



**T.C  
PAMUKKALE ÜNİVERSİTESİ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI  
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI  
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE AİLE İŞLEVSELLİĞİ  
İLE UYUMSUZ MÜKEMMELİYETÇİLİK İLİŞKİSİNDE  
AYRIŞMA-BİREYLEŞMENİN ARACI ROLÜ**

**Funda BEKİL**

**Denizli, 2021**

**T.C  
PAMUKKALE ÜNİVERSİTESİ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI  
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI  
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE AİLE İŞLEVSELLİĞİ İLE  
UYUMSUZ MÜKEMMELİYETÇİLİK İLİŞKİNDE AYRIŞMA-  
BİREYLEŞMENİN ARACI ROLÜ**

**Funda BEKİL**

**Danışman**

**Prof. Dr. Sevgi ÖZGÜNGÖR**

## JÜRİ ÜYELERİ ONAY SAYFASI

Bu çalışma, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı'nda jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

İmza

Başkan: Prof. Dr. Murat BALKIS

Üye: Prof. Dr. Sevgi ÖZGÜNGÖR

Üye: Doç. Dr. Ali Serdar SAĞKAL

Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun ...../...../.....  
tarih ve ...../..... sayılı kararı ile onaylanmıştır.

Akademik Unvan, Adı SOYADI  
Enstitü Müdürü

## ETİK BEYANNAMESİ

Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü'nün yazım kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmasında; tez içindeki bütün bilgi ve belgeleri akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi; görsel, işitsel ve yazılı tüm bilgi ve sonuçları bilimsel ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu; başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda ilgili eserlere bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunduğumu; atıfta bulunduğum eserlerin tümünü kaynak olarak gösterdiğimi; kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapmadığımı; bu tezin herhangi bir bölümünü bu üniversitede veya başka bir üniversitede başka bir tez çalışması olarak sunmadığımı beyan ederim.

İmza

Funda BEKİL

## TEŞEKKÜR

Severek çalıştığım bu alana ilk adımımı atmış olmanın sevinciyle, bu sevinci yaşamama katkı sunan herkese sonsuz teşekkürlerimi sunarım. Kendileriyle karşılaşmamı “şans” bildiğim ve isimlerini buraya sığdıramayacağım o kadar çok kişi var ki... Öncelikle, yüksek lisans ders dönemimden son aşamaya kadar hem akademik hem psikolojik açıdan desteğini benden esirgemeyen, tezimi en az benim kadar sahiplenen kıymetli danışmanım Sayın Prof. Dr. Sevgi ÖZGÜNGÖR’e teşekkürü bir borç bilirim.

Tez jürimde yer almayı kabul ederek beni onurlandıran ve değerli dönütleriyle tezimin gelişmesine katkı sağlayan değerli hocalarım Sayın Prof. Dr. Murat BALKIS’a ve Sayın Doç. Dr. Ali Serdar SAĞKAL’a katkılarından dolayı teşekkürlerimi sunarım.

PDR’ye ilişkin akademik temelleri kazandığım ve öğrettikleriyle beni akademiye teşvik eden Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi PDR Anabilim Dalı’ndaki hocalarıma ve yüksek lisans eğitimim boyunca bana yeni bakış açıları kazandıran, destek ve ilgilerini her zaman üzerimde hissettiğim Pamukkale Üniversitesi PDR Anabilim Dalı’ndaki tüm hocalarıma teşekkür ederim.

Kıymetli çalışma arkadaşlarım Arş. Gör. Betül ORMAN, Arş. Gör. Ayşe Cansu SÖNMEZ ve Arş. Gör. Yılmaz HASRET’e çalışma ortamımızı şenlendirdikleri için ve bu süreçteki desteklerinden dolayı teşekkür ederim.

Her konuda yanımda olan, omzumda ellerini hep hissettiğim ve bu süreçteki motivasyonuma en büyük katkıyı sağlayan canım dostlarım Kübra Merve TOPGÜL, Betül GÖK, Şule CENGİZ, Şeyma KAYGIN, Merve İLGERİ, Demet DAYIBAŞ ve Mine EKİNCİ’ye varlıkları için minnettarım. İyi ki varsınız.

Teşekkürlerin en özelini benim mutluluğumu kendi mutluluklarının önüne koyan, sonsuz sevgi ve destekleri olmasaydı bugünlere gelemeyeceğimi bildiğim ve her daim varlıklarına şükrettiğim canım annem Saliha YURT’a ve canım babam Mehmet YILDIRIM’a sunuyorum. Bu tezi başarıyla tamamlayabildiysem, sizin sayenizde.

Son olarak, varlığıyla hayatıma anlam katan ve akademik kaygılarımın ötesinde, hayatımı paylaştığım en büyük şansım Mustafa BEKİL’e, her koşulda yanımda olduğu için sonsuz teşekkür ederim.

## ÖZET

### Üniversite Öğrencilerinde Aile İşlevselliği ile Uyumsuz Mükemmeliyetçilik İlişkisinde Ayrışma Bireyleşmenin Aracı Rolü

BEKİL, Funda

Yüksek Lisans Tez, Eğitim Bilimleri ABD,  
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Sevgi ÖZGÜNGÖR

Haziran 2021, 143 sayfa

Bu çalışmanın temel amacı üniversite öğrencilerinde aile işlevselliği ile uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkide ayrışma bireyleşmenin aracılık rollerinin; diğer bir amacı da iç içe geçmiş aile yapısı ile uyumsuz mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkide ayrılık kaygısının aracılık rolünün incelenmesidir. Ayrıca çalışma kapsamında aile işlevselliği, ayrışma bireyleşme ve mükemmeliyetçilik ana değişkenleri ile bunların alt boyutları arasındaki ilişkiler incelenmiş; bu değişkenler ve alt boyutları cinsiyete ve aileyle yaşama durumuna göre karşılaştırılmıştır. İlişkisel tarama deseni ve basit aracılık analizinin kullanıldığı araştırmanın çalışma grubunu, Pamukkale Üniversitesi'nin farklı fakültelerinde öğrenim gören ve uygun örnekleme yoluyla seçilen 629 lisans öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmanın verileri Aile Uyum Yeteneğini ve Birliğini Değerlendirme Ölçeği-IV, Ergen Ayrışma Bireyleşme Ölçeği ve APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği aracılığıyla toplanmıştır. Araştırmanın alt problemlerinin çözümlenmesinde PROCESS basit aracılık analizi, bağımsız örneklemler t testi ve korelasyon analizinden yararlanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda aile işlevselliğindeki artış ayrışma bireyleşme düzeyindeki artışla, bu da uyumsuz mükemmeliyetçilikteki düşüşle ilişkili bulunmuştur. Diğer bir ifadeyle, ayrışma bireyleşmenin aile işlevselliği ile uyumsuz mükemmeliyetçilik ilişkisindeki aracı etkisi doğrulanmıştır. Ancak ayrışma bireyleşmenin aile işlevselliği ile uyumlu mükemmeliyetçilik ilişkisindeki aracılık rolü reddedilmiştir. Ayrıca iç içe geçmişlikteki artış ayrılık kaygısındaki artışla, bu da uyumsuz mükemmeliyetçilikteki artışla ilişkili bulunmuştur. Böylece, ayrılık kaygısının iç içe geçmişlik ile uyumsuz mükemmeliyetçilik ilişkisindeki aracı etkisi de doğrulanmıştır. Sonuçlar ilgili literatür dikkate alınarak tartışılmış, bu doğrultuda uygulayıcılara ve araştırmacılara öneriler sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Aile işlevselliği, ayrışma bireyleşme, uyumsuz mükemmeliyetçilik, üniversite öğrencileri, iç içe geçmişlik, ayrılık kaygısı

## **ABSTRACT**

### **The Mediator Role of Separation-Individuation on the Relationship Between Family Functioning and Maladaptive Perfectionism in Undergraduate Students**

BEKIL, Funda

Master, Dissertation in Educational Sciences,

Psychological Counseling and Guidance

Supervisor: Prof. Dr. Sevgi OZGUNGOR

June, 2021, 143 pages

The main purpose of this study is to investigate the mediating role of separation-individuation on the relationship between family functioning and adaptive and maladaptive perfectionism among undergraduate students and to examine the mediating role of separation anxiety in the relationship between enmeshed family structure and maladaptive perfectionism. In addition, the relationships between the main variables of family functioning, separation-individuation, perfectionism, and their sub-dimensions were examined within the scope of the study; these variables were compared according to gender and whether the participant is living with the family or not. The study, in which the descriptive and correlational research methods and simple mediation analysis were used, consist of 629 undergraduate students studying at various faculties of Pamukkale University and selected by convenient sampling. The data of the study were collected Family Adaptability and Cohesion Scale IV, Adolescent Separation-Individuation Scale, and APS Perfectionism Scale. The data were analyzed by using the methods of, regression with PROCESS macro, Independent Samples t-Test and correlation analysis. As a result of the analysis, the increase in family functioning was found to be associated with the increase in the level of separation-individuation, which in turn was associated with a decrease in maladaptive perfectionism. In other words, the mediating effect of separation-individuation on the relationship between family functioning and maladaptive perfectionism was confirmed. However, the mediating effect of separation-individuation on the relationship between family functioning and adaptive perfectionism wasn't verified. Additionally, it was found that the increase in enmeshment was associated with the increase in separation anxiety, which in turn was associated with an increase in maladaptive perfectionism. Therefore, the



mediating effect of separation anxiety on the relationship between enmeshment and maladaptive perfectionism has also been confirmed. The results were discussed considering the relevant literature, and suggestions were made to the practitioners and researchers in this direction.

Keywords: Family functioning, separation-individuation, maladaptive perfectionism, university students, family enmeshment, separation anxiety

## İÇİNDEKİLER

YÜKSEK LİSANS TEZ ONAY FORMU .....	iii
ETİK BEYANNAMESİ .....	iv
TEŞEKKÜR .....	v
ÖZET .....	vi
ABSTRACT.....	viii
İÇİNDEKİLER .....	x
BİRİNCİ BÖLÜM: 1.1. GİRİŞ.....	1
1.1.1. Problem Durumu.....	1
1.1.1.1. Problem Cümlesi .....	6
1.1.1.2. Alt Problemler .....	6
1.1.2. Araştırmanın Amacı.....	8
1.1.3. Araştırmanın Önemi.....	9
1.1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları .....	11
1.1.5. Sayıtlılar .....	11
1.1.6. Tanımlar .....	12
İKİNCİ BÖLÜM: KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	14
2.1. Kuramsal Çerçeve .....	14
2.1.1. Aile İşlevselliğinin Değerlendirilmesi.....	14
2.1.1.1. McMaster aile işlevselliği modeli.....	14
2.1.1.2. Beavers'ın sistemler modeli .....	18
2.1.1.3. Evlilik ve aile sistemleri dairesel modeli.....	23
2.1.2. Ayrışma-Bireyleşme Süreci .....	33
2.1.2.1. Erken çocukluk döneminde ayrışma-bireyleşme: Mahler'in kuramı .....	34
2.1.2.2. Ergenlik döneminde ayrışma-bireyleşme: Blos'un kuramı .....	40
2.1.2.3. Bowen'ın aile sistemleri kuramı .....	44
2.1.3. Mükemmeliyetçilik .....	50
2.1.3.1. Mükemmeliyetçilik kavramı ve doğası .....	51
2.1.3.2. Mükemmeliyetçiliğin gelişimi.....	54
2.1.3.3. Mükemmeliyetçiliğe ilişkin kuramsal yaklaşımlar.....	55
2.1.3.3.1. Mükemmeliyetçilik ve psikodinamik kuram .....	55

2.1.3.3.2. Mükemmeliyetçilik ve davranışçı kuram.....	57
2.1.3.3.3. Mükemmeliyetçilik ve akılcı duygusal davranışçı kuram .....	57
2.1.3.3.4. Mükemmeliyetçilik ve sosyal öğrenme kuramı .....	58
2.1.3.3.5. Mükemmeliyetçilik ve Flett'in modeli .....	58
2.2. İlgili Araştırmalar.....	60
2.2.1. Aile İşlevselliği ile İlgili Araştırmalar.....	60
2.1.2. Ayrışma-Bireyleşme Süreci ile İlgili Araştırmalar .....	65
2.1.3. Mükemmeliyetçilik ile İlgili Araştırmalar .....	72
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM: YÖNTEM.....	79
3.1. Yöntem.....	79
3.1.1. Araştırma Deseni.....	79
3.1.2. Çalışma Grubu.....	79
3.1.3. Verilerin Toplanması ve Analizi .....	80
3.1.3.1. Veri Toplama Araçları.....	80
3.1.3.1.1. Aile uyum yeteneğini ve birliğini değerlendirme ölçeği-IV .....	81
3.1.3.1.2. Ergen ayrışma bireyleşme ölçeği.....	82
3.1.3.1.3. APS mükemmeliyetçilik ölçeği .....	83
3.1.3.2. İşlem .....	84
3.1.3.2.1. Veri toplama işlemi .....	84
3.1.3.2.2. Veri analiz işlemi .....	85
3.1.3.2.3. Basit aracılık analizi .....	86
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM: BULGULAR VE YORUM .....	87
4.1. Bulgular ve Yorum.....	87
4.1.1. Verilerin Analize Hazırlanması.....	87
4.1.2. Araştırma Değişkenleri ve Alt Boyutlarına İlişkin Korelasyon Analizleri .....	89
4.1.2.1. Aile işlevselliği ile ayrışma-bireyleşme değişkenleri ve alt boyutları arasındaki ilişkiler.....	89
4.1.2.2. Aile işlevselliği ile uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilik değişkenleri ve alt boyutları arasındaki ilişkiler .....	90
4.1.2.3. Ayrışma-bireyleşme ile uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilik değişkenleri ve alt boyutları arasındaki ilişkiler.....	91
4.1.3. Araştırma Değişkenlerinin Cinsiyete ve Aileyle Yaşama Durumuna Göre Karşılaştırılması.....	91

4.1.3.1. Cinsiyet farklılıklarına ilişkin analizler .....	91
4.1.3.2. Aileyle birlikte veya aileden ayrı yaşama durumunun karşılaştırılması..	94
4.1.4. Araştırmanın Ana Değişkenlerine İlişkin Model Analizleri .....	95
BEŞİNCİ BÖLÜM: TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER .....	101
5.1. Tartışma.....	101
5.1.1. Aile İşlevselliği, Ayrışma Bireyleşme ve Mükemmeliyetçilik Arasındaki İlişkilerin Değerlendirilmesi.....	101
5.1.1.1. Aile işlevselliği ve ayrışma bireyleşme .....	101
5.1.1.2. Aile işlevselliği ile uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilik .....	103
5.1.1.3. Ayrışma bireyleşme ile uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilik .....	104
5.1.2. Cinsiyete ve Aile ile Yaşama Durumuna Göre Araştırma Değişkenlerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi.....	106
5.1.2.1. Cinsiyet karşılaştırmalarına ilişkin bulguların değerlendirilmesi.....	106
5.1.2.2. Aile ile yaşama durumunun karşılaştırılmasına ilişkin bulguların değerlendirilmesi .....	108
5.1.3. Aile İşlevselliği ile Uyumlu ve Uyumsuz Mükemmeliyetçilik Arasındaki İlişkide Ayrışma Bireyleşmenin Aracılık Rollerine İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi .....	109
5.1.4. İç İç Geçmişlik ile Uyumsuz Mükemmeliyetçilik Arasındaki İlişkide Ayrılık Kaygısının Aracılık Rolüne İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi.....	111
5.2. Sonuç.....	112
5.3. Öneriler .....	113
5.3.1. Uygulamaya Yönelik Öneriler .....	113
5.3.2. Araştırmacılara Yönelik Öneriler .....	114
KAYNAKÇA.....	116
EKLER.....	137
Ek 1. Etik Kurul Onayı.....	137
Ek 2. Bilgilendirilmiş Onam ve Kişisel Bilgi Formu .....	138
Ek 3. APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği .....	139
Ek 4. Ergen Ayrışma Bireyleşme Ölçeği .....	140
Ek 5. Aile Uyum Yeteneğini ve Birliğini Değerlendirme Ölçeği-IV.....	141
Ek 5. Tez Kontrol Listesi .....	142
ÖZGEÇMİŞ .....	143

## BİRİNCİ BÖLÜM

### 1.1.Giriş

Bu bölümde öncelikle mükemmeliyetçilik, aile işlevselliği ve ayrışma bireyleşme süreci tanıtılmış ve mevcut araştırmanın problem durumundan söz edilmiştir. Ardından araştırmanın amacı ve önemine yer verilmiş, sınırlılıkları ile sayıltılarından söz edilmiştir. Son olarak araştırma değişkenleri, ilgili literatür çerçevesinde tanımlanmıştır.

#### 1.1.1. Problem Durumu

Biyolojik, kültürel, fiziksel farklılıklar ve yetiştirilme tarzı gibi çevresel ve kalıtsal etkenlerin dinamik etkileşmesi sonucu her birey kendine özgü eğilimler geliştirir (Tuncer ve Voltan-Acar, 2006). Bu eğilimlerden biri de mükemmeliyetçiliktir. Alanyazın incelendiğinde mükemmeliyetçiliğin kavramsallaştırılmasına ilişkin farklı görüşlerin ortaya atıldığı görülmektedir. Mükemmeliyetçiliği ilk kez tanımlayan Hollender (1965), bireyin kendisinden veya diğerlerinden, durumun gerektirdiğinden daha yüksek kalitede performans beklemesi olarak tanımlamış ve mükemmeliyetçiliği tek boyutlu olumsuz bir yapı olarak ele almıştır. Hollender'den sonra gelen bazı araştırmacılar da (Burns, 1980; Pacht, 1984) ona benzer şekilde, mükemmeliyetçiliğin olumsuz ve patolojik nitelikler taşıyan tek boyutlu bir eğilim olduğunu vurgulamışlardır. Mükemmeliyetçiliğe ilişkin daha yeni yaklaşımlar ise mükemmeliyetçiliğin olumsuz özelliklerinin yanı sıra işlevsel olabilecek olumlu yönlerinden de söz edilebileceğini belirterek çok boyutlu bir yaklaşımı benimsemişlerdir (Craddock, Church ve Sands, 2009; Frost, Marten, Lahart ve Rosenblate, 1990; Hewitt ve Flett, 1991a; Slaney, Rice, Mobley, Trippi ve Ashby, 2001). Bu araştırmacılar Hewitt ve Flett (1991b); kendine yönelik mükemmeliyetçilik, diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik ve sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik olmak üzere üç; Frost ve diğerleri (1990) hatalara aşırı dikkat, düzen ihtiyacı, kendi davranışlarına ilişkin şüphe, yüksek kişisel standartlar, ebeveyn beklentileri ve ebeveyn eleştirisi olmak üzere altı; Slaney ve diğerleri (2001) ise uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilik şeklinde iki farklı mükemmeliyetçilik biçiminden söz etmişlerdir.

Her ne kadar mükemmeliyetçilik, bireyin oluşturduğu aşırı düzeyde yüksek standartları ve başarısızlık karşısında kendini sıkça eleştirmeye yatkın olmayı içerse de (Hewitt ve Flett, 2002), literatürde standartların belirlenmesi ve buna yönelik çaba gösterilmesinin doğrudan patolojik olmadığı belirtilmektedir (Frost ve diğ., 1990). Aksine, normal mükemmeliyetçilerin herkes kadar onaya ihtiyaç duyup bu ihtiyaçlarını olumlu bir

duygu olarak yorumlayarak, çalışmalarını sürdürme ve iyileştirmede teşvik olarak kullandıkları bilinmektedir. Normal mükemmeliyetçiler, özen gösterdikleri bir çalışmadan gerçekten zevk alabilmekte, daha az katı olma konusunda özgür hissedebilmekte ve tamamlanan bir görevin ardından derin bir tatmin duygusu yaşayabilmektedirler (Hamachek, 1978'den akt. Pacht, 1984; Missildine 1963'ten akt. Sapmaz, 2006).

Mükemmeliyetçilik doğrudan patolojik olmasa da bu tür pozitif doğurgularına ek olarak patolojik ya da uyumsuz, olumsuz, sağlıksız, nevrotik olarak isimlendirilebilen nitelikleri de mevcuttur (bkz. Hamachek, 1978'den akt. Pacht, 1984; Slade ve Owens, 1998; Slaney ve diğ., 2001; Stoeber ve Otto, 2006). Mükemmeliyetçiliği patolojik kılan unsurlar konusunda farklı yaklaşımlar yer alsa da, bu yaklaşımlar mükemmeliyetçiliğin yeterince iyi olamamaya ilişkin yoğun kaygı içerdiğine vurgu yapmaktadırlar. Örneğin Hamachek (1978) nevrotik mükemmeliyetçilerin, normal olanların aksine mantıkdışı hedef ve standartlar belirlediklerini ifade eder. Harcadıkları çaba onlara asla yeterli ve yeterince iyi görünmediğinden hiçbir zaman derin bir tatmin duygusu yaşayamazlar (Akt. Pacht, 1984). Nitekim araştırmacılar uyumsuz mükemmeliyetçilerin davranışlarından şüphe duyan, işlerini erteleme eğilimi yüksek ve endişeli bireyler olduklarını da ifade etmektedir (Rice, Ashby ve Slaney, 1998). Burns'e (1980) göre ise bu bireyler mükemmel olarak değerlendirilmediğinde, diğerlerinin onayını kazanamayarak reddedilme korkusu yaşarlar.

Yapılan araştırmalarda uyumlu mükemmeliyetçiliğin depresyon, öfke, fiziksel saldırganlık ve düşmanlık ile negatif, akademik başarı ve yaşam doyumuyla pozitif yönde ilişkili olduğu belirtilmiştir (Altun ve Yazıcı, 2010; Erol-Öngen, 2010; Gnilka, Ashby ve Noble, 2013). Uyumsuz mükemmeliyetçiliğin ise sınav kaygısı, performans kaçınma başarı yönelimi, tükenmişlik, stresle başa çıkmak için alkole başvurma, olumsuz sosyal dönütlere yoğun tepki verme eğilimi, kişilerarası olumsuz olayların ardından sürekli düşünme (rumination), depresif belirtiler, sosyal kaygı, sosyal umutsuzluk ve intihar değişkenleri ile pozitif yönde ilişkili olduğu rapor edilmiştir (Eum ve Rice, 2010; Hill ve Curran, 2015; Nepon, Flett, Hewitt ve Molnar, 2011; Rice ve Van Arsdale, 2010; Roxborough ve diğ., 2012). Mükemmeliyetçilik ayrıca kendini suçlama, kendini engelleme, felaketleştirme gibi zayıf duygu düzenleme stratejileri ve düşük akademik öz yeterlikle olumlu ilişkiler göstermiştir (Rasmussen ve Troilo, 2016). Bu araştırmalar mükemmeliyetçiliğin, bireyin hayatında yaratabileceği yapıcı ve yıkıcı rolü ortaya koymaktadır (Sapmaz, 2006). Uyumlu mükemmeliyetçilik düzen ve kişisel standartların belirlenmesi aracılığıyla başarıyı olumlu yönde etkilerken, uyumsuz mükemmeliyetçiliğin hayat kalitesini etkileyen önemli süreçler

aracılığıyla bireye zarar verebildiği görülmektedir. Bu nedenle, uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçiliğin ayırt edilebilmesi ve müdahale çalışmalarına yön verebilmesi açısından mükemmeliyetçilikle ilişkili değişkenlerin ve mükemmeliyetçiliği patolojik yapan unsurların ortaya çıkarılması önem taşımaktadır.

Uyumsuz mükemmeliyetçiliğin bireyin yaşamını olumsuz yönde etkilediğine ilişkin bulgulara rağmen, alanyazında mükemmeliyetçiliğe yol açabilecek değişkenlere yönelik açıklamalar çoğunlukla ebeveyn tutumları ve mükemmeliyetçi aileler yörüngesinde toplanmıştır (Cook ve Kearney, 2014; Gong, Fletcher ve Bolin, 2015; Miller, Lambert ve Neumeister, 2012). Ancak daha önce belirtildiği gibi, insan davranışlarını önemli ölçüde etkileme potansiyeline sahip olan mükemmeliyetçiliğin farklı değişkenlerle ilişkilerinin ele alınarak önleyici programlar geliştirmeye katkı sağlayacak bilgiye ihtiyaç duyulmaktadır. Bireyin içinde yaşadığı ailenin bireyin kişiliğinin oluşmasında önemli bir etken olduğu (Yeşilyaprak, 1993) düşünüldüğünde, ebeveyn tutumunun yanı sıra aile içi dinamiklerin de mükemmeliyetçilik eğilimi üzerinde etkili olacağı söylenebilir.

Aile dinamiğini ele alan bir kuram olarak Evlilik ve Aile Sistemleri Dairesel Modeli örnek verilebilir (Olson, Sprenkle ve Russell, 1979). Bu modelde aile birliği, değişime uyum yeteneği (esneklik) ve iletişim olmak üzere aile işlevselliğini etkileyen üç boyuttan söz edilmektedir. “Aile birliği”, aile üyelerinin birbirlerine duyduğu duygusal bağ olarak tanımlanırken, “değişime uyum yeteneği”, evlilik veya aile sisteminin durumsal ve gelişimsel strese tepki olarak güç yapısını, rol ilişkilerini ve ilişki kurallarını değiştirebilme yeteneğini ifade etmektedir (Olson, Russell ve Sprenkle, 1983). Üçüncü boyut olan “aile iletişimi” ise ailelerin diğer iki boyutta gerekli şekilde düzenlemeler yapabilmesini kolaylaştırıcı bir boyut olarak kabul edilmektedir (Olson ve diğ., 1983). Buna göre olumlu iletişim becerilerinin, evlilik ve aile sistemlerinin temel iki boyutunda dengeyi kolaylaştırmasına ve sürdürmesine yardımcı olduğu, olumsuz iletişim becerilerinin ise bu sistemlerin dengeli seviyelere ulaşmasını engellediği ve böylece aşırı uçlardaki sistemlerin sabit kalma olasılığını artırdığı vurgulanmaktadır (Barnes ve Olson, 1985; Olson ve diğ., 1983). İletişim boyutu, modelin temel bir boyutu olmayıp, diğer iki ana boyuttaki dengeyi kolaylaştırıcı bir rol üstlenmesi gerekçesiyle yazarlar tarafından aile birliği ve esneklik ile birlikte grafiksel olarak modele dahil edilmemiştir (Olson ve diğ., 1983).

Dairesel modele göre aile birliği ve esneklik puanlarının dengeli seviyelerde olması, sağlıklı aile işlevselliğine katkı sağlamaktadır. Bunun aksine dengesiz birlik ve esneklik seviyeleri (çok düşük veya çok yüksek seviyeler) problemlili aile işlevselliği ile ilişkilidir

(Olson, 2011). İşlevsel olmayan aileler, aile yaşamının getirdiği güçlüklerle baş etme kaynakları ve düzenleme kapasiteleri açısından sınırlılık gösterdiğinden (Barnes ve Olson, 1985) bu tip katı, kaotik, iç içe geçmiş veya kopuk ailelerin aşırı eleştirel ve talepkar tutumlar sergileme ile hiçbir beklentiye sahip olmama gibi uç özellikler göstermesi, üyelerine verecekleri onayın tutarsız olması beklenebilir. Araştırmacılar tüm bu özelliklerin mükemmeliyetçiliğe yol açabileceği konusunda hemfikirdir (Craddock ve diğ., 2009; DiPrima, Ashby, Gnilka ve Noble, 2011; Flett, Hewitt, Oliver ve Macdonald, 2002; Sapmaz, 2006). DiPrima ve diğerleri, buna ilişkin yürüttükleri araştırmada (2011), uyumsuz mükemmeliyetçilerin uyumlu mükemmeliyetçilere ve mükemmeliyetçi olmayanlara kıyasla daha dengesiz, daha kopuk ve daha katı aile dinamiklerine sahip olduklarını bulgulamışlardır. Yine bir başka çalışmada, iç içe geçmiş (aşırı bağlı) ailelere sahip olmanın uyumsuz mükemmeliyetçiliği yordadığı belirtilmiştir (Craddock ve diğ., 2010). Benzer şekilde ailenin değişime uyum yeteneğinin (esnekliğin) hem uyumlu hem de uyumsuz mükemmeliyetçilikteki artışla ilişkili olduğu ortaya konmuştur (Abolghasemi, Tavakoli-Azad, Biabani-Asli ve Naderifar, 2018). Bu durum, iki değişken arasındaki ilişkinin doğrudan olmak yerine ek başka süreçler aracılığıyla olduğuna işaret etmektedir. Dolayısıyla aile dinamikleri ile mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkiye aracılık edebilecek değişkenlerden söz edilebilir. Bunlardan birinin, bireyin çocukluk bağımlılıklarından ve ebeveynlerinin etkisinden kurtularak kendi gelişimsel yönünü çizmesi (Blos, 1967) olarak ifade edilen ayrışma-bireyleşme süreci olabileceği düşünülmektedir.

Ayrışma ve bireyleşme birbirini tamamlayan bir süreçtir (Mahler, 1967). Literatürde ayrışma, çocuğun anne ile kurmuş olduğu ortak yaşam alanından çıkışı ve aile üyeleriyle birlikteyken bireyselliğini de koruyabilmesi olarak tanımlanırken; bireyleşme, kendine özgü özellikleri kazanması olarak ifade edilmekte ve bireyin geçmiş veya şimdiki ilişkisel bağlamından giderek farklılaştığı bir sürece karşılık gelmektedir (Şahan ve Akbaş, 2017; Karpel, 1976; Lapsley ve Stey, 2010; Mahler ve Gosliner, 1955). Diğer bir deyişle bireyleşme, diğerlerine ihtiyaç duymadan özerk bir birey olmayı sağlayarak kendi kararlarını alabilmeye yardımcı bir güç olarak tanımlanmaktadır. Ancak sağlıklı ayrışma ve bireyleşme, aileyle bağların tamamen koparılması, aileyi reddetme veya kendini aileden daha üstün görme anlamına gelmemekte, aksine bağları koparmadan da bireysel kalabilmeyi ifade etmektedir (Şahan ve Akbaş, 2017). Bu açıdan bakıldığında, aile bağlarının ve esnekliğin dengeli olduğu ailelerde özerkliği teşvik edilen bireyler başkalarını memnun etme baskısı hissetmeden kendi kararlarının peşinden gidebilmekte ve diğerlerinin eleştirilerinden veya



övgülerinden daha az etkilenebilmektedir. Bunun aksine duygusal açıdan içe geçmiş aile ilişkilerine sahip bireyler düşünce, duygu ve işlevselliklerinde aile üyelerinden etkilendiklerinden, aile üyelerine bağımlı hale gelmektedir. Bu durum bireyin ayrışma-bireyleşme sürecini sekteye uğratabilmektedir (Şahan ve Akbaşı, 2017).

Aileden ayrışma ve bireyleşme konusunda sorun yaşayan bireyler, tamamen ilişki odaklı olup enerjilerinin çoğunu sevgi ve onay arayışına harcarken, duygularıyla gerçeği ayırt etmekte zorlanmaktadırlar (Bowen, 1976). Diğer yandan bireyselliğini kazanan bireyler, ilke odaklı ve hedefe yöneliktir; kendilerine ve diğerlerine yönelik gerçekçi beklentilere sahiptirler (Kerr ve Bowen, 1988, s. 107). Mükemmeliyetçiliğin de diğerleri tarafından belirlenen standartları karşılamaya yönelik bir çaba olduğu, mükemmeliyetçi bireylerin kendilerine ve diğerlerine yönelik gerçekçi olmayan hedef ve beklentilerinin olduğu, ayrıca diğerlerinin sevgi ve onayına aşırı derecede ihtiyaç duydukları göz önünde bulundurulduğunda, ailesinden farklılaşarak “bireyselleşen” kişilerin mükemmeliyetçi eğilimlere daha az sahip olacakları söylenebilir (Burns, 1980; Hollender, 1965; Kılıç, 2019)

Son yıllarda mükemmeliyetçi bireyler ile yapılan çalışmalar, mükemmeliyetçiliğin intihar riski ve intihar düşüncesindeki artış da dahil olmak üzere bireyin ev, iş ve okul yaşamı, kişilerarası ilişkileri ve psikolojik iyi oluşunda önemli bir role sahip olduğunu ortaya koymaktadır (Antony ve Swinson, 2009; Flett, Hewitt ve Heisel, 2014; Seong, Lee ve Chang, 2021; Smith ve diğerleri, 2018; Stoeber, Lalova ve Lumley, 2020; Wang, Wong ve Fu, 2013). Bu durum, mükemmeliyetçiliğe yol açabileceği düşünülen etkenlerin araştırılmasına ve gereken önlemlerin alınmasına olan ihtiyacı artırmaktadır. Geçmiş çalışmalarda aile dinamiğinin mükemmeliyetçilikle ilişkisinin belirlenmesine rağmen aradaki ilişkiyi yaratan mekanizmalar ele alınmamıştır. Öte yandan, daha önce yürütülen araştırmalar ışığında aile işlevselliğine ilişkin problemlerin, ayrışma bireyleşme sürecinde yaratacağı problemler aracılığıyla uyumsuz mükemmeliyetçilikle ilişkili olması beklenebilir (Chung ve Gale, 2009; Craddock ve diğ., 2009; Craddock, Church, Harrison ve Sands, 2010; McClanahan ve Holmbeck, 1992; Segrin, Kauer ve Burke, 2019; Shaham ve Amirfakhraie, 2019; Tiryaki-Güven, 2020). Dolayısıyla bu çalışmanın temel amacı, uyumsuz mükemmeliyetçilik ile aile işlevselliği arasındaki ilişkide ayrışma bireyleşmenin aracı rolünün incelenmesi olarak belirlenmiştir. Her ne kadar ayrışma bireyleşmenin aile işlevselliği ile uyumsuz mükemmeliyetçilik ilişkisinde aracılık rolünün olması beklense de, özellikle iç içe geçmişlik ve ayrılık kaygısı boyutları için bu ilişkinin daha belirgin olacağı düşünülmektedir. İç içe geçmiş ailelerin; bireysel arkadaşların sınırlılığı, çoğunlukla çiftlerle

ve aile dostlarıyla hep birlikte görüşülmesi ve diğer aile üyelerine aşırı bağımlılık gibi özellikleri öne çıkmaktadır (Olson ve diğ., 1979). Bu özelliklerin de bireylerin aile üyeleri olmadan işlevselliiklerini sürdürebileceklerine olan inancını azaltabileceği ve aile üyelerine olan bağımlılıkları nedeniyle bireylerin daha fazla ayrılık kaygısı yaşayabileceği öngörülmektedir. Ayrılık kaygısının çevreden gelecek onay ve kabule olan ihtiyacı artırabileceğine ilişkin literatürden hareketle (Levine, Green ve Millon, 1986), bireylerin uyumsuz mükemmeliyetçi eğilimlerinin de artması beklenmektedir. Tüm bu öngörüler ışığında araştırmanın diğer bir amacı, ayrılık kaygısının iç içe geçmişlik ve uyumsuz mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkide aracılık rolü üstlenip üstlenmediğine ilişkin alt modelin test edilmesidir.

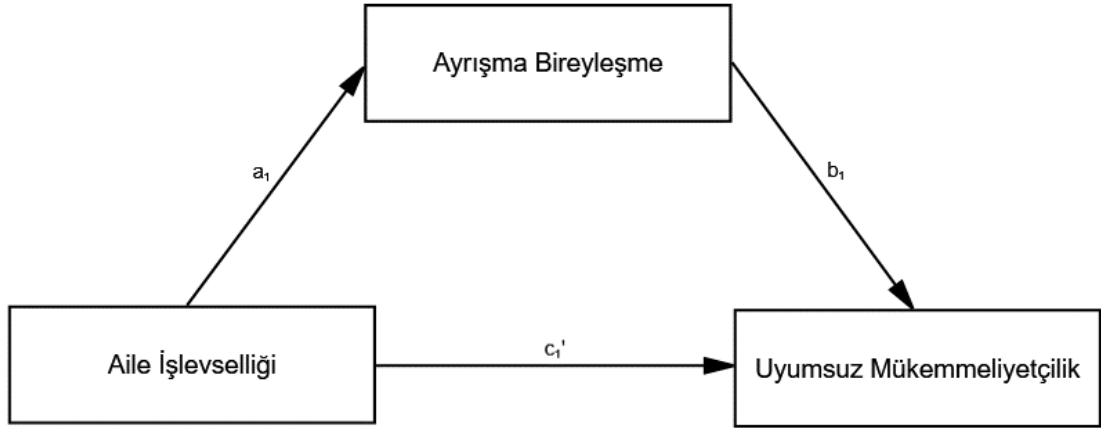
Diğer yandan işlevsel olmayan aile dinamiklerine ilişkin deneyimler ayrışma bireyleşme sürecini olumsuz etkileyerek uyumsuz mükemmeliyetçiliğe neden olabileceği gibi, işlevsel aile dinamikleri de ayrışma bireyleşme sürecini kolaylaştırarak diğerlerinin onayını alma veya reddedilme kaygısı olmaksızın yüksek standartlar belirlenmesine yol açabilir. Ancak uyumlu mükemmeliyetçilik alanyazında aile içi dinamiklerden ziyade ebeveynlerin mükemmeliyetçilik düzeyleri ve bireysel eğilimlerle ilişkilendirilmektedir (Enns, Cox ve Clara, 2002). Bu çerçevede işlevsel aile dinamiklerinin uyumsuz mükemmeliyetçilikle negatif yönde ilişkili olması beklenirken uyumlu mükemmeliyetçilikle daha zayıf, ancak olumlu yönde ilişkili olması beklenebilir. Buradan hareketle eldeki çalışmada ilgili değişkenlerin uyumlu mükemmeliyetçilikle ilişkileri de incelenmiştir. Ek olarak, geçmiş çalışmalarda araştırma değişkenlerine yönelik cinsiyete ve kiminle yaşandığına ilişkin farklılıklar gözlemlendiğinden (Cumsille ve Epstein, 1994; Karaca, Barlas, Onan ve Öz, 2013; Mısırlı-Taşdemir, 2003; Parmaksız ve Kılınçarslan, 2020; Tiryaki-Güven, 2020; Tuason ve Friedlander, 2000) bu çalışmanın bir diğer amacı da beklenen örüntüler açısından cinsiyete ve bireyin kiminle yaşadığına göre farklılık olup olmadığını belirlemektir.

**1.1.1.1. Problem cümlesi.** Üniversite öğrencilerinin ayrışma bireyleşme düzeyleri, aile işlevselliği ile uyumsuz mükemmeliyetçilik düzeyleri arasındaki ilişkide aracı rol üstlenmekte midir?

**1.1.1.2. Alt problemler.** Araştırmanın amacı doğrultusunda aşağıdaki hipotezler test edilecektir.

### 1. Model 1'e ilişkin hipotezler.

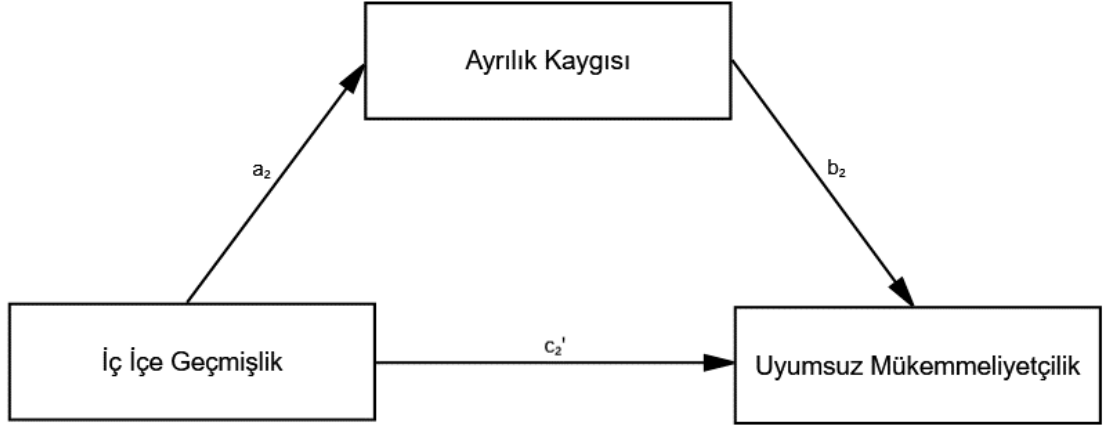
- Aile işlevselliği puan ortalaması, ayrışma bireyleşme puanlarını olumsuz yönde yordamaktadır.
- Aile işlevselliği puan ortalaması, uyumsuz mükemmeliyetçilik puanlarını olumsuz yönde yordamaktadır.
- Ayrışma bireyleşme puan ortalaması, uyumsuz mükemmeliyetçilik puanlarını olumlu yönde yordamaktadır.
- Aile işlevselliği-uyumsuz mükemmeliyetçilik ilişkisinde ayrışma bireyleşmenin aracılık rolü vardır.



