinden daha yüksek düzeyde katı ihinsel şemalara sahip olduklarını saptamışlardır.¹²⁵

Bir başka çalışmada, bulimik davranışlar ile kendilik kimliği algısı, aile özellikleri ve süper kadın ideali arasındaki ilişkiler ele alınmıştır. Çalışma sonucunda, Güvensiz Bağlanma'nın bulimik davranışların en etkin yordayıcısı olduğu; bunun yanında kimlik problemleri, kişinin yemesi, kilosunu ve beden biçimi üzerine yoğunlaşan eleştiriye dayalı olumsuz anne baba tutumunun ise ve süper kadın ideali özleminin de bulimik davranışları yordadığı saptanmıştır.¹²⁶

Erikson'a göre, annenin çocuğun ihtiyaçlarını anında fark etmesi ve bunlara duyarlı olup düzenli, tutarlı, istikrarlı ve sevgi dolu şekilde gidermesi çocuğun güven ya da güvensizlik duygusunun temelini oluşturmaktadır. Burada iki türlü güven duygusundan bahsedilmektedir. Annenin duyarlılık seviyesi ve kurduğu ilişki çocuğun anne ve diğerlerine geliştirdiği ve kendine yönelik geliştirdiği güven duygusunu şekillendirmektedir.¹²⁷ Anne ve çocuk arasında bu güvenli

¹²⁴ Seçil Sesverir, Bulimia Nevroza'da İlk Nesneyle İlişkinin Rorschach Testiyle Değerlendirilmesi, T.C. İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, s.36-85, **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**

¹²⁵ Roberta S. Heesacker, and Greg J. Neimeyer, "Assessing Object Relations and Social Cognitive Correlates of Eating Disorder", *Journal of Counseling Psychology*, 37(4), 1990, pp.419-426.

¹²⁶ Charaine Herald, Bulimic Behavior and the Problem of Female Self-Identity: Sense of Self in Relation, Family Environment, and the Super Women Ideal, Dissertation Abstracts International: Section B: the Sciences and Engineering, 1995, 56(5-B)

¹²⁷ Erik H. Erikson, *Childhood And Society*, Paladin Grafton Books, London, 1977, p.222-224

bağ oluşmadığı takdirde, anne çocuğun ihtiyaçlarına duyarsız kalıp bu ihtiyaçları vaktinde, istikrarlı ve yeterli derecede karşılamada başarısız ise çocuğun, yaşamının sonraki dönemlerinde güven sorunu yaşayacağı, sosyal ilişkileri başlatma ve sürdürmede sıkıntı çekeceği düşünülmektedir.¹²⁸

Aytar ve arkadaşlarının ergenlerle yürüttüğü çalışmada, katılımcıların anne-babaya bağlanma biçimleri ile arkadaşlarına bağlanma biçimleri ve romantik ilişkilerinde sorun çözmeleri arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde ilişki olduğu saptanmıştır.¹²⁹

Yapılan çalışmalar, anne babası duyarlı olan çocukların daha hızlı konuşmayı öğrendiklerini, bilişsel gelişimlerinin daha hızlı olduğunu, daha güvenli bağ kurduklarını ve toplumsal açıdan daha yeterli olduklarını, sosyal davranışlar sergilediklerini, kendine güvenlerinin arttığını ve daha olumlu benlik algısı geliştirdiklerini belirtmektedir.¹³⁰

Doğumdan itibaren çocuk beş duyu organıyla dünya temsili olan anneden ne gelirse almaya hazırdır. Annenin duyarlılık seviyesi ve çocuğa yaklaşım şekli çocuğun duygusal olarak alış veriş etme şeklini belirlemektedir. Örneğin, annenin çocuğu beslerken onunla sevecen bir ses tonuyla konuşması, okşaması ve göz teması kurması çocuğa duygusal olarak alıp verme davranışını öğretmektedir. Çocuk buna karşılık anneye ilişki kurmakta ve çıkardığı sesler ve yaptığı mimiklerle anneye eşlik etmektedir. Anne bu yaklaşımını çocuğun ihtiyaç duyduğu her zaman, ihtiyaç duyduğu yoğunluk ve sıklıkta sürdürmesi onun duyarlılığının yüksek olduğunu göstermektedir. Bunu başaran annenin çocuğu sevgi alış verişini içselleştirmekte, yaşamının sonraki dönemlerinde hem kendinin hem diğerlerinin sevgiye layık olduğu düşüncesini geliştirmektedir.¹³¹ Aytaç anne ve çocuk ilişkilerini incelediği çalışmasında, anne sıcaklığı gören çocukların bu sıcaklıktan mahrum kalan çocuklara kıyasla daha fazla olumlu sosyal davranışlar sergilediğini ve daha az akran sorunları yaşadıklarını saptanmıştır. Bunun yanında, annelerinden düşmanca tutum gören ve

¹²⁸ Yavuzer, a.g.e., s.13-18

¹²⁹ Nur Çeti vd., "Ergenlerde Anne-Baba ve Arkadaşlara Bağlanma Biçimleri İle Romantik İlişkilerde Sorun Çözümşeri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", *Toplum ve Sosyal Hizmet*, Cilt 27, Sayı 2, Ekim 2016, s.79-90

¹³⁰ Ulutaş vd., a.g.e., s.38-44

¹³¹ Celal Odağ ve Nazlan Kürşad, "Psiko Sosyal Gelişim Dönemleri", *Türk Psikoloji Dergisi*, 1980, 3(7), s.9-15 <http://www.turkpsikolojiyazilari.com/PDF/TPD/07/02.pdf> (Erişim Tarihi: 10.08.2018)

bu yakınlıktan mahrum kalan çocukların daha problemlı davranışlar ve hiperaktivite belirtileri sergiledikleri saptanmıştır.¹³²

Usta, okul öncesi dönem çocuklarını incelediği çalışmasında; annelerinden yakınlık ve sıcaklık gören çocukların görmeyenlere kıyasla daha az problemlı davranış gösterdiklerini saptamıştır. Anneden algılanan yakınlık ve sıcaklığın, çocuktaki içe dönük problemlı davranışları azaltmakta olduğu saptanmıştır.¹³³

Ness'in, kendine zarar veren ve vermeyen üniversite öğrencilerin kendine zarar verme ve nesne ilişkileri arasındaki bağlantıyı incelediği çalışmada, kendine zarar veren katılımcıların daha fazla bozulmuş nesne ilişkileri işlevlerine sahip oldukları; daha fazla muhtaçlık hissettiği, aşırı uyum gösterdikleri, aşırı fedakarlık gösterdikleri ve kendilerine daha az güvendikleri bulgular arasındadır.¹³⁴

Dehghani ve arkadaşlarının nesne ilişkileri, savunma mekanizmaları ve evlilikten alınan doyum arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında, evlilikten alınan doyum ve nesne ilişkilerinin güvensiz bağlanma ve benmerkezcilik gibi iki bileşeni ve olgunlaşmamış savunma mekanizmaları arasında pozitif yönde ve önemli ölçüde ilişki olduğu saptanmıştır. Buna ek olarak, olgun savunma mekanizmaları ve evlilik doyumsuzluğu arasında ter bir bağlantı olduğu bulgular arasındadır.¹³⁵

Erken dönem nesne kaybının, ergenlik döneminde evden kaçma ile bağlantılı olabileceğini ileri süren çalışmalarında Gaensbauer ve Jordan, ergenlik döneminde evden kaçan bir vakanın, 5 yaşında da evden kaçmak istediğini çünkü anne babasından birinin kaybını hatırladığını bildirmişlerdir.¹³⁶

Epözdemir'in birden fazla evlilik yapan bireylerin evlilik sayıları ve nesne ilişkilerinin ilişkilerini incelediği çalışmasında; nesne ilişkileri ölçeğinin yabancılaşma, güvensiz bağlanma ve benmerkezcilik alt boyutlarında üç ve üzeri evlilik yapmış olan

¹³² Berna Aytaç, The Mother-Child Relationship and Child Behaviour: A Comparison of Turkish and English Families, Doctorate of Philosophy, University of Sussex, September, 2013, p.1-116
(Published Doctorate Thesis)

¹³³ Semiha Yüksek Usta, Okul Öncesi Dönem Çocuklarda Davranış Problemlerinin Anne-Çocuk ve Öğretmen-Çocuk İlişkileri Açısından İncelenmesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Hacettepe Üniversitesi, 2014, s.57 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

¹³⁴ Lorrie A. Ness, A Study of Object Relations Among Self-Injuring and Non-Injuring College Students, University of Tennessee, , Knoxville, Aralık 2008 p.44-50, **(Published Doktorate Project)**

¹³⁵ Masoomah Mohseni Kabir et. al., Study of The Relationship Between Object RELations and Defense Mechanisms With Marital Satisfaction, Indian Journal of Fundamental and Applied Life Sciences ISSN: 2231– 6345, 2015 Vol.5 (S1), pp. 3588-3597

www.cibtech.org/sp.ed/jls/2015/01/jls.htm (Erişim Tarihi: 10.04.2019)

¹³⁶ Theodore J Gaensbauer ve Leslie Jordan, 'Psychoanalytic Perspectives on Early Trauma: Interviews with Thirty Analysts Who Treated an Adult Victim of a Circumscribed Trauma in Early Childhood', *Journal of the American Psychoanalytic Association*, Volume:57, 2009, pp.947-977

kişilerin, bir kez evlilik yapan ve iki kez evlilik yapmış olan katılımcılara oranla daha yüksek puan aldıkları saptanmıştır. Birinci kez evlilik yapan ve ikinci kez evlilik yapmış olan katılımcılar arasında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Bu bulgulara ek olarak, algıların belirsizliği alt ölçeğinde seri evlilik yapmış katılımcıların hem birinci hem de ikinci kez evlilik yapmış olan katılımcılara kıyasla daha yüksek puan aldıkları; gerçeğin bozulması alt ölçeğinde ise seri evlilik yapanlar ile ilk kez evlilik yapanlar arasında anlamlı bir fark bulunmuş ve seri evlilik yapanların bu alt ölçeklerden de yüksek puan aldıkları saptanmıştır. Sonuç olarak, üç ve üzerinde evlilik yapmış olan katılımcıların diğer katılımcılara kıyasla ilişki doyumu puanlarının anlamlı derecede daha düşük olduğu saptanmıştır.¹³⁷



¹³⁷ Hejan Epözdemir, Seri Evlilik Yapan Bireyleerin İlk ve İkinci Evliliğini Yapmış Bireyler İle Nesne İlişkileri, Yansıtmacı Özdeşim, Savunma Mekanizmalarının Düzeyi, Psikolojik Belirtiler Ve İlişki doyumu Açısından Karşılaştırılması: Nesne İlişkileri Çift Terapisi Modeli Çerçevesinde Bir İnceleme, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Hacettepe Üniversitesi, s.56-95 (**Yayımlanmamış Doktora Tezi**)

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. EVREN VE ÖRNEKLEM

Çalışmaya başlamadan önce İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yerel Etik Kurul Başkanlığı'ndan onay alınmıştır. Araştırma grubu, Tabachnick ve Fidell'in regresyon modeli formülüne göre $N \geq 50 + 8m$ oluşturulmuştur.¹³⁸2018 yılında İstanbul ilinde yaşayan 120 kişinin katılımıyla sosyal medya yolu ile ulaştırılan ölçekler uygulanmıştır. Veri toplama formlarında çalışma sonuçlarını etkileyecek şekilde eksik ve hata bulunan 9 katılımcının verileri çıkarılmıştır. 111 katılımcının verileri analiz edilmiştir.

3.2. ARAŞTIRMANIN MODELİ

Bu araştırma yetişkinlerin hissettiği yalnızlık duygusu ve benlik algısının çocukluk çağı anne baba tutumları ve içselleştirilmiş nesne ilişkileri ile ilişkisini inceleyen ilişkisel tarama türünde bir çalışmadır.

İlişkisel tarama türünde değişkenler arasında bir ilişki olup olmadığı, ilişki varsa bu ilişkinin yönü ve düzeyi araştırılmaktadır. Yapılan bu çalışmada belirlenen değişkenler arasındaki ilişki ve bu ilişkinin düzeyi ve şiddeti incelenmektedir.¹³⁹

3.3. HİPOTEZLER

1. İçselleştirilmiş nesne ilişkileri ve benlik algısı arasında anlamlı bir ilişki vardır.
2. İçselleştirilmiş nesne ilişkileri ve hissedilen yalnızlık düzeyi arasında anlamlı bir ilişki vardır.

3.4. Veri Toplama Araçları

Araştırma kapsamında çalışmaya katılan katılımcılara; Kişisel Bilgi Formu (KBF), Sosyal Karşılaştırma Ölçeği (SKÖ), Bell Nesne İlişkileri Ve Gerçeği Değerlendirme Ölçeği, UCLA Yalnızlık Ölçeği (UCLA-LS) uygulanmıştır.

¹³⁸Barbara G. Tabachnick and Linda Fidell,aktaran, Jenifer Larson Hall, **A Guide to Doing Statistics in Second Language Research Using SPSS**, Taylor&Francis e-Librry, 2009, p.184

¹³⁹ John J. Shaughnessy vd., **Psikolojide Araştırma Yöntemleri**, (Çev. İlyas Göz), Nobel Yayınları Ankara, 2016, s.169

3.4.1. Kişisel Bilgi Formu (KBF)

Yetişkinlerin özelliklerini betimlemek amacıyla Yalnızlık Düzeyi, Benlik Algısı ve Nesne İlişkileri ile ilişkili olabileceği düşünülen bazı değişkenlere dair verilerin elde edilebilmesi için sosyodemografik veri formu hazırlanmıştır. Katılımcıların bilgilerinin gizliliğini korumak için formda kimlik bilgilerine yer verilmemiş, yaş, cinsiyet, eğitim durumu, gelir düzeyi, anne eğitim durumu, baba eğitim durumuna ilişkin sorulara yer verilmiştir.

3.4.2. Sosyal Karşılaştırma Ölçeği (SKÖ)

İlk olarak Gilbert, Allan ve Trent tarafından geliştirilen Sosyal Karşılaştırma ölçeği, bir kendini değerlendirme ölçeği olup, kişinin çeşitli boyutlarda kendine yönelik algısını inceleyen bir ölçüm aracıdır.¹⁴⁰

İki kutuplu 5 özellikten oluşan bu ölçeğin Türkçe formu Şahin ve Şahin tarafından geliştirilmiş ve başarılı-başarısız özelliği eklenerek 6 maddelik form elde edilmiştir. Daha sonra, boyut sayısı artırılarak 18 maddelik şu anda kullanılan versiyonu oluşturulmuştur. 6'lı likert tipi puanlanan bu ölçekte, alınan yüksek puanlar bireyin kendini olumlu algıladığına, düşük puanlar ise kendini olumsuz algıladığına işaret ettiği kabul edilmektedir.¹⁴¹

3.4.3. University of California, Los Angeles Loneliness Scale (UCLA Yalnızlık Ölçeği)

Bu çalışmada, katılımcıların yalnızlık düzeylerini değerlendirmek için Russel, Peplau ve Ferguson tarafından geliştirilen UCLA Yalnızlık ölçeği kullanılmıştır.¹⁴²

¹⁴⁰ Gilbert, P.S., Allan, S., and Trent, D., A Social Comparison Scale: Psychometric Properties and Relationship to Psychopathology. *Personality and Individual Differences*, 1991, Cilt: 19, Sayı: 3, s.293-299, aktaran Çiğdem Berber Çelik ve Hatice Odacı, "Kendilik Algısı ve Benlik Saygısının Problemler Üzerindeki Yordayıcı Rolü", *e-journal of New World Sciences Academy*, 2012, Volume: 7, Number: 1, p.434-441

<http://dergipark.gov.tr/download/article-file/185506> (Erişim Tarihi: 10.06.2018)

¹⁴¹ Şahin, N.H. and Şahin, N., Adolescent Guilt, Shame and Depression in Relation to Sociotropy and Autonomy, World Congress of Cognitive Therapy, Toronto, Canada, 2012, Haziran 17-21, aktaran Çelik ve Odacı, a.g.e., s.434-441

<http://dergipark.gov.tr/download/article-file/185506> (Erişim Tarihi: 10.06.2018)

¹⁴² Russell Daniel vd., "Developing a Measure of Loneliness", *Journal of Personality Assessment*, 42, s.290-294

Geçerliği Demir tarafından yapılan ölçeğin, 10'u düz, 10'u ters yönde kodlanarak toplamda 20 maddesi vardır. Ölçeği dolduran katılımcılardan, ölçek maddelerinde yer alan durumları ne sıklıkla yaşadıklarını dörtlü likert tipi ölçek yoluyla ifade etmeleri beklenmektedir. Ölçeğin puanlaması şu şekilde özetlenebilir: pozitif ifadeleri kapsayan ölçek maddelerine "hiç yaşamam" 4, "nadiren yaşarım" 3, "bazen yaşarım" 2, "sık sık yaşarım" 1 puan şeklinde puanlandırılırken; negatif ifadeleri kapsayan ölçek maddelerine, "hiç yaşamam" 1, "nadiren yaşarım" 2, "bazen yaşarım" 3, "sık sık yaşarım" 4 puan verilmek üzere tersten puanlandırılmaktadır. UCLA Yalnızlık ölçeğinden bir katılımcının toplamda alabileceği en düşük puan 20; en yüksek puan ise 80 dir. Bu ölçekten alınan yüksek puan bireyin hissettiği yalnızlık duygusunun düzeyinin yüksek olduğuna işaret etmektedir.¹⁴³

3.4.4. Bell Nesne İlişkileri Ve Gerçeği Değerlendirme Ölçeği (BORRTI)

Türkçe'ye uyarlamasının Sait Uluç ve arkadaşları tarafından yapıldığı Bell Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirme Ölçeği, bireyin kurduğu ilişkilerin niteliğinin ve öteki ile kurduğu ilişkide kendini algılayış biçiminin incelenmesi yoluyla nesne ilişkilerinin niteliğini ve gerçeği değerlendirme kabiliyetini değerlendirmeyi amaçlayan bir öz bildirim aracıdır.¹⁴⁴

Bu minvalde ilk çalışmalar Bellak ve ark. tarafından yapılmış; Bell ve ark. Bu çalışmaları geliştirerek Bell Nesne İlişkileri (BORI)'ni oluşturmuştur. Yalnızca nesne ilişkilerini ölçmek için kullanılan BORI, doğru ve yanlış şeklinde cevaplanan 45 maddelik bir ölçek olarak geliştirilmiştir. Devam eden süreçte, revize edilerek gerçeği değerlendirme bölümü eklenerek 90 maddelik Bell Nesne İlişkileri Ve Gerçeği Değerlendirme Ölçeği (BORRTI) olarak adlandırılmıştır.¹⁴⁵

Ölçek son haliyle, Nesne İlişkilerini değerlendiren bölümünde Yabancılaşma (Alienation), Güvensiz Bağlanma (Insecure Attachment), Egocentizm (Egocentricity) ve Sosyal Yetersizlik (Social Incompetency); Gerçekliği Değerlendirme kapasitesini değerlendiren bölümde ise Gerçekliğin Bozulması (Reality Distortion), Algıların

¹⁴³ Ayhan Demir, UCLA Yalnızlık Ölçeğinin Geçerlilik ve Güvenilirliği, Psikoloji Dergisi, 7 (23), s.14-18, 1990, aktaran Galip Yüksel, "Üniversite Öğrencilerinin Utangaçlık Düzeylerini Etkileyen Faktörler", **G.Ü. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi**, 2002, Cilt 22, Sayı 3, s. 37-57

<http://gazi.dergipark.gov.tr/download/article-file/77399> (Erişim Tarihi: 10.06.2018)

¹⁴⁴ Uluç vd., a.g.e., s.112-123

¹⁴⁵ Morris Bell, Bell Object Relations and Reality Testing Inventory (BORRTI) Manual, California: Western Psychological Services, 1995, aktaran Uluç vd., a.g.e., s.112-123

Belirsizliği (Uncertainty of Perception), Halüsinasyonlar ve Delüzyonlar (Halucination and Delusions) olmak üzere toplamda yedi alt testten oluşmaktadır.¹⁴⁶

Yüksek Yabancılaşma puanı alan bireyin bir diğeri ile kurduğu ilişkilerde güven sorunu yaşadığı, dolayısıyla her zaman şüpheli ve tetikte olduğuna işaret ettiği kabul edilmektedir. Buna ek olarak, yabancılaşmadan alınan yüksek puan bireyin yakınlık problemi yaşadığını ve kendini toplumdaki izole ettiğine işaret ettiği kabul edilmektedir.¹⁴⁷

Yüksek Güvensiz Bağlanma puanının çok çabuk kırılabilirlik ve reddedilmeye karşı aşırı hassasiyet durumlarına işaret ettiği kabul edilmektedir. Güvensiz Bağlanma alt testinden yüksek puan alan bireyin, kurduğu ilişkilerde terk edilme, kayıp ve yalnız kalma gibi durumları tolere edebilme kapasitesinin çok düşük olduğu, sürekli olarak güven arama davranışı göstereceği düşünülmektedir.¹⁴⁸

Egosentrizm alt testinden alınan yüksek puan, bir diğeri için niyetinden kuşku duyma, diğeri için varlığını yalnızca kendi çıkarlarıyla bağdaştırma, bu uğurda diğeri için kontrol etme ve yönlendirme fikirlerini içerdiğine işaret ettiği, bu alt ölçekten yüksek puan alan bireyin baskıcı, manipülatif, istismar edici ve talepkar davranış örüntüsü göstereceği kabul edilmektedir.¹⁴⁹

Yüksek Sosyal Yetersizlik puanının, bir ötekiyle kurulan ilişkide utangaçlık, çekimserlik, gerginlik duygusu, arkadaşlık başlatmada zorluk çekme, karşı cinsle nasıl ilişki kurulacağına dair bilgisizlik ile karakterize edilmektedir. Yüksek sosyal yetersizlik puanına sahip bireyin toplum içinde kendini yetersiz hissettiği, olumsuz durumlardan kaçındığı düşünülmektedir.¹⁵⁰

Yüksek Gerçekliğin Bozulması puanının bireyin iç ve dış gerçekliği algılama yetisinden bozulmalara işaret ettiği kabul edilmektedir. Güvensiz Bağlanma'dan alınan yüksek puanın bireyde çeşitli delüzyonların meydana geleceğine işaret ettiği kabul edilmektedir. Bu bireyin, cezalandırılma, takip edilme ya da düşüncelerinin

¹⁴⁶ Uluç, a.g.e., s.112-123.