Şekil 1.1. Model 1'e İlişkin Basit Aracılık Analizi ve Ana Değişkenler

### 2. Model 2'ye ilişkin hipotezler.

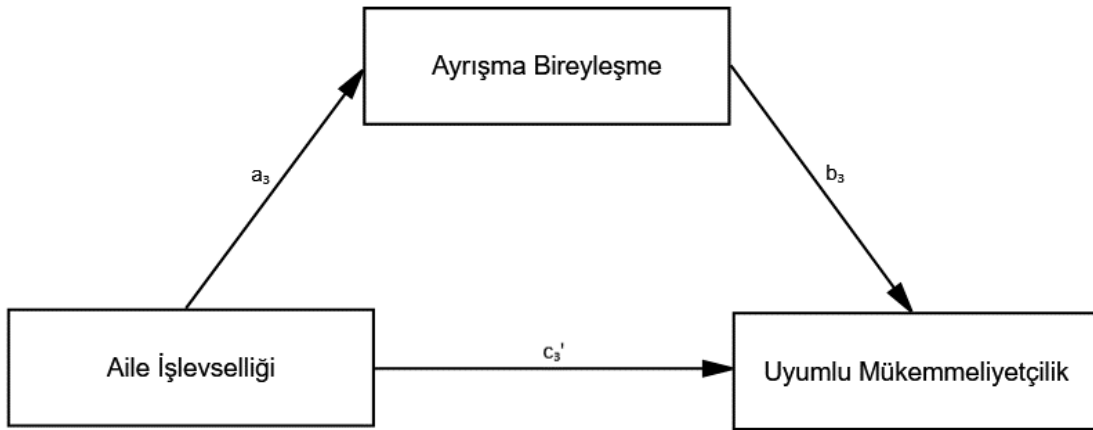
- İç içe geçmişlik puan ortalaması, ayrılık kaygısı puanlarını olumlu yönde yordamaktadır.
- İç içe geçmişlik puan ortalaması, uyumsuz mükemmeliyetçilik puanlarını olumlu yönde yordamaktadır.
- Ayrılık kaygısı puan ortalaması, uyumsuz mükemmeliyetçilik puanlarını olumlu yönde yordamaktadır.
- İç içe geçmişlik-uyumsuz mükemmeliyetçilik ilişkisinde ayrılık kaygısının aracılık rolü vardır.



Şekil 1.2. Model 2'ye İlişkin Basit Aracılık Analizi ve Alt Değişkenler

3. Model 3'e ilişkin hipotezler.

- Aile işlevselliği puan ortalaması, ayrışma bireyleşme puanlarını olumsuz yönde yordamaktadır.
- Aile işlevselliği puan ortalaması, uyumlu mükemmeliyetçilik puanlarını olumlu yönde yordamaktadır.
- Ayrışma bireyleşme puan ortalaması, uyumlu mükemmeliyetçilik puanlarını olumsuz yönde yordamaktadır.
- Aile işlevselliği-uyumlu mükemmeliyetçilik ilişkisinde ayrışma bireyleşmenin aracılık rolü vardır.



Şekil 1.3. Model 3'e İlişkin Basit Aracılık Analizi ve Alt Değişkenler

### 1.1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı; Evlilik ve Aile Sistemleri Dairesel Modeli'ne dayalı aile işlevselliğinin uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilik ile ilişkisinde ayrışma-

bireyleşmenin aracılık rollerinin test edilmesidir. Araştırma kapsamında ayrıca iç içe geçmişlik ve uyumsuz mükemmeliyetçilik ilişkisinde ayrılık kaygısının aracılık rolü incelenecektir.

### 1.1.3. Araştırmanın Önemi

Mükemmeliyetçilik genel olarak kişilik problemi olarak ele alınsa da, aslında mükemmeliyetçiliğin bir ilişki problemi olduğu ve mükemmeliyetçi bireyin “diğer insanlar” tarafından yargılanmaktan korktuğu belirtilmektedir (Bolat, 2018 akt. Khalınbaylı, 2018). Yargılanma ve dolayısıyla reddedilme korkuları, mükemmeliyetçilerin eleştiri karşısında savunmacı olmalarına yol açmaktadır. Bu tepkiler genellikle diğerlerini öfkeliendirdiğinden ve yabancılaştırdığından, mükemmeliyetçilerin en büyük korkuları olan onaylanmamaya neden olabilmektedir. Dolayısıyla kabul edilmek için mükemmel olmaları gerektiğine ilişkin mantıksız inançları güçlenmektedir (Burns, 1980).

Yapılan araştırmalar reddedilme korkusunun temelini ailede atıldığını göstermektedir. Burns (1980) gösterilen yüksek performansların ebeveynler tarafından düzenli bir şekilde sevgi ve onayla ödüllendirilip, hata ve başarısızlıkların kaygı ve hayal kırıklığıyla karşılanmasının birey tarafından ceza veya reddedilme olarak yorumlanacağını, ebeveynlerinin sevgi ve onayı için de bireyin mükemmel olmayı hedefleyeceğini öne sürer. Benzer şekilde Hollender (1965) kendini güvensiz hissedenden çocuğun ebeveynlerinden onay almak adına daha çok çalışarak daha iyi performans göstermeyi hedeflediğini ifade etmiştir. Mükemmeliyetçi çocuk bir işi daha fazla denediği ve işleri daha iyi yaptığı takdirde ailesinin kendini onaylayacağını ve daha fazla seveceğini düşünür. Zamanla içselleşen ebeveynleri memnun etme ihtiyacıyla çocuk, artık ebeveynlerin beklentisi olmasa bile kendisinden mükemmel olmayı bekler (Hollender, 1965).

Diğerlerini memnun etme aracılığıyla sevgi ve onaya duyulan ihtiyacın, aynı zamanda ayrışma-bireyleşme sürecini sağlıklı tamamlamayan bir bireyin özelliği olduğu bilinmektedir (Bowen, 1976). Ayrışmamış bireylerin benlik saygısı başkalarına bağımlıdır. Bu nedenle iş dünyasında ve sosyal hayatta başarı algıları, patronun veya sosyal liderin memnuniyetine ve işlerin içsel değerinden çok ilişkide statü kazanmalarına bağımlıdır (Bowen, 1976). Bu durum, fiziksel, duygusal ve sosyal pek çok işlev bozukluğuna neden olabildiğinden ayrışmamış bireyin yaşamını güçleştirebilmektedir. Bunlar nevrotik düzeyde içselleştirilmiş problemleri, davranış ve kişilik bozukluklarını, depresyonu, kaygıyı hafifletmek için alkol ve uyuşturucu kullanımını içermektedir (Bowen, 1976). Bireyselleşen

bireyler ise daha az ilişki yönelimli olduklarından bağımsız yaşam hedeflerine sahiptirler. Ayrıca, mükemmeliyetçi ve ayrışmamış bireylerin aksine, savunmaya geçmeden veya diğerlerinin inançlarına saldırmadan kendi düşünce ve inançlarına sahip çıkabilirler (Bowen, 1976).

Büyük oranda kültürel özelliklere duyarlı olarak şekillenen ayrışma bireyleşme sürecini ele alan bu çalışmalar her ne kadar batı kültüründe yapılmış olsa da bizim kültürümüz için de benzer örüntülerin geçerli olduğu söylenebilir. Kağıtçıbaşı (1997), kendi içinde hem bireyci (özerk) hem de toplulukçu (ilişkisel) unsurları bireysel düzeyde birleştiren özerk-ilişkisel benliğin Duygusal Bağlı Aile Modeli'nde ortaya çıktığını ve bu modelin de, sıkı insan ilişkilerinin gözleendiği Türk kültüründe yaygın olduğunu belirtmektedir (Kağıtçıbaşı, 2013'ten akt. Kağıtçıbaşı ve Cemalcılar, 2014). Dolayısıyla özerklik ve duygusal bağlılık arasında kalmış bir kültürde, bireylerin bireyleşme sürecinde de benzer bocalamayı yaşayacağı düşünülebilir. Bireysel kararların alındığı ve bağımsız davranışların sergilenmesi gereken bir dönem olan üniversite yaşamının, özellikle ailesinden ilk defa ayrılan bireyler için ayrışma ve bireyleşme açısından önem taşıdığı vurgulanmaktadır (Mert ve Çetiner, 2018). Bu açıdan bakıldığında üniversite öğrencilerinin ayrışma ve bireyleşme süreçlerinin ortaya konularak bu süreci kolaylaştırıcı çalışmalar yürütülmesinin önemli olduğu düşünülmektedir. Öte yandan sürekli olarak kendilerini kusursuz performans sergileme yönünde baskılayan ve bu yönde beklentiye sahip olan uyumsuz mükemmeliyetçi bireyler de, hayal kırıklığı yaşadıklarında öfke ve saldırganlık gibi olumsuz tepkiler gösterebilmekte ve kendilerine dönük olarak değersizlik duyguları başta olmak üzere olumsuz çıkarımlar yapabilmektedirler (Büyükbayraktar, 2011; Şahin, 2011). Bu çıkarımlar bireylerde depresyon ve kaygı bozukluklarını da kapsayan pek çok psikolojik soruna neden olabilmektedir. Ayrıca mükemmeliyetçiliğin, psikopatolojinin geniş bir alanında gözlenebilen tanılar arası bir süreç olması nedeniyle, mükemmeliyetçiliğe yönelik çalışmaların, bu geniş psikopatoloji alanında azalma sağlayacağı savunulmaktadır (Köse-Karaca ve Gürsoy, 2019). Dolayısıyla mükemmeliyetçiliği, mükemmeliyetçiliğin kökeninde önemli yeri olduğu düşünülen aile sistemleri bağlamında ele alan çalışmaların yapılması, bireylerin mükemmeliyetçilikten kaynaklanan psikolojik problemler yaşamalarının önüne geçilmesinde yol gösterici olabilir. Ayrıca ayrışma ve bireyleşme alanında meydana gelebilecek bir iyileşme bireyin onay ihtiyacını azaltacağından, uyumsuz mükemmeliyetçi eğiliminde de bir dönüş sağlayabilir.

Mevcut arařtırmaya, bu probleme etki edebileceđi dűřűnűlen aile iřlevselliđi ile ayrırřma-bireyleřme kavramları dahil edilmiřtir. Yapılan arařtırmalar ve kuramsal temeller incelendiđinde aile iřlevselliđi, ayrırřma-bireyleřme ve műkemmeliyetçilik kavramlarının bir arada ele alındıđı bir çalıřmaya rastlanmamıřtır. Bu nedenle; űzellikle ayrırřma-bireyleřme kavramının műkemmeliyetçilik ile aile iřlevselliđi iliřkisindeki rolűnűn belirlenmesi, ayrırřma-bireyleřme kavramları űzerinden műkemmeliyetçiliđe iliřkin dolaylı bir műdahale programı hazırlanmasına katkı sađlayabilir. Ayrıca műkemmeliyetçiliđin, aile iřlevselliđinin ve ayrırřma-bireyleřmenin beliren yetiřkinlik dűnemi űzerindeki etkilerinin ayrıntılı bir řekilde incelenmesi ve geliřimsel deđerlendirme yapılabilmesi açasından bu çalıřmanın literatűre űnemli bir katkı sađlayacađı dűřűnmektedir.

#### **1.1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları**

- Arařtırma, Pamukkale űniversitesi'nin farklı fakűltelerinde űđrenim gűren űniversite űđrencileri ile sınırlandırılmıřtır.
- Arařtırma, űlçekleri yanıtlayan űđrencilerin cinsiyet, yař, yařanılan yer, aile iřlevselliđi (aile birliđi ve esneklik), műkemmeliyetçilik ve ayrırřma- bireyleřme dűzeyleri ile sınırlıdır.
- Araştırma verileri űz bildirimine dayalı űlçekler aracılığıyla elde edildiğinden, katılımcıların yanıtları ile sınırlıdır.
- Araştırma kesitsel bir çalışma olduğundan belirli zaman diliminde elde edilen verilerle sınırlıdır.

#### **1.1.5. Sayılılar**

Araştırmanın varsayımları aşağıdaki gibi sıralanabilir:

- Araştırmaya katılan bireylerin ebeveynlerinden belli dűzeyde ayrırşıp bireyleştikleri varsayılmaktadır.
- Arařtırmaya katılan bireylerin ayrırřma bireyleřmeleri űzerinde modelde tanımlanamayan bařka faktűr veya faktűrlerin de etkisinin olabileceđi varsayılmaktadır.
- Arařtırmaya katılan bireylerin műkemmeliyetçilik dűzeyleri űzerinde modelde adlandırılmayan bařka faktűr veya faktűrlerin de etkisinin olabileceđi varsayılmaktadır.

- Araştırmaya katılan öğrencilerin araştırma kapsamında kullanılan ölçekleri ciddiye ve içtenlikle yanıtladıkları varsayılmaktadır.

### 1.1.6. Tanımlar

*Mükemmeliyetçilik:* Hollender'e (1965) göre mükemmeliyetçilik, kişinin kendisi veya diğerlerinden, durum için gerekenden daha yüksek kalitede performans beklentisini ifade ederken; Burns (1980) mükemmeliyetçi bireyleri mantığın ötesinde ve ulaşamayacak derecede yüksek standartlara sahip olup sürekli imkansız hedeflere yönelen, kendilerini ancak üretkenlik ve başarıyla değerli gören bireyler olarak tanımlamıştır.

Frost ve diğerleri (1990), mükemmeliyetçiliğin hata yapma endişesi, kişisel standartlar, ebeveyn beklentileri, eylemlerinden şüphe duyma, düzenlilik ve ebeveynlerin eleştirileri olmak üzere altı boyutu olduğunu öne sürerken, Hewitt ve Flett (1991b); kendine yönelik mükemmeliyetçilik, diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik ve sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik şeklinde üç boyuttan söz etmiştir. Rice ve Ashby (2007)'e göre mükemmeliyetçilik, bireyin çabalarında tetikleyici bir rol üstlenerek pozitif etkilere yol açıyorsa uyumlu mükemmeliyetçilik, bunun aksine bireyin başarısızlıklarına odaklanmasına neden olarak erteleme, kaçınma ve yoğun kaygı gibi negatif etkileri beraberinde getiriyorsa uyumsuz mükemmeliyetçilik olarak nitelendirilmektedir. Bu çalışmada da mükemmeliyetçilik "uyumlu mükemmeliyetçilik" ve "uyumsuz mükemmeliyetçilik" olarak ele alınacaktır.

*Aile Birliği:* Bir kişinin aile sistemindeki bireysel özerklik derecesi ve aile üyelerinin birbirlerine karşı duyduğu duygusal bağlılık olarak tanımlanmaktadır. Aile birliğinin aşırı yüksek olması; sınırlı bireysel özerkliğe ve ailenin iç içe geçmesine (aşırı bağlanmaya), aşırı düşük olması ise bireysel özerkliğin fazla olmasına ve ailenin kopuk (bağlantısız) olmasına neden olmaktadır. Aile birliğinin dengeli seviyelerde seyretmesinin, etkili aile işlevselliğinin ve bireysel gelişimin sağlanmasına yardımcı olduğu varsayılmaktadır (Olson ve diğ., 1979).

*Aile Uyum Yeteneği (Esneklik):* Evlilik ve aile sisteminin durumsal ve gelişimsel stres karşısında güç yapısını, rol ilişkilerini ve ilişki kurallarını değiştirme yeteneğidir. Temel olarak en uygun aile sistemleri, uyum yeteneği boyutunun iki merkezi seviyesindeki (değişim ve durağanlık) sistemlerdir. Değişim ve durağanlık arasında serbest akışlı (free-flowing) bir denge olduğunda ailede; eşitlikçi liderlik, başarılı uzlaşma, pozitif ve negatif dönüt döngüleri, rol paylaşımı ve rolünü oynama, daha az örtük ve daha fazla açık şekilde kural koyma gibi karşılıklı olumlu bir iletişim tarzı olacağı varsayılmaktadır. Bunun aksine



işlevsel olmayan aile sistemleri, değişim veya durağanlıktan birine aşırı eğilimli olacaktır (Olson ve diğ., 1979).

*Ayrışma-Bireyleşme:* Mahler'e göre (1952) ayrışma, çocuğun anneye kurduğu ortakyaşamsal alandan çıkışını ifade ederken, bireyleşme de özgün bireysel özellikleri kazanmasını içermektedir. (Mahler ve diğ., 2003). Ayrışma-bireyleşme; ebeveynlerden, akranlardan ve diğer önemli kişilerden ayrılmayla başlayan ve tutarlı özerk bir benliğin gelişimine katkı sağlayan bir süreçtir (Lapsley ve Stey, 2010; Mattanah, Hancock ve Brand, 2004).

## İKİNCİ BÖLÜM

### 2.1. Kuramsal Çerçeve

Bu kısımda öncelikle aile işlevselliğine ilişkin literatür; McMaster Aile İşlevselliği Modeli, Beavers'ın Sistemler Modeli ve Evlilik ve Aile Sistemleri Dairesel Model çerçevesinde ele alınmıştır. Ayrışma bireyleşme sürecine ilişkin kuramsal çerçevede Mahler'in erken çocukluk döneminde ayrışma bireyleşmeyi değerlendiren kuramına, Blos'un ergenlik dönemini ele alan ayrışma bireyleşme kuramına ve Bowen'ın Aile Sistemleri mükemmeliyetçiliğe ilişkin kuramsal çerçeve sunulmuştur.

#### 2.1.1. Aile İşlevselliğinin Değerlendirilmesi

Çeşitli gelişimsel görevlere sahip sosyal bir birim olarak tanımlanan aile, bireyin psikososyal gelişimi açısından önem taşımaktadır (Minuchin, 1974). Öyle ki sağlıklı bireylerin, işlevlerini yerine getirebilen sağlıklı ailelerde yetiştikleri bilinmektedir (Ünal, 2019). Dolayısıyla aile sisteminde meydana gelen herhangi bir problem, bireyi de doğrudan veya dolaylı olarak etkileyebilmektedir. Bireyin yaşamındaki önemi nedeniyle geçmişten günümüze aile sistemi ve işlevselliğine ilişkin pek çok model geliştirilmiştir. Bu modellerden en önemlileri McMaster Aile İşlevselliği Modeli (Epstein, Bishop ve Levin, 1978), Beavers'ın Sistemler Modeli (Beavers, 1981) ile Evlilik ve Aile Sistemleri Dairesel Modeli'dir (Olson ve diğ., 1979).

**2.1.1.1. McMaster aile işlevselliği modeli.** McMaster Aile İşlevselliği Modeli; Epstein ve Bishop (1973) tarafından tanımlanan sistemler yaklaşımına dayanmaktadır. Bu yaklaşımda aile; sistemlerden (bireysel ve evli çift) oluşan ve diğer sistemlerle (geniş aile, okul, sanayi, dinler) ilişkili olan açık bir sistem olarak görülmektedir. Bireyin anlaşılması için, parçası olduğu aile sistemi ile birlikte değerlendirilmesi gerekir çünkü sistemler yaklaşımına göre ebeveyn, çocuk, eş gibi ailenin tüm alt sistemleri birbiriyle bağlantılıdır. Dolayısıyla aile karmaşık bir sistem olarak görülmektedir. Bu karmaşık sistemin değerlendirilmesinde pek çok boyutu bir arada ele almak gerekmekte, bu doğrultuda aile işlevselliğinin problem çözme, iletişim, roller, duygusal tepkiler, duygusal bağlılık ve davranış kontrolü olmak üzere altı boyutu içerdiği öne sürülmektedir (Epstein ve diğ., 1978; Miller, Ryan, Keitner, Bishop ve Epstein, 2000). Bu altı boyuta ek olarak 'genel işlevsellik' boyutu da bütünsel olarak ailenin sağlıklı olup olmadığına ışık tutmaktadır (Miller, Epstein, Bishop ve Keitner, 1985).

Modelde yer alan problem çözüme boyutu, meydana gelen problemleri aile işlevselliğini sürdürecektir şekilde çözüme yeteneğini ifade eder. Bu problemler; yaşanılacak yerin seçimi, ev ve para yönetimi gibi gündelik hayata dair problemler olabildiği gibi, ilişkisel ve psikolojik sorunların neden olduğu duygusal problemleri de içerebilmektedir. Ailenin, meydana gelen bu gibi değişimlere uyum gösterebilmesi ve karşılaşılan problemlere yönelik etkili çözümler üretebilmesi, aile işlevselliğinin bir göstergesi olarak kabul edilmektedir. Süregelen ve çözümlenemeyen güçlükleri olan bazı ailelerde ailenin bütünlüğünü ve işlevini tehdit etmeyen sorunlar dikkate alınmaz. Hem gündelik yaşama ilişkin hem de duygusal problemleri çözmekte güçlük çeken ailelerin en etkisiz, yalnızca duygusal problemleri çözmekte güçlük çeken ailelerin bu ailelere göre daha etkili olduğu belirtilirken, her iki problem türünü de çözebilen ailelerin problem çözüme işlevinde en etkili olduğu ifade edilmektedir. İşlevsel aileler çoğu problemi hızlı bir şekilde, kolayca ve fazla düşünmeden çözer, dolayısıyla karşılaştıkları problemleri çözüme adımlarını ortaya çıkarmak ve detaylandırmak zor olabilir. Bu nedenle McMaster Aile İşlevselliği Modeli bu süreçteki aşamaları netleştirmeye yardımcı olarak, problem çözüme adımlarını tanımlamıştır. Bu adımlar sırasıyla; problemin tanımlanması, problemin aile içinde veya dışında uygun kaynaklara iletilmesi, alternatif eylem planlarının geliştirilmesi, uygun bir eyleme ilişkin karar verilmesi, eylem, gerçekleştirilen eylemin izlenmesi ve eylemin başarısının değerlendirilmesini içermektedir. Ailenin işlevselliği ne kadar etkili olursa bu sürecin daha fazla aşamasında uzlaşabilecekleri varsayılmaktadır. Bunun aksine belirgin güçlükleri olan aileler, problemi bile tespit edemeyebilmektedir (Epstein ve diğ., 1978).

McMaster Aile İşlevselliği Modeli'nin ikinci boyutu olan iletişim boyutu, ailenin bilgi alışverişini nasıl sağladığını belirtmektedir. Buna göre bilgi paylaşımında bulunurken üyeler arasındaki iletişimin karşılıklı, şeffaf ve açık olması gerekmektedir. Yani işlevsel iletişim için aile üyeleri duygu ve düşüncelerini ifade ederken üstü kapalı ve dolaylı ifadeler kullanmak yerine doğrudan, açık ve net mesajlar vermeli, verilmek istenen mesaj ile anlaşılan mesaj tutarlı olmalıdır. Bunun yanı sıra model sözel olmayan iletişimin oldukça önemli olduğunu belirtirken, bu tip iletişimin ölçülmesinin yöntemsel zorlukları nedeniyle odak noktasına yalnızca sözel iletişimi almaktadır. İletişim boyutu aynı zamanda gündelik yaşama ilişkin ve duygusal olmak üzere iki alt alana ayrılmıştır. Bazı aileler gündelik yaşama ilişkin iletişimde işlevsel olabilirken; altta yatan duygusal mesajın doğrudan iletilmesi, duyguların olumsuz da olsa ifade edilmesi, aile üyelerinin birbirlerini ve birbirlerinin duygularını anlayarak kabul etmesi gibi unsurları içeren duygusal iletişimde belirgin

güçlükler yaşayabilmektedir (Epstein ve diğ., 1978; Epstein, Baldwin ve Bishop, 1983; Guttman, Spector, Sigal, Rakoff ve Epstein, 1971).

Roller boyutu, bireylerin aile işlevlerini yerine getirmelerinde tekrarlayan davranış kalıplarını ifade eder. Bu davranış kalıpları, yani roller, aile üyelerinin görevlerini kapsar. Modelde aile rolleri gündelik roller ve duyuşsal roller olmak üzere iki alana ayrılmıştır. Buna ek olarak model, zorunlu aile işlevleri ve diğere aile işlevlerinden de söz etmektedir. Zorunlu aile işlevleri; kaynakların sağlanması, ilgi ve destek, yetişkinlerin cinsel doyumu, yaşam becerilerinin geliştirilmesi, sistemlerin sürdürülmesi ve yönetiminden oluşmaktadır. Diğere aile işlevleri ise ailelerin kendilerine özgü olarak geliştirdikleri uyumlu veya uyumsuz işlevlerdir. Rol işlevi, ailenin sorumlulukları nasıl paylaştığını ve kendileri için hesap verebilirliği nasıl sağladığını dikkate alarak değerlendirilir. Aile sisteminde bu rollerin üyelere eşit ve belirgin biçimde dağılması ve üyelerin rollerini uygun şekilde yerine getirmesi ailenin işlevselliği için önem taşımaktadır. Bu nedenle üyeler arasında rol paylaşımı uzlaşma sağlanarak, eşit dağılmalıdır. Diğere yandan rollerin bireylerin yeteneklerine uygun olması, aile işlevselliğinin sürdürülmesine katkı sağlayacaktır (Epstein ve diğ., 1978).

Duygusal tepkiler boyutu, duygulara uygun kalite ve miktarda yanıt verme yeteneğini ifade eder. Odak noktası ailenin duygusal uyaranlara verdiği yanıtların örüntüsüdür. Verilen yanıtların türü sevgi, şefkat, mutluluk ve neşeyi içeren rahatlık (welfare) duyguları ve korku, öfke, üzüntü, hayal kırıklığı ve depresyon tepkilerini içeren kriz/buhran (emergency) duyguları olarak ele alınabilir. Yalnızca rahatlık duygularını ifade etmesine izin verilen; öfke, korku gibi kriz duygularını ifade edemeyen aileler çarpık ve sınırlandırılmıştır. Dolayısıyla bu tip aileler işlevsel değildir. Sağlıklı işlevsellik için duyguların hem miktar hem de kalite açısından duruma uygun ve geniş yelpazeli olması gerekmektedir. Bununla birlikte model, kültürel farklılıklara ilişkin faktörlerin, ailelerin duygusal tepkilerini önemli ölçüde etkileyebileceğini de kabul etmektedir (Epstein ve diğ., 1978).

Duygusal bağlılık boyutu, ailenin aile üyelerinin ilgilerine ve faaliyetlerine değer gösterme derecesini ifade etmektedir. Odak noktası aile üyelerinin birbirlerine ne kadar ve ne şekilde ilgi gösterebilecekleridir. Araştırmacılar duygusal bağlılığı; düşük bağlılık, duygulardan yoksun bağlılık, narsistik bağlılık, empatik bağlılık, aşırı bağlılık ve simbiyotik bağlılık şeklinde altı seviyeden oluşan bir spektrumda açıklamışlardır (Epstein ve diğ., 1978). Buna göre bağlılık düzeyinin düşük olduğu ailelerde üyeler birbirlerine ilgi göstermez

ve diğerlerine fiziksel ve gündelik konular dışında hiçbir yatırımda bulunmazlar. Bağlılığın duygulardan yoksun olduğu ailelerde ilgi ve yatırım yalnızca talep edildiğinde ve asgari düzeyde gösterilir. Bağlılığa ilişkin diğer bir seviye de, diğerlerine yapılan yatırımların temel olarak benmerkezci olduğu narsistik bağlılıktır. Bu tip aileler bir üyeye özel durumun, diğerleri için de önemli olduğunu gösteren duygulardan yoksundur. En etkili seviye ise; diğeri için özel olan bir durumun önemini merkeze alan, diğerlerine yapılan yatırımın duyguları içerdiği empatik bağlılıktır. Bu seviyede üyeler ailedeki diğer üyelerin çıkarlarını da en az kendi çıkarları kadar önemser ve onlar için gerçek bir endişe duyabilirler. Diğer bir deyişle, üyeler arasında samimi ve içten bir bağlılık söz konusudur. Bir sonraki seviye aşırı müdahaleci, aşırı koruyucu, aşırı sıcak bir bağlılıkla karakterize olan aşırı bağlılıktır. Spektrumun karşı ucu olan planlanmış simbiyotik bağlılıkta ise bağlılık o kadar yoğun ve patolojiktir ki, iki veya daha fazla birey arasındaki sınırlar bulanıktır. Dolayısıyla modelin duygusal bağlılık boyutunda en etkili olduğu seviyenin empatik bağlılık düzeyi olduğu belirtilmektedir (Epstein ve diğ., 1978).

Davranış kontrolü boyutu ise aile modelinin davranışı; fiziksel olarak tehlikeli durumlar, psikobiyojik ihtiyaçların ve güdülerin ifade edilmesini ve karşılanmasını içeren durumlar ve son olarak, aile içinde ve dışında sosyalleşme davranışını içeren durumlar olmak üzere üç özel durumda ele almasını ve ailenin bu durumlarda davranışsal kontrol sağlamasını belirtmektedir. Görüldüğü gibi davranış kontrolüne ilişkin tanım, ailedeki çocukların disiplininden çok daha fazlasını içermektedir. Yetişkinler için de, niteliği farklı olsa da çocuklarla eşit sayıda tehlikeli durum söz konusudur. Dolayısıyla davranış kontrolü kavramsallaştırılırken tüm aile üyelerinin davranışlarını ele almak önem taşımaktadır. Aileler her bir üye için hangi davranışların kabul edilebilir, hangilerinin kabul edilemez olduğu konusunda bir standart geliştirmek ve bu standardı ne kadar esnetebileceklerini belirlemek durumundadır. Bu doğrultuda model davranış kontrolünü katı, esnek, serbest ve kaotik davranış kontrolü olmak üzere dört boyutta sınıflandırmaktadır. Katı davranış kontrolü, değişen durumlar karşısında bireylere hareket alanı sağlamayan, uzlaşmanın çok az olduğu boyutken; esnek davranış kontrolü katı boyuta zıt bir biçimde, bireylere farklı koşullarda duruma uygun derecede esneklik tanınan boyutu ifade eder. Bir diğer boyut serbest davranış kontrolüdür ve gereğinden fazla özgürlüğün hakim olduğu, herhangi bir standart veya kurala bağlı olunmayan aileyi belirtir. Kaotik davranış kontrolü ise, herhangi bir zamanda katı veya esnek hangi standardın geçerli olacağını açık, net ve belirgin

olmadığı aileyi tanımlar. Bu sınıflandırmada en işlevsel boyut ‘esnek davranış kontrolü’, en etkisiz olan ise ‘kaotik davranış kontrolü’ dür (Epstein ve diğ., 1978).

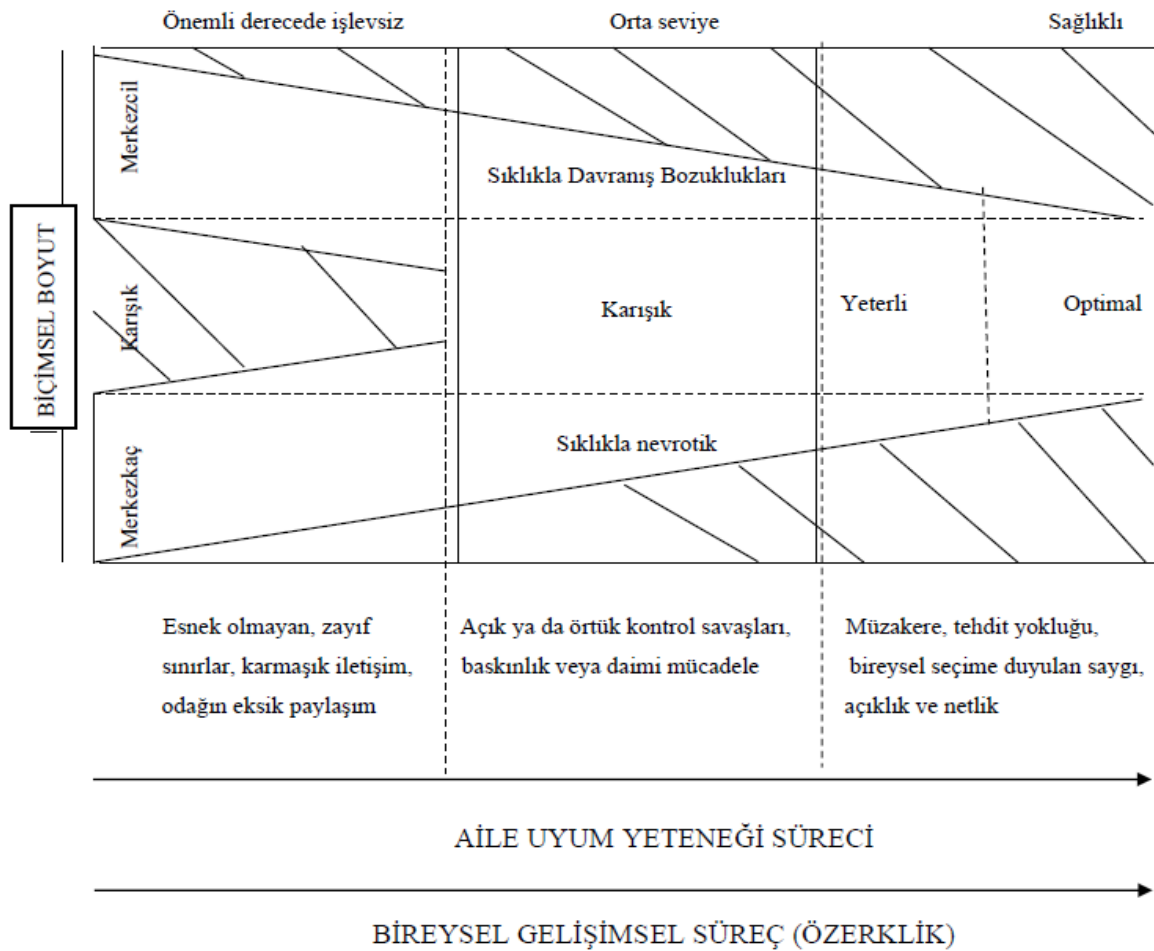
Her ne kadar aile işlevselliği altı farklı biçimde kavramsallaştırılmış olsa da modele göre ailenin dinamikliği, bireylerin özelliklerine veya çiftler arasındaki etkileşimlere indirgenemez. Diğer bir ifade ile, modelde aile davranışı kavramsallaştırılırken herhangi bir boyuta odaklanılmamakta ve aile bütünsel bir anlayışla ele alınmaktadır (Epstein ve diğ., 1978). Buna rağmen McMaster Modeli aileyi çeşitli boyutlarla ele alan kuramsal yapısıyla kapsamlı bir model olması ve kullanışlılığı ile aile terapistlerine genel bir çerçeve sunmaktadır. Bu nedenle ailelere psikolojik yardım sağlanmasında ve pek çok araştırmada kullanılmasıyla öne çıkan bir yaklaşım olarak değerlendirilmektedir (Epstein ve diğ., 1978; Miller ve diğ., 2000). McMaster Aile İşlevselliği Modeli gibi, aile sistemi ve işlevselliğine ilişkin geliştirilen modellerden bir diğeri de Beavers’ın Sistemler Modeli’dir.

**2.1.1.2. Beavers’ın sistemler modeli.** Sistemler Modeli, ailenin herhangi bir zamanda oluşan iç çatışmalardan veya dışsal streslerden nasıl etkilendiğinin, aile süreçlerinin gözlemlenerek değerlendirilebileceğini öne sürer. İki önemli boyuttan söz edilen modelde ailenin yapısı, esnekliği ve üyelerinin yeterliği bir boyutta; aile yaşam biçimi olarak da ifade edilebilen aile tarzı ise diğer bir boyutta puanlanmaktadır (Beavers ve Voeller, 1983; Kocayörük, 2010). Sistemler modelinde belirli bir zaman dilimine odaklanılır, yani model kesitseldir. Bu nedenle ailelerin bu boyutlara yerleştirilmesi bireysel veya tarihsel bilgidir ziyade, ‘aile etkileşimi’ni ifade eder (Beavers, 1977’den akt. Beavers, 1981). Şekil 2.1’de Beavers’ın Sistemler Modeli verilmiştir.

Yatay eksenindeki *aile yetkinliği* sistemin yapısı, etkileşimin türü ve uyarlanabilir esnekliği ile; dikey eksenindeki *aile tarzı* ise, aile etkileşiminin biçimsel kalitesi ile ilgilidir. Yetkin aileler katı davranış kalıplarına bağlı olmayıp meydana gelen duruma uyum sağlayarak gelişme ve farklılaşma özgürlüğüne sahiptirler. Diğer yandan aile tarzının sağlıklı işlevsellikle ilişkisi tek yönlü bir süreç olmanın aksine, eğrisel bir ilişkidir ve merkezci (centripetal) merkezkaç (centrifugal) doğru değişir (Beavers ve Hampson, 2000).

Merkezcil aileler, ilişki doyumunun çoğunun dış dünyadan ziyade aileden geldiğini düşünürken merkezkaç aileler dış dünyayı en fazla, aileyi en az doyum sağlayıcı olarak görürler (Beavers, 1981; Beavers ve Hampson, 2000). Merkezcil ailelerde rol tanımları ve ilişki örüntüleri nispeten karardır ve ebeveyn kontrolü çocuklar üzerinde en azından ailenin ilk yıllarında etkilidir. Aileden ayrılma, beklenen standarttan sonra gerçekleşir. Merkezkaç

ailelerde ise merkezci ailelerin aksine bağımsızlık ve bağımsızlaşma teşvik edilirken, ailede üyelerin dış dünyaya itilmesine yol açacak biçimde öfke ve çatışma hakimdir. Ebeveynler, çoğu zaman tutarsızdırlar ve çocukların kontrolünü sağlayamazlar (Beavers, 1981). Modelde diyagramın ok şekli, merkezci ve merkezkaç aile tarzındaki aşırılığın zayıf aile işlevselliği ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Aileler yetkinleştikçe ve işlevselliği arttıkça bu aşırılıklar azalır ve çeşitli durumlara uyum sağlanır (Beavers ve Hampson, 2000). Küçük çocuğu olan ailelerin daha merkezci, ergen çocuğu olanların ise daha merkezkaç yaşam biçimini benimsemesi bu duruma örnek verilebilir (Beavers, 1981).



### Şekil 2.1. Sistemler Modeli

Not: Bu şekil, "W. R. Beavers. (1981). A systems model of family for family therapists. *Journal of Marital and Family Therapy*, 7(3), 299-307." künyeli makaleden alınmıştır.

Model temel olarak aileleri; sağlıklı, orta seviye ve aşırı işlevsiz aileler olmak üzere üç boyutta ele almaktadır. Sağlıklı aileler; etkili işlevsellik gösteren, birbirlerinin davranışlarının sebep ve sonuçlarının farkında olan, aile içindeki sorunlara farklı pek çok yaklaşımın denendiği, ebeveynlerin gücü esnek bir şekilde paylaştığı, sınırlar ve üyeler

arasındaki farklılıkların açık olduğu ve saygı gördüğü ailelerdir (Beavers, 1981; Beavers ve Voeller, 1983). Aile üyelerinin bireyselliğinin büyük ölçüde gelişmesinin yanı sıra bu ailelerde yakınlık istenir ve genellikle karşılık bulunur. Çatışmalar olsa da bunlar çoğunlukla hızlı bir şekilde çözüme kavuşur (Beavers ve Hampson, 2000). Orta seviyedeki aileler birinci işlevsiz aile grubunu temsil etmektedir. Kontrolü ele almakla, açık güç farklılıkları ve mücadeleleriyle karakterize edilen bu tip ailelerde sınır problemleri sık görülmesine rağmen, aşırı işlevsiz ailelere göre daha azdır (Beavers, 1981). Aşırı işlevsiz aileler ise, tutarlılık ve kararlılıkta sorun yaşayan ailelerdir. Bu ailelerde kimse açık bir şekilde güç elde edemediği için güç mücadelesi gizli ve dolaylı olarak uygulanır. Aile etkileşimi karmaşık ve üyeler arasındaki sınırlar zayıftır (Beavers, 1981). Bununla birlikte, ailelerin yetkinlik ve tarz boyutlarındaki konumlarına dayanarak başlarda yedi aile tipi tanımlanmış, daha sonra deneysel olarak desteklenen, geçerli aile tipi sayısı toplamda dokuzaya çıkarılmıştır. İlk halinden farklı olarak yedi aile tipine ‘sınırdaki merkezci’ ve ‘sınırdaki merkezkaç’ aile tipleri eklenmiştir (Beavers, 1981; Beavers ve Hampson, 2000; Beavers ve Voeller, 1983). Bu kategorilerin her biri, diğerlerinden farklı örüntülere, güçlü ve zayıf yanlara, farklı ihtiyaçlara, yani özgün niteliklere sahiptir (Beavers, 1981). Aşağıda Beavers’ın aile tipleri sunulmuştur.