¹⁴⁷ İncila Gürol Işık, Object Relations, Perceived Parental Rearing Styles, and Defense Mechanisms in Relation to Personality Traits and Symptoms of Personality Disorders, Social Sciences Middle East University, Department of Psychology, May, 2016, p.32-35 (**The Degree of Doctor of Philosophy**)

¹⁴⁸ Işık, a.g.e.,s.32-36

¹⁴⁹ Eamonn Patrick Arble, Evaluating the Psychometric Properties of the Hypersensitive Narcissism Scale: Implications for the Distinction of Covert and Overt Narcissism, Department of Psychology, Eastern Michigan University, 2008, October, p.26-27 (**Master Degree**)

¹⁵⁰ Arble, a.g.e., s.26-27

başkalarına yayın yapıldığına dair delüzyonlara sahip olabileceği düşünülmektedir.¹⁵¹ Alguların Belirsizliği'nden alınan yüksek puan bireyin kendi algı ve duygularına dair güçlü şüphe duygusuna, diğerinin duygu ve düşüncelerini ayırt etmede karışıklığa, olayları yorumlama yetilerinde zayıflığa işaret etmektedir.¹⁵²

Halüsinasyonlar ve Delüzyonlar alt testinden alınan yüksek puanparanoid delüzyonlar ve sanrısız deneyimlerle karakterize edilmektedir. Bu alt testen yüksek puan alan bireyin gerçekliği kavramasında çok yoğun kopuşlar olabileceği belirtilmektedir.¹⁵³

3.5. Verilerin Analizi

Verilerin analizi SPSS 22 programı ile yapılmış ve %95 güven düzeyi ile çalışılmıştır.

Maddeler içi ölçeklerden elde edilen basıklık ve çarpıklık değerlerinin +3 ile -3 arasında olması normal dağılım için yeterli görülmektedir (Groeneveld ve Meeden, 1984; Moors, 1986; Hopkins ve Weeks, 1990; De Carlo, 1997)¹⁵⁴. Sosyal Karşılaştırma Ölçeği, Yalnızlık Envanteri, Çocukluk Çağı Anne Baba Tutumları ile Nesne İlişkiler ve Gerçekliği Değerlendirme Testi puanlarının basıklık ve çarpıklık değerlerinin +3 ile -3 arasında olduğu belirlenmiş ve analizlerde parametrik testler uygulanmıştır. Bu nedenle Sosyal Karşılaştırma Ölçeği ve Yalnızlık Envanteri ile Nesne İlişkiler ve Gerçekliği Değerlendirme Testi arasındaki ilişki parametrik test tekniklerinden Pearson Korelasyon testi ile analiz edilmiştir. Sosyal Karşılaştırma Ölçeği, Yalnızlık Envanteri ile Nesne İlişkiler ve Gerçekliği Değerlendirme Testinin demografik değişkenler bakımından farklılık gösterip göstermediği ise parametrik test tekniklerinden Bağımsız Gruplar T Testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile analiz edilmiştir.

¹⁵¹ Uluç, a.g.e. s.115-116

¹⁵² Erbaş, a.g.e., s.55-56

¹⁵³ Erbaş, a.g.e., s.55-57

¹⁵⁴ Lawrence T. Decarlo, "On the Meaning and Use of Kurtosis", *Psychological Methods*, 1997, Vol. 2, No. 3, p.292-307

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Bu bölümde, anket ve ölçekler yoluyla araştırmaya katılan katılımcılardan toplanan verilerin analizi sonucunda elde edilen bulgular yer almaktadır. Elde edilen bulgulara bağlı olarak açıklamalar ve yorumlar yapılmıştır.

4.1. Frekans Dağılımları

Araştırmaya katılan katılımcıların demografik özelliklerine göre dağılımları incelenmiştir.

Tablo 1 - Kişisel Bulgular

		n	%
Cinsiyetiniz	Kadın	81	73,0
	Erkek	30	27,0
Medeni durum	Evli	53	47,7
	Bekar	51	45,9
	Boşanmış	7	6,3
Çocuğunuz var mı?	Evet	50	45,0
	Hayır	61	55,0
Evetse, kaç tane?	1	18	36,7
	2	22	44,9
	3	8	16,3
	4	1	2,0
Kardeşiniz var mı?	Evet	100	90,1
	Hayır	11	9,9
Evetse, kaç tane?	1	32	33,0
	2	26	26,8
	3	18	18,6
	4	10	10,3
	5	4	4,1
	6	2	2,1
	7	3	3,1
	8	1	1,0
	10	1	1,0
	Anneniz	Hayatta	99
Değil		12	10,8

Babanız	Hayatta	90	81,1
	Değil	21	18,9
Siz çocukken, anne-babanızın durumunu belirtiniz	Evli	106	95,5
	Ayrı	5	4,5
Annenizin eğitim düzeyini belirtiniz	Okuma yazma yok	16	14,4
	İlköğretim	79	71,2
	Lise	9	8,1
	Ön Lisans	1	,9
	Lisans	5	4,5
	Lisansüstü	1	,9
Babanızın eğitim düzeyini belirtiniz	Okuma yazma yok	3	2,7
	İlköğretim	74	66,7
	Lise	23	20,7
	Ön Lisans	1	,9
	Lisans	7	6,3
	Lisansüstü	3	2,7
Meslek	Ev hanımı	19	19,6
	Öğrenci	14	14,4
	Psikolog	14	14,4
	Öğretmen	8	8,2
	Diğer	42	43,3
Eğitim Durumunuz	İlkokul	16	14,4
	Lise	28	25,2
	Ön Lisans	22	19,8
	Lisans	33	29,7
	Lisansüstü	12	10,8
Şimdiye kadar romantik bir ilişkiniz oldu mu?	Evet	93	83,8
	Hayır	18	16,2
Yukarıdaki soruya cevabınız evetse, Şimdiye kadar kaç tane romantik ilişkiniz oldu?	1	37	43,0
	2	22	25,6
	3	16	18,6
	4	7	8,1
	5	1	1,2
	8	1	1,2
10	2	2,3	

Ankete cevap veren katılımcıların çoğunluğu;

Kadın (%73,0); evli (%47,7); çocuk sahibi değil (%55,0); 2 çocuğu bulunmakta (%44,9); kardeşi bulunmakta (%90,1); 1 kardeşi bulunmakta (%33,0); annesi hayatta

(%89,2); babası hayatta (%81,1); çocukken anne babası evli (%95,5); annesi ilköğretim mezunu (%71,2); babası ilköğretim mezunu (%66,7); diğer mesleklerden birini yapmakta (%43,3); lisans mezunu (%29,7); şimdiye kadar romantik bir ilişkisi olmuş (%83,8); bir romantik ilişkisi olmuştur (%43,0).

4.2. Betimsel İstatistikler

Araştırmada verilere ulaşmak amacıyla kullanılan ölçeklere ait betimsel istatistikler incelenmiştir.

Tablo 2 - Yaş ve İlişki Sürelerine Ait Betimsel İstatistikler

	Ortalama	ss
Yaşınız	31,30	8,88
En uzun ilişkiniz ne kadar sürdü? (yıl)	5,60	6,64
En kısa ilişkiniz ne kadar sürdü? (ay)	27,22	68,64

Ankete cevap veren katılımcıların yaşları ortalaması $31,30 \pm 8,88$; en uzun süren ilişkileri ortalaması $5,60 \pm 6,64$ yıl; en kısa süren ilişkileri ortalaması $27,22 \pm 68,64$ aydır.

Tablo 3: Sosyal Karşılaştırma, Yalnızlık Envanteri ile Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirme Ölçeklerine Ait Betimsel İstatistikler

	Çarpıklık	Basıklık
Sosyal Karşılaştırma Ölçeği	-,647	,364
Yabancılaşma	,093	-,721
Güvensiz Bağlanma	-,353	-,407
Egosentrizm	-,073	-,911
Gerçekliğin Bozulması	,921	,258
Algıların Belirsizliği	,147	-,909
Hallüsinasyonlar Delüzyonlar	1,287	1,266
Sosyal Yetersizlik	,279	-1,064
Nesne İlişkileri	-,191	-,765
Gerçekliği Değerlendirme Testi	,828	,098
Yalnızlık Envanteri	,293	-,617

4.3. Korelasyon Testi Bulguları

Bu bölümde Sosyal Karşılaştırma ve Yalnızlık Envanteri ile Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirme ölçekleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılan korelasyon analizi açıklanmıştır.

Tablo 4 - Sosyal Karşılaştırma ve Yalnızlık Envanteri ile Nesne İlişkiler ve Gerçeği Değerlendirme Ölçekleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

		Sosyal Karşılaştırma Ölçeği	Yalnızlık Envanteri
Yabancılaşma	r	-,648**	,604**
	p	,000	,000
Güvensiz Bağlanma	r	-,564**	,538**
	p	,000	,000
Egosentrizm	r	-,502**	,489**
	p	,000	,000
Gerçekliğin Bozulması	r	-,366**	,434**
	p	,000	,000
Algıların Belirsizliği	r	-,445**	,555**
	p	,000	,000
Hallüsinasyonlar Delüzyonlar	r	-,229*	,371**
	p	,016	,000
Sosyal Yetersizlik	r	-,504**	,414**
	p	,000	,000
Nesne İlişkileri	r	-,645**	,601**
	p	,000	,000
Gerçekliği Değerlendirme Testi	r	-,388**	,499**
	p	,000	,000
Yalnızlık Envanteri	r	-,585**	
	p	,000	

p* < 0,01, p < 0,01; p > 0,05 = ilişki yok**

Sosyal Karşılaştırma Ölçeği ile **Yabancılaşma** arasında negatif yönlü güçlü bir ilişki ($r=-0,648$); **Güvensiz Bağlanma** arasında negatif yönlü orta bir ilişki ($r=-0,564$); **Egosentrizm** arasında negatif yönlü orta bir ilişki ($r=-0,502$); Gerçekliğin Bozulması arasında negatif yönlü orta bir ilişki ($r=-0,366$); Algıların Belirsizliği arasında negatif yönlü orta bir ilişki ($r=-0,445$); Hallüsinasyonlar Delüzyonlar arasında negatif yönlü zayıf bir ilişki ($r=-0,229$); **Sosyal Yetersizlik** arasında negatif yönlü orta bir ilişki ($r=-0,504$); **Nesne İlişkileri** arasında negatif yönlü güçlü bir ilişki ($r=-0,645$); Gerçekliği Değerlendirme Testi arasında negatif yönlü orta bir ilişki ($r=-0,388$) bulunmaktadır.