*İdeal aileler (optimal families).* Bu tip ailelerde ailenin hiyerarşik yapısı iyi tanımlanmıştır ve sürekli kabul görmektedir. Bu durum ailede çatışma çözümünü kolaylaştıran bir unsur olarak öne çıkmaktadır. Çünkü her birey aileye ihtiyaç duyduğunu bilir ve bu bilgi çatışma çözümünün duyarlı ve rahatlatıcı olmasına yardımcı olur. Dolayısıyla aile üyeleri, ara ara karşı karşıya gelebilseler de sürekli bir gerilim içinde değildirler (Beavers, 1981; Beavers ve Hampson, 2000; Beavers ve Voeller, 1983).

*Yeterli aileler (adequate families).* Yeterli aileler, ideal ailelere göre daha fazla kontrol odaklı olmaları, genellikle çatışmayı tehdit ve doğrudan baskı yoluyla çözme girişiminde bulunmaları bakımından bu tip ailelerle karşılaştırılmaktadır. Yeterli ailelerde ebeveyn koalisyonu genellikle etkilidir ancak, duygusal olarak daha az ödüllendiricidir. Hala yeterli olmakla birlikte, bu ailelerde daha az samimiyet ve güven, daha az neşe ve daha az kendiliğindenlik vardır. Erkeklerin güçlü ve duygulardan arınık, kadınların duygusal (bazen depresif) olması gibi kalıplaşmış cinsiyet rolleri ideal ailelere göre daha belirgindir. Buna rağmen bu ailelerin, ideal ailelerde bulunanlar kadar yetkin çocukları olduğu görülmektedir. Aile üyeleri, zaman zaman acı ve yalnızlık yaşayabilseler de bunun farkındalığı sayesinde,



çoğunlukla ruh sağlığı uzmanlarına ihtiyaç duymadan işlevselliğini sürdürebilirler (Beavers, 1981; Beavers ve Hampson, 2000; Beavers ve Voeller, 1983).

Bir diğer aile tipi *orta seviye aileler*dir. Bunların ortak özellikleri kontrol odaklı olmaları ve gücün üyeler arasında eşit paylaşılmamasıdır. Yani genellikle güç mücadelesi ve disiplin konusunda belirgin bir uzlaşma yoktur. Ayrıca her ebeveyn için değişiklik gösterebilse de bu ailelerde, bir bakıma taraf tutulan ‘gözde çocuklar’ vardır. Diğer yandan, her üye diğerinin manevi dünyasına saygı duyar, dolayısıyla açık sınır sorunları gözlenmez. Genellikle işlevsel olmakla birlikte hem ebeveynler hem de çocuklar psikolojik sorunlara daha duyarlıdır. Orta seviye ailelerin “merkezcil”, “merkezkaç” ve “karışık” olmak üzere üç ayrı tipi bulunmaktadır:

*Orta seviye merkezcil aileler.* Cinsiyet stereotiplerinin en yoğun olduğu aile tipidir. Bu ailelerde açıkça otoriter bir kontrol vardır ve üyeler bu kontrolün başarılı olmasını beklerler. Düşmanca duyguların ifade edilmesi uygun bulunmadığı için bu duygular gizli kalır. Dolayısıyla üyeler kendiliğinden davranışları minimal seviyede gösterirler (Beavers, 1981; Beavers ve Hampson, 2000; Beavers ve Voeller, 1983).

*Orta seviye merkezkaç aileler.* Suçlama, saldırı ve açık düşmanlığın sıkça görüldüğü bu tip aileler de kontrolü tehdit yoluyla sağlamaya çalışır ancak; bu kontrolün başarılı olmasını beklemezler. Ebeveynler ve çocuklar evde fazla vakit geçirmezler, yani üyelere eve ve aileye bağlılık düşük seviyededir. Çözülmemiş güç problemlerinin olması, ebeveyn koalisyonunun çok zayıf olduğunu göstermektedir (Beavers, 1981; Beavers ve Hampson, 2000; Beavers ve Voeller, 1983).

*Orta seviye karışık aileler.* Merkezcil ve merkezkaç aile tiplerinin alternatif ve çatışan davranışlarını gösteren ancak, bu grupların aşırı davranışlarını dışlayan karma gruptur. Bu grupta etkileşimler esnasında ebeveyn koalisyonu baskın olma/itaat ve önemsiz atışma/birbirini suçlama arasında değişiklik göstermektedir. Çocuklar ise ebeveyn kontrolünü zaman zaman kabul ederken, zaman zaman bu kontrole direnebilmektedirler (Beavers, 1981; Beavers ve Hampson, 2000; Beavers ve Voeller, 1983).

Beavers, başlarda modelini oluştururken aşırı işlevsiz ailelerden söz etmiş ve bunları aşırı işlevsiz merkezcil aileler ve aşırı işlevsiz merkezkaç aileler olarak gruplandırmıştır (Beavers, 1981). Ancak, daha sonra Voeller’la beraber bu gruplandırmayı genişleterek “sınırdaki aile tipleri”ni gruba dahil etmiştir (Beavers ve Voeller, 1983). Sınırdaki aileler sınırdaki merkezcil ve sınırdaki merkezkaç aileler olmak üzere iki ayrı grupta incelenmektedir.

*Sınırdaki merkezci aileler.* Bu ailelerde davranışsal kaosun yerine sözlü kaos vardır ve yoğun kontrol savaşları gözlenir, ancak bunlar genellikle gizlidir. Öfke ve isyan açıkça ifade edilmez. Bu ailelerde aşırı obsesif ve anoreksik hastalar gözlenebilir (Beavers ve Hampson, 2000; Beavers ve Voeller, 1983).

*Sınırdaki merkezkaç aileler.* Bu tip ailelerde, öfke açık bir şekilde ifade edilir ve düzenli olarak şiddetli çatışmalar meydana gelir. Ebeveyn koalisyonu oldukça azdır. Çocuklar bu istikrarsız ve dalgalı ebeveyn alt sistemini manipüle etmeyi öğrenir ve genellikle sınırdaki kişilik bozukluğu tanısı alırlar (Beavers ve Hampson, 2000; Beavers ve Voeller, 1983).

Modelde sözü geçen diğer bir grup da aşırı işlevsiz ailelerdir. Bu tip ailelerin en büyük eksikliği uyumdur. Diğer bir deyişle aile üyelerinin önemsedikleri konular farklı olduğundan, aralarında özgün bir kopukluk söz konusudur. Belirli bir liderin olmadığı bu tip ailelerde liderlik gizlice ve dolaylı olarak uygulanır, dolayısıyla aileye kaotik bir atmosfer hakimdir. Aşırı işlevsiz aileler de, kendi içinde iki gruba ayrılmaktadır (Beavers, 1981).

*Aşırı işlevsiz merkezci aileler.* Bu ailelerde geçirgen olmayan dış sınırlar söz konusudur ve genellikle komşular tarafından tuhaf veya garip görünürler. Kurallar bu ailelerde bulanıktır ve değişkenlik göstermez. Olumlu duygular kabul edilirken karmaşık duygular inkar edilir, olumsuz duygular ise yüzeysel ve davranışsal olarak ifade edilir. Çocuklar farklı bireyler olarak aileden ayrı faaliyet gösterme konusunda ciddi biçimde yetersizlik gösterirler (Beavers, 1981; Beavers ve Hampson, 2000; Beavers ve Voeller, 1983).

*Aşırı işlevsiz merkezkaç aileler.* Açık düşmanlık ve hor görmenin olduğu aile etkileşimi söz konusudur. Dolayısıyla olumsuz duygular beklendiktir, ancak çelişkili duygular reddedilir. Sıcak, hassas duygular ise dolaylı olarak ifade edilir. Bu tip ailelerde yetişen çocuklar, gelişimsel olarak bir önceki gruptaki çocuklar kadar yetersizdir. Çocukların beslenme, sıcaklık ve şefkat ihtiyaçları yeterince karşılanmadığından, antisosyal kişilik gözlenme ihtimali oldukça fazladır. Çocuk istismarı, cinsel sapkınlık ve uyuşturucu bağımlılığı bu ailelerde yaygın olan durumlardır (Beavers, 1981; Beavers ve Hampson, 2000; Beavers ve Voeller, 1983).

Beavers'in modeli; bireysel gelişim verileri ve teorisini, aile sistemleri verilerini ve klinik materyali müdahale teknikleri ile bütünleştirmeyi amaçlamaktadır (Beavers, 1981). Örneğin merkezkaç ailelerin samimi çalışmalarından korktuğunu ve hızlı bir değişim hayal ettiğini bilmek, terapistlere müdahale stratejilerini bu ailelere göre biçimlendirme konusunda

yardımcı olabilir (Beavers, 1981). Benzer şekilde aile sisteminden elde edilen verileri değerlendiren ve aile işlevselliğini merkeze alan modellerden biri de Olson ve diğerleri (1979) tarafından geliştirilen Evlilik ve Aile Sistemleri Dairesel Modeli'dir.

**2.1.1.3. Evlilik ve aile sistemleri dairesel modeli.** Evlilik ve Aile Sistemleri Dairesel Modeli; ilk olarak Olson ve diğerleri (1979) tarafından aile işlevselliğini etkileyen aile dinamiklerini açıklamaya yönelik geliştirilmiş bir kuramdır. Olson ve diğerlerinin (1979) belirttiği üzere; Dairesel Modeli deneysel olarak sınamak ve modelin etkinliğini ortaya koymak amacıyla bir dizi araştırma yapılmıştır (Olson, 1986; Olson ve diğ., 1979; Olson ve diğ., 1983; Russell, 1979; Sprenkle ve Olson, 1978). Bu serinin ilki, modelin teorik altyapısına ilişkin genel bir çerçeve sunmaktadır (Olson ve diğ., 1979).

Tarihsel kökeni, temel kavramları ve boyutları ile genel sistemler teorisine dayanan modelin ortaya çıkış noktalarından biri, çift ve aile terapistlerine kavramsal bir çerçeve sunarak teori ve uygulama arasında bir köprü oluşturmaktır (Olson ve diğ., 1983; Olson ve Gorall, 2003). Ayrıca dairesel modelde, evlilik ve aile dinamiklerine ilişkin ortaya atılan kavramları bütünleştirerek sistematik bir model oluşturmak hedeflenmiştir (Olson ve diğ., 1979). Bu doğrultuda aile işlevselliğini etkileyen boyutlardan söz edilmektedir. Bu boyutlar; temelde “aile birliği” ve “uyum yeteneği”ni içerse de, sonradan dairesel modelde evlilik ve aile sistemini tanımlayan 16 tipe yer verilmiştir (Olson ve diğ., 1979).

Modelin temel iki boyutundan ilki olan aile birliği kavramı, aile üyelerinin birbirlerine olan bağlılığını ve aile sisteminde özerk hareket edebilme derecesini ifade etmektedir. Aile birliğinde dengenin sağlanamaması durumunda üyeler arasında iç içe geçmişlik veya aşırı kopukluk gerçekleşir. Birlik düzeyinin aşırı yüksek olması aile üyelerinin özerkliğini sınırlandırarak bireyselleşmesini engellerken, kendilerini diğerleriyle aşırı özdeşleştirmelerine yol açarak iç içe geçmişliği doğurur (Olson ve diğ., 1979; 1983). Bunun aksine aşırı düşük aile birliği düzeyi de, üyeler arasındaki bağlılığı en aza indiren aşırı özerklik (ayrıklık/kopukluk) ile karakterizedir. Hem ailenin işlevselliği hem de üyelerin bireysel gelişimi için en etkili olan ise, aile birliğinin dengeli seviyelerde seyretmesidir (Olson ve diğ., 1979). Dolayısıyla aile birliği boyutunda eğrisellik öne çıkmaktadır. Diğer yandan, Beavers ve Voeller (1983)'ın aile birliğinin bu tanımlarındaki özerkliğe yapılan vurguya ve eğriselliğe ilişkin eleştirileri nedeniyle kişisel özerklik kavramı sonradan tanımdan çıkarılmıştır. Çünkü bu vurgunun aile sistemindeki bağlılık kavramı ile bireysel gelişimsel özerklik kavramı arasındaki ayrımı yapmayı zorlaştırdığı ve aile birliği eğrisel bir

boyut olarak değerlendirilirken özerkliğin doğrusal bir yapıda daha iyi tanımlandığı kabul edilmiştir. Böylece araştırmacılar aile birliğinin genel sistemler teorisiyle bağlantısının güçlendiğini ifade etmişlerdir (Olson ve diğ., 1983). Son tanımıyla, yani özerklikten ayrıştırıldığında aile birliği, Beavers'ın Sistemler Modeli'nde yer alan merkezci ve merkezkaç ailelere, yani aile tarzına benzetilmektedir (Beavers ve Voeller, 1983).

Aile birliği iki aşırı uç (kopuk ve iç içe geçmiş) ve iki orta seviye (düşük orta seviye/ayrışmış ve yüksek orta seviye/bağlı) olmak üzere dört düzeyden oluşmaktadır. Olson ve diğerleri (1979, 1983) bu dört düzeyi tanımlamayı ve ölçmeyi kolaylaştırmak amacıyla birbiriyle ilişkili dokuz kavrama değinmiştir. Tablo 2.1'de aile birliğinin dört boyutu ve ilişkili dokuz kavram özetlenmektedir.

Tablo 2.1'de görüldüğü gibi aile birliğinin iki orta seviyesinde de bireyler, hem ailelerine bağlı hem de ailelerinden bağımsız olabilirler (Olson ve diğ., 1983). Orta seviyedeki aileler modelde tanımlanan 16 aile tipindeki iki temel boyuttan birinde aşırı seviyelerdeyken, diğerinde dengeyi bulabilmektedir. Söz konusu iki temel boyuttan ikincisi de ailenin “değişime uyum yeteneği”dir.

Değişime uyum yeteneği, “evlilik veya aile sisteminin, durumsal ve gelişimsel strese karşı güç yapısını, rol ilişkilerini ve ilişki kurallarını değiştirebilme yeteneği” olarak tanımlanırken (Olson ve diğ., 1979); ilgili literatürde bu kavramın kültürümüze *esneklik* olarak da aktarıldığı gözlenmiştir (Türkdoğan, Duru ve Balkıs, 2017). Bu nedenle bu çalışmada da değişime uyum yeteneği ve esneklik kavramları birbirinin yerine kullanılacaktır. Esneklik boyutunun işlevsel olabilmesi için de, aile birliğine benzer şekilde, değişim ve sabitlik arasında dengenin sağlanması gerekmektedir. Diğer bir deyişle durumsal ve gelişimsel stres karşısında rollerin, kuralların ve güç yapısının daima değişken olması da, sabit kalması da aile işlevselliği açısından etkili değildir.

Rol ilişkilerinin her durumda sabit kalması ve otoriter güç yapısı esnekliğin düşük olduğuna ve sistemin katılığına işaret ederken diğer uçtaki aşırı esneklik de ailedeki kaotik ortama ışık tutmaktadır (Sprenkle ve Olson, 1978). Öte yandan Beavers ve Voeller (1983) esneklik boyutunun eğriselliğini de eleştirmiştir. Ancak araştırmacılar esnekliği eğrisel bir boyut olarak değerlendirmenin doğrusallığa göre, genel sistemler teorisiyle daha tutarlı olduğunu savunmuşlardır. Bu doğrultuda Wertheim'ı (1973) referans göstererek, iletişim ve samimiyetin sürdürülebilmesi için aile üyeleri arasında az da olsa ortak değer, anlam ve beklentilerin oluşmasının gerekli olduğunu ve aşırı değişimin, yani aşırı esnekliğin, buna engel olduğunu ifade etmişlerdir. Özetle esnekliğe ilişkin dinamik bir dengeden söz edilmiş,

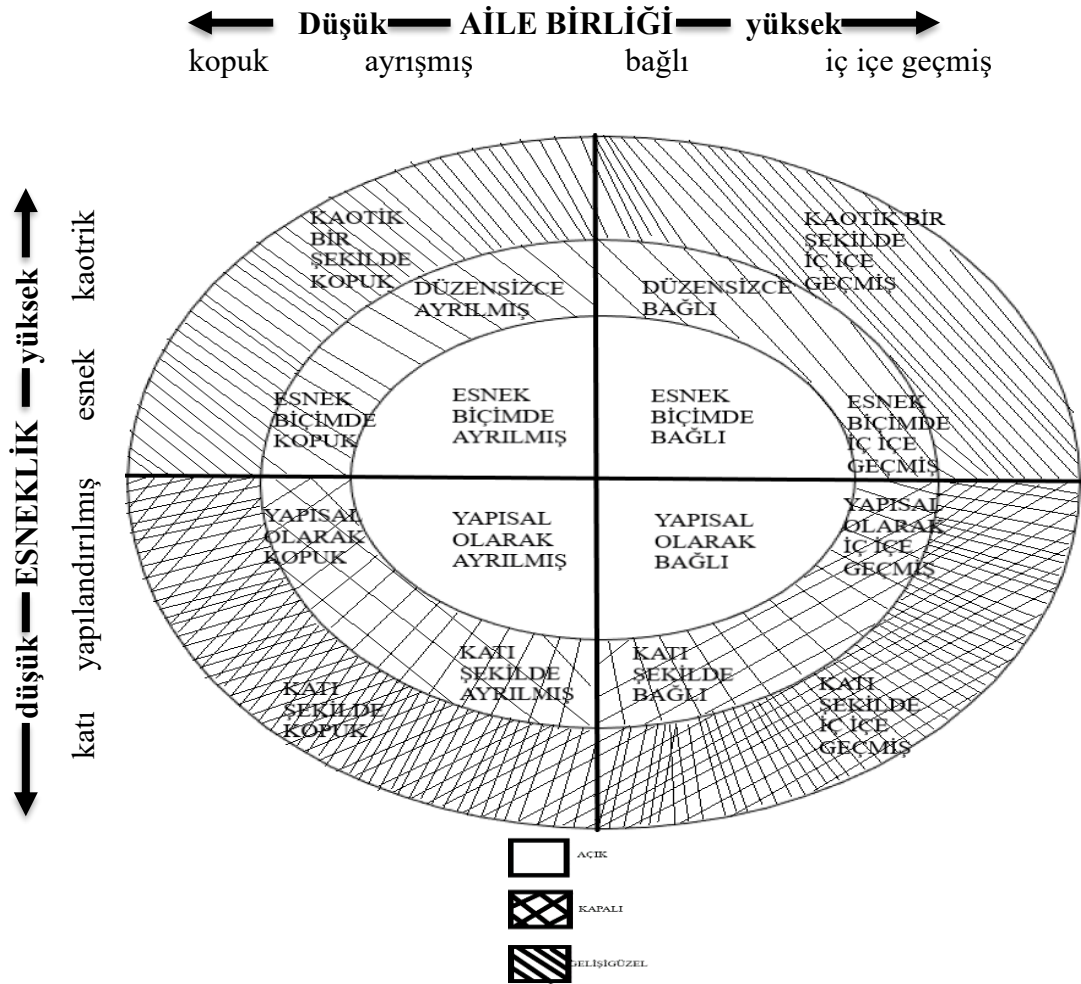
aile sisteminde kaos ve katılık arasında dengenin sağlanması gerekliliği öne sürülmüştür (Olson ve diğ., 1983). Aşırı esneklik ile katılık arasındaki dengenin ise; aile üyeleri arasında olumlu iletişim döngüleriyle, başarılı uzlaşmalarla, liderliğin demokratik bir şekilde yürütülmesi ile (equalitarian leadership), olumlu ve olumsuz verilen karşılıklı dönütlerle, uygun rol paylaşımı yapılarak ve bu rollerin gerekliliklerini yerine getirerek, dolaylı ve örtük kurallardan ziyade açık ve belirgin kurallar koyarak sağlanabileceği varsayılmaktadır (Olson ve diğ., 1979). Modelde esneklik derecesini değerlendirmek için; katı (çok düşük esneklik), yapılandırılmış (düşükten ortaya), esnek (ortadan yükseğe) ile kaotik (çok yüksek esneklik) arasında değişen dört düzey tanımlanmıştır; (Olson ve diğ., 1983) ve bu düzeyler Tablo 2.2’de sunulmuştur.

Tablo 2.2’de ailenin esneklik seviyelerini değerlendirmede kullanılacak tanımlayıcı bazı terimler yer almaktadır. Buna göre, aşırı düşük esneklik düzeylerine sahip aileler *katı*, ılımlı düzeyde düşük olanlar *yapılandırılmış*, ılımlı düzeyde yüksek olanlar *esnek* ve aşırı düzeyde yüksek esnekliğe sahip olan aileler *kaotik* olarak isimlendirilmiştir (Olson ve diğ., 1979). Özetle esnekliğin değerlendirilmesinde iki orta ve iki aşırı düzeyden söz edilmektedir.

Evlilik ve Aile Sistemleri Dairesel Modeli’nin ortaya çıkışı, esasen araştırmacıların aile birliği ve esneklik boyutlarının sosyal bilimlerin farklı alanlarında öne çıktığını fark ederek bu boyutları aile sistemine uyarlama girişimlerine dayanmaktadır (Olson ve diğ., 1979). Her ne kadar bu iki boyut aile sistemine uyarlanmış ve boyutlara uygun kavramlar giderek netleşmiş olsa da araştırmacıların öngördüğü gibi bütünleştirici olmaması nedeniyle aile birliği ve esneklik boyutlarının dairesel bir modele yerleştirilmesine ihtiyaç duyulmuştur. Bu doğrultuda modelin farklı bölgeleri kullanılarak evlilik ve aile sisteminin 16 türü tanımlanmıştır (Olson ve diğ., 1979). Şekil 2.2’de dairesel modelden türetilen 16 evlilik ve aile sistemi gösterilmektedir.

Şekil 2.2 incelendiğinde temel iki boyutun dört seviyeye sınıflandırılmasıyla türetilmiş, aile ve evlilik sistemine dair türleri gösteren 16 hücre görülmektedir. Varsayımdan yola çıkılarak oluşturulan bu model, daha sonra Sprenkle ve Olson (1978) ile Russell’in (1979) yürüttükleri deneysel çalışmalarla doğrulanmıştır (Olson ve diğ., 1979). Aile birliği ve esneklik boyutlarının modeldeki rolü dikkate alındığında, bir çiftin veya ailenin boyutların birinde aşırı uçlarda olması durumunda diğerinde de öyle olabileceği düşünülerek modelin merkezindeki dairede yer alan dörtlü ile aşırı uçları temsil eden

dörtlünün dinamik olarak en yaygın, diğer sekiz türün ise daha az sıklıkla görülen türler olduğu varsayılmaktadır (Olson ve diğ., 1979; Olson ve diğ., 1983). Buna göre merkezdeki dörtlü, aile birliği ve esneklik boyutlarının dengeli düzeylerine işaret ederek modelin en işlevsel türlerini temsil ederken; dairenin en dışındaki dörtlü, boyutların aşırı uçlarına işaret ederek en işlevsiz türleri yansıtmaktadır. Ancak bu, dengeli türlerin ideal olduğu anlamına gelmemekte; yalnızca bunların aşırı uçlardan daha işlevsel olduğunu ifade etmektedir. Öyle ki, aile yaşam döngüsünde zaman zaman aşırı uçların da işlevsel olduğu durumlar söz konusu olabilmektedir. Örneğin, aşırı aile birliği (katı bir şekilde iç içe geçmiş tür); aile üyelerinden birinin kaybı veya yeni bir çocuğun doğumu gibi kriz durumlarında iyi işleyebilir. Ancak işlevselliğe ilişkin sorun, bu aşırılık ailenin baskın tarzı haline geldiği zaman oluşabilmektedir (Olson ve diğ., 1979; Sprenkle ve Olson, 1978).



Şekil 2.2. Dairesel modelden türetilen 16 olası evlilik ve aile sistemi

Not: Bu şekil, "Olson, D.H., Sprenkle, D.H., & Russell, C.S. (1979). Circumplex model of marital and family systems: I. cohesion and adaptability dimensions, family types, and clinical applications. *Fam Proc*, 18, 3-28." künyeli makaleden alınmıştır.

Tablo 2.1. *Aile Birliği Boyutları ve İlişkili Kavramlar*

	<b>KOPUKLUK (Aşırı Düşük)</b>	<b>AYRIŞMIŞLIK (Düşük Orta Seviye)</b>	<b>BAĞLILIK (Yüksek Orta Seviye)</b>	<b>İÇ İÇE GEÇMİŞLİK (Aşırı Yüksek)</b>
<b>Bağımsızlık</b>	Aile üyelerinin aşırı özerkliği	Aile üyelerinin orta düzeyde özerkliği	Aile üyelerinin orta düzeyde bağımlılığı	Aile üyelerine aşırı bağımlılık
<b>Sınırlar</b>	Açık dışsal (external) sınırlar, kapalı içsel (internal) sınırlar, kuşaklararası katı sınırlar	Yarı açık dış ve iç sınırlar; kuşaklararası açık sınırlar	Yarı açık dış sınırlar; açık iç sınırlar; kuşaklararası açık sınırlar	Kapalı dış sınırlar. Belirsiz (blurred) iç sınırlar. Kuşaklararası sınırların belirsizliği
<b>Koalisyonlar</b>	Zayıf koalisyonlar, genellikle ailede biri günah keçisi	Evlilik koalisyonu belirgin	Evlilik koalisyonu güçlü	Ebeveyn-çocuk koalisyonları mevcut
<b>Zaman</b>	Aileden ayrı geçirilen süre maksimum (fiziksel ve/veya duygusal olarak)	Tek başına ve birlikte geçirilen zaman önemli	Birlikte geçirilen zaman önemli; onaylanan gerekçelerde yalnız vakit geçirmeye izin verilir	Birlikte geçirilen zaman maksimum; tek başına zaman geçirmeye çok az izin verilir
<b>Uzaklık</b>	Hem fiziksel hem duygusal uzaklık en üst seviyede	Kişisel alanın korunması, aileden bir miktar uzaklık	Aile alanı en yüksek, kişisel alan en az	Evde özel alan yok veya çok az
<b>Arkadaşlar</b>	Çoğunlukla yalnız görüşülen bireysel arkadaşlar, az sayıda aile dostu	Birkaç bireysel arkadaş; Birkaç aile dostu	Birkaç bireysel arkadaş; çiftler ve aile dostlarıyla planlanmış aktiviteler	Bireysel arkadaşlar sınırlıdır, çoğunlukla çiftlerle ve aile dostlarıyla birlikte görüşülür
<b>Karar verme</b>	Bireysel kararlar öncelikli	Kararların çoğu bireysel olarak belirlenir; ancak ailevi konularda ortak kararlar verilebilir	Bireysel kararlar paylaşılır Kararların çoğu aile düşünülerek verilir	Hem kişisel hem de ilişkisel tüm kararlar aile tarafından verilmelidir
<b>İlgi alanları ve eğlence</b>	Aile olmadan yapılan bireysel faaliyetler öncelikli; aile dahil değil	Zaman zaman spontan aile faaliyetleri, desteklenen bireysel aktiviteler	Zaman zaman planlanan aile aktiviteleri; aile bireysel ilgilere dahil olur	Aktivitelerin ve ilgi alanlarının çoğunun veya tamamının aile ile paylaşılması gerekir

*Not: Bu tablo, "Olson, D.H., Sprenkle, D.H., & Russell, C.S. (1979). Circumplex model of marital and family systems: I. cohesion and adaptability dimensions, family types, and clinical applications. Fam Proc, 18, 3-28." künyeli makaleden alınmıştır.*

Tablo 2.2. Aile Uyum Yeteneği (Esneklik) Boyutları ve İlişkili Kavramlar

	<b>GİRİŞKENLİK</b> (Assertiveness)	<b>KONTROL</b>	<b>DİSİPLİN</b> <b>YAKLAŞIMI</b>	<b>UZLAŞMA</b>	<b>ROLLER</b>	<b>KURALLAR</b>	<b>SİSTEM</b> <b>DÖNÜTÜ</b>
<b>Kaotik</b> (Çok yüksek)	Pasif ve saldırgan tarzlar	Liderlik yok	Serbest, fazla hoşgörülü	Bitmek bilmeyen uzlaşmalar, problem çözmede zayıflık	Bitmek bilmeyen uzlaşmalar, problem çözmede zayıflık	Ani rol değişimleri; Çok sayıda örtük kural; Az sayıda açık kural; Keyfi olarak uygulanan kurallar	Genellikle pozitif döngüler; Az sayıda negatif döngü
<b>Esnek</b>	Çoğunlukla girişken	İstikrarsız değişimlerle eşitlikçi	Demokratik Öngörülemeyen sonuçlar	Doğru uzlaşma, doğru problem çözme	Rol paylaşımı ve rolünü yerine getirme, Rollerin istikrarsız paylaşımı	Bazen kural değişikliği; Daha açık kurallar; Kuralların genellikle uygulanması	Pozitif döngülerden daha negatif döngüler
<b>Yapılandırılmış</b>	Çoğunlukla girişken	Sabit bir liderle demokratik	Demokratik; Öngörülebilir sonuçlar	Yapılandırılmış uzlaşmalar, doğru problem çözme	Bazen rol paylaşımı	Az sayıda kural değişikliği; Daha açık kurallar; Kuralların genellikle uygulanması	Pozitif döngülerden daha negatif döngüler
<b>Katı</b> <b>Düşük)</b>	<b>(Çok</b> Pasif ve saldırgan tarzlar	Otoriter liderlik	Otoriter, aşırı katı	Sınırlı uzlaşmalar, kötü problem çözme	Rol katılığı, kalıplaşmış roller	Katı kurallar; Çok sayıda açık; az sayıda örtük kural; Katı bir şekilde uygulanan kurallar	Genellikle negatif döngüler, az sayıda pozitif döngü

Not: Bu tablo, "Olson, D.H., Sprenkle, D.H., & Russell, C.S. (1979). Circumplex model of marital and family systems: I. cohesion and adaptability dimensions, family types, and clinical applications. Fam Proc, 18, 3-28." künyeli makaleden alınmıştır.



Aşırı uçlardaki çiftler ve ailelerin karşılaştıkları sorunlardan biri, aile üyelerinin sistemden beklentilerinin farklı olabilmesidir. Örneğin eşlerden biri özerkliğine daha fazla önem atfederken, diğeri yakınlığı daha çok önemseyebilir. Bu durum aile birliği boyutunda ikisinin zıt uçlarda olduğuna işaret ederken, denge kurmayı zorlaştırabilir. Diğer yandan eşlerin her ikisinin de aynı aşırı uçta olması da sorun olabilmektedir. İki eşin de iç içe geçmiş olması birbirlerinin sevgisini kaybetme korkusuna yol açarak eşlerin özerkliğini kısıtlarken, her ikisinin de kopuk olması yakınlıktan korkmaları anlamına gelebilir. Bununla birlikte, aile sistemi türlerinde yaşam döngüsünün gerektirdiği şekilde değişiklikler yaşanabilmektedir (Olson ve diğ., 1979). Ancak bu döngünün farklı aşamalarında pek çok ailede bazı türlerin özelliklerinin daha ağır basacağı varsayılmaktadır. Diğer bir ifadeyle, dairesel modele göre bir aile gelişimsel yolculuğu boyunca farklı aşamalarda farklı aile türlerinin özelliklerini taşıyabilmektedir. Bu da modelin dinamik yapısını açıklamaktadır.

Modelin dinamikliğine ilişkin bahsedilen yaşam döngüleri, bir ailenin kurulma aşamasından çocukların evden ayrılmasına kadar geçen aşamaları kapsamaktadır. Buna göre, flört dönemiyle yolculuğa başlayan çiftlerde genellikle yüksek düzeyde esneklik ve birbirine bağlılık gözlenir; evliliğe karar verildiğinde giderek daha fazla bağlılık oluşur ve çiftin esneklik açısından farklı yolları denedikleri görülür (Olson ve Gorall, 2003). Evliliğin ilk yılında rolleri ve liderlikleri açısından organize olmaya çalışan ve birlikte geçirilen zamandan keyif alan yeni evli çiftlerde iç içe geçmişlik ve esneklik öne çıkar. İkinci yılın sonunda çiftin esneklik ve bağlılık düzeyleri yavaş yavaş azalır, evlilikleri daha dengeli seviyelere gelir ve kendilerine öncekinden daha çok zaman ayırmaya başlarlar. Çiftin ilk bebeğinin dünyaya gelmesiyle yaşam döngüsünün farklı bir aşamasına geçilmiş olur. Bu aşamada ebeveynliğin zorluklarına uyum sağlamaya çalışmaları nedeniyle çiftin bağlılığı azalır ve esnekliği artar. Annenin, zamanının ve enerjisinin büyük bir kısmını bebeğe ayırmak zorunda kalması çiftin bağlılık düzeyini azaltırken, bebeğin öngörülemez davranışları çifti daha esnek olmaya zorlar. Çocuk dört yaşına geldiğinde ailenin yaşamı daha düzenli bir hale gelir, anne eğer önceden çalışıyorsa bebekle birlikte ara verdiği iş yaşamına yarı zamanlı olarak devam eder ve ailenin esneklik ve bağlılık düzeyleri dengelenmeye başlar (Olson ve Gorall, 2003). Çocukları ergenlik çağına geldiğindeyse, kendi yaşamlarının kontrolünü ele alabilmelerine yönelik özerkliği destekleyecek biçimde daha ayrı özellikler gösterirler (Olson ve diğ., 1979).

Aile yaşam döngüsü boyunca aile birliği ve esneklik düzeylerinde meydana gelen tüm bu değişiklikler daha hızlı veya daha yavaş ilerleyen bir süreçte oluşabilir (Olson ve Gorall, 2003). Burada önemli bir nokta, ailenin işlevselliğini sürdürebilmesidir. Dengeli

aileler bu değişimlere uyum sağlayarak bağlılık ve esneklik düzeylerinde düzenlemeler yapabilirken, dengesiz aileler yaşam döngüsünün gerektirdiği değişimlere direnerek işlevselliği sürdürmede zorlanırlar (Olson ve diğ., 1983). Ancak, ailelerin beklentileri ve kültürel normlar bu boyutlardaki aşırı davranışları (iç içe geçmişlik, katılık vb.) destekler ise tüm üyeleri bu beklentilerden doyum sağladığı sürece aile, işlevselliğini yine de sürdürebilir (Olson, 1986).

Aile birliği ve esneklik dışında dairesel modelde başka boyutlara da değinilmektedir. Bu boyutlar Sprenkle ve Olson (1978) ile Russel'in (1979) çalışmalarında "aile desteği" ve "aile yaratıcılığı" olarak öne çıkmaktayken; sonraki çalışmalarda "iletişim" boyutu modelin üçüncü boyutu olarak ifade edilmektedir (Barnes ve Olson, 1985; Olson, 1986; Olson ve Gorall, 2006; Olson; 2011). Kısaca özetlemek gerekirse aile desteği aile üyelerinin birbirlerine duydukları sevgiyi karşılıklı kabul, övgü ve cesaretlendirmeyi de içeren çeşitli şekillerde ifade etmelerini; aile yaratıcılığı ise herhangi bir sorunla karşılaşıldığında sorunun üstesinden başarıyla gelebilmeyi sağlayacak pratik ve yaratıcı çözümler üretebilme yeteneğini tanımlamaktadır (Russell, 1979). Dairesel modelde üçüncü boyut olarak ifade edilen "aile iletişimi"nden ise, modelin kolaylaştırıcı boyutu olarak söz edilmektedir. Modelde dengeli seviyelerdeki çift ve ailelerin, aşırı uçlardaki ailelerden daha olumlu iletişim becerilerine sahip olma eğiliminde oldukları varsayılmaktadır (Olson ve diğ., 1983; Olson ve Gorall; 2006). Bu varsayımın, Barnes ve Olson'un (1985) ergenler ve aileleri ile yaptıkları çalışmada desteklendiği görülmektedir. Benzer şekilde Rodick, Henggl ve Hanson (1986) da dengeli ailelerde iletişimin daha olumlu seviyelerde seyrettiğine dair bulgular elde etmiştir.

Olumlu iletişim becerileri, evlilik ve aile sistemlerinin temel iki boyutta dengeyi kolaylaştırmasına ve sürdürmesine yardımcı olurken, olumsuz iletişim becerileri bu sistemlerin dengeli seviyelere ulaşmasını engellemekte ve böylece aşırı uçlardaki sistemlerin sabit kalma olasılığını artırmaktadır (Barnes ve Olson, 1985; Olson ve diğ., 1983). Olumlu iletişim becerileri mesajların açık ve birbiriyle uyumlu olmasını, destekleyici ifadeleri, empati ve etkili problem çözme becerilerini içermekte; olumsuz iletişim becerileri ise tutarsız, empatiden yoksun, destekleyici olmayan ifadeler kullanmayı, problem çözme becerilerinde zayıflığı, çelişkili ve çift yönlü mesajları kapsamaktadır (Olson, 1972; Olson ve diğ., 1983). Dengeli ailelerde gözlenmesi beklenen olumlu iletişim becerileri de Olson'un (1986) çalışmasında özetlenmiş ve bunların; başarılı uzlaşma, öz hakimiyet (power over self), etkili iletişim, işbirliği ve atılganlık, yetişkinlerin olumlu etkileşimi, kendi sorumluluğunu alabilme, amaç ve hedefler belirlenirken adil ve düşünceli olabilmeyi

içerdiği şekilsel olarak ifade edilmiştir. Özetle aile iletişiminin, çiftlerin ve ailelerin diğer iki boyutta hareket etmesini kolaylaştırdığı için kritik olduğu düşünülmektedir. Ancak, kolaylaştırıcı bir boyut olduğundan iletişim; aile birliği ve esneklik ile birlikte grafiksel olarak modele dahil edilmemiştir (Olson ve diğ., 1983).

Dairesel modele yönelik bir kendini değerlendirme aracı olarak geliştirilen Aile Uyum Yeteneği ve Birliğini Değerlendirme Ölçeği IV, aile işlevselliğinin hem dengeli (sağlıklı) hem de dengesiz (sorunlu) yönlerine değinir. Ölçekte buna ilişkin altı alt boyut bulunmaktadır. Bu boyutlar; dengeli birlik, dengeli esneklik, iç içe geçmişlik, kopukluk/bağlantısızlık, katılık ve kaotiklik boyutlarıdır (Olson, 2011; Olson ve Gorall, 2006). Dengeli birlik ve dengeli esneklik dışında kalan dört alt boyut modelin dengesiz seviyelerini yansıtmaktadır. Ayrıca, bireylerin ailelerini nasıl algıladıklarını değerlendirmenin ötesinde nasıl olmasını istediklerinin de anlaşılmasının önemli olduğu belirtilerek, aile işlevselliğine katkıda bulunduğu düşünülen aile doyumunu ve aile iletişimi ek alt ölçeklerle değerlendirilmektedir (Olson ve diğ., 1983).