Yalnızlık Envanteri ile **Yabancılaşma** arasında pozitif yönlü güçlü bir ilişki ($r=0,604$); **Güvensiz Bağlanma** arasında pozitif yönlü orta bir ilişki ($r=0,538$);

Egosentrizm arasında pozitif yönlü orta bir ilişki ($r=0,489$); Gerçekliğin Bozulması arasında pozitif yönlü orta bir ilişki ($r=0,434$); Alguların Belirsizliği arasında pozitif yönlü orta bir ilişki ($r=0,555$); Hallüsinasyonlar Delüzyonlar arasında pozitif yönlü orta bir ilişki ($r=0,371$); **Sosyal Yetersizlik** arasında pozitif yönlü orta bir ilişki ($r=0,414$); **Nesne İlişkileri** arasında pozitif yönlü güçlü bir ilişki ($r=0,601$); Gerçekliği Değerlendirme Testi arasında pozitif yönlü orta bir ilişki ($r=0,499$) bulunmaktadır.

Yalnızlık Envanteri ile Sosyal Karşılaştırma Ölçeği arasında negatif yönlü orta bir ilişki ($r=-0,585$) bulunmaktadır.

4.4. Regresyon Analizi Bulguları

Bu bölümde algılanan nesne ilişkilerinin benlik algısına ve yetişkinlikte hissedilen yalnız duygusuna etki durumunu incelenmiştir. Analiz sonuçlarına göre kurulan regresyon modeli istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Sosyal Karşılaştırmadaki değişimin %42'si; Yalnızlık Envanterindeki değişimin ise %38'i Nesne İlişkileri tarafından açıklanmaktadır.

4.4.1. Nesne İlişkileri ve Gerçekliği Değerlendirme Testinin, Sosyal Karşılaştırma Ölçeğine Etki Durumunun İncelenmesi (Regresyon Analizi)

Bu bölümde algılanan nesne ilişkilerinin benlik algısına etki durumunu incelenmiştir. Analiz sonuçlarına göre kurulan regresyon modeli istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Sosyal Karşılaştırmadaki değişimin %42'si Nesne İlişkileri tarafından açıklanmaktadır.

Tablo 5 - Nesne İlişkileri ve Gerçekliği Değerlendirme Testinin, Sosyal Karşılaştırma Ölçeğine Etki Durumunun İncelenmesi

Bağımlı Değ.	Bağımsız Değ.	F	p	Katsayı (B)	T	P	R ²
	Sabit			96,439	31,339	,000	
Sosyal Karşılaştırma Ölçeği	Nesne İlişkileri	39,107	,000	-1,114	-7,082	,000*	,420
	Gerçekliği Değerlendirme Testi			,186	,840	,403	

p* < 0,05 = etki var; p > 0,05 = etki yok

Nesne İlişkileri ve Gerçekliği Değerlendirme Testinin, Sosyal Karşılaştırma Ölçeğini etkileme durumunun incelenmesi amacıyla yapılan regresyon analizi sonuçları tabloda verilmiştir. Analiz sonucuna göre kurulan regresyon modeli istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur.

Modelde katsayı incelendiğinde Nesne İlişkilerinin, Sosyal Karşılaştırma Ölçeğini olumsuz yönde etkilediği (B=-1,114; $p<0,05$) belirlenmiştir. Sosyal Karşılaştırmadaki değişimin %42'si Nesne İlişkiler tarafından açıklanmaktadır.

4.4.2. Nesne İlişkileri ve Gerçekliği Değerlendirme Testinin, Yalnızlık Envanterine Etki Durumunun İncelenmesi (Regresyon Analizi)

Bu bölümde algılanan nesne ilişkilerinin yalnızlık düzeyine etki durumunu incelenmiştir.

Tablo 6 - Nesne İlişkileri ve Gerçekliği Değerlendirme Testinin, Yalnızlık Envanterine Etki Durumunun İncelenmesi

Bağımlı Değ.	Bağımsız Değ.	F	p	Katsayı (B)	T	P	R ²
Yalnızlık Envanteri	Sabit			32,432	18,594	,000	
	Nesne İlişkileri	32,779	,000	,421	4,719	,000*	,378
	Gerçekliği Değerlendirme Testi			,213	1,699	,092	

$p^*<0,05$ =etki var; $p>0,05$ =etki yok

Nesne İlişkileri ve Gerçekliği Değerlendirme Testinin, Yalnızlık Envanterini etkileme durumunun incelenmesi amacıyla yapılan regresyon analizi sonuçları tabloda verilmiştir. Analiz sonucuna göre kurulan regresyon modeli istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur.

Modelde katsayı incelendiğinde Nesne İlişkilerin, Yalnızlık Envanterini olumlu yönde etkilediği (B=,421; $p<0,05$) belirlenmiştir. Yalnızlık Envanterindeki değişimin %38'i Nesne İlişkiler tarafından açıklanmaktadır.

4.5. Bağımsız Gruplar T Testi Bulguları

Bu bölümde araştırmaya katılan katılımcıların Sosyal Karşılaştırma, Yalnızlık Envanteri, ile Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirme Ölçeklerinin Cinsiyet ve Şimdiye Kadar Romantik Bir İlişkisi Olma Durumuna göre anlamlı farklılık gösterip

göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Bağımsız Gruplar T Testi analizi açıklanmıştır.

4.5.1. Sosyal Karşılaştırma, Yalnızlık Envanteri ile Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirme Ölçeklerinin Cinsiyet Açısından İncelenmesi (Bağımsız Gruplar T Testi)

Bu bölümde Sosyal Karşılaştırma, Yalnızlık Envanteri, ile Nesne ilişkileri ve Gerçeği Değerlendirme Ölçeklerinin cinsiyet bakımından farklılık gösterip göstermediği açıklanmıştır.

Tablo 7 - Sosyal Karşılaştırma, Yalnızlık Envanteri ile Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirme Ölçeklerinin Cinsiyet Açısından İncelenmesi (Bağımsız Gruplar T Testi)

Cinsiyetiniz		n	Ortalama	sd	t	P
Sosyal Karşılaştırma Ölçeği	Kadın	81	70,67	17,34	-1,641	,104
	Erkek	30	76,63	16,06		
Yabancılaşma	Kadın	81	9,42	4,27	2,020	,046*
	Erkek	30	7,53	4,62		
Güvensiz Bağlanma	Kadın	81	7,83	2,95	2,511	,014*
	Erkek	30	6,20	3,24		
Egosentrizm	Kadın	81	5,40	2,63	2,401	,018*
	Erkek	30	4,00	2,96		
Gerçekliğin Bozulması	Kadın	81	4,84	3,68	0,596	,552
	Erkek	30	4,37	3,78		
Algıların Belirsizliği	Kadın	81	6,31	2,56	1,242	,217
	Erkek	30	5,67	1,97		
Hallüsinasyonlar Delüzyonlar	Kadın	81	2,46	2,40	0,575	,567
	Erkek	30	2,17	2,26		
Sosyal Yetersizlik	Kadın	81	2,54	1,78	-0,308	,758
	Erkek	30	2,67	2,12		
Nesne İlişkileri	Kadın	81	25,19	10,22	2,108	,037*
	Erkek	30	20,40	11,64		
Gerçekliği Değerlendirme Testi	Kadın	81	13,60	7,74	0,857	,393
	Erkek	30	12,20	7,46		
Yalnızlık Envanteri	Kadın	81	46,10	9,46	1,470	,144
	Erkek	30	43,17	8,96		

p* < 0,05=fark var; p > 0,05=fark yok

Kadın ile erkek katılımcılar arasında Yabancılaşma açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Kadınların puan ortalaması 9,42 iken erkeklerin ortalaması 7,53'tür. Buna göre kadınların **Yabancılaşma** puan ortalamaları anlamlı bir şekilde daha büyüktür.

Kadın ve erkek katılımcılar arasında Güvensiz Bağlanma açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Kadınların puan ortalaması 7,83 iken erkeklerin ortalaması 6,20'dir. Buna göre kadınların **Güvensiz Bağlanma** puan ortalamaları anlamlı bir şekilde daha büyüktür.

Kadın ve erkek katılımcılar arasında Egosentrizm açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Kadınların puan ortalaması 5,40 iken erkeklerin ortalaması 4,00'tür. Buna göre kadınların **Egosentrizm** puan ortalamaları anlamlı bir şekilde daha büyüktür.

Kadın ile erkek katılımcılar arasında Nesne İlişkileri açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Kadınların puan ortalaması 25,19 iken erkeklerin ortalaması 20,40'tır. Buna göre kadınların Nesne İlişkileri puan ortalamaları anlamlı bir şekilde daha büyüktür.

4.5.2. Sosyal Karşılaştırma, Yalnızlık Envanteri ile Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirme Ölçeklerinin Şimdiye Kadar Romantik Bir İlişkisi Olma Durumu Açısından İncelenmesi

Bu bölümde Sosyal Karşılaştırma, Yalnızlık Envanteri ile Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirme Ölçeklerinin Şimdiye Kadar Romantik Bir İlişkisi Olma Durumu açısından farklılık olup olmadığı açıklanmıştır.

Tablo 8 - Sosyal Karşılaştırma, Yalnızlık Envanteri ile Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirme Ölçeklerinin Şimdiye Kadar Romantik Bir İlişkisi Olma Durumu Açısından Değerlendirilmesi

Şimdiye kadar romantik bir ilişkiniz oldu mu?	n	Ortalama	Ss	T	P	
Sosyal Karşılaştırma Ölçeği	Evet	93	72,48	17,11	,285	,776
	Hayır	18	71,22	17,75		
Yabancılaşma	Evet	93	8,69	4,43	-1,201	,232
	Hayır	18	10,06	4,37		

Güvensiz Bağlanma	Evet	93	7,37	3,21	-,167	,867
	Hayır	18	7,50	2,55		
Egosentrizm	Evet	93	5,03	2,87	,122	,903
	Hayır	18	4,94	2,31		
Gerçekliğin Bozulması	Evet	93	4,70	3,76	-,082	,934
	Hayır	18	4,78	3,47		
Algıların Belirsizliği	Evet	93	6,15	2,48	,151	,880
	Hayır	18	6,06	2,21		
Hallüsinasyonlar Delüzyonlar	Evet	93	2,43	2,29	,524	,601
	Hayır	18	2,11	2,72		
Sosyal Yetersizlik	Evet	93	2,41	1,82	-2,192	,030*
	Hayır	18	3,44	1,92		
Nesne İlişkileri	Evet	93	23,49	10,90	-,881	,380
	Hayır	18	25,94	10,22		
Gerçekliği Değerlendirme Testi	Evet	93	13,28	7,75	,169	,866
	Hayır	18	12,94	7,40		
Yalnızlık Envanteri	Evet	93	45,08	9,46	-,588	,558
	Hayır	18	46,50	9,10		

p* < 0,05 = fark var; p > 0,05 = fark yok

Sosyal Karşılaştırma, Yalnızlık Envanteri ile Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirme Ölçeklerinin Şimdiye Kadar Romantik Bir İlişkisi Olma Durumu Açısından İncelenmesi (Bağımsız Gruplar t testi)

Şimdiye kadar romantik bir ilişkisi olan ile olmayan katılımcılar arasında Sosyal Yetersizlik açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p < 0,05$). İlişkisi olanların puan ortalaması 2,41 iken olmayanların ortalaması 3,44'tür. Buna göre şimdiye kadar romantik bir ilişkisi olmayanların Sosyal Yetersizlik puan ortalamaları anlamlı bir şekilde daha büyüktür.