Ölçekten elde edilen dengesiz birlik ve esneklik seviyeleri (çok düşük veya çok yüksek seviyeler) problemlili aile işlevselliği ile ilişkilidir (Olson, 2011). Yani, aile birliği ve esneklik boyutlarındaki aşırı düşük veya aşırı yüksek değerler, ailenin işlevselliğini olumsuz yönde etkilemektedir. Dengeli ailelerin daha işlevsel olduğu göz önünde bulundurularak aile işlevselliği ve kayak sporu arasında bir benzetme yapılmıştır (Walsh ve Olson, 1989'dan akt. Olson ve Gorall, 2003). Buna göre profesyonel kayakçılar dengeli sistemler gibi çalışırken, acemi kayakçılar dengesiz sistemlere benzetilmiştir. Profesyonel kayakçıların bacaklarını bir arada tutması ve ayrıklık ve beraberlik arasında bir dengeyle kayması aile birliği bakımından; kayak pistinden inişleri sırasındaki vücut hareketleri de esneklik bakımından dengeli ailelere benzetilmiştir. Öyle ki, profesyonel kayakçılar kayarken hem vücutlarının üst kısmını dik tutarlar hem de tümsekleri geçmek için bacaklarını aşağı ve yukarı hareket ettirirler. Yani sabitlik ve gerekli durumlarda değişebilme esnekliğine sahiptirler. Bunların yanı sıra profesyonel kayakçılar iyi kararlar verebilmek için tümseklerden kar koşullarına kadar tepenin tüm yönleriyle temas halinde kalırlar. Dengeli çift ve aileler de diğerlerinden gelen iletişim ve geribildirimlerle temas halindedirler ve bunları aile birliği ve esneklik düzeylerini daha iyi ayarlayabilmek için kullanırlar (Olson ve Gorall, 2003). Yapılan benzetmeye göre, dengesiz (işlevsel olmayan) aileler de acemi kayakçılar gibidirler. Buna göre, acemi kayakçılar tepenin koşullarından ve bu koşulların nasıl değerlendirileceğinden habersiz olmalarının yanı sıra, kayarken bacaklarını birbirine çok yakın veya çok uzak tutarlar ve vücut hareketlerini esnetmezler. Herhangi bir tümsekle karşılaştıklarında

vücutları daha katı olma eğilimindedir. Dolayısıyla çiftlerin ve ailelerin profesyonel kayakçılar gibi işlev görerek daha dengeli aile işlevselliğine sahip olmalarının da, yaşamda karşılaştıkları tümseklerle etkili başa çıkabilmeleri için gerekli olduğu söylenebilir (Olson ve Gorall, 2003).

Aile işlevselliği pek çok açıdan hem ailenin gelişimsel sürecini hem de bireysel gelişimi olumlu veya olumsuz yönde etkileme potansiyeline sahiptir (Olson ve diğ., 1979). Örneğin Yahav (2002) tarafından 10-17 yaş grubuyla yapılan bir araştırmada dışsallaştırılmış semptomları olan ergenlerin ailelerinin sıklıkla bağlantısız/kopuk özellikler gösterdikleri ve daha düşük ‐aile birliği‐ puanlarına sahip oldukları, içselleştirilmiş semptomları olan ergenlerin ailelerinin de iç içe geçmiş özellikler gösterdikleri rapor edilmiştir. Dairesel model bağlamında değerlendirildiğinde; bir sistem olarak ailenin kendi işlevselliğinden etkilenmesinin yanı sıra ailede yetişen bireylerin gelişimi için de aile üyelerinin birbirlerine ne derece bağlı olduğu (aile birliği) ve değişimlere ne düzeyde uyum sağlayabildiği (esneklik) önem taşımaktadır. İşlevsel olmayan ailelerin, aile yaşamının getirdiği güçlüklerle baş edecek kaynakları ve düzenleme kapasiteleri sınırlı olduğundan (Barnes ve Olson, 1985) bu tip ailelerdeki bireylerin düşünce, duygu ve işlevselliklerinde aile üyelerinden etkilenmeye ve aile üyelerine bağımlı hale gelmeye yatkın oldukları söylenebilir. Bu durum aile bağlarını koparmadan bireysel kalabilmeyi ifade eden ayrışma-bireyleşme sürecinde sorunlara neden olabilir (Şahan ve Akbaş, 2017). İlgili literatür incelendiğinde ayrışma ve bireyleşmede zorluk yaşayan bireylerin, mükemmeliyetçi bireylere benzer şekilde ilişki yönelimli oldukları, diğerlerinin sevgi ve onayına büyük önem atfettikleri görülmüştür (Bowen, 1976; Burns, 1980). Dolayısıyla aile sisteminde meydana gelen bir problemin, hem bireyin ayrışma bireyleşme sürecinde hem de mükemmeliyetçi eğilimlerin gelişiminde önemli bir role sahip olduğu düşünülmektedir. Nitekim literatürde bu öngörüü destekleyen çalışmalar mevcuttur (Craddock ve diğ., 2009; DiPrima ve diğ., 2011; Jamshidi, Razmi, Haghghat ve Samani, 2008; McClanahan ve Holmbeck, 1992; Rice, Cole ve Lapsley, 1990).

Aile birliği ve esnekliğini merkeze alan modeller daha önce söz edilen *Beavers'ın Sistemler Modeli* ile *Evlilik ve Aile Sistemleri Dairesel Modeli*'dir. Beavers'ın Modeli aile tarzı ve aile yetkinliği gibi benzer boyutlara odaklanmasına rağmen, bu boyutların aile işlevselliği ile doğrusal bir ilişkiye sahip olduğunu vurgulamaktadır (Beavers ve Voeller, 1983). Ancak Dairesel Model'e göre aile birliği ve esnekliğinin aşırı düşük veya aşırı yüksek seviyelerde olması aile işlevselliğini olumsuz etkileyecek bir durumdur (Olson ve diğ., 1983). Diğer bir deyişle modelin eğriselliği ön plana çıkmaktadır. Bu araştırmada da aile

işlevselliğini etkileyen aile dinamikleri eğrisel olarak değerlendirilmekte, aile birliği ve esneklik düzeylerinin aşırı düşük veya aşırı yüksek olmasının hem ayrışma bireyleşme sürecini hem de mükemmeliyetçiliği olumsuz yönde etkileyeceği öngörülmektedir. Ayrıca Dairesel Model kültürlerarası farklılıkları önemseyen evrensel bir modele ulaşmanın hedeflendiği, bu doğrultuda Yunanistan (Koutra, Triliva, Roumeliotaki, Lionis ve Vgontzas, 2013), İtalya (Baiocco, Cacioppo, Laghi ve Tafà, 2013), İsrail (Pirutinsky & Kor, 2013), Slovakya (Sebokova, Jurisova, Popelkova, Uhlarikova ve Zatkova, 2016) ve Türkiye (Türkdoğan, Duru ve Balkıs, 2019) dahil pek çok kültürde geçerliliği sınanmış ve psikoloji, tıp, sosyoloji, gerontoloji, evlilik ve aile terapisi gibi çeşitli disiplinlerde araştırma konusu olmuş bir modeldir (Kouneski, 2000; Olson, 2011; Türkdoğan, Duru ve Balkıs, 2018). Tüm bu gerekçeler ışığında mevcut araştırmanın konusu olan aile dinamiklerinin değerlendirilmesinde Evlilik ve Aile Sistemleri Dairesel Modeli temel alınmıştır.

### 2.1.2. Ayrışma-Bireyleşme Süreci

Aile; bireylerin sosyal (Bulut-Ateş ve Akbaş, 2012; Joh, Kim, Park ve Kim, 2013), bilişsel (Rutter, 1985) ve psikolojik (Lyke ve Matsen, 2013; Türkdoğan, 2019) pek çok açıdan doğrudan veya dolaylı olarak etkilendiği, bireylerin psikolojik ihtiyaçlarının karşılanmasında kilit bir role sahip olan (Usta, 2019), karşılayamadığında depresyon (Wei, Shaffer, Young ve Zakalik, 2005) ve saldırganlık (Kuzucu ve Şimşek, 2012) gibi hem bireysel hem de sosyal birtakım olumsuz çıktılara yol açabilen bir yapıdır. Bu yapı, bebeklikten başlayarak bireyin neredeyse tüm yaşamı boyunca önemini sürdürmektedir. Özellikle ebeveynlerimizle kurduğumuz ilişki ve bağın, dünyanın yaşamak için yeterince iyi bir yer ve diğerlerinin güvenilir olup olmadığına ilişkin algılarımız gibi, kendimize yönelik algılarımızın gelişiminde de önemli bir role sahip olduğu söylenebilir (Santrock, 2012, s.187,191; Verschueren, Marcoen ve Schoefs, 1996). Buna ilişkin olarak Bowlby'nin bağlanma kuramı, çocukların kendilerini değerli, sevmeye değer veya değersiz olarak algılamalarına ilişkin benlik temsillerinin, erken yaşlardaki bağlanma ilişkileriyle geliştiğini öne sürmektedir (Cassidy, 1988). Nitekim ebeveyne güvenli bağlanma ile olumlu benlik kavramı arasında olumlu yönde ilişkilerin olduğu bilinmektedir (Verchueren ve diğ., 1996).

Benlik kavramı kendimize ilişkin belirli alanlardaki değerlendirmelerimiz ve kendimizi tanımlarken kullandığımız niteliklerden oluşur (Hoelter, 1985; Santrock, 2012). Literatürde pek çok araştırmacının benliği farklı şekillerde ele aldığı görülmektedir. Aile yapısının *iç içe geçmiş* veya *kopuk*, *sağlıklı işlev gören* veya *işlevsel olmayan* gibi çeşitli şekillerde sınıflandırılmasına benzer şekilde, bireyin benlik yapısı da çeşitlilik

göstermektedir. Örneğin Kağıtçıbaşı (1997) benliği bireyci/toplulukçu kültürler ile ilişkilendirerek bireyci kültürleri yansıtan *bağımsız/özerk benlik*, toplulukçu kültürleri yansıtan *ilişkisel benlik* ve hem toplulukçu hem de bireyci unsurları birleştiren *özerk-ilişkisel benlik* olarak sınıflandırmıştır. Rogers'ın fenomenolojik kuramında da benlik önemli bir yere sahiptir ve bireyin kendisine yönelik algı, düşünce, değerleri ve kendini nasıl gördüğü şeklinde tanımlanmıştır. Rogers *gerçek benlik* ve *ideal benlik* olmak üzere iki benlikten söz etmiş, gerçek benlik ile ideal benlik arasındaki farkın bireyde kaygıya yol açtığını ileri sürmüştür (Özabacı, 2013). Öte yandan benlik, bireyin doğduğu andan itibaren içinde yaşadığı ve etkileşimde bulunduğu çevresinin etkisiyle, yavaş yavaş gelişen bir yapıdır (Özabacı, 2013). Bu doğrultuda benliği ve bireyin aile bağlarından özerkleşerek kendi bireyselliğine doğru adım atma sürecini ele alan gelişimsel kuramlar da mevcuttur. Bu bölümde, araştırmacıların benliğin farklılaşması/ayrışması ve ayrışma-bireyleşme süreci olarak ifade ettikleri bu kuramlardan söz edilmektedir. Bu kapsamda ilk olarak Mahler ve Blos'un Ayrışma Bireyleşme Kuramlarına, ardından Bowen'ın Aile Sistemleri Kuramı'na yer verilmiştir.

#### **2.1.2.1. Erken çocukluk döneminde ayrışma-bireyleşme: Mahler'in kuramı.**

Margaret Mahler, insanın ruhsal yapısının gelişimini doğumundan itibaren anlamaya dönük ilk psikanalitik çalışmayı yapan bilim insanıdır (Özakkaş, 2013). Oluşturduğu ayrışma-bireyleşme kuramı ise; insan yaşamının ilk otuz altı ayını normal otistik dönem, normal ortakyaşamsal (simbiyotik) dönem ve ayrışma-bireyleşme dönemi olmak üzere dönemsel olarak açıklayan gelişimsel bir modeli ortaya koymaktadır. Tamamen yeni bir kuram olmamakla birlikte, kendinden önceki psikanalitik gözlem, bulgu vb. parçaları sistematik bir düzene sokmasıyla öne çıkan kuramda, yetişkin hastaların yerine çocukların gözlem, araştırma ve analizlerinden yararlanılmıştır (Mahler, Pine ve Bergman, 2003). Psikotik çocuklarla yürüttüğü çalışmalar sırasında Mahler (1949), bu çocukların belirtilerinin otistik veya simbiyotik (ortakyaşamsal/bağımlı) kökenli olduğunu gözlemlemiş, kuramını da bu doğrultuda temellendirmiştir. Daha sonra Gosliner ile birlikte (1955) insanın simbiyotik kökeninin evrensel olduğu yönündeki hipotezini ortaya atmıştır (Mahler, Pine ve Bergman, 1975; Vahip, 1993). İlk aşamalarda simbiyotik psikotik çocuklar ve anneleriyle sınırlı olan araştırmalar 1959 yılında hipotezin evrenselliğini doğrulamak amacıyla, Masters Çocuk Merkezi'ne başvuran normal bebekler ve annelerini de içerecek şekilde genişletilmiştir. Bu aşamada bebeğin normal gelişimsel sürecinde gerçekleşmesi gereken bir *ayrışma bireyleşme* sürecinden söz edilmiştir (Keser, 2018; Mahler ve diğ., 1975; Vahip, 1993).

Mahler, ayrışma bireyleşme sürecine ilişkin kendi formülasyonunda, büyük oranda nesne ilişkileri ve benlik gelişiminin etkileşimini temel almış ve insanın biyolojik doğumunun psikolojik doğumundan farklı bir zaman diliminde gerçekleştiğini ileri sürmüştür (Blum, 2004; Mahler ve diğ., 1975/2003). Bireyin psikolojik doğumu, bebeğin kendi bedeninin deneyimleri ile birincil sevgi nesnesinin oluşturduğu gerçeklik dünyasından ayrı ve aynı zamanda onunla ilişkili olma duygusunu kazandığı ayrışma bireyleşme süreci olarak betimlenmektedir (Mahler ve diğ., 2003). Bu süreç, yavaş gelişen ruhsal bir süreci ifade etmekte; yaşamın ilk dört ay ile otuz altıncı ayları arasında karşılık gelen ayrışma-bireyleşme evresinde ön plana çıksa da yaşam boyunca devam etmektedir (Mahler ve diğ., 2003).

Ayrışma ve bireyleşme birbirini tamamlayan, birbiriyle iç içe geçmiş ancak birbirinden farklı gelişim süreçleridir. Bu nedenle ilerleyişleri farklı biçimlerde seyredebilir; herhangi birinde gecikme veya erken gelişme gözlenebilir (Mahler ve diğ., 2003). Mahler'e göre (1952) ayrışma, çocuğun anneye kurduğu ortakyaşamsal alandan çıkışını ifade ederken, bireyleşme de özgün bireysel özellikleri kazanmasını içermektedir. (Mahler ve diğ., 2003). Normal bireyleşme süreci için öncelikle çocuğun anneden ayrışması gerekmektedir. Yani ayrışma, bireyleşme için ön koşuldur (Mahler ve Furer, 1963).

Mahler, yaşamın ilk üç yılına ilişkin dönemsellerde bulunmuş ve bu doğrultuda normal gelişim basamakları oluşturmuştur (Mahler ve diğ., 2003; Özgürdal ve diğ., 2018). Buna göre doğum sonrası ilk altı ayı kapsayan normal otistik evre ile normal ortakyaşamsal evre, ayrışma bireyleşme sürecinin öncül evreleri olarak nitelendirilmektedir. Bu evrelerden sonra gelen ayrışma bireyleşme evresi de kendi içinde dört alt döneme ayrılmaktadır (Mahler ve diğ., 1975/2003). Mahler'in oluşturduğu gelişim basamakları şu şekilde sıralanmaktadır:

1. Normal otistik aşama (Yaşamın 1. ayı).
2. Normal ortakyaşamsal aşama (2-5. aylar).
3. Ayrışma bireyleşme aşaması.
  - 3.1. Birinci alt evre: Farklılaşma ve beden imgesinin gelişimi (5-9. aylar)
  - 3.2. İkinci alt evre: Alıştırma (9-15. aylar)
  - 3.3. Üçüncü alt evre: Yeniden yakınlaşma (15-24. aylar)
  - 3.4. Dördüncü alt evre: Bireyliğin pekişmesi ve coşkusal nesne sürekliliğinin başlangıcı (24-36. aylar ve sonrası) (Mahler ve diğ., 2003; Vahip, 1993).

*Normal otistik aşama:* Bu aşama doğum sonrası yaşamın ilk haftalarına karşılık gelmektedir. Aşamının başlıca özelliklerinden biri bebeğin içsel ve dışsal gerçekliği ve

kendisiyle cansız çevresini ayırt edememesidir (Mahler ve La Perriere, 1965). Bebek kendisine bakım verenin farkında değildir. İhtiyaçlarının kendisi dışında biri tarafından karşılandığını henüz fark edemez. “Mutlak birincil narsisizm” olarak nitelendirilen bu evreyi ihtiyaçların kendilik tarafından karşılanmadığının belli belirsiz fark edildiği “koşullu varsansal tümgüçlülük” evresi takip eder. Diğer bir ifadeyle bu aşamada bebeğin kendi gücüne ilişkin hatalı bir algıya sahip olduğu söylenebilir. Bu nedenle aşamaya normal otizm aşaması denilmiştir (Mahler, 1967; Mahler ve diğ., 2003, s. 68).

Normal otistik aşamanın görevi bedensel-ruhsal ve fizyolojik mekanizmalar aracılığıyla bebeğin rahim dışındaki yeni çevresine uyum sağlamasıdır (Mahler ve diğ., 2003). Dolayısıyla bebekte psikolojik süreçlerden çok fizyolojik süreçler öne çıkmaktadır. Bebek çoğunlukla uyku halindedir ve yalnızca açlık veya diğer ihtiyaçların verdiği gerilim bebeğin uyanmasına neden olur. İhtiyacı karşılanan bebek tekrar uykuya döner (Mahler ve diğ., 2003). Uyanık olduğu zamanlarda dengesini korumak için idrar veya dışkı boşaltmak, tükürmek, öksürmek, kusmak, hapşırma gibi hoş gitmeyen gerilimlerden kurtulmaya yönelik çaba harcar. Bebeğin bunlar gibi kendi çabaları ve annenin doyum sağlayıcı bakımı, zamanla iyi ve kötü, acı veren ve haz veren deneyimler arasında ayırım yapabilmesini sağlar (Mahler ve Gosliner, 1955). Annenin bakım ve ilgisinin olmadığı veya yetersiz olduğu durumlarda ise, yaşamın ilerleyen zamanlarında organizmaya panik ve tedirginlik hakim olabilir. Kısacası bu aşamada anne bir dışsal ego olarak işlev görmektedir; bir taraftan yenidoğanı içsel uyarıların gerilimlerinden korurken, diğer taraftan bedensel algıların yavaş yavaş dış dünyaya yönelmesine yardımcı olmaktadır. Böylece çocuk dış dünyayı giderek daha fazla fark etmektedir (Mahler ve McDevitt 1989’dan akt. Vahip, 1993).

*Normal ortakyaşamsal aşama:* İkinci aydan itibaren bebeğin, ihtiyacını karşılayan nesneyi yavaş yavaş fark etmesi, kendisini ve annesini tümgüçlü bir sistem olarak algılamaya başlaması normal ortakyaşam (simbiyoz) aşamasının başlangıcına işaret eder (Mahler, 1967). Ortakyaşam terimi, biyolojik ortakyaşam teriminden farklı olarak iki ayrı tür birey arasında yaşanan karşılıklı yarar ilişkisini anlatmamakta; bunun yerine ben ve ben olmayan arasındaki ayırımın henüz tam anlamıyla net olmadığı, iç ve dışın ancak belli belirsiz ayırt edilmeye başlandığı anneyle kaynaşma durumunu belirtmek için kullanılmaktadır (Mahler, 1967; Mahler ve diğ., 1975/2003). Bu aşamanın en önemli özelliği, bebeğin anneyle oluşturduğu *ikili birlikte* (dual unity) duygusal bir bağ kurabilmesidir (Mahler ve McDevitt 1989’dan akt. Vahip, 1993). Bu bağ, yaşamın ilerleyen dönemlerindeki tüm insan ilişkilerine temel oluşturmaktadır (Vahip, 1993).



Ortakyaşamsal aşamada, otistik aşamadaki birincil narsisizm hala varlığını sürdürmekle beraber, önceki kadar mutlak değildir. Bebek ortakyaşamsal ikili birlik içinde ihtiyaçlarını karşılayan anneyi ve ondan gelen doyumunu belli belirsiz algılamaya başlar ve anneye yönelir (Mahler ve diğ., 2003). Dolayısıyla anneye yapılan yatırım bu evrenin başlıca psikolojik başarısıdır (Mahler ve diğ., 1975/2003). Ancak ortakyaşamın anne için anlamı farklıdır. Bebek anneye kesin olarak bağımlıyken, annenin bebeğe olan ihtiyacı mutlak değildir. Bu açıdan ortakyaşam terimi bir metafordur (Mahler, 1967).

Ortakyaşamsal aşamanın bir diğer özelliği bebeğin anneye ihtiyaçlarına ilişkin çeşitli işaretler sunması, annenin ise bu işaretlere seçici olarak yanıtlar vermesidir. Tüm bunların döngüsel etkileşimlerinden çocuğun kişiliğinin genel nitelikleri, işleyişi ve belirli davranış kalıpları ortaya çıkmaktadır. Diğer bir ifadeyle, çocuğun annesinden ayrı bir birey haline gelmesinin tohumları atılmaktadır (Mahler ve Furer, 1963). Dolayısıyla bu aşamanın kalıntıları yaşamımız boyunca varlığını sürdürmekte, doyum sağlayıcı bir şekilde atlatılması da bir sonraki ayrışma-bireyleşme aşamasının başarısına zemin hazırlamaktadır (Mahler ve McDevitt 1989'ten akt. Vahip, 1993; Mahler ve diğ., 1975/2003).

*Ayrışma bireyleşme aşaması:* Bir- bir buçuk yaş ile üç yaşa kadar olan dönemi ifade eden ayrışma bireyleşme aşaması, civcivin yumurtadan çıkışına benzetilerek biyolojik doğum kadar kaçınılmaz bir tür ikinci doğum deneyimi olarak nitelendirilmektedir (Mahler ve Gosliner, 1955). Dolayısıyla ben ve nesne ilişkilerinin gelişimi açısından oldukça önemli bir aşamadır (Mahler ve Gosliner, 1955). Modele göre bu aşama, dört alt evreden oluşmaktadır. Farklılaşma, alıştırma, yeniden yakınlaşma, bireyliğin pekişmesi ve coşkusal nesne sürekliliğinin başlangıcını içeren alt evrelerden kısaca söz edilecektir.

*Farklılaşma ve beden imgesinin gelişimi:* Bireyleşme sürecinin ilk alt evresi olan farklılaşma ve beden imgesinin gelişimi, beş veya altı aylıkken başlayıp dokuz veya onuncu aya kadar sürmektedir. Bu evrede çocuğun dikkati kendi bedensel hareketlerine ve anneye yönelmektedir. Çocuk tüm vücudunu kullanmaktan aktif bir haz almakta, sürünme, tırmanma ve ayağa kalkma denemelerinde bulunmaktadır. El, göz ve ağız koordinasyonunda gözlenen gelişmenin yanı sıra nesnelere olan ilgisi de artış göstermektedir. Oluşan bu işlevler anneye yakın olarak ifade edilmektedir. Özellikle on aylık ve daha küçük bebekler annenin yanında oynamayı tercih etmekte, annesinin yanındayken çok daha iyi işlev görmektedir (Mahler ve La Perriere, 1965).

Çocuk altıncı ay civarında annenin kulaklarını, burnunu veya saçını çekiştirme, ağzına yiyecek tıkma ve anneyi ve çevreyi daha iyi inceleyebilmek adına kendi bedenini geriye çekme gibi ayrışma bireyleşmeye yönelik bazı tutarsız davranışlar sergiler. Yani,

kendi bedeniyle annesinin bedenini ayırt etmeye başlar. Altı ve yedinci aylarda annenin yüzünü, bedenini ve broş, kolye gibi ona ait nesnelere dokunarak veya seyrederek keşfetmeye çalışır ve bundan büyük bir heyecan duyar. Bu keşif örüntüleri zaman içinde gelişerek bilinen ve bilinmeyen sınırlara yönelik bilişsel işleme dönüşmektedir (Mahler ve diğ., 2003). Yedi sekiz ay civarına denk gelen geriye çekilerek anneyi kontrol etme, bedensel-ruhsal farklılaşmanın başlangıcının temel düzenli işareti olarak ifade edilmektedir (Mahler ve diğ., 2003). Özetle bu evrede bebekler, bir yandan fiziksel olarak ilk kez anne kucağından uzaklaşmak için adım atarken, bir yandan da mümkün olduğunca annenin yakınında olmaya özen göstermektedirler (Vahip, 1993).

*Alıştırma:* Bu evre, ayrışma-bireyleşmenin ikinci alt evresidir ve 10. aydan sonra başlayıp yaklaşık 15. aya kadar sürerek farklılaşma evresiyle çakışmaktadır. Alıştırma evresinde çocuk sürekli olarak motor becerileriyle canlı ve cansız çevresini keşfetme konusunda uygulama yapmaktadır. Bu bağlamda alıştırma evresinin temel özelliği, çocuğun kendi bedeni ve kendi işlevlerinin yanı sıra dış dünyaya olan narsist ilgisinin de genişlemesidir. Düşmek ve istediği bir oyuncuğu başka bir çocuğun alması gibi hoş olmayan deneyimlerden nispeten rahatsız olmaya başlamıştır. Bu alt evrede tanıdığı yetişkinleri alışkın olduğu çevrede genellikle annesinin yerine koyabiliyorken, bu durum bir sonraki alt evrede değişecektir (Mahler ve La Perriere, 1965).

Motor becerilerinin olgunlaşmasıyla birlikte çocuk annesinden uzaklaşmaya başlamakta, kendi etkinliklerine odaklanmakta ve uzun süre anneyi aramamaktadır (Mahler ve La Perriere, 1965). Çocuğun dik durarak attığı ilk bağımsız adımlarla, gerçeklik sınavının ve çocuğun dünyasının büyük ölçüde genişlediği alıştırma evresi başlamaktadır (Mahler ve diğ., 2003). Çocuğun, yürümeye başlaması bireyleşmenin en büyük adımını atması anlamına gelmektedir. Dik bir duruşla yürümek görüş düzlemini değiştirmekte, çocuk artık bambaşka bir görüş noktasından değişken ve beklenmedik perspektifler, engellemeler ve hazlarla karşılaşmaktadır. Bu açıdan bütün dünya yürümeye başlayan çocuğun ayakları altında gibidir, dolayısıyla narsisizm zirveye ulaşmıştır (Mahler ve diğ., 2003). Diğer yandan periyodik olarak anneye geri dönüp ona sürünerek, dokunarak veya bacağına yaslanarak kurduğu fiziksel temas, çocuğun *duygusal yakıt ikmalini* sağlamasına yardımcı olmaktadır (Mahler ve La Perriere, 1965). Aksi takdirde annenin ulaşılamaz olduğu durumlarda çocuk *kararma* denilen duruma girmekte; bu gibi zamanlarda çocuğun hareketleri yavaşlamakta, çevreye daha az ilgi göstermekte ve dikkati içe yoğunlaşmaktadır (Mahler ve diğ., 2003). Dolayısıyla alıştırma alt evresinin doğası iç etkenlerin yanı sıra annenin tutumuna da

bağlıdır. Koşulların elverişli olduğu durumlarda, yeni duyusal yaşantılar haz verici deneyimler haline gelerek çocuğun gelişmesine katkı sağlamaktadır (Vahip, 1993).

*Yeniden Yakınlaşma:* Ayrışma bireyleşmenin üçüncü alt evresi, çocuk yürüyebildiğinde başlamakta ve yaklaşık 14-22 ay boyunca devam etmektedir. Hareket yeteneğinin artmasıyla beraber çocuk annesinden uzaklaşabileceğinin ve bunun gerekliliğinin farkına varmaktadır. Bu durum çocukta ikircikli duygulara neden olmakta; annesinden uzaklaşabilme konusundaki yeteneği çocuğa ustalık sevinci yaşatırken, bir yandan da çocukta ayrılık kaygısına yol açmaktadır (Mahler ve La Perriere, 1965). Yeni kazandığı özerkliği kaybetmemek adına çaba gösteren çocuk, aynı zamanda nesnenin sevgisini yitirmekten korku duymaktadır (Mahler ve diğ., 2003). Diğer yandan ortalamanın üstünde ayrılık kaygısı veya anneyi gölge gibi izleme, annenin kovalamasını arzularak sürekli hızlıca kaçma ve aşırı uyku rahatsızlıkları dönemin potansiyel tehlikelerini içerirken; düşük düzeylerdeki ayrılık kaygısı, bireyleşme sürecini teşvik etmektedir (Mahler ve La Perriere, 1965; Mahler ve diğ., 2003).

Bu evreye yeniden yakınlaşma alt evresi denilmesinin nedeni; (alıştırma alt evresinde gözlenenin aksine) anneden uzaklaşma yeteneğinin farkına varan çocuğun, edindiği her yeni deneyim ve beceriyi anneye paylaşma isteği ve ihtiyacının artış göstermesidir (Mahler ve La Perriere, 1965; Mahler ve diğ., 2003). Bu açıdan yeniden yakınlaşma alt evresi boyunca annenin duygusal olarak uygun ve yeterli düzeyde ulaşılabilir olması büyük önem taşımaktadır (Mahler ve diğ., 2003). Mahler ve meslektaşları (1975/2003) bu evreyi; yeniden yaklaşmanın başlangıcı, yeniden yakınlaşma krizi ve bireysel kriz çözümleri olmak üzere üç alt dönemde incelemişlerdir. *Yeniden yaklaşmanın başlangıcı* 15. ay civarına karşılık gelip 17. veya 18. aylarda doruğa ulaşmaktadır. Bu dönemin öne çıkan nitelikleri; çocuğun anneden ayrı oluşunu fark etmesiyle birlikte alıştırma evresindeki tümgüçlülük ve büyüklük duygularının sarsılması ve ilgisinin anne ve babanın yanı sıra diğer insanları ve toplumsal etkileşimi de kapsayacak şekilde genişlemesidir. On sekiz veya yirincinci aydan iki yaş ve sonrasına uzanan *yeniden yaklaşma krizinin* belirgin özelliği ise, anneye yapışmak ve onu uzağa itmek arasında gidip gelmeyi belirten çift eğilimliliklerdir. Yirmi birinci aya gelindiğinde yeniden yaklaşmanın son evresine ulaşılmakta, çift eğilimlilikte genel bir azalma gözlenmekte ve çocuk anneye arasındaki en uygun uzaklığı bulmaktadır. *Bireysel kriz çözümleri* dönemi de yeniden yaklaşmanın bireysel bir örüntü kazandığı, olgunlaşma görevlerine yönelik çözümlerin toparlandığı ve toplumsal cinsiyet kimliğinin oluşmaya başladığı dönemi ifade etmektedir. Krizin bireysel çözümleri sonucunda çocuğun kendine özgü örüntüleri ve kişilik özellikleri oluşmakta, çocuk dördüncü alt evreye bunlarla

girmektedir (Vahip, 1993). Krizin çözüme kavuşup kavuşmaması yaşamın ilerleyen dönemleri için pek çok açıdan belirleyici olmaktadır (Vahip, 1993). Bu alt evrede yaşanabilecek problemler, özellikle ayrışma-bireyleşme sürecinin yeniden gündeme geleceği ergenlik döneminde geriye dönük eğilimlerin artmasına yol açabilmektedir (Keser, 2018).

*Bireyliğin pekişmesi ve coşkusal nesne sürekliliğinin başlangıcı:* Dördüncü alt evre ucu açık olması, yani belli bir noktada sonlanmaması yönüyle ilk üç alt evreden farklılaşmaktadır (Vahip, 1993). Sözel iletişim, hayal kurma ve gerçekliği değerlendirme gibi karmaşık bilişsel işlevlerin ortaya çıkmasıyla karakterize olan bu evrede, annenin sürekli varlığı artık eskisi kadar zorunlu değildir (Mahler ve La Perriere, 1965). Kesin ve yaşam boyu sürececek bir bireyselliğin kazanılmasının yanı sıra belli bir derecede nesne sürekliliğine ulaşmak evrenin ayrışma bireyleşme süreci açısından başlıca görevleridir (Mahler ve diğ., 1975/2003). Bu evrede oyun çok daha yapıcı ve amaca yönelik bir hal alır, oyun arkadaşlarına ve annenin dışındaki yetişkinlere gösterilen ilgi giderek artar, zaman kavramı algılanmaya başlar ve doyumun gecikmesine ve ayrılığa katlanabilme yetileri artış gösterir. Bunların yanı sıra özerklik ihtiyacı ve isteği fazladır ve yetişkinlerin isteklerine karşı etkin bir direnç gösterilir (Mahler ve diğ., 2003). Cinsiyet kimliğinin basit düzeyde pekişmesi de son alt evrede gerçekleşmektedir. Anatomik cinsel farklılığın ayırt edilmesi kız çocuğun narsisizmi için bir darbeyken, erkek çocuğun beden bütünlüğü için de büyük bir tehlikedir (Mahler ve diğ., 2003). Ayrışma bireyleşme sürecinin sağlıklı bir şekilde sonlanması kendini diğerlerinden ayırabilen çocuğun kendisini ve diğerlerini iyi veya kötü bir bütün halinde görebilmesiyle olmaktadır (Şahan, 2016).

Özetle, Mahler'in kuramı benlik gelişimi ve nesne ilişkileri etkileşimine odaklanmasıyla, insanın simbiyotik kökeninin evrenselliğini vurgulamasıyla ve birincil sevgi nesnesiyle kurulan bağdan zamanla özerkleşme sürecini gelişimsel olarak açıklamasıyla öne çıkmaktadır (Blum, 2004; Mahler ve diğ., 1975/2003; Vahip, 1993). Diğer yandan ilk üç yaş ayrışma bireyleşme süreci açısından önem taşısa da bu süreç yaşam boyu devam etmektedir. "İkinci bireyleşme dönemi" olarak ifade edilen ergenlik döneminde de yeniden gündeme gelmektedir (Abrams ve Goldman, 1976; Blos, 1967).

**2.1.2.2. Ergenlik döneminde ayrışma-bireyleşme: Blos'un kuramı.** Bireyin gelişimsel süreci birbirini takip eden ve bütünleyen bir düzen içinde gerçekleşmektedir (Aslan ve Güven, 2009). Bu süreçte özellikle bireyin kim olduğunun bilincini kazandığı ve toplumdaki yerini aldığı ergenlik dönemi önemli bir geçiş, zorluk ve değişim dönemi olarak

öne çıkmaktadır (Aslan ve Güven, 2009; Rice, Fitzgerald, Whaley ve Gibbs, 1995). Ergenlik döneminde, nispeten sakin geçirilen bir dönemin ardından erken çocukluk dönemindeki bağımsızlık mücadeleleri yeniden gündeme gelerek önceki ayrışma bireyleşme sürecinin bir yansıması yaşanır (Abrams ve Goldman, 1976). Bu bağlamda Blos (1967) ergenliği, ilki üçüncü yaşın sonuna doğru tamamlanan, ikinci bireyleşme dönemi olarak adlandırmaktadır.

Yaşam boyu aktif olarak devam etmesine rağmen ayrışma ve bireyleşme süreci ergenlik döneminin temel gelişimsel görevi olarak öne çıkmaktadır (Blos, 1979'dan akt. Çiçek ve Aslan, 2019). Bu ikinci bireyleşme sürecinde, ebeveynlerden duygusal olarak ayrışmanın gerçekleştiği ve sonuç olarak yetişkin bir benliğin olduğu bir ruhsal yeniden yapılanma gerçekleşir (Blos, 1967; McClanahan ve Holmbeck, 1992). Bir çocuk gerekli rehberliği ve desteği ebeveynlerinin tam gelişmiş egosuna danışarak sağlayabilirken, ergenin bir yetişkin aday olarak kendi egosuna danışabilmesi, bu beceriyi sürdürebilmesi ve kişisel kimliğini belirginleştirebilmesi beklenir (Abrams ve Goldman, 1976; Barrera, Blumer ve Soenksen, 2011). Yani bu dönemde ergenin bireyselliğini kazanabilmesi önem taşımaktadır. Bu doğrultuda, bebeğin ortakyaşamsal alandan çıkışında olduğu gibi ergenin aileye olan bağımlılığı giderek azalmakta ve yetişkin dünyasına dahil olabilmesi için çocuksu nesne bağları gevşemektedir (Blos, 1967; Blos, 1989).

Blos (1967) çocukluk nesnesinden kopuşun her zaman benliğin olgunlaşmasıyla paralel olduğunu ve ergenin yetersizliğinin veya benlikteki bozulmaların çocuksu nesne bağımlılıklarına işaret ettiğini öne sürmüştür. Erken dönem çocukluk bağlarını çözümlenmeye çalışan ergen, çocukluk dönemindeki yeniden yaklaşma alt döneminin yoğun duygu karmaşasını tekrardan yaşar. Blos, ikinci kez gündeme gelen bu karmaşanın ergenin dürtü, duygu, düşünce ve davranışlarında zıtlık ve değişkenliklere yol açtığını; ergenin sevgi, nefret; kadınsılık, erkeksilik; etkin olma, edilgen olma; aşırı ilgi, ilgisizlik; geriletici bir bağımlılık arayışı ve bağımsızlık çabası gibi farklı uçlarda dalgalanmalar yaşadığını belirtmiştir (Özbaran, 2004). Bu açıdan ikinci bireyleşme süreci ergenin duygusal çatışmalar ve gerilimler yaşadığı bir süreçtir (Konopka, 1973'ten akt. Güven ve Aslan, 2010). Ayrıca ergenin bu süreçte hem ailesinden bağımsızlaşmaya çalışması hem de ebeveynleriyle içselleştirdiği bağları koparmakta güçlük çekmesi bağımlılık ve bireysellik arasında bir çelişki yaşamasına neden olmaktadır. Özbaran (2004), içselleştirilen bağlardan kopmanın başta coşku yaratsa da içsel nesnelerin kaybından dolayı depresif bir duygu haline yol açtığını, hatta bu durumun yas sürecine benzediğini belirtmiştir. Yaşanan bu çelişkili duyguların yoğunluğu ise önceki dönemlerin sağlıklı veya sağlıklı atlatılmasına göre değişiklik göstermektedir (Şahan ve Akbaş, 2017). Örneğin Blos (1967) çocukluk dönemini

aşırı derecede bağımlı geçiren bireylerin, ikinci bireyleşme döneminde buna zıt bir biçimde ebeveynlerinden inanılmaz bir çabayla uzaklaşmaya çalıştıklarını, bu sayede bireyleşme açısından yanılıcı bir zafer elde ettiklerini gözlemlemiştir.

Bireyleşme süreci içsel karmaşanın yanı sıra kişilik bütünlüğünde artan savunmasızlığı, ani duygusal değişiklikleri, içe dönmede artışı, sosyal yalıtıma yönelik bir eğilimi ve doyumsuz ve engellenemez bir girişkenliği (insatiable and irrepressible gregariousness) de beraberinde getirmektedir. Meydana gelen bu gibi değişimler ergende esnekliği azaltmaktadır, ancak bireyleşme süreci açısından bunlar gelişimsel bir gerekliliktir. Ortaya çıkan bu yapısal değişim sonucunda kalıcı kişilik nitelikleri, yani ergenin karakteri oluşmaktadır (Blos, 1989; Muss, 1980). Diğerlerinden farklı olma duygusunun gelişmesi ile ergen, seçimlerinin kendisine ait olduğu yönünde bir anlayış kazanmaktadır (Josselson, 1988). Dolayısıyla, bireyleşme sürecinden kişisel, sosyal ve cinsel kimliğini kazanmış olarak çıkmaktadır (Şahan ve Akbaş, 2017).

Bu dönemde ergende meydana gelen fiziksel ve bilişsel olgunlaşma, ergenin kendine ve ailesine bakış açısında değişikliklere sebep olmaktadır. Ergen artık kendisini bir çocuk olarak görmemekte, ebeveynlerini de her şeye gücü yetip her şeyi bilen figürler olarak idealize etmemektedir (Kins, Soenens ve Beyers, 2011). Yani, kendini ve ebeveynlerini daha gerçekçi bir biçimde değerlendirebilmektedir. Bu gerçekçi değerlendirmenin, ergenin ebeveynleriyle arasına uygun bir mesafe koyabilmesini, sağlıklı bir şekilde bireyleşebilmesini kolaylaştırdığı söylenebilir. Ancak ayrışma ve bireyleşme ebeveynlerle bağları tamamen koparma anlamına gelmemekte, onlara bağlılık duygusunu sürdürme ve bireyselleşmiş bir benlik oluşturma arasında diyalektik bir denge kurmayı ifade etmektedir (Kins ve diğ., 2011). Nitekim Josselson'a (1988) göre bebeklikteki yakınlaşma evresine benzeyen bu sürecin görevi, ilişkiler devam ederken bir bireysellik duygusu geliştirmektir. Çünkü ilişkiye rağmen değil, ilişki içinde kendimiz oluruz.

İçselleştirilmiş sevgi ve nefret nesnelere kopma, geçici şekilde nesne açıklığına neden olarak ergenin aile dışı sevgi ve nefret nesnelere aramasına da yol açmaktadır (Blos, 1967; Blos, 1989). Duygusal bağımsızlığını kazanma sürecinde ergen ebeveynlerden uzaklaşmanın yarattığı boşluk duygusundan uzaklaşmak, ilişki gereksinimini karşılamak, öz saygısını desteklemek ve çocukluk bağımlılıklarından vazgeçmek için gerekli desteği ve güvenliği sağlamak amacıyla akran grubuna yönelir (Muss, 1980; Özbaran, 2004). Yani çocuklukta annesine yaklaştığı gibi, şimdi de akranlarını duygusal yakıt ikmali için kullanmaktadır (Abrams ve Goldman, 1976). Akran grubunun ergen açısından pek çok işlevi bulunmaktadır. Bireye içsel çatışmalarını çözmesinde ve kaygılarını azaltmasında yardımcı

olur, sosyal ve fiziksel becerilerine saygı duyar ve karşı cinsle ilişkiler açısından uygulanabilir kişisel bilgiler sağlar. Ayrıca bireyin davranışları ve kişilik özellikleri konusunda doğru geribildirimde bulunarak ergene destek olur (Muss, 1980). Bu bağlamda ergen, akran grubunun normlarını kendi duygu, dürtü ve cinsel davranışlarına yön vermede kılavuz kabul eder, bir bakıma aileye duygusal bir alternatif oluşturur. Özetle arkadaş ve akran grubu ergenin kişilik bütünlüğünün sağlanmasında önem taşımaktadır (Blos, 1989; Güven ve Aslan, 2010). Ancak buradaki risk çocukluk bağımlılıklarının akran grubuna olan bağımlılıkla yer değiştirmesi ve duygusal bağımsızlığın çözülmeden kalmasıdır (Muss, 1980).

Ergenler bu aşamada bir şeyleri ebeveynlerinden farklı yapmayı seçse de bu, onlardan vazgeçtiği anlamına gelmemekte; aksine, kişiliğinin yeni parçalarının ebeveynleri tarafından kabul görmesi onlar için daha büyük bir önem taşımaktadır (Josselson, 1988). Bu bağlamda bireyleşme süreci ebeveynlere de birtakım sorumluluklar yüklemektedir. Ebeveynlere düşen görev, bu süreçte ergenle mevcut bağlarını korumaları, onun bireyselliğini kabul ederek, destekleyerek ve ona saygı duyarak ergenin birey olma girişimlerini teşvik etmeleridir (Quintana ve Lapsley, 1990). Aksi halde aşırı kontrolcü davranışlar ergenlerin başarılı bir şekilde farklılaşmasını engelleyecek, gerekli mesafeyi koruma girişimlerini kısıtlayacaktır (Quintana ve Lapsley, 1990). Bireyleşmede oluşan başarısızlık da ergenin eyleme geçmede, amaç oluşturmada ve çocuksu nesnelere kopmada yetersiz kalmasına, öğrenme bozuklukları, amaçsızlık, olumsuzluk ve karamsarlık yaşamasına neden olacaktır (Blos, 1967). Ayrıca araştırmalar ayrışma bireyleşme sürecindeki problemlerin, sınırda kişilik bozukluğu dahil olmak üzere kişilik bozukluklarını da kapsayan çeşitli sorunlara yol açtığını göstermektedir (Kins ve diğ., 2011). Buna rağmen ergenlikteki ikinci bireyleşme sürecine yeterince önem verilmediği bilinmektedir. Çocukluğunda empatik olmayan ve yetersiz ebeveynlere sahip olduğunu bildiren yetişkinler, ergenlik döneminde ebeveyni gerçekçi bir şekilde değerlendirmede sorun yaşamakta, bireyleşme süreci sekteye uğramaktadır. Bu süreç psikoterapi gibi bir destekle veya normal gelişimsel süreç içerisinde tamamlandığında birey ebeveynini yeterince iyi olarak görebilmekte, daha anlayışlı bir yaklaşım benimseyebilmekte ve karşılıklı doyum verici ilişkiler başarılabilir (Özbaran, 2004).

Özetle Blos (1967) ikinci bireyleşme kuramıyla ergenlik döneminin yapısal sorunlarına ışık tutmayı amaçlamıştır. Bu amaçla ruhsal gerileme ve ilerletici farklılaşma gibi birbirine zıt eğilimleri ilişkilendirip sentezlemiştir. Ergenlik döneminde ikinci bireyleşme dönemi olarak nitelendirdiği süreçle kişiliğin yeniden düzenlenerek

yapılandırılışını tanımlaması Blos'un temel kuramsal katkısıdır. Ancak bu süreç tamamlanırsa kişilik yapısı kalıcı, sürekli ve istikrarlı bir yapıya ulaşmaktadır (Muss, 1980). Bireyleşmeye, ebeveynlerden ayrı bir kimlik oluşturmaya ilişkin diğer bir kuram da Bowen'in Aile Sistemleri Kuramı'dır.

**2.1.2.3. Bowen'in aile sistemleri kuramı.** Murray Bowen, aile terapisinin kurucu psikiyatristlerinden biri olarak çalışmalarına Menninger Kliniği'nde anneler ve onların şizofrenik çocuklarıyla başlamıştır (Nichols, 2014). İlgilendiği çalışma alanı anne ile çocuğun, kendini diğerinden ayırt etmesine engel olan ve benliğin ayrılaşmasına yol açan yoğun bağ, yani anne çocuk ortakyaşamıydı (Gladding, 2015; Nichols, 2014). Burada çalışmalarını sürdürürken fark ettiği anneler ve çocukları arasındaki duygusal hassasiyetten yola çıkarak şizofrenik üyesi olan aileleri hastanede yatılı olarak gözlemlemek amacıyla Ulusal Ruh Sağlığı Enstitüsü'nde bir proje başlatmıştır. Gözlemleri sonucunda anneler ve çocukları arasında var olan istikrarsız bağın tüm aileyi etkilediğini keşfetmiştir. Ona göre "problemlili ailelerde bireyler diğerlerinin davranış biçimlerinin duygusal tutsakları"ydı (Nichols, 2014, s.70). Yani duygusal olarak birbirine aşırı bağlı ve birbiriyle kaynaşmış ilişkiler söz konusuydu ve bunların ayırt edici özelliği bireysel özerkliğin olmamasıydı (Nichols, 2014).

Bowen, Ulusal Ruh Sağlığı Enstitüsü'ndeki projesi sona erince daha az problemlili ailelerle çalışmaya başladığı Georgetown Üniversitesi'nde, psikotik ailelerde gözlemlediği pek çok mekanizmanın normal ailelerde de benzerlik gösterdiğini ve tüm ailelerin duygusal kaynaşma ile farklılaşma arasındaki bir süreç boyunca değişiklik gösterdiğini keşfetmiştir (Nichols, 2014). Ona göre bir bebeğin yaşamı annesiyle tam bir duygusal kaynaşma ve ortakyaşam halinde başlamakta; zaman içinde ebeveynlerinin de desteğiyle birey olma sürecini tamamlaması gerekmektedir (Kerr ve Bowen, 1988). Bu bakımdan aile sistemleri kuramı, insan ilişkilerinin bireysellik ve birliktelik olmak üzere iki dengeleyici yaşam gücü tarafından yönlendirildiğini ifade etmektedir (Nichols, 2014). Her çocuğun gelişim sürecinde duygusal olarak ailesinden ayrı bir kişi, kendisi için düşünebilen, hissedebilen ve hareket edebilen bir birey olarak yetişmesini sağlayan yaşam gücü farklılaşma/bireysellik; aile ile çocuk arasındaki duygusal bağın sürdürülmesini ve birbirlerine tepki göstermelerini içeren yaşam gücü ise beraberlik olarak tanımlanmaktadır. Bu iki köklü yaşam gücünün her insanda doğal olarak bulunduğu varsayılmaktadır (Kerr ve Bowen, 1988).

Birçok insanın yetiştiği evden ayrıldığında, ebeveynlerinden etkilenmeyerek bağımsız birer yetişkin olduklarını düşünmesine rağmen aile, nerede olunursa olunsun



etkisini sürdürmektedir. Bu nedenle Bowen'ın modeli, aile üyelerinin her birinin duygu ve düşüncelerinin yanı sıra ailenin yaşamını şekillendiren daha geniş aile ilişkileri ağını da dikkate almaktadır (Nichols, 2014). Ona göre insanlar duygusal yaşamlarında, düşündüklerinden daha az özerkliğe sahiptir ve birbirlerine karşı düşündüklerinden daha fazla tepkiseldirler (Nichols, 2014). Dolayısıyla aile sistemleri kuramı aileyi çok kuşaklı bir ilişki ağı olarak ele almakta, bireysellik ve beraberlik etkileşimini birbiriyle iç içe geçmiş olan benliğin ayrılaşması, üçgenler, çok kuşaklı duygusal süreçler, duygusal kopma ve toplumsal duygusal süreç kavramlarıyla açıklamaktadır (Nichols, 2014).

Bowen, bireylerin önceki kuşaklardan aktarılan kalıpları incelemediği ve düzeltmediği sürece, bu kalıp davranışları kendi ailelerinde tekrarlayabileceklerini belirtmektedir. Aile üyelerinin kişilerarası ilişkilerinde, özellikle duygusal olarak kaynaşmış veya duygusal olarak diğerlerinden kopmuş kuşaklarda, belirli davranışlar tekrarlanabilmektedir (Gladding, 2015). Bu nedenle Bowen'ın modelindeki temel amaç benliğin ayrılaşması, yani özellikle aile yaşamının baskıları gibi dış etkiler karşısında kendin kalabilme yeteneği ve bireye engel olan duygusal beraberlikten çıkmalarına yardımcı olmaktır (Bowen, 1976; Nichols, 2014).

Aile sistemleri kuramının yapı taşlarından biri olan benliğin ayrılaşması/farklılaşması kavramı, evrensel bir kavram olup bireyin kendini köken ailesinden duygusal ve mantıksal olarak ayırt edebilmesini, kişisel ve kişilerarası yönlerini dengeleyebilmesini ve kendini değerli görerek bireysel seçimlerini yapabilmesini ifade etmektedir (Bowen, 1976; Gladding, 2015; Kerr ve Bowen, 1988; Polat ve İlhan, 2018). Diğer bir ifadeyle, bireylerin ilişkilere ne derece önem verdiği ve diğerlerine bağlanmaya ne derece yatkın olduğunu belirtir (Kerr ve Bowen, 1988). Farklılaşma düzeyi ne kadar düşük olursa bireyin ilişkilere harcadığı enerji düzeyi o derece artmakta; aksi durumda da bireyin kendi bireyselliğine harcadığı enerji düzeyi yüksek olmaktadır (Kerr ve Bowen, 1988). Yani farklılaşma düzeyi yüksek bir birey diğerleriyle olan ilişkilerinden daha az etkilenmektedir. Ancak, benliğin farklılaşması doğrudan bağımsızlık anlamına gelmemektedir. Farklılaşma dengesinin bir ucunda daha az esnek, daha az uyarlanabilir ve çevresindekilere duygusal olarak daha bağımlı olmayı kapsayan duygusal kaynaşmanın, diğer ucunda ebeveynlere çözülmemiş duygusal bağlanma ve sağlıklı ayrışma şeklinde ifade edilen duygusal kopmanın bulunduğu düşünüldüğünde, ailesinden bağımsız olduğunu düşünen pek çok insan onlardan farklılaşmamış, duygusal olarak kopmuştur (Gladding, 2015; Kerr ve Bowen, 1988; Metcalf, 2011). Duygusal kopma bireyin geçmişle olan duygusal kaynaşmasını çözmediğinden, yani duygusal olarak nesnel olunmadığından farklılaşma gerçekleşmez.

Duygusal olarak nesnel olan bir birey, diğerlerinin duygusal işlevselliğini nasıl etkilediğini ve onlardan nasıl etkilendiğini daha net görebilmektedir (Kerr ve Bowen, 1988). Dolayısıyla birey kendi duygu ve düşüncelerini diğerlerinden ayırt edebildiğinde, benliği farklılaşabilmektedir.

Bowen daha iyi farklılaşmış kişiyi katı bir bireyci ile eşit tutmanın sıkça yapılan bir hata olduğunu belirtmiştir. Ona göre, katı bir bireyci duygusal kaynaşmaya karşı önemli ölçüde zıt bir duruş sergilemekteyken, farklılaşmış bir kişi her zaman başkalarının ve çevresindeki ilişki sisteminin farkındadır (Bowen, 1976). Daha yüksek farklılaşma seviyeleri, bireyselliğin artan gelişimi ile ilişkili olmakla birlikte, birliktelik konusunda özgürce hareket edebilme yeteneğini de içermektedir (Kerr ve Bowen, 1988). Diğer bir ifadeyle benlik farklılaştıkça birey hem grupla temas halinde olup hem de bireysel davranabilmektedir (Kerr ve Bowen, 1988).

Acar ve Acar (2013) benliğin farklılaşmasını; düşünce ve duygularını birbirinden ayırabilen, benlik duygusunun güçlü olduğu, başkalarının etkisi altında kalmadan bireysel kararlar alabilen ve aldığı kararların sorumluluğunu üstlenen bireylerin özelliği ve ailelerinden ayrı ve bağımsız olduklarını fark ettikleri bir süreç olarak özetlemiştir (Akt. Mert ve Çetiner, 2018). Bu açıdan bakıldığında kavram, hem kişisel hem de kişilerarası bir kavramdır. Özerklik duygusu korunarak diğerleriyle ilişki kurabilmek kişilerarası bir süreç iken, duygu ve düşünceyi birbirinden ayırabilmek kişisel bir süreci ifade etmektedir (Gladding, 2015).

Daha yüksek farklılaşma düzeylerinde, duygusal ve mantıksal sistemlerin işlevi daha net bir şekilde ayırt edilebilir (Bowen, 1976). Farklılaşmış bireylerin duygu ve düşünceleri arasında denge söz konusu iken, farklılaşmamış bireylerin enerjileri önemli ölçüde duygularına ayrılmaktadır ve genellikle tepkisel davranma eğilimindedirler (Kalkan ve Aydoğan, 2019; Nichols, 2014). Duyguların deneyimine, ifadesine ve yoğunluğuna çok fazla önem verirler (Tuason ve Friedlander, 2000). Düşünce ve duyguları o kadar iç içe geçmiştir ki, bireyler duygu dünyasında sıkışıp kalırlar ve davranışları ani gelişen duygular tarafından yönetilir (Bowen, 1976).

Düşük farklılaşma düzeylerindeki insanlar tamamen ilişki odaklıdırlar, ilişkilerdeki uyum onlar için çok önemlidir, sevgi ve onay arayışına o kadar çok enerji harcarlar ki yaşam hedefleri için enerjileri kalmaz (Bowen, 1976). Yaşamları çevrelerindeki kişilere karşı tepkisellikle yönetilir, benlik saygıları diğerlerine bağımlıdır ve iltifata veya eleştiriye aşırı duyarlıdırlar. Diğerlerinden onay alamadıkları durumlarla, geri çekilerek veya onay alamadıkları ilişki sistemiyle savaşılarak başa çıkmaya çalışırlar (Bowen, 1976; Nichols,

2014). Daha fazla öfke, suçluluk, aileye güvenme duygusu yaşarlar, daha kırılgan ve kaygılı bir yapıya sahiptirler ve ailelerinin desteği olmadan yaşamlarını sürdüremeyeceklerine inanırlar (Şahan, 2016). Ebeveynlerinin bağımlı birer uzantıları olarak büyümelerinin ardından onlara güç verecek eşit derecede bağımlı başka ilişkiler ararlar. Arzu ettikleri yakınlık sağlanırsa duygusal kaynaşmayı arttırlar; aksi halde buna duygusal kopma veya depresyonla tepki göstermelerinin yanı sıra başka bir ilişkide yakınlık arayabilirler (Bowen, 1976). Özetle düşük düzeyde farklılaşan bireylerin odaklarının duygusal ilişkilere yöneldiği ve bu ilişkilere aşırı derecede bağımlı olduğu söylenebilir.

Diğer yandan, yüksek düzeyde farklılaşan bireyler düşünce ve duyguyu dengeleyebilir, kendi hayatlarını yöneten kararlarda daha sakin kalabilir ve meseleleri akılcı bir şekilde ele alabilirler çünkü neye inandıklarına karar verebilme ve bu inançlar üzerinde hareket edebilme konusunda özgürdürler (Bowen, 1976; Nichols, 2014). Güçlü duygular yaşasalar da, bu duyguların esiri olmazlar (Tuason ve Friedlander, 2000). Bu bireyler daha güçlü bir benliğe sahip olduklarından ve ihtiyaç duyduklarında mantıksal akıl yürütme ile kendilerini özgürleştirebileceklerini bildiklerinden, diğerleriyle çok fazla kaynaşma korkusu olmadan duygusal alana özgürce katılabilirler (Bowen, 1976). Daha az ilişki yönelimlidirler, kendilerine güvenirlere, kendi inanç ve düşüncelerini, diğerlerinin inançlarına saldırmadan veya kendilerini savunmadan sakince ifade edebilirler ve gerektiğinde çevrelerinden yardım isteyebilirler (Ainsworth, Blehar, Waters ve Wall, 1978'den akt. Şahan, 2016; Bowen, 1976). İlişkilere daha az bağımlı olmaları sayesinde kendi yaşam hedeflerinin peşinden gidebilirler (Bowen, 1976).

Bir süreç olarak farklılaşmanın birebir ilişki geliştirme ve üçgen giderme olmak üzere iki önemli aşaması vardır (Titelman, 2013). Bowen'a göre farklılaşma süreci mümkün olduğunca çok sayıda aile üyesi ile birebir ilişkiler geliştirerek gerçekleştirilmektedir (Nichols, 2014). Birebir ilişki, iki insanın başkaları hakkında konuşmak gibi kişisel olmayan konuların yerine, kendilerine dair tüm kişisel konular hakkında özgürce iletişim kurabildikleri ilişkidir (Bowen, 1978'den akt. Titelman, 2013). Birey kurduğu kişilerarası ilişkiler sayesinde kendi benliğini keşfetmektedir (Titelman, 2013). "Bu ilişkiler duygusal olarak tepkisel hale gelmeden veya üçgenlere katılmadan sürdürüldüğünde kişinin kendini ailesinden ayırması tamamlanır" (Nichols, 2014, s.20).

İlişki sistemlerindeki yapısal özelliklere ve duygusal süreçlere işaret eden üçgen kavramı, Aile Sistemleri Kuramında merkezi bir role sahip olup kararlı en küçük ilişki sistemi olarak tanımlanmaktadır (Bowen, 1976; Hall, 2013). Sakin zamanlarda kararlı olabilen iki kişilik bir sistemin, kaygı düzeyi arttığında baskıdan kaçınmak için daha fazla

mesafeye veya duygusal yakınlığa duyduğu ihtiyaç nedeniyle dışta kalan diğer bir kişiyi üçgen haline getirmesi süreci ise üçgenlemeyi ifade etmektedir (Bowen, 1976; Nichols, 2014). Üçüncü bir öznenin katılımı ikili ilişkideki kaygıyı üç ilişkiye yaydığından, kaygı düzeyini azaltmaktadır (Nichols, 2014). Öte yandan üçgenler, insanlar arasında olabildiği gibi insanlar ve şeyler arasında da meydana gelebilmektedir (Gladding, 2015). Dolayısıyla ilişkilerin pek çoğu arkadaş, akraba ve anılar gibi üçüncü bir özne tarafından gölgelenebilmektedir (Nichols, 2014).

Üçgenlere örnek olarak çoğu ailede duygusal açıdan yoğun olan ve genellikle temel birincil üçgen olarak işlev gören anne, baba ve çocuk ilişkisi verilebilir (Hall, 2013). Bir anne, eşinin ona yeterince ilgi göstermemesinin oluşturduğu duygusal baskıyla başa çıkabilmek için çocuklarından biriyle olan yakınlığını artırabilir. Her ne kadar bu durum eşler arasındaki baskıyı azaltsa da, eşlerin ortak ilgi alanları geliştirme olasılığını azaltmakta ve çocuğun bağımsızlığına zarar vermektedir (Nichols, 2014). Diğer yandan, üçgenleme her zaman gerginliği azaltmamaktadır (Goldenberg ve Goldenberg, 2008). Kaygıyı azaltmak için üçgene dahil edilen kişi sayısı arttıkça bireyler birbirlerine karşı daha az toleranslı olmakta, farklılıklarıyla daha çok kutuplaşmakta ve bazı durumlarda çözmeye çalıştıkları problem artmaktadır (Goldenberg ve Goldenberg, 2008; Nichols, 2014). Örneğin, bir annenin oğluyula aralarındaki sorunlu ilişki için eşinden yardım istemesi, çocuğun babadan kopmasıyla sonuçlanabilmektedir (Goldenberg ve Goldenberg, 2008).

Buna rağmen, iki kişi arasında var olan kaygı ile başa çıkmak için kaygının başka bir nesneye yansıtıldığı sağlıklı üçgenlerin yanı sıra, bazı üçgenlerin de sağlıklı olduğu bilinmektedir (Bowen Center, 2013'ten akt. Gladding, 2015). Sağlıklı bir üçgende, diğerinin aksine her çift bağımsız olarak etkileşime girebilir, her birinin davranışı için seçenekleri vardır ve her biri diğer ikisini değiştirmeye çalışmadan "ben" pozisyonu alabilmektedir (Nichols, 2014). Üçüncü kişinin ilişkideki katılımının geçici olduğu veya diğer ikisini farklılıklarını çözmeye yönlendirdiği durumlarda üçgen sabitlenmemekte, ancak üçüncü kişi ilişkiye sürekli dahil olduğunda üçgen ilişkinin bir parçası haline gelmektedir (Nichols, 2014). Bu noktada önemli olan şey, üçgenlerin alışkanlık olma eğilimi gösterip göstermemesidir. Üçgenler alışkanlık haline geldiğinde sorun oluşturmaktadır (Nichols, 2014). Bu gibi durumlarda, özellikle stres düzeyi arttığında üçgenin yaşadığı kaygı, aile içindeki temel bir üçgenden iş veya sosyal sistemler gibi ailenin ötesinde birbirine geçen üçgenlere yayılabilmektedir (Goldenberg ve Goldenberg, 2008; Kerr, 1988 akt. Gladding, 2015).

Üçgen, her üç üye arasında açıklığın ve farklılaşmanın eksik olduğu katı ve sabit bir işlev bozukluğu ile karakterizedir. Genel olarak farklılaşmanın nispeten yüksek, kaygının düşük olduğu durumlarda üç kişi, sağlıklı bir üç kişilik sistem olarak çalışmaktadır (Titelman, 2013). Bunun aksine ailenin kaynaşma derecesi yüksek olduğunda, üçgenleme çabaları da o kadar yoğun ve ısrarcı olmakta; ailede benliğini en az farklılaştıran aile üyesi, kaygıyı azaltmak için üçgene dahil edilmeye daha açık hale gelmektedir (Goldenberg ve Goldenberg, 2008). Özellikle kuşaklararası koşullarda farklılaşma düzeyi düşük olan üye, sürekli olarak farklı üçgenlere “yakalanmaktadır” (Hall, 2013). Ebeveynlerin farklılaşmadığı durumlarda ise, bir veya daha fazla çocuk bu süreçten etkilenmekte ve anne-baba-çocuk üçgenine dahil olmaktadır (Bowen, 1976). Ebeveynlerin duygusal sorunlarını çocuklarına aktarmalarını tanımlayan bu süreç *aile yansıtma süreci* olarak ifade edilmektedir. Yansıtma süreci, bir veya daha fazla çocuğun işlevselliğini bozarak onları psikolojik belirtilere karşı daha savunmasız hale getirebilmektedir (Bowen Center, 2020).

Üçgenlerin dışında ilişkilerdeki kaygının yönetilebilmesi, aynı zamanda yakın ilişkilerdeki kaynaşmayla başa çıkılabilmesi amacıyla kullanılan diğer bir mekanizma da *duygusal kopma*dır (Hall, 2013; Nichols, 2014). Duygusal kopma bireylerin ebeveynleri, kardeşleri veya diğer aile üyeleri ile çözülmemiş duygusal sorunlarını onlarla duygusal teması azaltarak veya tamamen onlardan koparak yönetmesini ifade etmektedir (Bowen Center, 2020). Ancak beklenilenin aksine ailesinden kopan bir kişinin, duygusal olarak onlardan asla ayrılamayacak kadar ailesine bağımlı olduğu ve duygusal kopmanın problemleri çözmek yerine uykuda beklettiği belirtilmiştir (Bowen, 1976; Bowen Center, 2020). Duygusal olarak kaynaşmış iki kişi de diğerine güçlü bir ihtiyaç duymasına rağmen, bu ihtiyacı etkili bir şekilde karşılayamamaları, karşılıklı bağımlılığın yoğunluğuyla baş edebilmeleri için fiziksel ve duygusal olarak birbirlerinden kopmalarıyla sonuçlanmaktadır (Hall, 2013). Yani duygusal kaynaşma ne kadar yoğun olursa, kopma olasılığı da o derece yüksek olmaktadır (Nichols, 2014). Özetle aile üyelerini duygusal kopma veya üçgenleme gibi mekanizmalara yönelten şeyin, ailedeki duygusal güçler olduğu söylenebilir.

*Kardeş konumu ve toplumsal gerileme* kavramları Bowen’ın kuramında yer alan diğer önemli kavramlardır. Kardeş konumu, genellikle hangi bireylerin ilişki ağına üçgenlenme olasılığının yüksek olduğunu göstermektedir (Hall, 2013). Örneğin, eğer en büyük çocuk en küçük çocuk gibi görünürse bu onun üçgenleştirilmiş çocuk olduğuna dair güçlü bir kanıttır (Bowen, 1976). Toplumsal gerileme ise, bireylerin ilkeler ve uzun vadeli bakış açılarıyla hareket etmek yerine o anki kaygıyı hafifletmek için hareket ettiklerini ifade etmektedir (Bowen Center, 2020).

Bir ailenin tek kuşağında var olan duygusal işleyiş kalıpları Aile Sistemleri Kuramı'nda *çekirdek aile duygusal sistemi* ile açıklanırken, duygusal güçlerin yıllar içinde kalıplar halinde hareket etmesi *kuşaklararası* veya *çok kuşaklı aktarım süreci* olarak ifade edilmektedir (Bowen, 1976; Nichols, 2014). Ebeveynlerin duygusal sorunlarını çocuklarına aktarma süreci birden çok kuşak boyunca devam eder (Bowen, 1976). Çok kuşaklı aktarım süreci de, bu şekilde tekrarlanan aile yansımalarından veya geniş kuşaklararası üçgenlemeden oluşmaktadır (Hall, 2013).

Kısaca özetlemek gerekirse; Bowen'a göre ailelerdeki en büyük sorun duygusal kaynaşma, asıl amaç ise farklılaşmadır (Nichols, 2014). Benliğin farklılaşma düzeyi, yaşamın erken dönemlerinde ebeveynlerden duygusal ayrışmanın derecesi ile oluşmakta, geliştirilmekte ve kuşaktan kuşağa aktarılmaktadır. Birey, bu düzeyi değiştirmek için kararlı bir çaba göstermediği sürece, farklılaşma düzeyi yaşam boyunca sabit kalmaktadır (Metcalf, 2011). Sağlıklı ve istendik olan koşullar ise, yüksek düzeyde farklılaşmanın ve ben pozisyonu alabilmenin sağlanabildiği; duygusal tepkisellik, kopma ve kaynaşmanın düşük düzeyde seyrettiği durumlardır. Bu koşulların oluşması, bireyi depresyona, kaygıya ve strese daha dayanıklı hale getirmektedir (Polat ve İlhan, 2018). Aksi durumda bireyler çoğunlukla fiziksel, duygusal ve sosyal rahatsızlıklara karşı daha savunmasız olmaktadır (Bowen, 1976).

Farklılaşmamış bireylerin, başkalarının duygu ve düşüncelerinden etkilenmeye daha açık olduğu bilinmektedir (Getz ve Protinsky, 1994 akt. Şahan, 2016). Benliğini farklılaştıran bireyler ilke odaklı ve hedefe yönelik olup, bebeklik döneminden itibaren ebeveynlerinden ayrılarak zaman içinde iç odaklı bir yetişkin olurlar. Kendi düşünce ve inançlarından her zaman emin olmalarına rağmen, düşüncelerinde dogmatik veya sabit değildirler. Bu bireylerin diğer bir önemli özelliği, kendilerinden ve başkalarından beklentilerinin gerçekçi olmasıdır (Kerr ve Bowen, 1988). Aksine, bu çalışmanın konusu olan mükemmeliyetçi bireylerin kendilerine ulaşamaz hedefler koydukları ve olumsuz sonuçlarla karşılaşsalar bile sürekli çabaladıkları bilinmektedir (Shafran, Egan ve Wade, 2018). Dolayısıyla, mükemmeliyetçi bireylerin düşük düzeyde farklılaştıkları düşünülebilir.

### **2.1.3. Mükemmeliyetçilik**

Bu kısımda öncelikle mükemmeliyetçiliğin kavramı ve doğasına ilişkin açıklamalara yer verilecektir. Ardından mükemmeliyetçiliğin gelişimi sunulacaktır. Son olarak

mükemmeliyetçiliğe ilişkin kuramsal yaklaşımlara değindikten sonra ilgili araştırmalardan söz edilecektir.

**2.1.3.1. Mükemmeliyetçilik kavramı ve doğası.** Literatür incelendiğinde mükemmeliyetçiliğin çeşitli şekillerde açıklandığı, evrensel bir tanımının olmadığı göze çarpmaktadır. Araştırmacılar tarafından başlarda gözlem ve klinik deneyimlere dayalı olarak açıklanan mükemmeliyetçilik, Burns'ün (1980) çalışması ile sistematik olarak tanımlanmış, daha sonra ilgili çalışmalar artarak devam etmiştir (Tuncer ve Voltan-Acar, 2006). Yapılan ilk kavramsallaştırmalarda, yani 1990'lardan önce mükemmeliyetçilik tek boyutlu ve olumsuz bir yapı olarak ele alınmıştır (Rasmussen ve Troilo, 2016; Sapmaz, 2006). Hollender'in (1965) tanımında hem kendinden hem de diğerlerinden, gerektiğinden daha fazla performans beklemek olarak tanımlanan yapı, psikodinamik kuramın etkisiyle nevrotik ve düzensiz bir kişiliğın işareti olarak yorumlanmış ve psikopatolojiyle ilişkilendirilmiştir (Stoeber ve Otto, 2006). Örneğın Horney (1950), mükemmeliyetçiliğın idealize edilmiş benliğın gereklilikleri ile aşırı meşgul olma, olması ve olmaması gereken şeyleri yönetmeye çalışma olarak açıklamıştır (Murphy, 2019). Hamachek (1978), 1970'lerin sonunda mükemmeliyetçiliğın olumlu da olabileceğini vurgulamışsa da, 1980'lerde öne çıkan görüş mükemmeliyetçiliğın nevrotik, işlevsiz ve patolojik olduğu yönündedir (Stoeber ve Otto, 2006).

Burns, 1980'de yayımladığı çalışmasında mükemmeliyetçi bireyleri, mantığın ötesinde ve ulaşılamayacak derecede yüksek standartlara sahip olup sürekli imkansız hedeflere yönelen, kendilerini ancak üretkenlik ve başarıyla değerli gören bireyler olarak tanımlamıştır. Ona göre mükemmeliyetçiler, reddedilmeye ve eleştiriye karşı aşırı duyarlıdır. Bu duyarlılık onları daha savunmacı bir duruma getirebildiğinden, verdikleri tepkiler diğerlerini öfkelenendirip onlara karşı yabancılaştırarak en büyük korkuları olan onaylanmamaya yol açabilmektedir. Mükemmel olmaları gerektiğine dair mantıksız inançları ise bu şekilde güçlenmektedir.

Mükemmeliyetçi bireylerin birtakım zihinsel çarpıtmalara sahip olduğunu savunan Burns (1980), en yaygın zihinsel çarpıtmanın *ya hep ya hiç* şeklinde düşünme olduğunu belirtmiştir. Ona göre mükemmeliyetçiler deneyimlerini ikili bir şekilde değerlendirerek olayların ya tamamen siyah ya da tamamen beyaz olduğunu düşünme eğilimindedirler. Ayrıca bir olayın sürekli aynı şekilde devam edeceğine dair dogmatik bir inanca sahiptirler. Hata yaptıklarında işleri asla doğru yapamayacaklarını düşünürler. Dolayısıyla *aşırı genelleme*, mükemmeliyetçilerde yaygın görülen diğer bir zihinsel çarpıtmadır. Üçüncü

çarpıtma sistemi ise kendilerini inandırdıkları *-meli, -malı düşünceleridir*. Onlar sürekli olarak daha iyi yapmaları gerektiğini düşünürler. Bu düşünceler ise onların hayal kırıklığı ve suçluluk duyguları yaşamalarına, hatalarına takılıp kalmalarına neden olmaktadır. Burns'a (1980) göre mükemmeliyetçi bireyler başarısız ve yetersiz oldukları durumlarda kendilerine olan saygılarını yitirmekte, depresyon ve kaygı gibi sorunlarla boğuşabilmektedir. Mükemmeliyetçiliğin olumsuz ve patolojik doğasına ilişkin açıklamalarda bulunan Pacht (1984) da, Burns'ün görüşlerine paralel biçimde; gerçekçi olmayan hedeflere, sürekli başarıma arzusuna ve başarısızlık karşısındaki hayal kırıklığına vurgu yapmış ve önceki başarıların mükemmeliyetçiler için anlam taşımadığını belirtmiştir.

Adler ve Silverman gibi bazı araştırmacılar ise mükemmeliyetçiliğin olumlu bir özellik olduğunu savunmuştur. Adler (1930) mükemmellik için çabalamanın evrensel bir duygu ve yaşamın bir parçası olduğunu öne sürmüş, ancak ideale gerçek anlamda ulaşmanın mümkün olmadığını, dolayısıyla evrensel olan üstünlük çabasının aşırı düzeyde yaşanmadığı sürece bireyi güdüleyici bir işleve sahip olduğunu belirtmiştir (Kırdök, 2004; Sapmaz, 2006).

Mükemmeliyetçiliği olumlu veya olumsuz tek boyutlu olarak ele alan araştırmacıların yanı sıra bazı araştırmacılar birden fazla boyuttan söz etmişlerdir. Örneğin Frost ve diğerleri 1990'da olumsuz bir bakış açısıyla da olsa, altı boyutu içeren bir mükemmeliyetçilik ölçeği geliştirmişlerdir. Ölçekteki boyutlar hata yapma endişesi, kişisel standartlar, ebeveyn beklentileri, ebeveyn eleştirisi, davranışlardan şüphe ve organizasyonu içermektedir (Frost ve diğ., 1990; Kırdök, 2004; Rasmussen ve Troilo, 2016). Hata yapma endişesi; hataları başarısızlık olarak yorumlayarak herhangi bir başarısızlık sonrasında saygınlığını yitireceğine inanma eğilimi ve hatalara olumsuz tepki verme olarak kavramsallaştırılmıştır. Kişisel standartlar, bireyin sahip olduğu ulaşamayacak derecede yüksek beklenti standartları; ebeveyn beklentileri ve ebeveyn eleştirisi ise bireyin ebeveynlerini kendisine çok yüksek hedefler koyan ve aşırı eleştirel ebeveynler olarak algılamasını ifade etmektedir. Yaptığı işten emin olmama ve doyum sağlayamama boyutu davranışlardan şüphe olarak adlandırılmış, bulunulan ortamdaki düzen ve organizasyonu aşırı derecede önemseme eğilimi ise organizasyon boyutunu oluşturmuştur (Frost ve diğ., 1990; Kırdök, 2004). Frost ve diğerleri (1990), hata yapma endişesini psikopatolojiyle yakından ilişkili olması nedeniyle mükemmeliyetçiliğin temel bileşeni olarak yorumlamışlardır.

Frost ve arkadaşlarından bir yıl sonra Hewitt ve Flett (1991b) kendine yönelik, sosyal olarak belirlenen ve diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik olmak üzere üç boyutlu bir ölçek



tanıtmıştır. Kendine yönelik mükemmeliyetçilik, bireyin kendisi için yüksek standartlar belirlemesi ve kendi davranışlarını değerlendirirken katı olması gibi davranışları içerirken, diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik diğer insanların mükemmel olması gerektiğine dair inanç ve beklentileri kapsamaktadır. Özünde bu iki boyut birbiriyle aynı olsa da davranışın yöneltildiği birey açısından farklılık göstermektedir. Sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik ise, bireyin diğer insanların birey için gerçekçi olmayan beklenti ve standartlara sahip olduğuna dair algısını içermektedir. Bu tanımla sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik, Frost ve diğerlerinin (1990) ebeveyn beklentileri boyutu ile benzerlik göstermektedir.

Mükemmeliyetçiliğe yönelik daha yeni yaklaşımlar, işlevsel-olumlu ve işlevsiz-olumsuz mükemmeliyetçiliği birbirinden ayıran ikili bir yaklaşımı benimsemiştir (Craddock ve diğ., 2009). İlk olarak 1978'de Hamachek, mükemmeliyetçiliğin normal ve nevrotik boyutlarından söz etmiş ve bu iki boyutu birbirinden ayırmıştır. Ona göre normal mükemmeliyetçiler, kendilerine yüksek standartlar belirlese de durumun izin verdiği ölçüde esnek bir tavır sergileyebilirken; nevrotik mükemmeliyetçiler hata yapmaktan ve başarısızlıktan yüksek düzeyde kaygı duyarlar. Normal mükemmeliyetçiler bir iş için emek harcamaktan gerçek bir doyum sağlayabilirler, ancak nevrotik mükemmeliyetçiler yeterince iyi bir işe ilişkin anlayışları ulaşılamaz olduğundan ve kendilerini acımasız bir şekilde eleştirdiklerinden, çabalarından doyum sağlayamazlar (Akt. Pacht, 1984). Hamachek'e paralel biçimde Missildine (1963), normal ve nevrotik mükemmeliyetçiler arasındaki en önemli farkın bir işin sonrasında duydukları doyum düzeyi olduğunu öne sürmüştür. Nevrotik mükemmeliyetçiler, söz konusu doyumunu yaşamamaktadırlar (Akt. Sapmaz, 2006).

Stoeber ve Otto (2006), sağlıklı ve sağlıksız mükemmeliyetçiler ile mükemmeliyetçi olmayanları ayırmış; sağlıklı mükemmeliyetçilerin daha fazla mükemmeliyetçi çabalar, daha az mükemmeliyetçi kaygılar gösterdiğini, sağlıksız mükemmeliyetçilerin ise daha fazla mükemmeliyetçi kaygılar yaşadığını öne sürerek mükemmeliyetçiliğin boyutlarını kavramsallaştırmışlardır. Buna göre mükemmeliyetçi çabalar olumlu özelliklerle ilişkilendirilmiştir. Buradan yola çıkılarak sağlıklı mükemmeliyetçilerin diğerlerine göre daha çok olumlu özelliğe sahip olduğu ifade edilmiştir.

Olumlu ve olumsuz mükemmeliyetçiliğe ilişkin bir diğer kavramsallaştırma Slade ve Owens (1998) tarafından yapılmıştır. Onların kavramsallaştırmaları Skinner'ın davranış teorisine dayanmaktadır. Buna göre olumlu mükemmeliyetçilik, belirlenen üst düzey hedeflere ulaşıldığı takdirde meydana gelecek olumlu sonuçlara yönelik düşünce ve davranışları ifade eder. Diğer bir deyişle bu bireyler oluşacak olumlu sonuçlar tarafından,

yani olumlu pekiştirme ve başarı arzusu tarafından yönlendirilir. Olumsuz mükemmeliyetçilik ise belirlenen üst düzey hedeflere ulaşmaya yönelik çabanın, meydana gelebilecek olumsuz sonuçlardan kaçınmaya ilişkin düşünce ve davranışlardan kaynaklanmasıdır. Yani olumsuz mükemmeliyetçi bireyler, olumsuz pekiştirme ve başarısızlık korkusu tarafından yönlendirilmektedir. Özetle iki tür mükemmeliyetçinin hedefleri aynı olsa bile güdülenme biçimleri farklıdır (Slade ve Owens, 1998).