4.6. Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Bulguları

Araştırmaya katılan katılımcıların sosyal karşılaştırma, yalnızlık envanteri ile nesne ilişkileri ve gerçeği değerlendirme ölçeklerinin medeni durum ve yaş açısından farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi yapılmıştır.

4.6.1. Sosyal Karşılaştırma, Yalnızlık Envanteri ile Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirme Ölçeklerinin Medeni Durum Açısından İncelenmesi

Bu bölümde Sosyal Karşılaştırma, Yalnızlık Envanteri ile Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirme ölçeklerinin medeni durum açısından farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir.

Tablo 9 - Sosyal Karşılaştırma, Yalnızlık Envanteri ile Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirme Ölçeklerinin Medeni Durum Açısından İncelenmesi

Medeni Durum		N	Ortalama	Ss	F	P
Sosyal Karşılaştırma Ölçeği	Evli	53	72,02	18,19	,216	,806
	Bekar	51	71,98	16,94		
	Boşanmış	7	76,43	10,28		
Yabancılaşma	Evli	53	8,09	4,28	4,728	,011*
	Bekar	51	10,16	4,38		
	Boşanmış	7	6,00	3,42		
Güvensiz Bağlanma	Evli	53	7,23	3,02	1,305	,275
	Bekar	51	7,76	3,21		
	Boşanmış	7	5,86	2,73		
Egosentrizm	Evli	53	4,92	2,81	1,520	,223
	Bekar	51	5,33	2,80		
	Boşanmış	7	3,43	1,90		
Gerçekliğin Bozulması	Evli	53	4,42	3,41	,527	,592
	Bekar	51	5,10	3,96		
	Boşanmış	7	4,14	4,14		
Algıların Belirsizliği	Evli	53	5,91	2,52	,530	,590
	Bekar	51	6,39	2,33		
	Boşanmış	7	6,00	2,52		
Hallüsinasyonlar Delüzyonlar	Evli	53	2,09	2,06	1,570	,213
	Bekar	51	2,78	2,68		
	Boşanmış	7	1,57	1,51		
Sosyal Yetersizlik	Evli	53	2,15	1,60	6,443	,002*
	Bekar	51	3,20	2,02		
	Boşanmış	7	1,29	0,95		
Nesne İlişkileri	Evli	53	22,40	10,26	3,735	,027*
	Bekar	51	26,45	11,01		
	Boşanmış	7	16,57	8,46		
Gerçekliği Değerlendirme Testi	Evli	53	12,42	7,10	,910	,406
	Bekar	51	14,27	8,26		
	Boşanmış	7	11,71	7,25		
Yalnızlık Envanteri	Evli	53	44,43	8,51	,447	,641
	Bekar	51	46,18	10,59		
	Boşanmış	7	45,57	6,11		

p* < 0,05 = fark var; p > 0,05 = fark yok

Medeni durumu farklı olan katılımcılar arasında Yabancılaşma açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Evlilerin puan ortalaması 8,09; bekarların ortalaması 10,16; boşanmış olanların ortalaması 6,00'dır. Buna göre bekarların Yabancılaşma puan ortalamaları anlamlı bir şekilde en büyük iken boşanmış olanların en düşüktür.

Medeni durumu farklı olan katılımcılar arasında Sosyal Yetersizlik açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Evlilerin puan ortalaması 2,15; bekarların ortalaması 3,20; boşanmış olanların ortalaması 1,29'dur. Buna göre bekarların Sosyal Yetersizlik puan ortalamaları anlamlı bir şekilde en büyük iken boşanmış olanların en düşüktür.

Medeni durumu farklı olan katılımcılar arasında Nesne İlişkileri açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Evlilerin puan ortalaması 22,40; bekarların ortalaması 26,45; boşanmış olanların ortalaması 16,57'dir. Buna göre bekarların Nesne İlişkileri puan ortalamaları anlamlı bir şekilde en büyük iken boşanmış olanların en düşüktür.

4.6.2. Sosyal Karşılaştırma, Yalnızlık Envanteri ile Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirme Ölçeklerinin Yaş Açısından İncelenmesi

Bu bölümde Sosyal Karşılaştırma, Yalnızlık Envanteri ile Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirme ölçeklerinin yaş açısından farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir.

Tablo 10 - Sosyal Karşılaştırma, Yalnızlık Envanteri ile Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirme Ölçeklerinin Yaş Açısından İncelenmesi

Yaş	N	Ortalama	ss	F	P	
Sosyal Karşılaştırma Ölçeği	25 yaş ve altı	30	72,63	13,81	,482	,696
	26-30 yaş	31	72,94	18,15		
	31-35 yaş	20	75,10	15,84		
	36 yaş ve üstü	30	69,37	20,09		
Yabancılaşma	25 yaş ve altı	30	10,13	3,88	1,218	,307
	26-30 yaş	31	8,84	4,79		
	31-35 yaş	20	7,95	4,26		
	36 yaş ve üstü	30	8,40	4,61		
Güvensiz Bağlanma	25 yaş ve altı	30	8,10	2,70	,957	,416

	26-30 yaş	31	7,16	3,35		
	31-35 yaş	20	7,55	3,43		
	36 yaş ve üstü	30	6,80	3,01		
Egosentrizm	25 yaş ve altı	30	5,77	2,45	1,007	,393
	26-30 yaş	31	4,68	3,00		
	31-35 yaş	20	4,75	2,86		
	36 yaş ve üstü	30	4,80	2,78		
Gerçekliğin Bozulması	25 yaş ve altı	30	5,80	3,78	1,955	,125
	26-30 yaş	31	4,19	3,89		
	31-35 yaş	20	3,45	3,14		
	36 yaş ve üstü	30	5,00	3,57		
Algıların Belirsizliği	25 yaş ve altı	30	6,90	2,17	2,589	,057
	26-30 yaş	31	5,23	2,19		
	31-35 yaş	20	6,20	2,61		
	36 yaş ve üstü	30	6,27	2,59		
Hallüsinasyonlar Delüzyonlar	25 yaş ve altı	30	3,30	2,88	2,249	,087
	26-30 yaş	31	1,94	2,37		
	31-35 yaş	20	1,95	2,11		
	36 yaş ve üstü	30	2,20	1,67		
Sosyal Yetersizlik	25 yaş ve altı	30	3,10	1,90	2,891	,039*
	26-30 yaş	31	2,90	2,09		
	31-35 yaş	20	2,40	1,73		
	36 yaş ve üstü	30	1,83	1,46		
Nesne İlişkileri	25 yaş ve altı	30	27,10	9,37	1,359	,259
	26-30 yaş	31	23,58	11,84		
	31-35 yaş	20	22,65	10,52		
	36 yaş ve üstü	30	21,83	10,94		
Gerçekliği Değerlendirme Testi	25 yaş ve altı	30	16,00	8,14	2,320	,079
	26-30 yaş	31	11,35	7,72		
	31-35 yaş	20	11,60	7,29		
	36 yaş ve üstü	30	13,47	6,80		

Yalnızlık Envanteri	25 yaş ve altı	30	45,97	9,87	,323	,809
	26-30 yaş	31	45,58	9,29		
	31-35 yaş	20	43,45	7,23		
	36 yaş ve üstü	30	45,60	10,48		

p* $<$ 0,05=fark var; p $>$ 0,05=fark yok

Yaşı farklı olan katılımcılar arasında Sosyal Yetersizlik açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). 25 yaş ve altı olanların puan ortalaması 3,10; 26-30 yaş arası olanların ortalaması 2,90; 31-35 yaş arası olanların ortalaması 2,40; 36 yaş ve üstü olanların ortalaması 1,83'tür. Buna göre 25 yaş ve altı olanların Sosyal Yetersizlik puan ortalamaları anlamlı bir şekilde en büyük yaş arttıkça puan ortalamaları düşmektedir.

BEŞİNCİ BÖLÜM

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde yetişkinlerde hissedilen yalnızlık duygusu ve benlik algısının çocukluk çağında algılanan anne baba tutumları ve nesne ilişkileri arasındaki ilişkinin incelenmesiyle ilgili araştırma bulguları literatür temel alınarak tartışılmıştır. Tartışmalar çalışma problemleri ve hipotezlerinin sırasına göre yapılmıştır.

1. Nesne ilişkileri ve gerçeği değerlendirme ölçeklerinin puanları demografik özelliklerine göre farklılaşmakta mıdır?

Yapılan çalışma sonucunda katılımcıların algılanan anne baba tutumu genel sonuçlarında yaş ve cinsiyetin anlamlı farklılık oluşturmadığı saptanmıştır. Literatür taramasında mevcut çalışma sonucunu destekleyen herhangi bir araştırmaya ulaşılamamıştır.