Slaney ve diğerleri de (2001) mükemmeliyetçiliğin uyumlu ve uyumsuz iki boyutundan söz etmişlerdir. Onlara göre uyumlu mükemmeliyetçilik yüksek standartlar ve düzen alt boyutlarından, uyumsuz mükemmeliyetçilik ise çelişki alt boyutundan oluşmaktadır. Düzen alt boyutu bireyin düzene ve organizasyona duyduğu ihtiyaca, yüksek standartlar alt boyutu belirlenen yüksek beklenti ve standartlara karşılık gelmektedir. Çelişki alt boyutu ise bireyin belirlediği yüksek beklentiler ile sergilediği performans arasındaki uyumsuzluğu ve bunun sonucunda yaşanan rahatsızlık düzeyini belirtmektedir (Kırdök, 2004).

Genel olarak uyumlu mükemmeliyetçilik düzen ve yüksek kişisel standartlara karşılık gelse de normatif ve sağlıklı; uyumsuz veya olumsuz mükemmeliyetçilik ise beklenti ve performans uyuşmazlığı, kendinden emin olamama, aşırı özeleştiriyile ilişkilendirildiğinden sağlıksız görülmektedir (Rasmussen ve Troilo, 2016). Enns ve Cox (2002) çalışmalarında, uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilik arasındaki daha önce söz edilen farklılıkları tabloştırmışlardır. Buna göre öne çıkan farklılıklar; gösterilen çabadan elde edilen doyum, standartların esnekliği ve gerçekçiliği, güdülenme biçimi (başarı arzusu/hatadan kaçınma), odaklanılan durum (hatadan kaçınmak veya işleri doğru yapmak), sergilenen tutum (gergin/kaygılı veya rahat), standartlar ve sergilenen performans arasındaki mesafe ve düşünme biçimi (ya hep ya hiç/dengeli düşünme) şeklinde özetlenebilir. Kısaca normal ve nevrotik (Hamachek, 1978), olumlu ve olumsuz (Slade ve Owens, 1998), sağlıklı ve sağlıksız (Stoeber ve Otto, 2006), uyumlu ve uyumsuz (Slaney ve diğ., 2001) gibi farklı şekillerde adlandırılan mükemmeliyetçiliğe ilişkin araştırmacıların güncel ortak görüşü, mükemmeliyetçiliğin tek başına olumsuz olmak zorunda olmadığıdır (Stoeber ve Otto, 2006).

**2.1.3.2. Mükemmeliyetçiliğin gelişimi.** Mükemmeliyetçiliğin oluşumuna ve kökeninin neye dayandığına ilişkin kuramsal ve deneysel çalışmaların sonuçları farklı görüşler ortaya koysa da, araştırmacılar mükemmeliyetçiliğin çoğunlukla yaşamın ilk yıllarında, ailelerin mükemmeliyetçi, aşırı eleştirel, talepkar tutumları ve tutarsız onayları

nedeniyle oluştuğu konusunda hemfikirlerdir (Craddock ve diğ., 2009; DiPrima ve diğ., 2011; Sapmaz, 2006). Olumsuz nitelikteki mükemmeliyetçiliğin, ebeveynlerin çocuğun ihtiyacı olan koşulsuz olumlu kabul, sevgi ve saygı ihtiyacını yeterince karşılamamasından kaynaklandığı ifade edilmektedir (Çelik, Ekşi ve Gülsu, 2017). Hollender (1965) kendini güvensiz hisseden çocuğun ebeveynlerinden onay almak adına daha çok çalışarak daha iyi performans göstermeyi hedeflediğini ifade etmiştir. Mükemmeliyetçi çocuk bir işi daha fazla denediği ve işleri daha iyi yaptığı takdirde ailesinin kendini onaylayacağını ve daha fazla seveceğini düşünür. Zamanla ebeveynleri memnun etme ihtiyacı içselleşir ve çocuk, artık ebeveyn beklentisi olmasa bile kendinden mükemmel olmayı bekler (Hollender, 1965).

Burns'e (1980) göre mükemmeliyetçilik bireyin geçmişte ebeveynleriyle kurduğu etkileşimden öğrenilmektedir. O, gösterilen yüksek performansların ebeveynler tarafından düzenli bir şekilde sevgi ve onayla ödüllendirilirken, hata ve başarısızlıkların kaygı ve hayal kırıklığıyla karşılanmasının birey tarafından ceza veya reddedilme olarak yorumlanacağını, ebeveynlerinin sevgi ve onayı için de bireyin mükemmel olmayı hedefleyeceğini öne sürer. Hamachek (1978) de onaylayıcı olmayan ve tutarsız ebeveynler ile koşullu olumlu onayın var olduğu iki tür duygusal ortamın nevrotik mükemmeliyetçiliğe yol açacağına inanır (Akt. Pacht, 1984). Alanyazında doğum sırası, medya baskısı, erken eğitim, işlevsel olmayan aile ve üstün yetenekli öğretmen ve akranları model alma gibi değişkenlerin de mükemmeliyetçiliğin gelişiminde rol oynayabileceğine yönelik bulgular yer alsa da bu süreçte bireyin köken ailesi ve aile içi ilişki dinamikleri hayati bir önem taşımaktadır (Adderholdt-Elliott'tan akt. Sapmaz, 2006; Rasmussen ve Troilo, 2016).

**2.1.3.3. Mükemmeliyetçiliğe ilişkin kuramsal yaklaşımlar.** İlgili alanyazın incelendiğinde mükemmeliyetçiliği açıklamaya yönelik kuramsal yaklaşımların, psikodinamik, davranışçı, akılcı duygusal davranışçı ve sosyal öğrenme kuramları ile Flett'in modeli etrafında toplandığı dikkat çekmektedir. Bu bölümde, bahsi geçen beş yaklaşım ele alınacaktır.

**2.1.3.3.1. Mükemmeliyetçilik ve psikodinamik kuram.** Mükemmeliyetçilik çalışmalarının temelini psikoanalitik yaklaşıma kadar dayandığı bilinmektedir (Erol, 2020; Karababa, 2012; Otrar, Dönmez ve Uzel, 2018). Genellikle nevrotik bir biçim olarak düşünülen mükemmeliyetçilik ilk olarak Freud (1957) tarafından bu şekilde yorumlanmış, süpergonun üstün başarı için harcadığı çabanın sonucunda oluşan bir kişilik özelliği olarak değerlendirilmiş ve nevrotik rahatsızlıklarla ilişkili bulunmuştur. Freud'a göre

mükemmeliyetçilik eğilimi çocuklukta başlamakta ve ebeveynlerin koydukları yasakların içselleştirilmesiyle sürdürülmektedir (Geçtan, 2000'den akt. Karababa, 2012; Hill, McIntire ve Bacharach, 1997). Ayrıca mükemmeliyetçi tutumlar, psikoseksüel gelişim kuramında aile tarafından çocuğa tuvalet eğitiminin kazandırıldığı bir buçuk iki yıl süren anal dönem ile ilişkilendirilmekte; katı, otoriter ve baskıcı tutumların anal tutucu kişilik çerçevesinde mükemmeliyetçi tutumlara yol açabileceği belirtilmektedir (Erol, 2020; Stevenson, 1996).

Horney de Freud'a benzer şekilde mükemmeliyetçiliği sadece olumsuz bir bakış açısıyla ele almış ve nevrotik bir ihtiyaç olarak açıklamıştır (Gençtan, 2000'den akt. Karababa, 2012). Horney'e (1950) göre yaşamın ilk yıllarındaki deneyimlerden kaynaklanan nevroz temel kaygı ve temel düşmanlığın bir yansımasıdır. Çaresizlik korkusunu ve olası terk edilme endişesini içinde barındıran temel kaygı, önemli ihtiyaçlar karşılanmadığında ortaya çıkarken, ebeveyn ilgisizliği ve ihmali de, çocukta açıkça ifade edilmeyen bir temel düşmanlık duygusu gelişmesine neden olabilmektedir. Horney, insanlara yaklaşma, onlardan uzaklaşma ve onlara karşı olmaya ilişkin çatışan arzularımızın 10 nevrotik ihtiyaçta ifade bulunduğunu belirtmiştir. Ona göre 10 nevrotik ihtiyaçtan biri de, nevrotik mükemmellik ve değişmezlik (unassailability) ihtiyacıdır (Hewitt, Flett ve Mikail, 2017, s. 7-10).

Mükemmellik (kusursuzluk) ihtiyacından dolayı nevrotik birey ne yapacağına, nasıl hissedeceğine, ne olması ve olmaması gerektiğine dair bir anlamda onun için zorunluluk olan tabulara sahiptir (Horney, 1950, s. 65). Horney'e göre mükemmeliyetçilik genellikle kendine ve başkalarına yöneltilen bu içsel baskıya eşdeğerdir. Bu nedenle mükemmeliyetçiliği *zorunlulukların tiranlığı* olarak tanımlamaktadır (Hewitt ve diğ., 2017, s. 7-10; Horney, 1950, s. 64-65; Stoeber, 2018, s. 4). O, mükemmelliğe yönelik tüm inancına ve yorucu çabalarına rağmen nevrotik bireyin, ihtiyaç duyduğu özgüven ve özsaygıyı elde edemeyeceğini öne sürer. Nevrotik birey daima istenmediğini hisseder, sürekli onaylanmaya ihtiyaç duyar ve kolayca incinir; yalnızca söz sahibi olduğu ve övgüyle desteklendiği sürece kendini güçlü hissedebilir. Ancak başarısızlık karşısında tam anlamıyla çöküntü yaşar (Horney, 1950, s. 86).

Mükemmeliyetçilik kavramını psikoanalitik kuram çerçevesinde ele alan bir diğer isim Alfred Adler'dir. Adler'e göre bir bireyin varoluş amacını aşağılık, yetersizlik ve güvensizlik duyguları belirlemektedir (Adler, 1927, s. 72). Yaşanan aşağılık duyguları bireyde kaygı yaratmakta, yüksek düzeyde hissedilen kaygı da bazı bireylerde nevroza neden olabilmektedir. Üstünlüğü vurgulayan bir mükemmellik düzeyine ulaşmak, bu kaygıyla başa çıkmanın bir yoludur (Hewitt ve diğ., 2017, s. 6). Mükemmellik arayışının evrensel olarak tüm insanlarda var olduğunu belirten Adler, her bireyin zorlukların üstesinden gelmek

istediğini, dolayısıyla üstün, güçlü ve eksiksiz hissedeceği bir hedefe ulaşmak için çabaladığını ifade etmiştir. Bu nedenle Adler, insan faaliyetlerinin temel dinamiğinin eksi durumdan artıya, aşağılık duygusundan üstünlüğe ve mükemmelliğe yönelik sarf edilen çaba olduğunu ileri sürer. Ona göre bu çaba, doğumdan sonra başlayıp yaşamın sonuna kadar devam etmektedir. Ayrıca mükemmelliğin normunun diğerlerine yönelik toplumsal ilgi olduğunu belirtmekte ve hedeflenen mükemmelliğin, içinde toplumsal ilgi barındırdığı sürece sağlıklı olduğunu ileri sürmektedir (Ansbacher ve Ansbacher, 1956, s. 1-108).

**2.1.3.3.2. Mükemmeliyetçilik ve davranışçı kuram.** Mükemmeliyetçiliğin doğasına ilişkin bir teori de davranışçı yönelime sahip Skinner'a aittir. Edimsel koşullanma adını verdiği yaklaşımına göre, davranışı anlamının en iyi yolu davranışın neden ve sonuçlarına bakmaktır. Davranış değişikliği çevreden gelen tepkilere göre gerçekleşmektedir. Bir davranış çevre tarafından olumlu şekilde pekiştirildiğinde birey bu davranışı daha çok sergileme eğilimi gösterirken, pekiştirilmediğinde veya cezalandırıldığında gittikçe daha az sergileme eğiliminde olmaktadır (McLeod, 2007). Mükemmeliyetçilik açısından düşünüldüğünde pekiştirme yalnızca mükemmel sonuçlara ulaşıldığında veriliyorsa, birey olumlu pekiştireç almak için mükemmel olması gerektiğini; aksi durumda ise cezalandırılacağını düşünebilir. Bu öğrenme sonucunda davranışsal pekiştirmeyi genelleyerek tüm alanlarda mükemmeliyetçi eğilimler sergiler. Ancak öğrenmenin temeli olumlu pekiştirmeye ulaşmaya değil de cezadan kaçınmaya yönelik olursa bazı mükemmeliyetçi davranışlar sorunlu hale gelebilmektedir (Borynack, 2003).

**2.1.3.3.3. Mükemmeliyetçilik ve akılcı duygusal davranışçı kuram.** Akılcı duygusal davranışçı terapi yaklaşımı (ADDT), insanların doğdukları andan itibaren iki önemli potansiyele sahip olduklarını öne sürmektedir; akılcı (mantıklı) ve akılcı olmayan (mantık dışı) düşünme potansiyeli (Corey, 2008). ADDT'de akılcı inançlar esnek inançlardır ve bireylerin hedefe yönelmesinde engel oluşturmazlar (Ellis ve Dryden, 2007). Diğer bir deyişle, değişen koşullara nispeten daha kolay uyum sağlandığından akılcı inançlara sahip bireylerin yaşamının olumsuz yönde etkilenmediği söylenebilir. Ancak akılcı olmayan inançlar olması-yapılması gereken mutlak ve katı zorunlulukları ifade etmekte; bireyde suçluluk, öfke, kaygı ve depresyon gibi olumsuz duygulara yol açarak hedefe yönelmeyi ve başarıyı önemli ölçüde engellemektedir (Ellis ve Dryden, 2007). Dolayısıyla ADDT'ye göre pek çok duygusal rahatsızlığın temelinde akılcı olmayan inançlar yer almaktadır (Corey, 2008; Seligman ve Reichenberg, 2019). Bu doğrultuda Albert Ellis, mükemmeliyetçiliği

“bireyin her açıdan tamamen yetkin, yeterli, zeki ve başarılı olması gerektiğine dair inancı” olarak tanımlamış ve insanın kusurlu doğasını dikkate alarak bu inancın akılcı olmadığını ileri sürmüştür (Ellis, 1989; Ellis, 2002; Murphy, 2019). Ona göre onaylanmamaktan, suçlanmaktan, sevilmemekten, kusurlu ve başarısız olmaktan korkmak akılcı değildir; çünkü onaylanmamak bireyin düşündüğü gibi korkunç değildir. Tamamen suçsuz veya kusursuz bir insan yoktur ve suçlanma veya onaylanmama korkusu, üzerinde gerçek bir kontrolü olmayan diğer insanların insafına kalmak demektir. Son olarak suçlanmak veya onaylanmamak, aslında bireyin kendine ilişkin düşüncelerinden bağımsızdır (Ellis, 1989). Ayrıca mükemmel olmak için harcanan aşırı çaba daima huzursuzluk, hayal kırıklığı ve kendinden nefret etme ile sonuçlanacaktır (Ellis, 1975; Ellis, 2002).

**2.1.3.3.4. Mükemmeliyetçilik ve sosyal öğrenme kuramı.** Bandura, beklentiye davranışın belirleyicisi olarak vurguladığı Sosyal Öğrenme Kuramında yeterlik ve sonuç beklentilerini birbirinden ayırmaktadır (Otrar ve diğ., 2018). Ona göre sonuç beklentisi bireyin belirli davranışların belirli sonuçlar oluşturacağına ilişkin tahminini belirtirken, yeterlik beklentisi “sonuçları üretmek için gereken davranışı başarıyla uygulayabileceğine ilişkin inanç” biçiminde tanımlanmaktadır. Bireyler belirli eylemlerin belirli sonuçlar oluşturacağına inanmaya başlasa da, bu eylemleri gerçekleştirebileceğine dair inançları olmayabilir. Dolayısıyla iki beklenti biçimi birbirinden farklıdır (Bandura, 1976, s. 79). Bandura’ya (1976, s. 80) göre bireylerin harcayacağı çabanın miktarını ve karşılaşılabileceği engellere ve caydırıcı koşullara rağmen eylemlerinde ne kadar kararlı olacaklarını belirleyen şey, yeterlik beklentisidir. Gösterilen çabalar, yeterlik beklentisinin güçlü olduğu oranda aktif olmaktadır. Bu da bireyin kişisel deneyimlerine dayanmaktadır. Önceki başarılar yetkinlik beklentisini artırırken, başarısızlıklar bu beklentiye azaltmaktadır. Geçmiş deneyimlere göre davranış bir kez oluştuktan sonra yeterlik beklentisiyle ilişkili olan tüm durumlara genellenme eğilimindedir (Bandura, 1976, s. 81). Kurama göre harcadığı çaba sonucunda defalarca başarı elde eden mükemmeliyetçi bir bireyin de yeterlik beklentisi artacağından, bu davranışı sürdürme eğiliminde olacağı söylenebilir.

**2.1.3.3.5. Mükemmeliyetçilik ve Flett’in modeli.** Flett ve diğerleri (2002), tohumları çocukluk döneminde ekilen mükemmeliyetçiliğin oluşumunda aile baskısı ve ebeveyn rollerinin önemini vurgulamış ve buna ilişkin dört model geliştirmişlerdir (Otrar ve diğ., 2018). Bu modeller; sosyal beklentiler, sosyal öğrenme, sosyal tepki modelleri ile kaygılı yetiştirme modelidir.

*2.1.3.3.5.1. Sosyal beklentiler modeli.* Bu model, kabaca ebeveyn beklentilerine odaklanmaktadır. Modele göre ebeveynlerin, çocuklarına ilişkin aşırı yüksek beklentilere sahip olduğu veya hiçbir beklentilerinin olmadığı koşullar çocukta mükemmeliyetçiliğe neden olabilmektedir. Aşırı yüksek beklentiyi karşılayamayan çocuk, sonuçta çaresizlik ve umutsuzluk duygularıyla boğuşur ve mükemmel olması gerektiğini düşünür. Bunun aksine kendisinden hiçbir beklenti olmadığına ise, ebeveyn ihmaliyle başa çıkmak için mükemmeliyetçiliği benimseyebilmektedir. Açık standart ve beklentilerin olmadığı, belirli bir davranışın sonucunda ceza veya ödülden hangisinin geleceği belirsiz olduğundan, çocuk kendine yüksek beklentiler belirleyerek bu belirsizlikle başa çıkmaya çalışmaktadır (Flett ve diğ., 2002).

*2.1.3.3.5.2. Sosyal öğrenme modeli.* Mükemmeliyetçi ebeveynleri taklit etme düşüncesine dayanan modele göre küçük çocuklar ebeveynlerini idealize etme eğilimindedirler. Onları mükemmel olarak gördüklerinden, kendileri de ebeveynleri gibi olmak isteyecektir. Ayrıca Bandura ve Kupers'in (1964) çalışmasının ortaya koyduğu gibi, kendilerine ilişkin yüksek beklentilere sahip ebeveynlerine benzer şekilde onlar da kendilerinden beklentilerini yükseltecektir. Bu beklentileri karşılayamadıklarında ise kendilerini ödüllendirmekten kaçınacaklardır (Flett ve diğ., 2002).

*2.1.3.3.5.3. Sosyal tepki modeli.* Modele göre fiziksel istismar, sevgisizlik, utanç gibi koşullara ve kaotik bir aile ortamına maruz kalan çocuk, bu koşullarla başa çıkmanın bir yolu olarak mükemmeliyetçi eğilimler sergileyebilmektedir. Bu, bir anlamda ortama verilen bir tepki veya yanıttır. Çocuk, mükemmel olduğunda kimsenin ona zarar veremeyeceğini düşünebilir (Flett ve diğ., 2002).

*2.1.3.3.5.4. Kaygılı yetiştirme modeli.* Bazı durumlarda ebeveynler hataya ve başarısızlığa karşı aşırı endişeli olabilmektedir. Bu nedenle çocuklarına herhangi bir başarısızlık karşısında diğer insanlar tarafından olumsuz yargılanabileceğine, dolayısıyla sürekli tetikte olması gerektiğine ilişkin mesajlar verebilmektedirler. Modele göre olası hatalardan kaçınmayı da içeren mükemmeliyetçi eğilimler de bu kaygılı yetiştirme sonucunda gelişebilmektedir (Flett ve diğ., 2002).

Özetle mükemmeliyetçilik kavramı, çeşitli kuram ve yaklaşımlarda ele alınmış bir kavramdır. Mükemmelliği önemseyerek bunun için çaba gösterme, belirlenen yüksek standartlara katı bir şekilde bağlı kalma ve sonuçları eleştirel bir biçimde inceleme eğilimi olarak özetlenebilen mükemmeliyetçiliğin, uyumsuz olduğu takdirde olumsuz sonuçlara yol açabileceği bilinmektedir (Rasmussen ve Troilo, 2016). Bu nedenle uyumsuz mükemmeliyetçi eğilimlerin oluşumunda hangi bireysel faktörlerin rol oynadığını

araştırmanın ve buna yönelik önleyici çalışmaların yapılmasının önemli olabileceği düşünülmektedir. Açıklanan yaklaşımlar incelendiğinde yüksek ebeveyn beklentileri, mükemmeliyetçi ebeveyni model alma veya ebeveyn ihmeline tepki gibi aile sistemine ilişkin nedenlerin mükemmeliyetçi eğilimlerin gelişiminde önem taşıdığı göze çarpmaktadır. Bunların yanında, uyumsuz mükemmeliyetçiliği konu edinen sınırlı sayıda çalışma, aile sistemindeki dengesizlik veya aşırılığın da mükemmeliyetçiliğe yol açabileceğini ortaya koymaktadır (Craddock ve diğ.,2009; DiPrima ve diğ., 2011). Ancak literatürde aradaki ilişkiyi yaratan mekanizmaların ele alındığı bir çalışmaya rastlanmamıştır. Özellikle birbirine aşırı bağlı ailelerde bireylerin diğerleriyle duygusal olarak iç içe geçtiği ve özerklikleri teşvik edilmediğinden aile üyelerinin bireyselleşmesinin engellendiği bilinmektedir (Olson ve diğ., 1979; 1983). Bireyselleşmede güçlük çeken bireyler ise mükemmeliyetçi bireylere benzer şekilde, ilişkilere aşırı düzeyde önem vermekte ve diğerlerinin sevgi ve onayına aşırı düzeyde ihtiyaç duymaktadırlar (Bowen, 1976; Burns, 1980). Nitekim Shaham ve Amirfakhraie'nin (2019) çalışması bu bireylerin daha fazla mükemmeliyetçi eğilimlere sahip olduğu öngörüsünü doğrulamaktadır. Dolayısıyla işlevsel olmayan ailelerdeki bireylerin ayrışma ve bireyleşme sürecinde meydana gelecek iyileşme, mükemmeliyetçi eğilimlerde de azalmaya ışık tutabilir. Buradan hareketle mevcut araştırmada aile işlevselliği ile mükemmeliyetçilik ilişkisinde ayrışma bireyleşmenin aracılık rolünün test edilmesi amaçlanmaktadır.

## 2.2. İlgili Araştırmalar

Bu bölümde aile işlevselliği, ayrışma-bireyleşme ve mükemmeliyetçilik ile ilgili yurt dışında ve yurt içinde yapılan bazı çalışmalara yer verilmiştir. Bu bağlamda öncelikle aile işlevselliği ile ilgili araştırmalardan söz edilmiştir. Ardından ayrışma bireyleşme ve mükemmeliyetçiliğe ilişkin araştırmalara değinilmiştir.

### 2.2.1. Aile İşlevselliği ile İlgili Araştırmalar

İlgili literatür incelendiğinde aile işlevselliğinin davranış problemlerini (Bulut-Ateş ve Akbaş, 2012; Joh ve diğ., 2013; Yazıcı, 2016), çatışmadan kaçınmayı, küçümseyici ve benmerkezci ilişki tarzlarını, ailenin toplumsal beklentilere ne ölçüde bağlı olduğunu belirten yapısal gelenekselciliği ile intihar girişimi ve olasılığını azalttığı (Karaca ve diğ., 2013; Öztürk, 2013; Schrodt, 2005; Sheftall, Mathias, Furr ve Dougherty, 2013; Türkdoğan, 2019) görülmüştür. Ayrıca aile işlevselliği bilişsel esnekliği, problem çözme becerilerini, ifade ediciliği, açık ve saygılı ilişkileri ve öznel iyi oluşu artırmakta (Kamışlı, 2018; Karaca



ve diğ., 2013; Öztürk, 2013; Schrod, 2005; Tural, 2015), bireyin psikolojik ihtiyaçlarının karşılanmasında önemli ölçüde rol oynamakta (Usta, 2019) ve güven ve yakınlığın oluşumunu kolaylaştırmaktadır (Coll, Powell, Thobro ve Haas, 2010). Bunların yanı sıra literatürde aile işlevselliğinin değerlendirilmesinde esas alınan Evlilik ve Aile Sistemleri Dairesel Modeli'nin, farklı pek çok kültüre uyarlanması yönünde girişimlerin olduğu da dikkat çekmektedir (Baiocco ve diğ., 2013; Koutra ve diğ., 2013; Pirutinsky ve Kor, 2013; Rada ve Olson, 2016; Sebokova ve diğ., 2016; Türkdoğan ve diğ., 2019). Bu girişimlerin Türk kültürüne ait olanı Türkdoğan ve diğerleri (2019) tarafından yürütülmüş olup araştırmanın çalışma grubunu yaşları 17 ile 51 arasında değişen 1613 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Rapor edilen bulgulara göre Dairesel Modelin belirttiği gibi dengeli birlik ve esneklik seviyelerinin artması, aile iletişimi ve aile doyumunu da artırmıştır. Ancak Türk aile sisteminde aile iletişimi, aile doyumunu artıran kolaylaştırıcı bir boyut olmak yerine aile doyumunu ile benzer kavramlar olarak algılanmıştır. Bir başka deyişle; aile iletişim düzeyinin aynı zamanda aile doyum düzeyine de işaret edebileceği belirtilmiştir. Ayrıca modelde belirtilenin aksine bu çalışmada "iç içe geçmişlik", toplulukçu bir kültür olan Türk kültüründe olumsuz veya dengesiz bir boyut olarak değil, aile işlevselliğine nispeten katkıda bulunan bir boyut olarak öne çıkmıştır. İlgili literatürde bu konuda kültürlerarası farklılıkların olabileceği görüşü desteklenmekte, aile birliği ve iç içe geçmişliğin bireyin iyi oluşu ve kimliği üzerindeki etkisinin de farklı kültürlerde değişiklik gösterebildiği belirtilmektedir (Manzi, Vignoles, Regalia ve Scabini, 2006). Kimlik gelişimi ve aile işlevselliği ilişkisini ele alan bir çalışma Watson ve Pirotsky (1988) tarafından yürütülmüştür.

Watson ve Pirotsky (1988), yürüttükleri çalışmada ergenlerde demografik değişkenlerle (yaş ve cinsiyetin yanı sıra, lise müfredatı dummy değişken olarak analize dahil edilmiştir) benlik saygısını kontrol ederek algılanan aile yapısının (aile birliği ve aile esnekliği) kimlik gelişimi ile ilişkisini araştırmışlardır. Çalışmaya yaşları 14 ile 20 arasında değişen 237 ergen katılmıştır. Ki kare testinden elde edilen bulgulara göre dağınık, ipotekli, ertelenmiş ve başarılı kimlik olarak sınıflandırılan ego kimlik statüleri ile aile birliği ve esnekliği arasında herhangi bir ilişki saptanmamıştır. Yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi ise demografik değişkenler ile benlik saygısı kontrol edildiğinde aile yapısının yalnızca ipotekli kimlik üzerinde anlamlı etkiye sahip olduğunu göstermiştir. Ayrıca ipotekli ve başarılı kimlik statüleri ile aile birliği boyutlarından olan iç içe geçmişlik arasında olumlu yönde ilişkiler saptanırken, dört kimlik statüsü ve aile esnekliği arasında herhangi bir ilişki gözlenmemiştir. Bu bulgular, iç içe geçmişliğin bazı öğrencilerde kimlik gelişimini olumlu

yönde etkilediğini, bazılarında ise özerkliği engelleyerek ve aileyle özdeşleşmeyi sağlayarak bireysel seçimlere dayalı bir kimliğin oluşmasını güçleştirdiği şeklinde yorumlanabilir. Bireysel seçimlere dayalı olmayan ve özellikle yakın çevrenin etkisi altında oluşan bir kimliğin ise bireyleşme sürecini sekteye uğratması beklenebilir. Bireyin kimlik oluşumunu farklı şekillerde etkileme potansiyeli taşıyan aile işlevselliğinin ayrışma bireyleşme süreci açısından incelendiği araştırmalar bu kısımda özetlenecektir.

McClanahan ve Holmbeck (1992)'in yürüttükleri çalışmaya 454 üniversite öğrencisi katılmış ve çalışmada aile işlevselliği, ayrışma-bireyleşme ve psikolojik uyum arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Aile işlevselliği ve ayrışma bireyleşme boyutları arasındaki ilişkiler incelendiğinde; aile birliği ile bağlılık arama (enmeshment-seeking), bakım arama (nurturance-seeking), öz katılım ve sağlıklı ayrışma boyutları arasında olumlu, samimi ilişkileri benlik ve bağımsızlık duygularına tehdit olarak algılayarak korkmayı ifade eden yutulma anksiyetesi ve bağımlılık ihtiyacını reddedip bunlardan kaçınmayı belirten bağlılığı inkar boyutları arasında olumsuz yönde ilişkiler gözlenirken, ayrılma anksiyetesi boyutunun aile birliği ile ilişkili olmadığı belirlenmiştir. Aile esnekliği ise ayrışma-bireyleşme alt ölçeklerinden yalnızca yutulma anksiyetesi ile olumsuz yönde ilişkili bulunmuştur.

Aile işlevselliği ile ayrışma bireyleşme ilişkisini kültürlerarası bağlamda inceleyen bir çalışma Chung ve Gale (2009) tarafından yürütülmüştür. Çalışmada bireyci özellikler taşıyan Amerika ile toplulukçu özelliklere sahip Kore kültürlerinin aile işlevselliği özelliklerinin Amerika lehine farklılık göstereceği ve benliğin ayrılaşması ile aile işlevselliği ilişkisinin Amerika örneğinde daha güçlü olacağı hipotezleri test edilmiştir. Koreli 855, Avrupalı Amerikalı 574 lisans öğrencisinin katıldığı çalışmada yaş ortalaması sırasıyla 21.03 ve 20.08'dir. Cinsiyet açısından Koreli öğrencilerin %31.3'ü erkek %68.7'si kadın, Amerikalı öğrencilerin ise %18.6'sı erkek % 81.4 kadındır. Bağımsız örneklem t testi sonuçları Amerikalı öğrencilerin daha yüksek aile işlevselliğine sahip olduğunu, korelasyon analizleri ise her iki öğrenci grubunun aile işlevselliğinin ayrılaşma süreçleri ile olumlu yönde ilintili olduğunu ve diğerleriyle kaynaşma/iç içe geçme alt ölçeği hariç bu ilişkilerin Amerikalı öğrencilerde Korelilere göre daha güçlü olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca, aile işlevselliğinin benliğin ayrılaşması üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğu görülmüştür. Buna göre sağlıklı aile işlevselliği bireylerin duygusal tepkisellik ve duygusal kopukluk düzeylerini düşürürken, ben pozisyonu alabilme ve toplam ayrılaşma düzeylerini artırmaktadır.

Güney Kore'de yürütülen benzer bir çalışma (Kim, Prouty, Smith, Ko, Wetchler ve Oh, 2014) aile işlevselliği, aile iletişimi ve aile doyumunun ayrılaşma düzeyleriyle

ilişkinin ve farklı yaş gruplarının ayrılaşma düzeyleri arasındaki farklılıkları incelemiştir. Bu doğrultuda yaşları 20 ile 70 arasında değişen 235 Koreli katılımcı araştırmaya dahil edilmiştir. ANOVA analizinin bulguları, yaşlı bireylerin ayrılaşma düzeylerinin gençlere göre yüksek olduğunu göstermiştir. Aile işlevselliği ve ayrılaşma ilişkisinin dengeli birlik ve dengeli esneklik oranları için ayrı ayrı incelenmesi sonucunda, iki regresyon modeli de anlamlı bulunmuş ve sırasıyla varyansın %32'si ve %27'si açıklanmıştır. Buna göre daha yüksek ayrılaşma düzeyleri daha yüksek aile birliği ve aile esnekliği düzeylerini yordamaktadır.

Aile işlevselliğinin genç yetişkinlerin ayrılaşma düzeyleri üzerindeki etkilerini inceleyen bir başka çalışma Johnson ve Stone (2009) tarafından yürütülmüştür. Çalışmaya 813 üniversite öğrencisi katılmış, bunların 173'ü en az bir ebeveyninin alkolik olduğunu belirtmiştir. Katılımcıların yaş ortalaması 22.15'tir ve 563'ü kadın, 222'si erkek iken 28'i cinsiyetini belirtmemiştir. Çok değişkenli varyans analizi sonucunda elde edilen bulgulara göre alkolik ebeveyne sahip olan katılımcıların ayrılaşma düzeylerinin olmayanlara göre daha düşük olduğu belirlenmiştir. Ayrıca yapılan analizler aile işlevselliğinin ayrılaşma üzerindeki olumlu etkisini doğrulamıştır. Buna göre, sağlıklı aile işlevselliği daha düşük duygusal kopma, daha yüksek ben pozisyonu alabilme ve kaynaşma/iç içe geçme düzeylerini yordamaktadır. Aile işlevselliğinin daha yüksek kaynaşma düzeylerini yordaması araştırmacılar tarafından beklendiği değildir. Bu nedenle sonuçlar; iç içe geçmiş alkolik ailelerde aşırı kaynaşma eğiliminin olabileceği ve bulguların aile birliği ve kaynaşma gibi kavramların ne zaman sorunlu hale geleceğine ilişkin sağlıklı sınırlar belirlemenin güçlüğüne de işaret edebileceği şeklinde yorumlanmıştır.

Kim ve Jung (2015) üniversite öğrencilerinin aile işlevselliği, benliğin ayrılaşması, yaşam doyumu ve evliliğe yönelik tutumları arasındaki ilişkileri incelemiştir. Bu doğrultuda çalışmaya 759 üniversite öğrencisi dahil edilmiştir. Yürütülen pearson korelasyon analizi sonuçlarına göre, evliliğe yönelik daha olumlu tutumlar daha yüksek aile işlevselliği, ayrılaşma ve yaşam doyumu düzeyleri ile; daha yüksek ayrılaşma düzeyleri ise daha yüksek aile işlevselliği ve yaşam doyumu düzeyleri ile ilişkili bulunmuştur. Diğer bir deyişle, benliğin ayrılaşma düzeyleri arttıkça aile işlevselliği ve yaşam doyumu düzeyleri de artış göstermektedir.

Aile işlevselliğinin benliğin ayrılaşmasıyla ilişkisinin ele alındığı bir diğer çalışma Tiryaki-Güven (2020) tarafından yürütülmüştür. Aynı zamanda aile işlevselliğinin psikolojik belirti düzeyi ile ilişkisinde benliğin ayrılaşması ve sosyal problem çözme becerisinin aracı rolünü inceleyen çalışmaya, Türkiye'deki bir üniversitede öğrenim gören

425 öğrenci katılmıştır. Katılımcıların 163'ü erkek, 262'si kadın olup yaş ortalaması 20.40'tır. Pearson korelasyon analizi sonuçları aile işlevselliği ile psikolojik belirti düzeylerinin olumsuz, benliğin ayrılaşma düzeyi ve sosyal problem çözme becerilerinin olumlu yönde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca Seri Çoklu Aracı Değişken Analizi sonuçlarına göre aile işlevselliği ile psikolojik belirti arasındaki ilişkide benliğin ayrılaşma düzeyinin aracı rolü anlamlı bulunmuştur. Özetle Tiryaki-Güven'in (2020) çalışmasında aile işlevselliği arttıkça benliğin ayrılaşma düzeyinin ve sosyal problem çözme becerilerinin arttığı, psikolojik belirtilerin azaldığı bulgulanmıştır. Aile işlevselliği ile ilişkisi incelenen ve mevcut çalışmada ele alınan bir diğer değişken ise mükemmeliyetçilik olup ilgili çalışmalar bu kısımda özetlenecektir.

Craddock ve diğerleri (2009), dengeli birlik, dengeli esneklik, iç içe geçmişlik, kopukluk, kaotiklik ve katılık boyutlarından oluşan aile işlevselliği ve serbest, yetkeci, otoriter, korumacı, psikolojik kontrolcü olarak tanımlanan farklı ebeveyn tarzlarının işlevsel ve işlevsel olmayan mükemmeliyetçilikle ilişkilerini araştırmışlardır. Çalışmanın araştırma grubunu birinci sınıfta öğrenim gören 264 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Bulgular, işlevsel ve işlevsel olmayan mükemmeliyetçiliğin iç içe geçmişlik ve otoriter ebeveynlik boyutları ile olumlu yönde ilişkili olduğunu göstermiştir. İşlevsel olmayan mükemmeliyetçilik aynı zamanda kopukluk, katılık ve ebeveyn psikolojik kontrolü ile olumlu; dengeli aile birliği ve koruyucu ebeveynlik ile olumsuz yönde ilişkili bulunmuştur. Ayrıca regresyon analizi sonuçları, otoriter ebeveynliğin ve ebeveynin psikolojik kontrolünün işlevsel olmayan mükemmeliyetçiliği önemli ölçüde yordadığını göstermiştir. İşlevsel mükemmeliyetçilik ise iç içe geçmişlik ve otoriter ebeveynlik tarafından yordanırken, ebeveyn psikolojik kontrolü işlevsel mükemmeliyetçilik üzerinde etkili olmamıştır.

Bu çalışmadan bir yıl sonra Craddock ve diğerleri (2010) genel işlevsel ve işlevsel olmayan mükemmeliyetçiliğin etkilerini kontrol ederek aşırı aile katılığı, iç içe geçmişlik ve kopukluk gibi sağlıklı aile dinamikleri ile işlevsel olmayan dini mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkileri incelemiştir. Bu doğrultuda Avustralya'daki bir üniversitede öğrenim gören ve %71'i kadın, %29'u erkek olmak üzere toplam 260 öğrenci çalışmaya dahil edilmiştir. Bu öğrencilerin 76'sı dini olarak aktif olduğunu belirtmiştir. Çalışmanın odağında olan bu 76 kişi ağırlıklı olarak Hristiyan (%67) olup %8'i Budist, %7'si Hindu, %4'ü Yahudi, %3'ü Müslüman ve %11'i de diğer dinlere mensuptur. İlk olarak, tüm katılımcılar dahil edilerek yapılan korelasyon analizleri işlevsel olmayan dini mükemmeliyetçiliğin genel işlevsiz ve işlevsel mükemmeliyetçilikle olumlu yönde ilişkili olduğunu göstermiştir.

Dini alt grupla yürütülen analizler ise iç içe geçmişlik, katılık ve kopukluğun işlevsel olmayan dini mükemmeliyetçilikle olumlu yöndeki ilişkisini ortaya koymuştur ve bu işlevsiz aile dinamikleri, işlevsel olmayan dini mükemmeliyetçilikteki varyansın %18'ini açıklamıştır.

Segrin ve diğerleri 2019 yılında yürüttükleri çalışmada yüksek düzeyde aile birliğinin daha düşük düzeylerde kaygılı yetiştirme ve koşullu saygıya ve bunun da daha düşük düzeyde mükemmeliyetçiliğe yol açtığı hipotezini test etmişlerdir. Bu doğrultuda %74'ü kız, %26'sı erkek ve yaş ortalaması 20.71 olan 257 üniversite öğrencisinin katıldığı çalışmanın analizleri yapısal eşitlik modellemesi ile yürütülmüştür. Elde edilen sonuçlar aile birliğinin kaygılı ebeveynlik ve ebeveynin koşullu ilgisi ile olumsuz yönde anlamlı, kaygılı ebeveynlik ve ebeveynin koşullu ilgisinin de mükemmeliyetçilikle olumlu yönde anlamlı ilişkilerinin olduğunu ortaya koymuştur. Ek olarak, aile birliğinin kaygılı ebeveynlik ve ebeveynin koşullu ilgisi yollarıyla mükemmeliyetçiliğe dolaylı etkileri anlamlı bulunmuştur. Çalışmada ele alınan aile birliğinin; ailenin yakınlığı, araçsal iletişim ve aile doyumu gibi alt boyutlarla ölçüldüğü görülmüştür. Bu doğrultuda aile birliğinin yüksek düzeyleri iç içe geçmişlik yerine, dengeli aile birliğini anımsattığı düşünülmektedir. Dolayısıyla elde edilen bulguların mevcut çalışmanın hipotezleriyle tutarlı olduğu söylenebilir.