Yapılan çalışmada nesne ilişkileri ve gerçeği değerlendirme ölçeği sonuçları demografik özelliklere göre farklılık gösterip göstermediği incelendiğinde yaşın Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirme Ölçeği puanlarında genel olarak anlamlı farklılık göstermediğine ancak alt boyutları incelendiğinde sosyal yetersizlik alt boyutunda farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan ANOVA analizi sonucunda, Sosyal Yetersizlik ölçeğinden en büyük puanı alan 25 yaş ve altı grup iken; yaş arttıkça puan ortalamaları düşmektedir. Işık, nesne ilişkileri, algılanan çocuk yetiştirme stilleri ve savunma mekanizmalarının kişilik örgütlenmeleri ile ilişkisini incelediği çalışmasında, 18-25 yaş arası yetişkinlerin yaş grubu 26-67 olan yetişkinlerden daha fazla yabancılaşma, güvensiz bağlanma ve ben merkezilik gösterdiğini; yaşı 18-21 arası olan yetişkinlerin diğer yaş gruplarına göre daha fazla sosyal yetersizlik gösterdiğini saptamıştır. Işık'ın bulguları mevcut çalışma bulgularını desteklemektedir.¹⁵⁵

Mevcut çalışmada yapılan Bağımsız Gruplar T testi analizi sonucunda, kadın ile erkek katılımcılar arasında genel olarak nesne ilişkileri açısından anlamlı farklılık saptanmıştır. Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirme Ölçeği 'nin alt testlerinden olan Yabancılaşma, Güvensiz Bağlanma ve Egosentrizm puan ortalamalarının cinsiyet açısından anlamlı farklılık gösterdiği; kadınların bu alt boyutlarda puan

¹⁵⁵ Işık, a.g.e., s.58-64

ortalamaları erkek katılımcılara kıyasla daha yüksek bulunmuştur. Elde edilen bulgular kadınların, diğerleri ile yakınlaşmada, doyurucu ve kaliteli ilişkiler kurmada zorlandığını; ayrılık, kayıp ve yalnızlık durumlarına toleransının erkeklerden daha düşük olduğunu ve diğerleriyle kurulan ilişkide güvensizlik deneyimlediklerine ve diğerlerini kendi çıkarları için manipüle etme fikrine sahip olduğuna işaret etmektedir. Işık, daha önce belirtilen çalışmasında çalışma sonucunun cinsiyete göre farklılık gösterdiğini, kadınların erkeklerden daha fazla güvensiz bağlanmaya sahip olduklarını saptamıştır.¹⁵⁶ Araştırmada, yaşın ve cinsiyetin nesne ilişkileri ve gerçeği değerlendirme ölçeği puanlarında farklılık oluşturduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Şimdiye kadar romantik bir ilişkisi olan ile olmayan katılımcılar arasında Sosyal Yetersizlik açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır. Elde edilen bulgulara göre şimdiye kadar romantik bir ilişkisi olmayanların Sosyal Yetersizlik puan ortalamaları anlamlı bir şekilde daha büyüktür. Aynı çalışmada yapılan tek yönlü varyans analizi sonucu da elde edilen bulguyu destekler niteliktedir. Yapılan varyans analizi sonucunda medeni durumu farklı olan katılımcılar arasında Yabancılaşma açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır. Analiz sonuçlarına göre bekarların Yabancılaşma puan ortalamaları anlamlı bir şekilde en büyük iken boşanmış olanların en düşüktür. Medeni durumu farklı olan katılımcılar arasında Sosyal Yetersizlik açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır. Buna göre, bekarların Sosyal Yetersizlik puan ortalamaları anlamlı bir şekilde en büyük iken boşanmış olanların en düşüktür. Medeni durumu farklı olan katılımcılar arasında Nesne İlişkileri açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır. Buna göre bekarların Nesne İlişkileri puan ortalamaları anlamlı bir şekilde en büyük iken boşanmış olanların en düşüktür.

2. Nesne ilişkileri ve benlik algısı arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Mevcut çalışmada yapılan korelasyon analizi sonucunda; Sosyal Karşılaştırma Ölçeği ile Nesne ilişkileri ölçeğinin alt boyutları olan Yabancılaşma ile negatif yönlü güçlü bir ilişki; Güvensiz Bağlanma, Egosentrizm ve Sosyal Yetersizlik ile negatif yönlü orta bir ilişki bulunmuştur. Analiz sonuçlarında, toplamda Nesne İlişkileri ve Sosyal Karşılaştırma Ölçeği arasında negatif yönlü bir ilişki belirlenmiştir. Diğer bir deyişle, Sosyal Karşılaştırma Ölçeğinden alınan puanlar arttıkça Nesne İlişkilerinden alınan puanlar azalmaktadır.

¹⁵⁶ Işık, a.g.e., s.58-64

SKÖ'den alınan yüksek puanlar olumlu benlik algısına, düşük puanlar olumsuz benlik algısına işaret etmektedir. Nesne ilişkilerinin alt bileşenlerinden Yabancılaşmadan alınan yüksek puan temel güven kaybına işaret etmektedir. Güvensiz bağlanma yüksek puanı, kişinin reddedilmeye karşı daha duyarlı olduğuna, ayrılmayı, kaybı ya da yalnızlığı tolere edemediğine ve başkaları tarafından beğenilme kaygısına; Egosentrizmden alınan yüksek puan ise kişinin kendini dünyanın merkezinde olarak algıladığına, kendi ihtiyaç ve arzuları dışında hiçbir şeye ilgi göstermediğine; Sosyal yetersizlik alt bileşeninden alınan yüksek puan diğeri ile kurulan ilişkide utangaçlık, kaygı ve belirsizlik haline işaret etmektedir. Genel olarak Nesne İlişkileri bölümünden alınan yüksek puan çocuklukta ilk nesne ile olan ilişkinin kalitesinin düşük olduğuna diğeri bir deyişle bozulmuş nesne işlevine sahip olduğuna işaret etmektedir.

Yine aynı çalışmada yapılan regresyon analizi sonucunda, nesne ilişkilerinin benlik algısını olumsuz yönde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Benlik algısındaki değişimin %42'si Nesne İlişkileri tarafından açıklanmaktadır. Litaratürde, Nesne İlişkileri ile Benlik Algısı arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışma olmasa da mevcut araştırmada bu iki değişken arasında anlamlı derecede ilişki olduğu ve nesne ilişkilerinin benlik algısını olumsuz yönde etkilediği belirlenmiştir. Kişinin kendine ve ötekine dair oluşturduğu algı, nesne ilişkilerinin kalitesiyle ilişkilidir. Ego, biliş, algı, hafıza, dikkat ve oryantasyon gibi fonksiyonları olan ve erken çocukluk döneminde ilk nesne ile kurulan ilişkinin kalitesine bağlı olarak gelişen psikik bir yapı olarak tanımlanmaktadır. Winnicott, çocuklukta bu gelişimin sağlanabilmesi için ilişki kurulan nesnenin çocuğun ihtiyaçlarına yerinde ve kararında cevap vermesi gerektiğini ve buna bağlı olarak çocuğun egosunun nesnenin egosundan beslendiğini ve geliştiğini belirtmektedir. Mevcut araştırmada, kendine ve/veya bir ötekine dair olumsuz düşünceleri olan bireyin kurduğu nesne ilişkileri kalitesinin bozuk olduğu, diğeri bir ifadeyle, kendine ve/veya ötekine dair olumlu düşüncelere sahip bireyin çocukluk dönemindeki nesne ilişkileri işlevselliğinin daha kaliteli olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Mevcut çalışma ve alanda çalışma yapan araştırmacıların da belirttiği gibi erken çocukluk çağında kurduğu ilk nesne ilişkileri, bireyin yaşamını şekillendiren benlik algısının gelişimini yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

3. İçselleştirilmiş nesne ilişkileri ve hissedilen yalnızlık düzeyi arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Yalnızlık Envanteri ile Nesne İlişkileri arasındaki ilişkiye dair elde edilen bulgulara göre, Nesne ilişkileri alt boyutlarından Yabancılaşma ile arasında pozitif yönlü güçlü bir ilişki; Güvensiz Bağlanma, Egosentrizm ve Sosyal Yetersizlik arasında pozitif yönlü orta bir ilişki bulunmuştur. Genel olarak Yalnızlık ile Nesne İlişkileri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Aynı çalışmada yapılan regresyon analizi sonucunda Nesne İlişkileri'nin kişinin yalnızlık seviyesini olumlu yönde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Diğer bir deyişle, Nesne İlişkilerinden yüksek puan alan kişinin Yalnızlık Ölçeği'nden de yüksek puan alacağı sonucuna ulaşması anlamındadır. Yalnızlık düzeyindeki değişimin %38'i Nesne İlişkileri tarafından açıklanmaktadır

Nesne ilişkileri ve gerçeği değerlendirme ölçeğinin nesne ilişkileri boyutunun alt boyutlarından olan Yabancılaşma, Güvensiz Bağlanma, Egosentrizm ve Sosyal Yetersizlik'ten alınan yüksek puanlar kişinin diğerleri ile yakınlaşmada, doyurucu ve kaliteli ilişki kurmada zorlandığına; ayrılık, kayıp ve yalnızlık durumlarına toleransının düşük olduğuna; diğeri ile kurulan ilişkide güvensizlik yaşamasına ve diğerlerini kendi çıkarları için manipüle etme fikrine sahip olduğuna; kişilerarası ilişkilerde kendisini yetersiz, ilişkileri ise ezici, aşağılayıcı ve zorlayıcı algıladığına işaret etmektedir. Ucla Yalnızlık Ölçeği'nden alınan yüksek puan kişinin hissettiği yalnızlık düzeyinin yüksek olduğuna işaret etmektedir.

Yalnızlığa dair tanımlardan biri bireyin var olan sosyal ilişkileri ile arzu ettiği ilişkilerin uyumsuz olmasıdır.¹⁵⁷ Young'a göre yalnızlık, doyum sağlayıcı sosyal ilişkilerin yokluğu ya da algılanan yokluğu ve bu gerçek ya da algılanan yokluğa eşlik eden psikolojik zorlanma belirtileridir.¹⁵⁸ Aytar ve arkadaşlarının ergenlerle yürüttüğü çalışmada, katılımcıların anne-babaya bağlanma biçimleri ile arkadaşlarına bağlanma biçimleri ve romantik ilişkilerinde sorun çözmeleri arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde ilişki olduğu saptanmıştır.¹⁵⁹ Epözdemir'in birden fazla evlilik yapan bireylerin

¹⁵⁷ Demirli, a.g.e.,s.6

¹⁵⁸ Baki Duy, Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım Dayalı Grupla Psikolojik Danışmanın Yalnızlık ve Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Üzerine Etkisi, Ankara Üniversitesi, Ankara, 2003, s.17.

(Yayımlanmamış Doktora Tezi)

¹⁵⁹ Nur Çeti, vd. , "Ergenlerde Anne-Baba ve Arkadaşlara Bağlanma Biçimleri ile Romantik İlişkilerde Sorun Çözmeleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", *Toplum ve Sosyal Hizmet*, Cilt 27, Sayı 2, Ekim 2016, s.79-90

evlilik sayıları ve nesne ilişkilerinin ilişkilerini incelediği çalışmasında; nesne ilişkileri ölçeğinin yabancılaşma, güvensiz bağlanma ve benmerkezcilik alt boyutlarında üç ve üzeri evlilik yapmış olan kişilerin, bir kez evlilik yapan ve iki kez evlilik yapmış olan katılımcılara oranla daha yüksek puan aldıkları saptanmıştır. Birinci kez evlilik yapan ve ikinci kez evlilik yapmış olan katılımcılar arasında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Sonuç olarak, üç ve üzerinde evlilik yapmış olan katılımcıların diğer katılımcılara kıyasla ilişki doyum puanlarının anlamlı derecede daha düşük olduğu saptanmıştır.¹⁶⁰

Hojat, üniversite öğrencileriyle yaptığı bir çalışmada, çocukluğunda ailesiyle ve akranlarıyla doyurucu ilişki kuramamış olan katılımcıların yetişkinlikte daha yoğun yalnızlık deneyimlediklerini saptamıştır.¹⁶¹ Wentzel ve Feldman'ın yaptıkları bir çalışmada, ailesine bağlılıklarını düşük algılayan ergenlerin düşük sosyal kabul ile ilişkili olduğu saptanmıştır.¹⁶² Başka bir çalışmada aileyle zayıf bağ kurmanın yalnızlık ve düşük sosyal uyum gibi pek çok kişisel ve sosyal zorluklara yol açtığı belirtilmiştir. Kişilerarası ilişkilerin ve zayıf bağlanmanın yetişkinlerin hissettiği yalnızlık arasında olumlu yönde bir ilişki olduğu saptanmıştır.¹⁶³ Mevcut çalışmada da belirtildiği gibi, Nesne İlişkileri'nin Yalnızlığı yordadığı yapılan literatür çalışmalarıyla desteklenmektedir.