Bu bölümde özetlenen araştırmalar; aile işlevselliğinin psikolojik belirtiler, sosyal ve bireysel gelişim dahil olmak üzere pek çok değişkenle önemli ilişkilere sahip olduğunu göstermektedir. İşlevsel olarak tanımlanabilecek bir aile ortamında yetişen bireyler kişilerarası ilişkilerde başarılı olmalarının yanı sıra daha güçlü bir ego kimliği geliştirebilmekte, daha sağlıklı bir benlik kurgusuna, aileden sağlıklı bir şekilde farklılaşarak bireyselleşmeye, daha işlevsel davranış kalıplarına sahip olabilmektedir. Ayrıca mükemmeliyetçiliğin oluşumunun çeşitli ebeveynlik uygulamaları ve aile ortamı faktörlerinden etkilenebileceğini gösteren pek çok kanıt bulunmaktadır (Segrin ve diğ., 2019). Dolayısıyla bireyin ailesindeki bağlılık ve esneklik düzeylerinin dengeli seviyelerde olması önem taşımaktadır. Bu dengenin aileden kopmadan aileye bağlı kalabilmeyi ifade eden (Blos, 1967) ayrışma bireyleşme sürecine benzediği söylenebilir. Dolayısıyla işlevsel bir ailede bireyin kendi gelişimsel yönünü belirleyebilmesi de kolaylaşabilir.

### **2.2.2. Ayrışma-Bireyleşme Süreci ile İlgili Araştırmalar**

İlgili literatür incelendiğinde ayrışma bireyleşme sürecinin; okul zorbalığı (Güven ve Aslan, 2010), öğrenme güçlüğü (Abrams ve Goldman, 1976), sigara bağımlılığı (Yavuz,

2018), depresyon, sürekli öfke (Gürlek-Yüksel, 2006) ve yalnızlık (Blazina, Settle ve Eddins, 2008) gibi bireyin yaşamını güçleştirebilen; güvengencilik (Parmaksız ve Kılıçarslan, 2020), ilişkisel özgünlük (Kalkan ve Aydoğan, 2019), bağlanma ve kişisel uyum (Aslan ve Güven, 2009; Rice ve diğ., 1995), üniversite yaşamına uyum (Mert ve Çetiner, 2018), çift uyumu (Polat ve İlhan, 2018), psikolojik iyi oluş, psikolojik sağlamlık ve psikolojik uyum (Holmbeck ve Leake, 1999; Karababa, Mert ve Çetiner, 2018; Karadeniz, 2019) gibi yaşamı kolaylaştırabilen değişkenlerin yanı sıra algılanan ebeveyn tutumları (Karadeniz, 2019; Özbaran, 2004), demografik değişkenler (Aslan ve Çiçek, 2020; Doğru-Çabuker ve Balcı-Çelik, 2019; Tamar ve diğ., 2006; Uçar ve Eker, 2018) ve eş seçme stratejileri (Türk, 2019) gibi içinde bulunulan bağlama göre etkileri farklılaşabilen değişkenlerle ilişkilerinin incelendiği çalışmalara rastlanmıştır. Ayrıca farklı kuramsal yaklaşımlar çerçevesinde ayrışma bireyleşme kuramının incelemeleri (Blum, 2004; Keser, 2018), ayrışma bireyleşme kuramına göre yapılan eser analizleri (Demircioğlu ve diğ., 2018; Özgürdal ve diğ., 2018) ve farklı kuramsal yaklaşımların ayrışma bireyleşme üzerindeki etkisinin incelendiği çalışmalar (Şahan, 2016) dikkat çekmiştir. Bunların yanı sıra ayrışma bireyleşme süreci bireyin içinde yetiştiği aileden bağımsız düşünülmemeyeceğinden, ailedeki etkileşim kalıplarını anlamak önem taşımaktadır. Bu nedenle öncelikle aile sistemi bağlamındaki çalışmalara yer verilecektir.

Gavazzi ve Sabatelli'nin (1990) çalışması bu konuya değinerek, üniversite öğrencilerinin psikososyal gelişimleri, aile sistemi etkileşim kalıpları ve bireyleşme süreci arasındaki ilişkileri incelemiştir. Bu amaçla bir kuzeydoğu üniversitesinde öğrenim gören ve yaşları 17 ile 27 arasında değişen 105 geç ergen ve genç yetişkine ulaşılmıştır. Cinsiyet açısından değişkenler incelendiğinde erkeklerin bireyleşme boyutlarından finansal ve psikolojik bağımlılık puanlarının kadınlara göre anlamlı ölçüde düşük olduğu gözlenirse de, diğer değişkenler arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Ayrıca aile sistemi etkileşim kalıplarından aile çatışması ile ebeveyn müdahaleciliğinin erkek örnekleme pozitif yönde orta düzeyde, kadın örnekleme pozitif yönde ancak düşük düzeyde ilişkili olduğu gözlenmiştir. Bireyleşme boyutları arasındaki ilişkiler incelendiğinde, yalnızca erkek örnekleme finansal ve psikolojik bağımlılık arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Ebeveyn müdahaleciliği ise, hem erkek hem de kadın örnekleme farklılaşma ve bireyleşme boyutlarından psikolojik bağımlılıkla pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Bu bulguların yanı sıra her iki cinsiyet için aile çatışması, aile içi müdahalecilik seviyeleri ve psikolojik bağımlılığın, psikososyal olgunlukla negatif yönde

anlamli ölçüde ilişkili olduğu gözlenmiş ve psikososyal olgunluğun %26'sının bu üç değişken tarafından açıklandığı rapor edilmiştir.

Lopez, Campbell ve Watkins (1998) tarafından yürütölen bir çalışmada aile yapısı, psikolojik ayrışma ve üniversite uyumu arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Verilerin 222 erkek 332 kadın olmak üzere 554 üniversite öğrencisinden elde edildiği bu çalışmada, öncelikle aile yapısı ile psikolojik ayrışma, ikinci olarak psikolojik ayrışma ile üniversite uyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır. Kanonik korelasyon analizinden elde edilen sonuçlar problemlili aile yapısı ile çatışmasız ayrışmanın negatif yönde ilişkili olduğunu, ancak erkekler ve kadınlar arasında farklılıklar bulunduğunu göstermiştir. Problemlili aile yapısı ebeveynlerle çatışma ve kızgın-isyankar veya kızgın-bağımlılı ilişkileri gösteren ayrışma kalıplarıyla, sağlıklı aile yapısı çatışmasız ebeveyn-çocuk ilişkileriyle pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Ayrıca psikolojik ayrışmanın üniversite uyumuyla pozitif yönde ilişkili olduğu da rapor edilen bulgular arasındadır.

Ergenlerde ayrışma bireyleşme, aile birliği ve üniversite uyumu arasındaki ilişkileri inceleyen bir diğer çalışmaya (Rice ve diğer., 1990), 138 erkek ve 102 kadın olmak üzere 240 ergen katılmıştır. Katılımcıların yaş ortalamalarının 19.32 olduğu rapor edilmiştir. Pearson korelasyon katsayısı ve linear yapısal eşitlik modeli ile elde edilen bulgulara göre ebeveynlerden bağımsızlaşma ve ebeveynlerden ayrışmaya ilişkin olumlu duygular birbiriyle pozitif yönde orta düzeyde ilişkili bulunmuştur. Ayrıca ayrışmaya ilişkin olumlu duygulara sahip öğrencilerin üniversite uyum düzeylerinin de anlamli ölçüde yüksek olduğu, ancak ayrışmaya ilişkin olumsuz, kızgın veya iççerlemiş duygulara sahip öğrencilerin üniversiteye uyum sağlamakta daha çok güçlük çektikleri rapor edilmiştir. Diğer yandan sağlıklı ayrışma diğer değişkenlerin hiçbiriliyle anlamli ilişkiler göstermemiştir. Bu bulgulara ek olarak aile birliği ve ebeveynlerden bağımsızlaşma arasında negatif yönde orta düzey bir ilişki saptanmıştır. Bu ilişki araştırmacılar tarafından ergenin bağımsızlaşması için ailesinden bir dereceye kadar kopması, ancak onlarla bağlantılıyı tamamen kesmemesi gerektiği şeklinde yorumlanmıştır.

McClanahan ve Holmbeck (1992)'in yürüttükleri çalışmaya 454 üniversite öğrencisi katılmış ve çalışmada aile işlevselliği, ayrışma-bireyleşme ve psikolojik uyum arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Sonuç olarak aile işlevselliği ve ayrışma bireyleşme boyutları arasındaki ilişkiler incelendiğinde; aile birliği ile bağlılık arama (enmeshment-seeking), bakım arama (nurturance seeking), öz katılım ve sağlıklı ayrışma boyutları arasında olumlu, samimi ilişkileri benlik ve bağımsızlık duygularına tehdit olarak algılayarak korkmayı ifade eden yutulma anksiyetesi ve bağımlılılık ihtiyacını reddedip bunlardan kaçınmayı belirten

bağlılığı inkar boyutları arasında olumsuz yönde ilişkiler gözlenirken, ayrılma anksiyetesi boyutunun aile birliği ile ilişkili olmadığı belirlenmiştir. Aile esnekliği ise ayrışma-bireyleşme alt ölçeklerinden yalnızca yutulma anksiyetesi ile olumsuz yönde ilişkili bulunmuştur.

Barrera ve diğerlerinin 2011 yılında yürüttükleri araştırmaya Kuzeybatı Pasifik'te öğrenim gören ve yaşları 18 ile 24 arasında değişen 188 üniversite öğrencisi dahil edilmiştir. Araştırmanın birincil amacı iç içe geçmiş aile sistemleri içindeki bireylerin başarılı ayrışma-bireyleşme göstereceği hipotezi doğrultusunda ergen/genç yetişkinin ayrışma-bireyleşme düzeyi ile ailesinin iç içe geçmişlik derecesi arasındaki ilişkiyi keşfetmek, ikincil amacı ise genel merkezilik (diğeri odaklılık, allocentrism) sergileyen bireylerin başarılı bir ayrışma-bireyleşme göstereceği hipotezi doğrultusunda ergen/genç yetişkinin ayrışma-bireyleşme düzeyi ile genel merkezilik düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemektir. Bu amaçlar doğrultusunda elde edilen bulgulara göre ayrışma bireyleşmenin genel merkezilikle pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Diğer bir deyişle genel merkeziliği benimseyen bireyler daha yüksek düzeyde ayrışma-bireyleşme sergilemiştir. Bunun yanı sıra ergenlik/genç yetişkinlikte iç içe geçmiş aile birliği, ayrışma-bireyleşme ile pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Yani iç içe geçmiş ailelere sahip ergenler başarılı bir şekilde ayrışabilmektedir. Dolayısıyla iki hipotez de doğrulanmıştır. Bu bulguların olası bir nedeni çalışma grubunun %67.6'sını oluşturan Kafkasyalıların bireyci özellikleriyle öne çıkan bir topluluk olarak, sorunları dışsallaştırmak yerine kendi sorumluluklarını üstlenme eğiliminde olmaları olabilir (Sato, 2003). Bu özellikler aile bağlarının aşırılığına karşı bireyleşme sürecini koruyucu bir role sahip olabilir.

Benliğin ayrımlaşmasının aile işlevselliğiyle ilişkisinin ele alındığı bir diğer çalışma Tiryaki-Güven (2020) tarafından yürütülmüştür. Aynı zamanda aile işlevselliğinin psikolojik belirti düzeyi ile ilişkisinde benliğin ayrımlaşması ve sosyal problem çözme becerisinin aracı rolünü inceleyen çalışmaya, Türkiye'deki bir üniversitede öğrenim gören 425 öğrenci katılmıştır. Katılımcıların 163'ü erkek, 262'si kadın olup yaş ortalaması 20.40'tır. Pearson Korelasyon Analizi sonuçları aile işlevselliği ile psikolojik belirti düzeylerinin olumsuz, benliğin ayrımlaşma düzeyi ve sosyal problem çözme becerilerinin olumlu yönde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Seri Çoklu Aracı Değişken Analizi sonuçlarına göre aile işlevselliği ile psikolojik belirti arasındaki ilişkide benliğin ayrımlaşma düzeyinin aracı rolü anlamlı bulunmuştur. Özetle Tiryaki-Güven'in (2020) çalışmasında aile işlevselliği arttıkça benliğin ayrımlaşma düzeyinin ve sosyal problem çözme becerilerinin arttığı, psikolojik belirtilerin azaldığı saptanmıştır.



Ayrışma bireyleşme ve aile işlevselliği ilişkisini kültürlerarası bağlamda inceleyen bir çalışma ise Chung ve Gale (2009) tarafından yürütülmüştür. Çalışmada bireyci özellikler taşıyan Amerika ile toplulukçu özelliklere sahip Kore kültürlerinin aile işlevselliği özelliklerinin Amerika lehine farklılık göstereceği ve benliğin ayrılaşması ile aile işlevselliği ilişkisinin Amerika örneğinde daha güçlü olacağı hipotezleri test edilmiştir. Koreli 855, Avrupalı Amerikalı 574 lisans öğrencisinin katıldığı çalışmada yaş ortalaması sırasıyla 21.03 ve 20.08'dir. Cinsiyet açısından Koreli öğrencilerin %31.3'ü erkek %68.7'si kadın, Amerikalı öğrencilerin ise %18.6'sı erkek % 81.4 kadındır. Bağımsız örneklem t testi sonuçları Amerikalı öğrencilerin daha yüksek aile işlevselliğine sahip olduğunu, korelasyon analizleri ise her iki öğrenci grubunun aile işlevselliğinin ayrılaşma süreçleri ile olumlu yönde ilintili olduğunu ve diğerleriyle kaynaşma/iç içe geçme alt ölçeği hariç bu ilişkilerin Amerikalı öğrencilerde Korelilere göre daha güçlü olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca, aile işlevselliğinin benliğin ayrılaşması üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğu görülmüştür. Buna göre sağlıklı aile işlevselliği bireylerin duygusal tepkisellik ve duygusal kopukluk düzeylerini düşürürken, ben pozisyonu alabilme ve toplam ayrılaşma düzeylerini artırmaktadır.

Güney Kore'de yürütülen benzer bir çalışma (Kim ve diğ., 2014) aile işlevselliği, aile iletişimi ve aile doyumunun ayrılaşma düzeyleriyle ilişkisini ve farklı yaş gruplarının ayrılaşma düzeyleri arasındaki farklılıkları incelemiştir. Bu doğrultuda yaşları 20 ile 70 arasında değişen 235 Koreli araştırmaya dahil edilmiştir. Bulgular, yaşlı bireylerin ayrılaşma düzeylerinin gençlere göre yüksek olduğunu göstermiştir. Aile işlevselliği ve ayrılaşma ilişkisinin dengeli birlik ve dengeli esneklik oranları için ayrı ayrı incelenmesi sonucunda, iki regresyon modeli de anlamlı bulunmuş ve sırasıyla varyansın %32'si ve %27'si açıklanmıştır. Buna göre daha yüksek ayrılaşma düzeyleri daha yüksek aile birliği ve aile esnekliği düzeylerini yordamaktadır.

Ayrışma bireyleşme sürecini doğrudan aile işlevselliği bağlamında ele alan çalışmalar mevcut olsa da ilgili literatür incelendiğinde mevcut çalışmanın diğer bir değişkeni olan mükemmeliyetçilik ile ayrışma-bireyleşme ilişkisinin ele alındığı çalışmaların oldukça sınırlı olduğu (Shaham ve Amirfakhraie, 2019) görülmüştür. Fakat bu ilişkiye ışık tutabilecek araştırmalardan söz edilebilir. Bu kısımda sözü edilen araştırmalardan mevcut çalışma açısından en önemlilerine yer verilecektir.

Değirmenci'nin (2019) tez çalışmasında çekirdek veya geniş ailede yetişen bireylerin sosyal onay ihtiyacının benliğin ayrılaşması ile ilişkisi incelenmiş, bu amaçla yaşları 18 ile 50 ve üzeri arasında değişiklik gösteren çekirdek veya geniş ailede yetişen 449 kişiye

ulaşmıştır. Araştırma sonucunda benliğin ayrımlaşması ölçeğinin alt boyutlarından *duygusal tepkiselliğin* sosyal onay ölçeğinin alt boyutlarından *sosyal geri çekilme*, *başkalarının yargılarına duyarlılık* ve *olumlu izlenim bırakma* ile negatif yönde; *ben pozisyonu* alt boyutunun *olumlu izlenim bırakma* ve *sosyal geri çekilme* ile negatif yönde; *duygusal kopma* alt boyutunun *başkalarının yargılarına duyarlılık*, *olumlu izlenim bırakma* ve *sosyal geri çekilme* ile negatif yönde ve *başkalarına bağımlılık* alt boyutu ile *başkalarının yargılarına duyarlılık*, *olumlu izlenim bırakma* ve *sosyal geri çekilmenin* negatif yönde anlamlı derecede ilişkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca cinsiyete göre benliğin ayrımlaşmasının erkeklerin lehine farklılaştığı, sosyal onay ihtiyacının farklılaşmadığı; yetişilen aile tipine ve ailede baskın olan bireye göre hem sosyal onay ihtiyacının hem de benliğin ayrımlaşmasının farklılık göstermediği gözlenmiştir. Son olarak meslek gruplarına göre katılımcıların her iki değişkende de farklılık gösterdiği bulgulanmıştır. Bu bulgular, ayrışma bireyleşme düzeyi düşük bireylerin sosyal onaya daha fazla ihtiyaç duydukları şeklinde yorumlanabilir. Ayrıca bu ihtiyaç, olumlu izlenim bırakma ve başkalarının yargılarına duyarlılık gibi özellikleri içermekte ve kendine güvenin eksikliğine işaret etmektedir. Dolayısıyla düşük düzeyde ayrımlaşan bireylerin kendilerine yönelik algılarının olumsuz olması da olası görünmektedir. Nitekim yapılan bir çalışma (Doğru-Çabuker ve Balcı-Çelik, 2019) bu öngörüğü doğrulamaktadır.

Üniversite öğrencilerinin ayrışma bireyleşme düzeyleriyle kimlik algıları arasındaki ilişkileri ve bu iki değişkenin cinsiyet, fakülte, doğum sırası, algılanan aile tutumu, romantik ilişki durumu ve çocukluk dönemi bakım veren şeklindeki bağımsız değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediğini inceleyen betimsel bir çalışma Doğru-Çabuker ve Balcı-Çelik (2019) tarafından yürütülmüştür. Araştırmanın örneklemini 533 kadın, 230 erkek olmak üzere 763 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Yapılan analizler sonucunda kısıtlanma kaygısı ile olumsuz kimlik algısı arasında düşük düzeyde pozitif yönde, ayrılık kaygısı ile olumsuz kimlik algısı arasında orta düzeyde pozitif yönde, reddedilme beklentisi ile olumsuz kimlik algısı arasında ise yüksek düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Araştırmanın bağımlı değişkenlerinden kısıtlanma kaygısı ile olumlu kimlik algısı cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermezken; kadınların ayrılık kaygısı ve olumsuz kimlik algısı puanlarının erkeklere göre anlamlı ölçüde yüksek olduğu bulgulanmıştır. Ayrıca ailesi otoriter tutuma sahip olan öğrencilerin kısıtlanma kaygısı ve reddedilme beklentisi puanları; ailesi demokratik, izin verici ve koruyucu tutuma sahip olan öğrencilere göre anlamlı ölçüde yüksektir. Mevcut ilişki durumuna göre romantik ilişkisi olmayan öğrencilerin olumsuz kimlik algıları, olanlara göre anlamlı ölçüde yüksek bulunmuştur. Son olarak çocukluk

döneminde anneleri tarafından bakım verilen öğrencilerin reddedilme beklentilerinin, babaanne veya anneanne tarafından bakım verilen öğrencilere göre anlamlı ölçüde düşük olduğu bulgulanmıştır.

Polat'ın (2013) çalışmasında ise geç ergenlerin benlik düzenleme odakları ile ebeveynlerine bağlanmaları ve ayrışma bireyleşme düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya 241 kadın, 197 erkek olmak üzere 501 üniversite öğrencisi katılmıştır. Yürütülen korelasyon ve regresyon analizlerinin bulgularına göre ebeveyne güvenli bağlanma yaklaşmacı benlik düzenleme odağı ile pozitif yönde, kaçınmacı benlik düzenleme odağı ile negatif yönde anlamlı ilişkilere sahiptir. Ayrıca ebeveyne güvenli bağlanma ayrışma bireyleşme ile negatif yönde ilişkili bulunmuş ancak, bu ilişkinin ayrışma bireyleşmenin alt boyutlarından yalnızca kısıtlanma kaygısı ve reddedilme beklentisi ile anlamlı olduğu belirtilmiştir. Bu bulgulara ek olarak kaçınmacı benlik düzenleme odağının, ayrışma bireyleşmenin tüm boyutları ile pozitif yönde, yaklaşmacı benlik düzenleme odağının ise yalnızca ayrışma kaygısı ile pozitif yönde anlamlı ilişkilere sahip olduğu rapor edilmiştir. Diğer bir deyişle düşük düzeyde ayrışma bireyleşme sergileyen bireylerin, kaçınmacı benlik düzenleme odağına daha yatkın oldukları görülmüştür.

Daha fazla sosyal onay ihtiyacı, daha olumsuz kimlik algısı ve kaçınmacı benlik düzenleme odağı gibi özellikler uyumsuz mükemmeliyetçi bireyleri akla getirmektedir. Bu nedenle mükemmeliyetçiliğin de ayrışma bireyleşme süreci ile ilintili olabileceği düşünülmektedir. Nitekim Shaham ve Amirfakhraie'nin (2019) araştırması bu öngörüğü aydınlatmaktadır. Ayrışmanın kişilik özellikleri ile mükemmeliyetçilik ilişkisine aracılık edeceği hipotezinin test edildiği çalışmalarında Shaham ve Amirfakhraie (2019), İran'daki bir üniversitede öğrenim gören 300 öğrenciye ulaşılmıştır. Yürütülen Sobel testi sonuçları ayrışmanın dürüstlük, uyumluluk ve deneyime açıklık kişilik özellikleri ve mükemmeliyetçilik ilişkisindeki aracı etkisini doğrulamıştır. Araştırmacılar kişilik özellikleriyle ayrışmanın mükemmeliyetçiliğin öncülleri olduğunu belirtmiş ve bulguları ayrışma bireyleşme süreci teşvik edilmeyen bir ailede bireyin özgürlüğü kısıtlanacağından gerçek benliğini ortaya çıkaramayan bireyin mükemmeliyetçi eğilimlere sahip olabileceği şeklinde yorumlamışlardır.

Açıklanan araştırmalardan yola çıkılarak, ayrışma bireyleşme sürecinin kişisel, sosyal ve psikolojik pek çok farklı süreçle etkileşim içinde olduğu ve bu süreçte yaşanan sorunların farklı sorunları da beraberinde getirdiği söylenebilir. Örneğin bu bireyler daha fazla ayrılık ve kısıtlanma kaygısı, reddedilme beklentisi yaşayabilmekte, bağımsızlaşmada yaşadıkları sıkıntılar nedeniyle sosyal onaya daha fazla ihtiyaç duyabilmektedir. Ayrıca bu

bireylerin olumsuz sonuçların varlığı ve yokluğuyla ilgilenererek kendilerine korunma ve güvenlik getirecek kaçınma stratejileri geliştirmeye daha yatkın oldukları da söylenebilir. Meydana gelebilecek problemlerden kaçınma ve daha dikkatli davranma bu stratejilerden bazılarıdır. Tüm bu özellikler bu araştırmanın diğer bir konusu olan mükemmeliyetçi bireyleri anımsatmaktadır. Mükemmeliyetçi bireylerin de benzer şekilde çevrelerinden gelecek onaya daha fazla ihtiyaç duydukları, olası başarısızlıktan kaçınmak için çaba gösterdikleri bilinmektedir (Karaşar, 2014; Özgüngör, 2003). Tüm bu ortak özelliklerin yanı sıra Shaham ve Amirfakhraie'nin (2019) araştırmasından hareketle mükemmeliyetçiliğin ayrışma bireyleşme süreci ile ilintili olabileceği düşünülmektedir.

### 2.2.3. Mükemmeliyetçilik ile İlgili Araştırmalar

İlgili literatürde mükemmeliyetçiliğin kaygı, depresyon ve stres gibi psikolojik belirtiler (Antony, Purdon, Huta ve Swinson, 1998; Bieling, Israeli ve Antony, 2004; Enns ve diğ., 2002; Kumpasoğlu, 2019; Sapmaz, 2006), belirsizliğe tahammülsüzlük (Erol, 2020), tükenmişlik (Kalkan-Dişbudak, 2016), sosyal görünüş kaygısı (Çelik ve Güzel, 2018) öfke (Büyükbayraktar, 2011), erteleme (Flett, Blankstein, Hewitt ve Koledin, 1992; Kocalar, 2019; Odacı ve Kaya, 2018), başarısızlık (Adderholdt-Elliott, 1989), amaç tarzları (Özgüngör, 2003), öz duyarlılık (Tezcan, 2015), öz yeterlik (Hart, Gilner, Handal ve Gfeller, 1998) ve üniversiteye uyum (Adams, 2013; Rice ve Dellwo, 2002) gibi psikolojik ve akademik değişkenler ile ilişkileri araştırılmıştır. Ayrıca kişilerarası problemler (Hill, Zrull ve Turlington, 1997) gibi hem bireyi hem de çevresini etkileyebilecek sosyal değişkenler de mükemmeliyetçilik ile çalışılan konular arasındadır. Bunlara ek olarak bağlanma ve uyum (Çelik ve diğ., 2017; Rice ve Mirzadeh, 2000), ebeveyn kabul ve reddi (Tanzi, 2018), aile işlevselliği (Abolghasemi ve diğ., 2018) gibi algılanan ebeveyn ve aile ortamına ilişkin değişkenler de (Cenkseven-Önder ve Kırdök, 2009; Craddock ve diğ., 2010; Damian, Stoeber, Negru ve Baban, 2013; Frost, Lahart ve Rosenblate, 1991; Jamshidi, ve diğ., 2008; Kawamura, Frost ve Harmatz, 2002; Rice, Lopez ve Vergara, 2005; Rickner ve Tan, 1994; Turner ve Turner, 2011; Vieth ve Trull, 1999) mükemmeliyetçilikle sıkça ilişkili görülmüştür.

Mükemmeliyetçiliği uyumlu ve uyumsuz boyutlarıyla araştıran çalışmalar da mevcuttur. Örneğin Ulu ve Tezer'in (2009) çalışmasında uyumlu mükemmeliyetçilik dürüstlük, açıklık ve dışadönüklük kişilik özellikleri ile, uyumsuz mükemmeliyetçilik ise nevrozizm, kaygı ve kaçınmacı bağlanma ile ilişkilendirilmektedir. Aynı zamanda uyumsuz

mükemmeliyetçiliğin depresyon (Wei, Heppner, Russell ve Young, 2006; Wei, Mallinckrodt, Russell ve Abraham, 2004), endişe, yaşantısal kaçınma (Santanello ve Gardner, 2006) ve düşük benlik saygısı (Rice ve Lopez, 2011) gibi değişkenler ile ilişkili olduğu rapor edilmiştir. Büyük beşli kişilik özellikleri ile mükemmeliyetçilik ilişkisinin araştırıldığı bir çalışmada kendine yönelik mükemmeliyetçilik dürüstlük, başarı çabası ve uyumluluk gibi olumlu özelliklerle ilişkili bulunduğundan uyumlu; diğerlerine yönelik ve sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik uyumlulukla negatif yönde ve depresyon ve nevrozizmle pozitif yönde ilişkilendirildiğinden uyumsuz mükemmeliyetçilik olarak yorumlanmıştır (Hill ve diğ., 1997). Ayrıca uyumsuz mükemmeliyetçiliğin aksine uyumlu mükemmeliyetçilik, iş ve yaşam doyumunun önemli belirleyicileri olarak rapor edilmiştir (Karababa, 2012). Çalışmanın bu bölümünde, uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçiliğe ilişkin aile özelliklerinin incelendiği araştırmalardan mevcut çalışma ile ilgili görülenler özetlenecektir.

Rice ve Mirzadeh'in (2000) çalışmasında uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçiliğin bağlanma, akademik bütünleşme ve depresyonla ilişkileri incelenmiştir. Bu amaçla iki ayrı çalışma yürütülmüş, bağlanma ile mükemmeliyetçiliğe ilişkin çalışmaya yaş ortalaması 21.13 olan 178 (129 kadın, 49 erkek) lisans öğrencisi dahil edilmiştir. Mükemmeliyetçilik ve bağlanma ilişkisinin incelendiği lojistik regresyon analizi sonucunda, anneye bağlanma puanları yüksek öğrencilerin uyumlu mükemmeliyetçi olma olasılıklarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu olasılık, anneye güvenli bağlanan bir öğrencide güvensiz bağlanana göre 2.62 kat daha yüksek bulunmuştur. Benzer şekilde, babaya güvenli bağlanmanın uyumlu mükemmeliyetçi olma olasılığını artırdığı not edilmiştir. İkinci çalışmaya ise 218 üniversite öğrencisi katılmış, uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçi bireylerin akademik bütünleşme ve depresyon puanları arasındaki farklılıklar bağımsız örneklem t testi ile analiz edilmiştir. Buna göre uyumlu mükemmeliyetçiler uyumsuz mükemmeliyetçilere göre anlamlı ölçüde yüksek akademik bütünleşmeye sahip bulunmuştur. Aksine depresyon puanlarının anlamlı ölçüde uyumsuz mükemmeliyetçilerden daha düşük olduğu ortaya konmuştur.

İlkokul üçüncü, dördüncü ve ortaokul beşinci, altıncı sınıflarda öğrenim gören çocukların mükemmeliyetçi özellikleri ile ebeveynlerine güvenli bağlanma tarzları arasındaki ilişkileri araştıran bir başka çalışmaya (Çelik ve diğ., 2017), 271 kız 175 erkek olmak üzere 446 öğrenci katılmıştır. Bulgular, anneye güvenli bağlanma ve güvenli bağlanma toplam puanının sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik ile olumsuz yönde anlamlı ilişkilere sahip olduğunu, kendine yönelik mükemmeliyetçilik ile ilişkilerinin ise anlamlı

olmadığını göstermiştir. Ayrıca Rice ve Mirzadeh'in (2000) bulgularından farklı olarak babaya güvenli bağlanma tarzları ile mükemmeliyetçilik türleri arasında da anlamlı bir ilişkinin olmadığı rapor edilmiştir. Bu farklılığın nedeni araştırmanın yürütüldüğü yaş gruplarının farklı olması olabileceği gibi, kullanılan ölçme araçlarının aynı olmaması da olabilir. Bu tez çalışması da Rice ve Mirzadeh'in (2000) araştırmasında olduğu gibi lisans öğrencileriyle yürütülmüş, bağlanmayla ilişkili kabul edilen ayrışma bireyleşme (Aslan ve Güven, 2010) ve mükemmeliyetçiliğin birbiriyle de ilişkisinin olabileceği varsayılmıştır.

Rice ve diğerleri (2005) ebeveyn etkisi/sosyal etkilerin, mükemmeliyetçilik ve yetişkin bağlanma yönelimleri ile ilişkilerini incelemişler, mükemmeliyetçiliğin ebeveyn etkisi/sosyal etkiler ile yetişkin bağlanma yönelimleri arasındaki ilişkiye aracılık edeceği hipotezini test etmişlerdir. Bu amaçla yaşları 18 ile 28 arasında değişen 241 öğrenciye ulaşımlar ve mükemmeliyetçiliğin ölçümünde üç ölçek kullanmışlardır. Baron ve Kenny'nin önerilerinin uygulandığı çalışmadan elde edilen bulgulara göre ebeveyn beklentileri/sosyal beklentiler, kaygılı ve kaçınmacı bağlanma yönelimlerini yordamıştır. Ayrıca uyumlu mükemmeliyetçilerin ebeveyn beklentileri yüksek, ebeveyn eleştirileri düşük düzeyde rapor edilirken, uyumsuz mükemmeliyetçilerin yüksek düzeyde ebeveyn eleştirisi, düşük düzeyde ebeveyn beklentisi bildirdikleri bulgulanmıştır. Sonuçta uyumsuz mükemmeliyetçilik, ebeveyn beklentisi ve sosyal beklentiler ile yetişkin bağlanma yönelimleri arasındaki ilişkilere tam aracılık ederken, uyumlu mükemmeliyetçiliğin aracılık rolü bulunmamıştır.

Kawamura ve diğerleri (2002) çalışmalarında algılanan ebeveynlik tarzı ile mükemmeliyetçilik ilişkisinde cinsiyet ve etnik grup farklılıklarını incelemeyi amaçlamışlardır. Bu doğrultuda araştırmaya 89 kadın 56 erkek olmak üzere 145 Asya-Amerikalı ve 117 kadın 75 erkekten oluşan 192 Kafkas-Amerikalı katılmıştır. Katılımcıların yaş ortalamaları 19.75'tir. Bulgular, Asyalı-Amerikalı öğrencilerin ebeveynlerini Kafkas Kökenli Amerikalılara göre daha sert ve otoriter algıladıklarını ve daha yüksek uyumsuz mükemmeliyetçilik puanlarına sahip olduklarını göstermiştir. Ayrıca, otoriter ve sert ebeveynlere sahip olduklarını düşünen öğrencilerde hatalara ilişkin endişe ve davranışlardan şüphenin daha yüksek olduğu, kişisel standartlarda anlamlı farklılık olmadığı bulgulanmıştır. Ancak bu bulgu Kafkas-Amerikalı öğrencilerde her iki cinsiyet için geçerliken, Asyalı-Amerikalı öğrencilerde yalnızca kadınlar için geçerli olduğu ortaya konmuştur.

Algılanan ebeveyn tarzının araştırmaya dahil edildiği bir diğer çalışmada (Turner ve Turner, 2011), davranışsal engelleme ile ölçülen ceza ve pekiştirmeye duyarlılık ve özerklik

verme, sıcaklık, denetim boyutlarını içeren ebeveynlik ile uyumsuz mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Uyumsuz mükemmeliyetçiliğin cezaya duyarlılık ile pozitif, ebeveynin özerklik destekleyici davranışları ile negatif yönde ilişkili olacağı tahmin edilmiştir. Bu doğrultuda çalışmaya yaşları 16 ile 20 arasında değişen 399 üniversite öğrencisi katılmıştır. Sonuç olarak yüksek düzeyde davranışsal engelleme ile düşük düzeyde özerklik verme ve sıcaklığın, uyumsuz mükemmeliyetçiliğin önemli yordayıcıları olduğu rapor edilmiştir. Ayrıca, davranışsal engelleme ve özerklik verme etkileşiminin de uyumsuz mükemmeliyetçiliği önemli ölçüde yordadığı bulgulanmıştır.

Vieth ve Trull, 1999'da yürüttükleri çalışmada öğrencilerin ve ebeveynlerinin hem kendilerinin hem de birbirlerinin mükemmeliyetçilik düzeylerine ilişkin algıları arasındaki ilişkileri incelemeyi amaçlamışlardır. Ayrıca iki grubun mükemmeliyetçilikleri arasında ilişkinin olup olmadığı değerlendirilmiştir. Buna ek olarak, ebeveynlerin başkalarına yönelik yüksek standartlar belirleme eğiliminin öğrencilerin başkalarının kendilerinden mantıksız beklentileri olduğuna yönelik algısı ile ilişkisi araştırılmıştır. Bu amaçlar doğrultusunda çalışmaya her iki ebeveyn tarafından büyütülen 296 üniversite öğrencisi katılmıştır. Bu öğrencilerin ebeveynlerinden 212'sinin annesi, 194'ünün babası ve 188'inin hem annesi hem babası çalışmaya katılmayı kabul etmiştir. Verilerin analizinde yalnızca 188 aileden (öğrenci ve ebeveynleri) elde edilen veriler kullanılmıştır. Yaşları 17 ile 38 arasında değişen 188 öğrencinin 128'i kadın, 60'ı erkektir. Elde edilen bulgulara göre, incelenen mükemmeliyetçilik puanlarının hiçbirinde gruplar arası fark bulunmamıştır. Yanı sıra, anneler ve kızların kendilerine yönelik mükemmeliyetçilik puanları ile babalar ve oğulların mükemmeliyetçilik puanları arasında anlamlı pozitif ilişkiler saptanmıştır. Diğer bir deyişle aynı cinsiyetten ebeveynde var olan yüksek düzey mükemmeliyetçilik, çocuğun mükemmeliyetçilik düzeyindeki artışla ilişkili bulunmuştur. Ayrıca karşı cinsten ebeveyn çocuk çiftlerinin değerlendirilmesi sonucunda babalar ve kızlarının kendilerine yönelik mükemmeliyetçilik puanları arasında ilişki bulunmazken, anneler ve oğulların puanları arasında negatif yönde ilişki saptanmıştır. Araştırmanın diğer bir bulgusu da yüksek düzeyde kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin, öğrencilerin aynı cinsiyetten ebeveynlerinin mükemmeliyetçiliğine yönelik algılarıyla olumlu yönde ilişkili olmasıdır.

Genç ergenlerde uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilikle ilişkili olabilecek aile değişkenlerini araştırmayı amaçlayan bir çalışma (DiPrima ve diğ., 2011) Gürcistan'daki bir ortaokulda öğrenim gören 103'ü erkek 150'si kız 253 öğrenciyle yürütülmüştür. Öğrencilerin yaşları 11 ile 15 arasında değişmektedir. Çalışmada uyumlu mükemmeliyetçilerin daha düşük düzeyde çatışma ve kontrol, daha yüksek düzeyde uyum,

ilişkilerde kendini ifade gücü ve kişisel gelişimde bağımsızlık içeren aile ortamı bildirecekleri, uyumsuz mükemmeliyetçilerde bunun tersi olacağı tahmin edilmiştir. Araştırmadan elde edilen sonuçlar, uyumlu mükemmeliyetçilerin, aile ortamlarını uyumsuz mükemmeliyetçilere veya mükemmeliyetçi olmayan öğrencilere göre daha olumlu, daha uyumlu ve birbirine daha bağlı olarak algılama eğiliminde olduklarını göstermiştir. Ayrıca uyumlu mükemmeliyetçilerin aileleri diğer grupların ailelerine göre daha esnek rol ilişkileri ve ilişki kuralları sergilerken, birbirleriyle bağlantılı ve ayrı bireyler olarak kalma konusunda daha dengeli bağlar göstermiştir. Uyumlu mükemmeliyetçilerin ailelerinin duygusal yakınlık yaşama ve birbirleriyle vakit geçirmekten keyif alma olasılıklarının daha yüksek olduğu saptanmıştır. Son olarak, daha yüksek ebeveyn bakımı, anne onayı ve kabulü algılama eğiliminde oldukları görülmüştür.

Mükemmeliyetçiliğin aile işlevselliği (aile birliği ve esnekliği) ile bağıntısını incelemeyi amaçlayan ve İran’da yürütülen bir araştırma (Jamshidi ve diğ., 2008), 164’ü erkek 149’u kız olmak üzere toplam 313 rehberlik okulu öğrencisi ile yürütülmüştür. Verilerin test edilmesinde kullanılan çoklu regresyon analizinden elde edilen sonuçlar aile birliğinin uyumlu mükemmeliyetçilikteki, aile esnekliğinin ise uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilikteki artışı yordadığını ortaya koymuştur. Aile esnekliğinin uyumsuz mükemmeliyetçilikle ilişkisi, esnek ebeveynlerin çocuklarının istek ve arzuları konusunda net olmamalarından kaynaklanabileceği şeklinde yorumlanmıştır.