¹⁶⁰ Epözdeir, a.g.e., s.56-95

¹⁶¹ Mohammadreza Hojat, "Loneliness As a Function of Parent-Child And Peer Relations." *The Journal of Psychology*, 1982, 112:129-133

¹⁶² Kathryn R. Wentzel and S. Shirley Feldman, "Relations of Cohesion and Power in Family Dyads to Social and Emotional Adjustment During Early Adolescence" *Journal of Research on Adolescence*, 1996 2, p.225-244

¹⁶³ Durell Johnson vd., "Interparental Conflict and Family Cohesion. Predictors of Loneliness, Social Anxiety, and Social Avoidance in Late Adolescent", *Journal of Adolescent Research*, 2001, 16(3), s.304-318.

ÖNERİLER

- Bu araştırma sosyal medya üzerinden oluşturulan bir örneklem grubu ile yapılmıştır. Katılımcıların içgörü düzeyleri bilinmemektedir. Yalnızca psikoterapi desteği alan katılımcılar ile bir örneklem grubu oluşturularak yapılabilir.
- Anne baba tutumlarını ve etkilerini de incelemek bu konseptteki bir çalışmayı zenginleştireceği düşünülmektedir.
- Araştırma kullanılan veriler online doldurulan anket ve ölçeklerden elde edilmiştir. Dolayısıyla katılımcılar hakkında öncesinde herhangi bir fikir elde edilememiştir. Katılımcılar soruları içtenlikle ya da gelişigüzel cevaplayıp cevaplamadığı bilinmemiştir. Bunun yanında, katılımcıların olası soruları cevapsız kalmıştır. Yüz yüze görüşme yoluyla veri elde edilen çalışmalar yapılabilir.
- Araştırma örneklem grubu yapılan çalışma için yeterli olsa da yaş, cinsiyet, medeni durum ve romantik ilişkisi olma durumu bazında orantısız dağılım içermektedir. Gelecekte yapılacak çalışmalar için örneklem grubunda bu değişkenler konusunda denge gözetilmesi önerilmektedir.

KAYNAKÇA

KİTAPLAR

BOWLBY John, Attachment and Loss: Separation: Anxiety And Anger. New York, Basic Books, Vol. 2, 1973.

GENÇTAN Engin, Psikanaliz ve Sonrası, Remzi Kitabevi, İstanbul, 1988.

CÜCELOĞLU Doğan, İnsan ve Davranışı, Remzi Kitabevi, İstanbul, 2000.

HALL Jenifer Larson, A Guide to Doing Statistics in Second Language Research Using SPSS, Taylor&Francis e-Librry, 2009.

KLEIN Melaine, Haset ve Şükran, çev. O. Koçak & Y. Erten, Metis Yayınları, İstanbul, 2011 (Original work published 1957) .

KLEIN Melaine, The Psycho-Analysis of Children, The International Psycho-Analytical Library, The Hogarth Press, London, 1932.

ÖZKKAŞ Tahir ve ÇORAK Ahmet, Rölatif Bütüncül Terapide Nesne İlişkileri: 11. BPT Ocak 2013 Ders Notları, Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları, İstanbul, 2014.

PEPLAU Letitia Anne and PERLMAN Daniel, Blueprint for a Social Psychological Theory of Loneliness, (eds) In M. Cook & G. Wilson, *Love and attraction* Oxford, England, Pergamon, 1979.

SHAUNGHNERSSY John J., ZECHMEISTER Eugene, ZECHMEISTER Jeanne, Psikolojide Araştırma Yöntemleri, Çev. GÖZ İlyas, Nobel Yayınlar, Ankara, 2016.

WINNICOTT Donald Wood, Başlangıç Noktamız Ev, Pinhan Yayıncılık, Mayıs, 2014, çev. Nüket Diner, Nur Nirven, 2014.

WINNICOTT Donald Wood, Transitional Objects and Transitional Phenomena: In Playing and Reality, Tavistoxk Publications, London, 1971.

MAKALELER

AKBAĞ MÜGE ve İMAMOĞLU Seval Erden İmamoğlu, Cinsiyet ve Bağlanma Stilllerinin Utanç, Suçluluk ve Yalnızlık Duygularını Yordama Gücünün Araştırılması, Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri, 2010, 10(2), p.651-682.

ASLAN Esra, Benlik Kavramı ve Bireyin Yaşamındaki Etkileri, Eğitim Bilimleri Dergisi, 1992, Sayı:4, s.7-14.

BALINT Michael, Primary Narcissism and Primary Love, Psychoanalytic Quarterly, 1960, 29, p.6-43.

BAYRAKTAR Fatih, SAYIL Melike ve KUMRU Asiye, Liseli Ergenler ve Üniversiteli Gençlerde Benlik Saygısı: Ebeveyn ve Akarana Bağlanma, Empati ve Psikolojik Uyum Değişkenlerinin Rolü, Türk Psikoloji Dergisi, Haziran 2009, 24 (63), s.48-63.

CEYHAN Esra ve CEYLAN Aykut , Üniversite Psikolojik Danışma Merkezine Başvuran Öğrencilerin Yalnızlık Depresyon Düzeyleri, Eğitim ve Bilim, 2011, 36(160), s.81-92.

ÇAM M. Olcay, ENGİN Esra ve Merve Uğuryol, Üniversite Öğrencilerinde Benlik Gelişimi ve Güven Duygusu, Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi, Ağustos 2017, Cilt:10, Sayı:51, s.510.

ÇETİN Nur, AYTAZ Abide, PAK Merve ve ARTIK Abulbaki, Ergenlerde Anne Baba Ve Arkadaşlara Bağlanma Biçimleri ile Romantik İlişkilerde Sorun Çözmeleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Toplum ve Sosyal Hizmet, Cilt 27, Sayı 2, Ekim 2016, s.79-90.

LAWRANCE T. Decarlo, On the Meaning and Use of Kurtosis, Psychological Methods, 1997, Vol. 2, No. 3, p.292-307.

FAIRBAIRN W. Donald D., Object-Relationships and Dynamic Structure, International Journal of Psycho-Analysis, 1946, 27, p.30-37 .

GAENSBAUER Theodore J. Ve JORDAN Leslie, Psychoanalytic Perspectives on Early Trauma: Interviews with Thirty Analysts Who Treated an Adult Victim of a Circumscribed Trauma in Early Childhood, Journal of the American Psychoanalytic Association, Volume:57, 2009, pp.947-977.

GOSWICK Ruth Ann and JONES Warren H., Loneliness, Self Concepts and Adjustment, Journal of Psychology, 1981, 107:237, p.240.

GÜNDOĞDU Yusuf Bahri, Psikanalitik Kuramlara Göre Gelişim ve Değişim İmkânı, Turkish Studies International Periodical for the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic, Fall 2016, Volume 11/17, p. 381-386.

GÜRSES İbrahim ve KILAVUZ M. Akif, Erikson'un Psiko-Sosyal Gelişim Dönemleri Teorisi Açısından Kuşaklararası Din Eğitimi ve İletişiminin Önemi, T.C. Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 2011, Cilt: 20, Sayı: 2, s.153-166.

HANSSON Robert O. and JONES Warren H., Loneliness, Cooperation and Conformity Among American Undergraduates, Journal of Social Psychology, 1981, 115, p.103-108.

HAZAN Cindy and SHAVER Philip, Conceptualizing Romantic Love as an Attachment Process, Journal of Personality and Social Psychology, 1987, 52, p.511- 524.

HEESACER Roberta and NEIMEYER Greg, Assessing Object Relations and Social Cognitive Correlates of Eating Disorder, Journal of Counseling Psychology, 37(4), 1990, pp.419-426.

HERALD Charaine, Bulimic Behavior and the Problem of Female Self-Identity: Sense of Self in Relation, Family Environment, and the Super Women Ideal, Dissertation Abstracts International: Section B: the Sciences and Engineering, 1995, 56(5-B).

HOJAT Mohammadreza, Loneliness As a Function of Selected Personality Variables, Journal of Clinical Psychology, 1982, 38, p.137-141.

HOJAT Mohammadreza, Loneliness As a Function of Parent-Child And Peer Relations, The Journal of Psychology, 1982, 112, p.129-133
The Journal of Psychology, 1982, 112, p.129-133.

JACOBSON Edith, The Self and The Object World-Vicissitudes of Their Infantile Cathexes and Their Influence on Ideational and Affective Development, Psychoanalytic Study of the Child, 1954, Volume 9, p.75-127.

JOHNSON Durell, LAVOIE Joseph and MAHONEY Molly, Interparental Conflict and Family Cohesion. Predictors of Loneliness, Social Anxiety, and Social Avoidance in Late Adolescent, Journal of Adolescent Research, 2001, 16(3), p.304-318.

KARANCI Ayşe Nuray, YORULMAZ Orçun ve DİRİK Gülay, Çocukluk Dönemi Ebeveyn Tutumlarının Değerlendirilmesi: Kısaltılmış Algılanan Ebeveyn Tutumları-Çocuk Formu, Türk Psikiyatri Dergisi, 2015, 26(2), s.123-30

KARAOSMANOĞLU Alp, SÖĞÜT Gonca ve ÇAKIR Zehra, Ebeveynlik Biçimlerinin Değerlendirilmesi: Young Ebeveynlik Ölçeği'nin Psikometrik Özelliklerine İlişkin Bir İnceleme, Türk Psikoloji Yazıları, Aralık 2008, 11 (22), s.17-30.

KAVUT Sevgi, Karen Horney ve Nevrotik Kişilik Üzerine Bir Araştırma: Blue Jasmin Örneği, Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi, Şubat 2018, Cilt:11, Sayı:55, s.53-515.

LEARY David E., William James on The Self And Personality: Clearing The Ground for Subsequent Theorists, Researchers, and Practitioners, University of Richmond, p.107.

MITCHELL Stephan A. , The Origin and Nature of the "Object" in the Theories of Klein and Fairbairn, Contemporary Psychoanalysis, 1981,17, p.374-398.

MOORE Joseph and SERMAT VELIO, Relationship Between Loneliness and Interpersonal Relationships. Canadian Counsellor, 1974, 8, p. 84-89 .

MORALDO Georgette, Shyness and Loneliness Among College Men and Women, Psychological Reports, 1981, 48:88, p.886.

ÖZEN Yener ve GÜLAÇTI Fikret, Benlik- Kavramı ve Benliğin Gelişimi Bilen Benliğe Gereksinim Var mı?, Erzincan Eğitim Fakültesi Dergisi, 2010, Cilt:12, Sayı:2, s.21-36.

RUSSEL Dann, PEPLAU Letita and FERGUSON Marry Developing a Measure of Loneliness, Journal of Personality Assessment, 42, p.290-294.

SCHALIN Lars, On Autoerotism and Object Relations in the Psychosexual Development, Scandinavian Psychoanalytic Review, 1995,18, p.22-40.

SEGRIN Chris, NEVAREZ Natalia, ARROYO Analisa, HARWOOD Jake, Family of Origin Environment and Adolescent Bullying Predict Young Adult Loneliness, The Journal of Psychology, 2012, 146(1-2), p.119-134.

SÜMER Nebi ve ŞENDAĞ Meltem Anafarta, Orta Çocukluk Döneminde Ebeveynlere Bağlanma, Benlik Algısı ve Kaygı, Türk Psikoloji Dergisi, Haziran 2009, 24 (63), s.86-101.

SÜMER Nebi ve GÜNGÖR Derya, Çocuk Yetiştirme Stillerinin Bağlanma Stilleri, Benlik Değerlendirmeleri ve Yakın İlişkiler Üzerine Etkisi, Türk Psikoloji Dergisi, 1999, 14(44), s.35-58.

TERBAŞ Özden, Kendilik Psikolojisi Kuramına Göre Kendilik Bozuklukları: Bir Olgu Sunumu, Türk Psikiyatri Dergisi, 2004, 15(1), s.70-7.

TÜZÜN Olcay ve SAYAR Kemal, Bağlanma Kuramı ve Psikopatoloji, Düşünen Adam, 2006, 19(1), s.24-39.

ULUÇ Sait, TÜZÜN Zeynep ve HASELDEN Manolye, Bell Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirme Ölçeği'nin (BORRTI) Türkçe'ye Uyarlama Çalışması, Klinik Psikiyatri, 2015, sayı 18, s.112-113.

YÜKSEL Galip, Üniversite Öğrencilerinin Utangaçlık Düzeylerini Etkileyen Faktörler, G.Ü. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, 2002, Cilt 22, Sayı 3, s. 37-57.

WENTZEL Kathryn and FELDMAN S. Shirley, Relations of Cohesion and Power in Family Dyads to Social and Emotional Adjustment During Early Adolescence, Journal of Research on Adolescence, 1996, 2, p.225-244

WINNICOTT Donald, The Maturation Processes and the Facilitating Environment: Studies in the Theory of Emotional Development, The International Psycho -Analytical Library, 1965, 64, p.1-276

WISEMAN Halas, MAYSELES Ofra ve SHARABANY Ruth, Why are They Lonely: Perceived Quality of Early Relationships With Parents, Attachment, Personality Predispositions and Loneliness in First Year University Students, Personality and Individual Differences, 2005, 40(2), p.234-248.

TEZLER

AKÇA Zeynep Kübra, Genç Yetişkinlikte Algılanan Anne-Baba Tutumlarının, Kendini Toparlama Gücü ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişki, Sosyal Bilimler Enstitüsü, T.C. Maltepe Üniversitesi, İstanbul, 2012, s.42-69. **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

DEMİR Ayhan, Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeylerini Etkileyen Bazı Etmenler, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Hacettepe Üniversitesi, Ankara, 1990, s.15-26. **(Yayımlanmamış Doktora Tezi)**

DEMİRLİ Aylin, The Structural Relationships of Parenting Styles, Attachment Dimensions, Loneliness and Hope, The Graduate School of Social Sciences, Middle East Technical University, August, 2013, p.5. **(UNPUBLISHED PHD Thesis)**

DEMİRLİ Aylin, The Role of Gender, Attachment Dimensions and Family Environment in Loneliness, Educational Sciences Faculty, Middle East University, July, 2007 p.6. **(Yayımlanmamış Doktora Tezi)**

DUY Baki, "Bilişsel-Davranışçı Yaklaşımına Dayalı Grupla Psikolojik Danışmanın Yalnızlık ve Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Üzerine Etkisi", Ankara Üniversitesi, Ankara, 2003, s.17. **(Yayımlanmamış Doktora Tezi)**

EMİR Sinem Hayali, Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri İle Stresle Başa Çıkma Biçimleri, Kendilik Algıları ve Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon, 2014, s.48-63. **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

EPÖZDEMİR Hejan, Seri Evlilik Yapan Bireylerin İlk ve İkinci Evliliğini Yapmış Bireyler İle Nesne İlişkileri, Yansıtmacı Özdeşim, Savunma Mekanizmalarının Düzeyi, Psikolojik Belirtiler Ve İlişki doyumunu Açısından Karşılaştırılması: Nesne İlişkileri Çift Terapisi Modeli Çerçevesinde Bir İnceleme, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Hacettepe Üniversitesi, s.56-95. **(Yayımlanmamış Doktora Tezi)**

GOBER Sarita, The Development Of a Measure Of Margaret Mahler's Theory Integrating The Infant, The Mother, and Their Dyadic Relationship During The Infant's First Five Months Of Life, Faculty of The Graduate School of Applied And Professional Psychology of Rutgers, The State University of New Jersey, January 2014, p.1-25. **(Doctorate Thesis)**

GÖKMENOĞLU Ece, Üniversite Öğrencilerinin Utangaçlık Düzeyleri İle Algıladıkları Anne Baba Tutumları Arasındaki İlişki, Sosyal Bilimler Enstitüsü T.C. Maltepe Üniversitesi, İstanbul, 2011, s.60-105. **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

GÜLER Hatice, Üniversite Öğrencilerinde Benlik Saygısı İle Aile Tutumunun İlişkisi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul, 2017, s.43-141. **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

KILINÇ Hicran, Ergenlerin Yalnızlık Düzeyleri ve Kişilerarası İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmaları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Ankara Üniversitesi, Ankara, 2005, s.21. **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

NESS Lorrie A., A Study of Object Relations Among Self-Injuring and Non-Injuring College Students, University of Tennessee, Knoxville, Aralık 2008 p.44-50. **(Unpublished Doctorate Project)**

OKYAY Damla, Effects of Object Relational Level and Affective Tone of Early Relationships on Affective Characteristics of Female Sexuality and Sexual Attitudes: An Early Adulthood Sample, İstanbul Bilgi Üniversitesi, Eylül, 2015 p.3. **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

OĞUZ Nihan, Genç Yetişkinlerde Anne Baba Tutumu, Anksiyete ve Benlik Saygısı İlişkisi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul, 2016, s.26-51. **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

SEVERİR Seçil, Bulimia Nevroza'da İlk Nesneyle İlişkinin Rorschach Testiyle Değerlendirilmesi, T.C. İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, s.36-85. **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**

ŞAHİN Yavuz, Takıntılı Olma Düzeyinin Kişilerin Genel Kaygı, Benlik Algısı Ve Psikolojik Dayanıklılık Durumları Açısından Değişimlerinin Eğitim Düzeyleri, Cinsiyetleri ve Kardeşleri Olup Olmamasına Göre İncelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, T.C. Beykent Üniversitesi, İstanbul, 2015, s.24. **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

YALNIZ Abdullah, Algılanan Anne Baba Tutumları, Kendini Sabotaj ve Öz Yeterlilik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, T.C. Sakarya Üniversitesi, Mayıs, 2014, s. 70-93. **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

YILMAZ Mehmet Taki, Üniversite Öğrencilerinin Öz-Anlayışları İle Anne Baba Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, T.C. Selçuk Üniversitesi, Konya, 2009, s.33-35. **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**

İNTERNET KAYNAKLARI

AKAR Haluk, Beck'in Depresyon Modeli Ve Bilişsel Terapisi, Düşünenadam Dergisi, s.37-38.

http://www.dusunenadamdergisi.org/tr/DergiPdf/DUSUNEN_ADAM_DERGISI_8bffa65e5f34bf4a3ca1801c535a80e.pdf (Erişim Tarihi: 5.07.2018)

BOEREE C. George, Biography of Karen Horney, <http://webpace.ship.edu/cgboer/Horney.pdf> (Erişim Tarihi: 16.07.2018).

BRETHERTON Inge, The Origins of Attachment Theory: John Bowlby and Mary Ainsworth, Developmental Psychology, 1992, Vol. 28, p. 759-775 . http://www.psychology.sunysb.edu/attachment/online/inge_origins.pdf (Erişim Tarihi: 11.07.2018)

WOOD Jerie Kull, "The Psychological Aspects of Loneliness Experienced by College Students" ,1984, Dissertations.

<https://scholarworks.wmich.edu/dissertations/2406/> (Erişim Tarihi: 20.04.2018)

ÇORAK Ahmet, Benlik Durumları ve Çekirdek Benlik.
<http://ahmetcorak.blogspot.com/2017/12/benlik-durumlari-ego-states-ve-cekirdek.html>

(Erişim Tarihi: 25.07.2018)

KABIR Masoomah Mohseni et. al., Study of The Relationship Between Object Relations and Defense Mechanisms With Marital Satisfaction, Indian Journal of Fundamental and Applied Life Sciences ISSN: 2231– 6345, 2015 Vol.5 (S1), pp. 3588-3597 <http://www.cibtech.org/sp.ed/jls/2015/01/417-JLS-S1-419-MASOOMEH-MARITAL%20SATISFACTION.pdf> (Erişim Tarihi: 10.04.2019)

KARAOŞMANOĞLU Alp H., “Şema Ne demektir?” .
https://www.psikonet.com/sema-ne-demektir_nedir-156.html

(Erişim Tarihi: 20.07.2018)



EKLER

BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ ONAM FORMU

Bu araştırma İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Yüksek Lisans öğrencisi Şeyma Koçak tarafından, Dr. Öğr. Üyesi Fatih Bal danışmanlığında yapılmaktadır. Araştırmanın amacı, yetişkinlerde hissedilen yalnızlık seviyesi ve benlik algısı ile nesne ilişkileri arasındaki ilişkiyi değerlendirmektir. Yaklaşık 40 dakika sürecek olan araştırma kapsamında sizden ekteki soruları yanıtlamanız beklenmektedir. Sağlıklı sonuçlar elde etmek için hiçbir soruyu boş bırakmamanız önemlidir. Çalışmada kimlik bilgileri istenmemektedir. Verilen cevaplar bilimsel araştırma dışında kullanılmayacaktır. Araştırmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çalışma esnasında kendinizi kötü hissederseniz çalışmayı bırakabilirsiniz. Çalışma hakkında daha fazla bilgi edinmek isterseniz psk.seymakocak@hotmail.com e-posta adresinden araştırmacıya ulaşabilirsiniz.