Aile işlevselliği, mükemmeliyetçilik ve gizli kaygı arasındaki ilişkiyi araştırmayı odak noktası yapan bir çalışma, Abolghasemi ve diğerleri (2018) tarafından yürütülmüştür. Araştırma grubu 100 erkek, 120 kız olmak üzere 220 üniversite öğrencisinden oluşmuştur. Yapılan korelasyon ve çoklu regresyon analizleri sonucunda elde edilen bulgulara göre aile işlevselliğinin tüm boyutları (problem çözme, rol ilişkileri, duygusal tepki, duygusal katılım, davranışsal kontrol ve genel işlevsellik) uyumlu mükemmeliyetçilikle pozitif yönde ilişkili bulunmuş; davranışsal kontrol boyutunun uyumlu mükemmeliyetçiliğin en önemli yordayıcısı olduğu belirlenmiştir. Rol ilişkileri, duygusal katılım ve genel işlevsellik boyutları, uyumsuz mükemmeliyetçilikle negatif yönde ilişkili iken, diğer boyutlarla pozitif yönde anlamlı ilişkiler göstermiştir. Diğer bir ifadeyle, aile işlevselliğinin artmasıyla birlikte uyumlu mükemmeliyetçilik de artarken, uyumsuz mükemmeliyetçilik azalmıştır. Ek olarak, aile işlevselliği ile gizli kaygı arasında da duygusal katılım boyutu hariç negatif yönde ilişkiler gözlenmiş, duygusal tepki boyutunun gizli kaygının en güçlü yordayıcısı olduğu ortaya konmuştur.



Bir başka araştırmada ise (Craddock ve diğ., 2009) otoriter, denetleyici, besleyici olmayan ve izin vermeyen ebeveyn tarzları ve dengesiz aile sistemlerinin (kopukluk, iç içe geçmişlik, katılık ve kaos) uyumsuz mükemmeliyetçilikle güçlü bir şekilde ilişkili olduğu, ancak uyumlu mükemmeliyetçilik ile ilişkili olmadığı hipotezleri test edilmiştir. Bu amaç doğrultusunda çalışmaya yaş ortalamaları 19.09 olan 264 üniversite birinci sınıf öğrencisi dahil edilmiştir. Sonuç olarak hem uyumlu hem de uyumsuz mükemmeliyetçilik iç içe geçmişlik ve otoriter ebeveynlik ile pozitif yönde ilişkili bulunurken, yalnızca uyumsuz mükemmeliyetçilik kopukluk, katılık ve ebeveyn psikolojik kontrolü ile pozitif ilişkiler göstermiştir. Ayrıca dengeli aile birliği ve ebeveyn bakımı, uyumsuz mükemmeliyetçilikle negatif yönde ilişkili bulunmuştur. Regresyon analizi sonuçları, ölçülen bir başka değişken olan sosyal beğenirliğin kontrol edilmesiyle; iç içe geçmişlik, otoriter ve psikolojik olarak kontrolcü ebeveyn tarzlarının yüksek düzeyde uyumsuz mükemmeliyetçiliğin anlamlı yordayıcıları olduğunu ortaya koymuştur. Aynı analiz uyumlu mükemmeliyetçilik için yapıldığında iç içe geçmişlik ve otoriter ebeveyn tarzının uyumlu mükemmeliyetçiliği pozitif olarak yordadığı, ancak psikolojik olarak kontrolcü ebeveynliğin anlamlı bir yordayıcı olmadığı belirlenmiştir. Ek olarak, aile kaosunun da işlevsel mükemmeliyetçiliği negatif yönde tahmin ettiği bulunmuştur.

Bu çalışmadan bir yıl sonra Craddock ve diğerleri (2010) genel işlevsel ve işlevsel olmayan mükemmeliyetçiliğin etkilerini kontrol ederek aşırı aile katılığı, iç içe geçmişlik ve kopukluk gibi sağlıksız aile dinamikleri ile işlevsel olmayan dini mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Bu doğrultuda Avustralya'daki bir üniversitede öğrenim gören ve %71'i kadın, %29'u erkek olmak üzere toplam 260 öğrenci çalışmaya dahil edilmiştir. Bu öğrencilerin 76'sı dini olarak aktif olduğunu belirtmiştir. Çalışmanın odağında olan bu 76 kişi ağırlıklı olarak Hristiyan (%67) olup %8'i Budist, %7'si Hindu, %4'ü Yahudi, %3'ü Müslüman ve %11'i de diğer dinlere mensuptur. İlk olarak, tüm katılımcılar dahil edilerek yapılan korelasyon analizleri işlevsel olmayan dini mükemmeliyetçiliğin genel işlevsiz ve işlevsel mükemmeliyetçilikle olumlu yönde ilişkili olduğunu göstermiştir. Dini alt grupla yürütölen analizler ise iç içe geçmişlik, katılık ve kopukluğun işlevsel olmayan dini mükemmeliyetçilikle olumlu yöndeki ilişkisini ortaya koymuştur ve bu işlevsiz aile dinamikleri, işlevsel olmayan dini mükemmeliyetçilikteki varyansın %18'ini açıklamıştır.

Özetle mükemmeliyetçilik ve aile bağıntısına ilişkin çalışmaların, genellikle ebeveyne bağlanma ve ebeveynlik tarzları ekseninde toplandığı ve mükemmeliyetçiliğin psikolojik, sosyal ve akademik pek çok özellikle ilişkili olduğu gözlenmektedir. Bireyin

arkadaş ilişkilerini, sosyal yaşama uyumunu, kendine yönelik algısını ve akademik başarısını etkileme potansiyeline sahip olan mükemmeliyetçi yapının (Otrar ve diğ., 2018) uyumlu veya uyumsuz özellikler taşıması önem taşımaktadır. Çünkü uyumsuz mükemmeliyetçiliğin, birey açısından olumsuz sonuçlara yol açabileceği bilinmektedir (Rasmussen ve Troilo, 2016). Bu nedenle uyumsuz mükemmeliyetçi eğilimlerin oluşumunda hangi bireysel faktörlerin rol oynadığını araştırmanın ve buna yönelik önleyici çalışmaların yapılmasının önemli olabileceği düşünülmektedir. Literatür incelendiğinde uyumsuz mükemmeliyetçiliği konu edinen sınırlı sayıdaki çalışma, aile sistemindeki dengesizlik veya aşırılığın da mükemmeliyetçiliğe yol açabileceğini ortaya koysa da (Craddock ve diğ., 2009; DiPrima ve diğ., 2011), aradaki ilişkiyi yaratan mekanizmaların ele alındığı bir çalışmaya rastlanmamıştır. Öte yandan özellikle birbirine aşırı bağlı ailelerde bireylerin diğerleriyle duygusal olarak iç içe geçtiği ve özerklikleri teşvik edilmediğinden aile üyelerinin bireyselleşmesinin engellendiği bilinmektedir (Olson ve diğ., 1979; 1983). Bireyselleşmede güçlük çeken bireyler ise mükemmeliyetçi bireylere benzer şekilde, ilişkilere aşırı düzeyde önem vermekte ve diğerlerinin sevgi ve onayına aşırı düzeyde ihtiyaç duymaktadırlar (Bowen, 1976; Burns, 1980). Nitekim Shaham ve Amirfakhraie'nin (2019) çalışması bu bireylerin daha fazla mükemmeliyetçi eğilimlere sahip olduğu öngörüsünü doğrulamaktadır. Dolayısıyla işlevsel olmayan ailelerdeki bireylerin ayrışma ve bireyleşme sürecinde meydana gelecek iyileşme, mükemmeliyetçi eğilimlerde de azalmaya ışık tutabilir. Buradan hareketle mevcut araştırmada aile işlevselliği ile mükemmeliyetçilik ilişkisinde ayrışma bireyleşmenin aracılık rolünün test edilmesi amaçlanmaktadır.

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### 3.1. Yöntem

Bu bölümde öncelikle mevcut çalışmanın deseni ve çalışma grubu tanıtılmıştır. Daha sonra veri toplama sürecine ilişkin olarak veri toplama araçlarına ve veri toplama işlemine değinilmiştir. Son olarak veri analiz süreci açıklanmış ve çalışmada kullanılan basit aracılık analizine ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

#### 3.1.1. Araştırma Deseni

Yapılan araştırmada araştırma desenlerinden ilişkisel tarama deseni kullanılmıştır. Tarama araştırmalarında belli bir grubun yetenek, tutum, inanç, bilgi gibi özelliklerinin ortaya konulması amaçlanır. Bu doğrultuda çok sayıda bireye aynı soru seti uygulanır, elde edilen yanıtlar çalışma verilerini oluşturur. Veriler özelliği açıklanacak grubun tamamından değil, grubu temsil eden bir parçasından elde edilir (Fraenkel, Wallen Hyun, 2011, s. 13, 393). İlişkisel tarama deseninde ortaya konan ilişki, bir değişkenden hesaplanabilen değişimin bir kısmının diğer değişkenden kaynaklanabileceğini gösterse de bu değişim, değişkenler arasında nedensellik olduğu anlamına gelmemektedir (Köklü ve Büyüköztürk, 2000'den akt. Can, 2016, s. 9). Bu doğrultuda araştırma kapsamında iki farklı aracılık modeli test edilmiştir. Bunlardan ilki aile işlevselliği ile uyumsuz mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkide ayırma-bireyleşmenin aracılığına ilişkin, ikincisi ise iç içe geçmiş aile dinamiği ile uyumsuz mükemmeliyetçilik ilişkisinde ayrılık kaygısının aracılığına ilişkin modellerdir.

#### 3.1.2. Çalışma Grubu

Rastgele veya sistematik rastgele olmayan bir örneklem seçmenin güç olduğu durumlarda, kolayda örnekleme yönteminin kullanılabileceği ifade edilmektedir (Fraenkel, ve diğ., 2011, s. 99-100). Bu örnekleme yönteminde çalışma için uygun ve gönüllü olan bir grup kişi seçilir, bu sayede kolaylıkla yüksek sayıda örnekleme ulaşılabılır (Fraenkel ve diğ., 2011, s. 99-100; Karagöz, 2019, 313). Bu araştırmada da çalışma grubu belirlenirken tabakalı örnekleme ilkelerinin dikkate alınması planlanmış, ancak araştırma süreci devam ederken meydana gelen Covid-19 pandemisi nedeniyle öğrencilere ulaşmada zorluk yaşandığından kolayda/uygun örnekleme yoluna gidilmiştir.

Veri toplama sürecinin ilk aşamasında veriler yüz yüze oturumlarda ölçeklerin kalemle doldurulması aracılığıyla, pandemi sonrası ise çevrimiçi sunulan ölçekler aracılığıyla elde edilmiştir. Elde edilen veriler incelenmiş ve verileri rastgele, hatalı ya da büyük oranda eksik giren katılımcılar veri setinden çıkarılmıştır. Nihai çalışma grubunu,

2019-2020 (N=311) ve 2020-2021 (N=328) eğitim yıllarında Pamukkale Üniversitesi'nin 17 fakültesinde ve 73 farklı bölümünde öğrenim gören lisans öğrencileri oluşturmuştur. Sonuç olarak analizler 413'ü kadın, 214'ü erkek olmak üzere 629 öğrenciden elde edilen veriler ile yürütülmüştür. Bu öğrencilerin yaş ortalaması ise 21.24'tür ( $ss=3.71$ ).

Araştırma verilerinin elde edilmesinde tabakalı örnekleme ilkeleri uygulanamamış olsa da elde edilen verilerin fakülteye dağılımları incelendiğinde, toplam öğrenci sayısının fakülteye dağılımıyla Eğitim, İktisadi ve İdari Bilimler Fakülteleri ve Meslek Yüksek Okulları hariç büyük ölçüde benzer örüntüler gösterdiği görülmüştür. Meslek Yüksek Okullarında beklenenden daha az, diğer iki fakültede ise daha fazla sayıda öğrenciye ulaşıldığı tespit edilmiştir. Bu doğrultuda elde edilen verilerin fakülteye dağılımı şu şekildedir: Eğitim Fakültesi N=211 (%33.5), İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi N=224 (%35.6), Fen-Edebiyat Fakültesi N=78 (%12.4), Mühendislik Fakültesi N=36 (%5.7), Diş Hekimliği Fakültesi N=2 (%0.3), Sağlık Bilimleri Fakültesi N=12 (%1.9), Tıp Fakültesi N=7 (%1.1), Hukuk Fakültesi N=6 (%1), Mimarlık ve Tasarım Fakültesi N=7 (%1.1), Teknoloji Fakültesi N=9 (%1.4), İletişim Fakültesi N=1 (%0.2), Turizm Fakültesi N=5 (%0.8), Eczacılık Fakültesi N=1 (%0.2), İlahiyat Fakültesi N=1 (%0.2) ile Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Yüksekokulu N=8 (%1.3), Yabancı Diller Yüksekokulu N=1 (%0.2) ve Meslek Yüksek Okulları N= 20 (%3.2).

Öğrencilerin sınıf düzeyleri incelendiğinde; birinci sınıf öğrenci sayısının 174 (%27.7), ikinci sınıf öğrenci sayısının 129 (%20.5), üçüncü sınıf öğrenci sayısının 153 (%24.3), dördüncü sınıf öğrenci sayısının 144 (%22.9) olduğu ve 29 öğrencinin bu soruyu yanıtsız bıraktığı görülmüştür. Ayrıca öğrencilerin 207'si (%32.9) ailesiyle birlikte yaşadığını belirtirken, 408'i (%64.9) ailesinden ayrı yaşadığını ifade etmiştir.

### 3.1.3. Verilerin Toplanması ve Analizi

**3.1.3.1. Veri toplama araçları.** Araştırma çerçevesinde aile işlevselliği ve mükemmeliyetçilik ilişkisinde ayrışma-bireyleşmenin rolünün incelenmesine ilişkin veriler Türkoğlu ve diğerleri (2017) tarafından kültürümüze uyarlanan Aile Uyum Yeteneğini ve Birliğini Değerlendirme Ölçeği- IV, Aslan ve Güven'in (2009) uyarlama çalışmasını yürüttüğü Ergen Ayrışma Bireyleşme Ölçeği ve Sapmaz'ın (2006) kültürümüze uyarladığı APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği ile elde edilmiştir. Bu çalışmada kullanılan tüm ölçeklerin daha önce yürütülen çalışmalarda kullanıldığı ve kabul edilebilir geçerlik ve güvenilirliğe sahip oldukları görülmüştür.

**3.1.3.1.1. Aile uyum yeteneğini ve birliğini değerlendirme ölçeği- IV.** Olson (2011) tarafından geliştirilen ve Türkdoğan ve diğerleri (2017) tarafından üniversite örnekleminde kültürümüze uyarlanan Aile Uyum Yeteneğini ve Birliğini Değerlendirme Ölçeği IV (ADÖ), Evlilik ve Aile Sistemleri Dairesel Modelinin iki temel boyutu olan *aile birliğini* ve *aile uyum yeteneğini* değerlendirmek için tasarlanan beşli likert tipi bir ölçektir. Ölçeğin aile birliği boyutu; dengeli birlik, iç içe geçmişlik ve bağlantısızlık (kopukluk) alt ölçeklerinden, ailenin değişime uyum yeteneği (esneklik) boyutu ise; dengeli esneklik, katılık ve kaotiklik alt ölçeklerinden oluşmaktadır. Ayrıca ADÖ, aile içi iletişimi değerlendirmeye yönelik *Aile İletişimi Ölçeğini* ve aile sisteminden algılanan mutluluğu değerlendirmeye yönelik *Aile Doyumu Ölçeğini* içermektedir. ADÖ'nün orijinal formu aile birliği ve aile uyum yeteneğini kapsayan her bir alt ölçekte yedişer madde olmak üzere toplam 42 maddeden oluşmakta; Aile İletişimi Ölçeği ile Aile Doyumu Ölçeği ise 10'ar madde içermektedir. Aile birliği puanı, dengeli birlik alt ölçeğinden elde edilen puanın kopukluk ve iç içe geçmişlik puanlarının ortalamasına; aile esnekliği puanı ise dengeli esneklik alt ölçeğinden elde edilen puanın katılık ve kaotiklik puanlarının ortalamasına bölünmesiyle elde edilmektedir. Aile birliği ve esneklik puanlarının ortalaması da aile işlevselliği puanını vermektedir. Aile işlevselliğinden alınan yüksek puanların ise daha dengeli aile sistemine işaret ettiği belirtilmektedir (Olson, 2011).

Ölçekte yer alan altı alt boyutun iç tutarlılığını incelemek için cronbach alfa güvenirlik analizi yapılmış ve alfa katsayıları iç içe geçmişlik için .77, kopukluk/bağlantısızlık için .87, dengeli birlik için .89, kaotiklik için .86, dengeli esneklik için .84, ve katılık için .82 bulunmuştur. Aile iletişimi ve aile doyumu için iç tutarlılık katsayıları ise .91 olarak rapor edilmiştir (Olson, 2011). Mevcut çalışma kapsamında yapılan iç tutarlık analizi sonuçları ise iç içe geçmişliğin .66, kopukluğun .78, dengeli birliğin .84, kaotikliğin .63, dengeli esnekliğin .83 ve katılığın .73 alfa katsayısına sahip olduğunu göstermiştir. Aile iletişimi ve aile doyumu ölçekleri her ikisi için iç tutarlılık katsayıları ise .92 olarak elde edilmiştir.

Ölçeğin Türkçe uyarlamasında faktör yapısını belirlemek için doğrulayıcı faktör analizi uyum indeksleri kullanılmış ve aile birliği boyutunun dengeli birlik, iç-içe geçmişlik ve bağlantısızlık alt ölçeklerine ilişkin uyum indeksleri 22. ve 34. maddeler modelden çıkarıldıktan sonra [ $\chi^2/df = 4.81$ ; GFI = .95, AGFI = .94, CFI = .94, RMSEA = .049, SRMR = .052] ve ailenin değişime uyum yeteneğinin dengeli esneklik, katılık ve kaotiklik alt ölçeklerine ilişkin uyum indeksleri 12, 17, 24, 30, 32 ve 35. maddeler modelden çıkarıldıktan

sonra [ $\chi^2/df = 4.68$ ; GFI = .97, AGFI = .95, CFI = .95, RMSEA = .048, SRMR = .042] ölçeklerin yapı geçerliğini doğrulamıştır. Benzer biçimde, aile iletişimi ölçeğine ilişkin uyum indeksleri 45 ve 46. maddeler modelden çıkarıldıktan sonra [ $\chi^2/df = 3.53$ ; GFI = .99, AGFI = .98, CFI = .99, RMSEA = .040, SRMR = .015] ve aile doyumu ölçeğine ilişkin uyum indeksleri de 53, 56 ve 62. maddeler modelden çıkarıldıktan sonra [ $\chi^2/df = 4.90$ ; GFI = .99, AGFI = .98, CFI = .99, RMSEA = .049, SRMR = .012] ölçeklerin yapı geçerliğini doğrulamıştır (Türkdoğan ve diğ., 2018). Örnek maddeler: “Ailemizin üyeleri, evdeyken sanki birbirleriyle iletişim kurmaktan kaçınıyor gibiler”, “Ailemizde günlük işlerden kimin sorumlu olduğu belli değildir”.

**3.1.3.1.2. Ergen ayrışma bireyleşme ölçeği (EABÖ).** Levine ve diğerleri (1986) tarafından geliştirilen ve Türk kültürüne uyarlama çalışması Aslan ve Güven (2009) tarafından gerçekleştirilen ölçek, ergenlerin ayrışma bireyleşme düzeylerini değerlendirmek amacıyla tasarlanan beşli likert tipi bir ölçektir. Ölçeğin orijinal formu 103 maddeden ve dokuz alt ölçekten (ayrılık kaygısı, kısıtlanma kaygısı, bakım veren kişiye bağlanma, akrana bağlanma, öğretmene bağlanma, aynalamayı uygulama, bağlılığı inkâr, reddedilme beklentisi ve sağlıklı ayrışma) oluşmaktadır. Bu alt ölçeklerin iç tutarlık katsayıları; kısıtlanma kaygısı için .77, aynalamayı uygulama için .88, bağlılığı inkâr için .79, ayrılık kaygısı için .77, öğretmene bağlanma için .75, akrana bağlanma için .75, bakım veren kişiye bağlanma için .70, sağlıklı ayrışma için .64 ve reddedilme beklentisi için .79’dur (Levine ve Saintonge, 1993). Ölçeğin uyarlama çalışması ise ayrılık kaygısı, kısıtlanma kaygısı ve reddedilme beklentisi alt ölçekleri için gerçekleştirilmiş ve üniversite öğrencilerinde yürütülmüştür (Aslan ve Güven, 2009). Türkçeye uyarlanan ölçeğin ayrılık kaygısı alt boyutunda 12, kısıtlanma kaygısı alt boyutunda 7, reddedilme beklentisi alt boyutunda ise 12 olmak üzere ölçekte toplam 31 madde bulunmaktadır. Ölçeğin ayrılık kaygısı alt boyutundan alınan puanların artması, bireyin ayrılık kaygısı düzeyinin; reddedilme beklentisi ve kısıtlanma kaygısı puanlarının artması da bu özelliklerinin arttığı anlamına gelmektedir. Ayrıca ayrılık kaygısı, reddedilme beklentisi ve kısıtlanma kaygısı alt ölçeklerinden toplam puan elde edilmektedir. Elde edilen bu puanın yüksek olması, düşük düzeyde ayrışma bireyleşmeye işaret etmektedir.

EABÖ’nün uyarlama çalışmasında yapı geçerliğini test etmek amacıyla açılımlayıcı faktör analizi, faktörleştirme tekniği olarak ise temel bileşenler analizi uygulanmıştır. Yapılan faktör analizinin sonucunda ayrılık kaygısı alt ölçeğinde bulunan iki maddenin bu faktörde çıkmaması nedeniyle söz konusu maddeler ölçekten çıkarılmış, EABÖ’nün üç alt

ölçeğine tekrar temel bileşenler analizi uygulanmıştır. Ölçekte bulunan maddeler EABÖ'ye ait varyansın %36.82'sini açıklamaktadır. Ölçeğin güvenilirliğini test etmek içinse test-tekrar test tutarlılık katsayıları ile cronbach alfa katsayıları hesaplanmıştır. Dört haftalık arayla gerçekleştirilen uygulama sonucunda ölçeğin test tekrar test güvenilirlik katsayıları ayrılık kaygısı için .86, reddedilme beklentisi için .85, kısıtlanma kaygısı için .85 olarak bulunmuştur. Cronbach alfa iç tutarlılık katsayılarının ise .75 ile .82 arasında değiştiği ve madde-toplam korelasyonlarının da ayırt edebilirlik açısından uygun olduğu rapor edilmiştir (Aslan ve Güven, 2009). Mevcut çalışma kapsamında da cronbach alfa katsayıları incelenmiş ve bu katsayıların ayrılık kaygısı için .77, kısıtlanma kaygısı için .81, reddedilme beklentisi için .85 ve tüm ölçek için .86 olduğu belirlenmiştir. Örnek maddeler: “Anne babamın kurallarından kurtulmayı dört gözle bekliyorum”, “Çevremdeki insanların aşırı güçlü olduklarını ve onlar tarafından denetleneceğimi hissediyorum”.

**3.1.3.1.3. APS (Almost Perfect Scale) mükemmeliyetçilik ölçeği.** Slaney ve Johnson (1992) tarafından geliştirilen ve iki kez revize edilen (Slaney ve Ashby, 1996; Slaney ve diğ., 2001) APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği, bireylerin mükemmeliyetçi tutumlara ne derece sahip olduklarını belirlemek ve uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçiliğin özelliklerini birbirinden ayırt etmek amacıyla geliştirilmiş, Sapmaz (2006) tarafından kültürümüze uyarlanmıştır. Yedili likert tipinde olan ve 23 madde içeren APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nin orijinal formu, “yüksek standartlar”, “düzen” ve “çelişki” olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır.

Sapmaz (2006) tarafından uyarlama çalışmaları üniversite öğrencileri üzerinde yürütülen ölçeğin geçerliği; yapı geçerliği, kapsam geçerliği ve benzer ölçek geçerliği ile incelenmiştir. Kapsam geçerliğini belirlemek için uzman görüşüne başvurulmuş ve ölçekteki maddelerin mükemmeliyetçiliğin uyumlu ve uyumsuz yönlerini ölçebilecek özellikleri taşıdığı yönünde görüş alınmıştır. Yapı geçerliğini incelemek amacıyla uygulanan faktör analizinde döngüsüz metod (unrotated) kullanılarak faktör çözümlenmesi yapılmış, maksimum faktör sayısı incelenmiş ve ölçeğin orijinal formundan farklı olarak dört boyutlu bir yapı gösterdiği belirlenmiştir. “Düzen”, “yüksek standartlar”, “tatminsizlik” ve “çelişki” olarak adlandırılan bu faktörler toplam varyansın %50.22'sini açıklamaktadır. Her bir faktörün açıkladığı varyans ise “düzen” faktörü için %14, “yüksek standartlar” faktörü için %5.80, “tatminsizlik” faktörü için %21.73 ve “çelişki” faktörü için %8.70 olarak rapor edilmiştir (Sapmaz, 2006). Ölçekte bulunan yüksek standartlar ve düzen alt boyutlarının birleşimi “uyumlu mükemmeliyetçiliği”, tatminsizlik ve çelişki alt boyutlarının birleşimi ise

“uyumsuz mükemmeliyetçiliği” temsil etmektedir. APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği’nin son geçerlik çalışması olan benzer ölçek geçerliğini incelemek amacıyla Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (Özbay ve Mısırlı-Taşdemir, 2003) kullanılmış ve elde edilen veriler arasındaki korelasyon katsayıları uyumsuz mükemmeliyetçilik için .51, uyumlu mükemmeliyetçilik için ise .24 olarak hesaplanmıştır.

Ölçeğin güvenilirliğini incelemek amacıyla her bir alt boyuta ilişkin cronbach alfa güvenilirlik katsayısı hesaplanmış ve alfa katsayıları yüksek standartlar için .72, tatminsizlik için .81, düzen için .83, çelişki için .72 olarak bulunmuş; birleştirilmiş alt ölçekler için alfa katsayıları ise uyumsuz mükemmeliyetçilik için .82, uyumlu mükemmeliyetçilik için .79 olarak rapor edilmiştir. Mevcut çalışmada elde edilen cronbach alfa katsayıları ise; tatminsizlik için .87, çelişki için .80, düzen için .82, yüksek standartlar için .79, uyumlu mükemmeliyetçilik için .83, uyumsuz mükemmeliyetçilik için .89 ve tüm ölçek için .88’dir. Örnek maddeler: “En iyi yaptığım şeyler bile hiçbir zaman bana yeterli görünmez”, “Beklentilerimi karşılayamama düşüncesi çoğu kez beni endişelendirir”.

### 3.1.3.2. İşlem

**3.1.3.2.1. Veri toplama işlemi.** Tez kapsamında veri toplama işlemine başlamadan önce, araştırmada kullanılacak tüm ölçekler için ölçekleri geliştiren ve/veya uyarlayan araştırmacılardan izin alınmıştır. Ardından ölçek maddelerinin ve yürütülecek çalışmanın etik açıdan uygunluğuna ilişkin Pamukkale Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu’na başvurulmuş ve gerekli izinler alınmıştır. Araştırma için etik kurulun onayı alındıktan sonra Aile Uyum Yeteneğini ve Birliğini Değerlendirme Ölçeği-IV, Ergen Ayrışma Bireyleşme Ölçeği (EABÖ) ve APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği’nin uygulanacağı örnekleme belirlemek üzere Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Mühendislik Fakültesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi ve Fen-Edebiyat Fakültesi’nde öğrenim gören öğrenci sayılarına Pamukkale Üniversitesi Pusula Kurumsal Veri Değerlendirme Sistemi’nden ulaşılmış ve üniversitede kayıtlı öğrencilerin fakültelerdeki oranları hesaplanmıştır. Bu oranlara göre ilgili fakültelerde görev yapan öğretim elemanlarından da ölçme araçlarının uygulanmasına ilişkin izinler alınarak ölçekler, 2019-2020 eğitim yılında bu fakültelerde öğrenim görmekte olan öğrencilere uygulanmaya başlanmıştır. Ancak veri toplama süreci devam ederken meydana gelen Covid-19 Pandemisi nedeniyle yüz yüze ölçek uygulama süreci sekteye uğramıştır. Bu nedenle 2020-2021 eğitim yılında Pamukkale Üniversitesi Rektörlüğü’nden tekrar izin alınarak Pamukkale



Üniversitesi'nin farklı fakültelerinde öğrenim gören öğrencilerin kurumsal e posta adreslerine ölçek linki gönderilmiş ve daha sonraki veriler bu şekilde elde edilmiştir.

Her iki uygulama sürecinde de ölçme araçları uygulanmadan önce katılımcılara bu çalışmaya katılma konusunda özgür oldukları ve diledikleri zaman çalışmayı yarıda bırakabilecekleri, kimlik bilgilerinin araştırma kapsamında gerekmediği, verilecek yanıtların bireysel olarak değerlendirilmeyip toplu değerlendirileceği ve araştırmaya ilişkin bilgi almak istedikleri takdirde araştırmacı ile mail adresi üzerinden iletişime geçebilecekleri konusunda bilgi verilmiştir. Ayrıca uygulama sırasında katılımcılar tarafından anlaşılmayan konular açıklanmıştır. İkinci uygulamada ilkinden farklı olarak, verilerin yanıltıcı olmaması açısından daha önce ölçeği uygulayan öğrencilerin tekrar doldurmaması gerektiği ve aile ile yaşama durumlarının pandemiden bağımsız olarak yanıtlanması gerektiği belirtilmiştir. İkinci uygulamadan elde edilen verilerin, ilk uygulamanın sonuçlarına benzer olup olmadığının belirlenmesi amacıyla analizler önce ilk veri seti üzerinden, ardından ikinci uygulamadan elde edilen veriler üzerinden gerçekleştirilmiş ve değişkenlere ait örüntülerin benzer olduğu katılımcılar üzerinden analizlere devam edilmiştir. Bu nedenle analizler 629 katılımcı üzerinden gerçekleştirilmiştir.

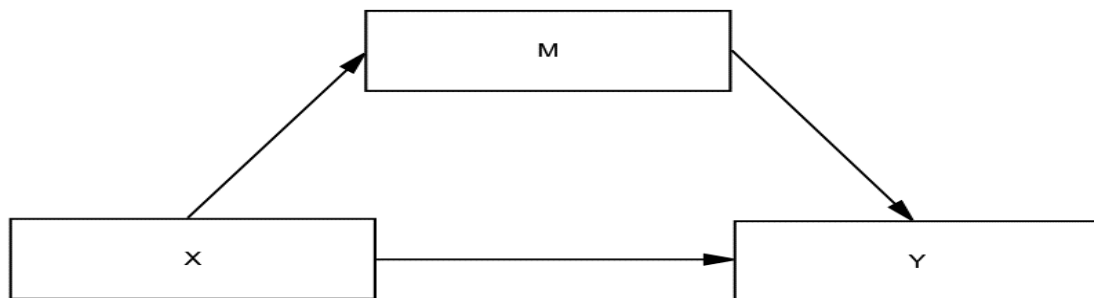
**3.1.3.2.2. Veri analiz işlemi.** Analizin ilk aşamasında verilerin betimsel istatistik değerleri incelenmiş, hatalı veri girişinden kaynaklanan sorunlar giderilmiştir. Ardından veri setindeki kayıp değerler incelenmiş, bu değerlerin oranının %5'i geçtiği bir değişken bulunmadığından kayıp değerlere herhangi bir tamamlama yöntemi uygulanmamıştır. Veri setinin normal dağılım gösterip göstermediğinin belirlenmesi amacıyla değişkenlerin basıklık ve çarpıklık değerleri incelenmiştir. Ayrıca basit aracılık analizinin varsayımları doğrultusunda öncelikle yordayıcı değişken ile sonuç değişkeni arasındaki ilişkiyi gösteren dağılım grafiği incelenmiş, ardından değişkenler arasında yüksek düzeyde korelasyon olup olmadığını gösteren tolerans ve VIF değerleri kontrol edilmiştir. Basit aracılık analizinde hata değerlerinin birbirinden bağımsız olması gerektiğinden Durbin-Watson değeri incelenmiştir. Ayrıca hata değerlerinin varyanslarının homojenliği, standardize edilmiş hata değerleri ve yordanan değerler grafiği ile incelenmiştir. Son aşamada ise modelde yanıltıcı bir etkiye sahip olabilecek bireysel uç değerlerin belirlenmesi amacıyla Mahalanobis ve Cook uzaklıkları hesaplanmıştır.

Tüm sayıltıların karşılandığı belirlendikten sonra aile işlevselliği ve mükemmeliyetçilik ilişkisinde ayrışma bireyleşmenin; iç içe geçmişlik ile uyumsuz mükemmeliyetçilik ilişkisinde ayrılık kaygısının aracı rollerinin incelenmesi amacıyla

Hayes'in Basit Aracılık Analizi (Hayes, 2018) yapılmıştır. Verilerin analizinde IBM SPSS İstatistik 22 paket programı ile SPSS PROCESS v3.5 makro uzantısı (Hayes, 2018) kullanılmıştır. PROCESS makro uzantısında ise model 4'ten yararlanılmıştır. Ayrıca değişkenler arası ilişkiler Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Analizi, farklılıklar ise bağımsız örneklem t testi ile incelenmiştir.

**3.1.3.2.3. Basit aracılık analizi.** Aracılık analizi varsayılan bir X öncül değişkeninin bir veya birden çok aracı değişken (M) aracılığıyla Y sonuç değişkenini ne ölçüde etkilediğini test etmek amacıyla kullanılan bir istatistiksel yöntem olup genellikle *nasıl* sorusuna yanıt aramaktadır (Hayes, 2012; 2018). Basit aracılık modeli ise tek bir aracı değişkenden oluşmaktadır. Buna göre X'in, M ve Y'yi; M'nin de Y'yi etkilediği varsayıldığından X ve M iki öncül değişken, M ve Y iki sonuç değişkeni olarak ele alınmaktadır. Böyle bir model, X'in Y'yi etkileyebileceği bir doğrudan bir de M aracılığıyla dolaylı etkisini içermektedir (Hayes, 2018). Ayrıca modeldeki değişkenler arasındaki ilişkilerin doğrusal olduğu, M ve Y'nin sürekli, X'in ikili veya sürekli olması gerektiği, Y'nin tahminindeki hataların normal dağıldığı ve X ile M arasında yüksek derecede ilişki olmadığı varsayılmaktadır (Can, 2016; Hayes, 2018; Hayes ve Rockwood, 2020). Basit aracılık modelinin bir örneği Şekil 3.1'de sunulmaktadır.

PROCESS makrosu, aracılık analizi için kullanılan yöntemlerden biridir. Kolay kullanılabilmesi nedeniyle farklı disiplinlerde tercih edilen bir yöntem olarak öne çıkmaktadır (Hayes ve Rockwood, 2020). Mevcut programların sunduğu pek çok özelliği sunmasının yanı sıra aracı, düzenleyici ve bunların bir arada kullanıldığı modellerin tek bir komutla analiz edilmesini sağlamaktadır. Ek olarak dolaylı etkiler için düzeltilmiş ve yüzdelik bootstrap güven aralıkları oluşturabilmekte, birden fazla aracı değişkeni ve herhangi bir sayıda ek tahmin değişkenini modele dahil edebilmektedir (Hayes, 2012). Aracılık analizi için yaygın olarak kullanılan bir yöntem olması nedeniyle bu çalışmada da PROCESS Basit Aracılık Analizi uygulanmıştır.



Şekil 3.1. Basit Aracılık Analizi

## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

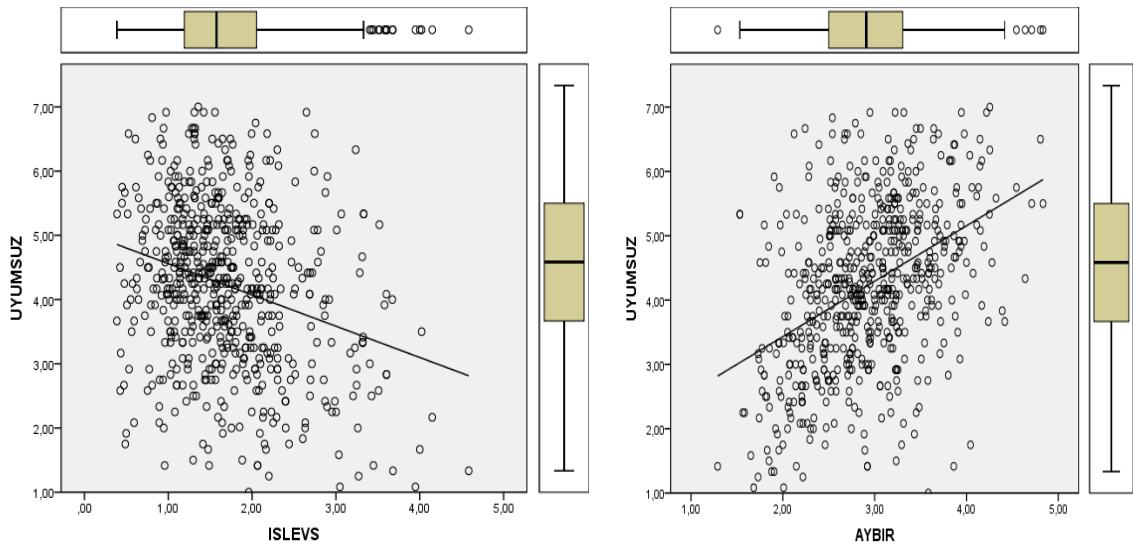
### 4.1. Bulgular ve Yorum

Bu bölümde öncelikle mevcut araştırmanın verilerinin analize hazırlanma sürecine ve değişkenlere ilişkin betimsel istatistik sonuçlarına yer verilmiştir. Daha sonra korelasyon ve bağımsız örneklem t testlerine ilişkin analiz sonuçları açıklanmıştır. Son aşamada ise araştırma kapsamında test edilen model analizlerinin bulgularına değinilmiştir.

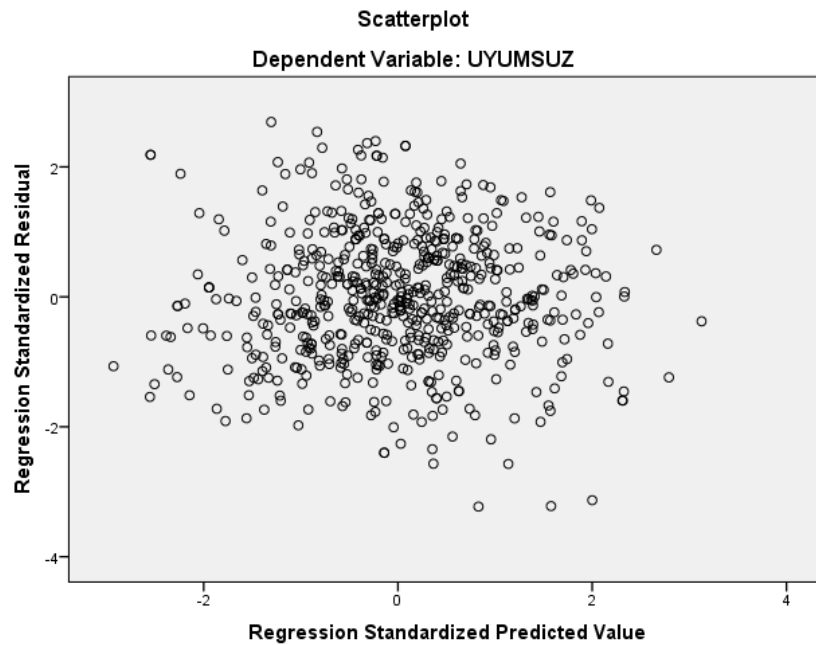
#### 4.1.1. Verilerin Analize Hazırlanması

Analizlere başlamadan önce tüm veriler kontrol edilerek gerekli düzeltmeler yapılmıştır. Araştırmaya toplam 639 kişi katılmıştır, ancak bunların 10'u eksik veya hatalı işaretlemelerden dolayı analizden çıkarılmıştır. Ardından 629 katılımcı üzerinden kayıp veriler analiz edilmiş, veri setindeki değişkenlere ait kayıp değerlerin oranının %5'i geçmediği görüldüğünden herhangi bir tamamlama yöntemi uygulanmamış, dolayısıyla analizlerde ham veri seti kullanılmıştır. Regresyon analizinin varsayımlarından biri, araştırma değişkenlerinin normal dağılım gösteriyor olmasıdır (Can, 2016). Bu nedenle değişkenlerin basıklık ve çarpıklık değerleri incelenmiş ve tüm değişkenlere ait çarpıklık değerlerinin -1.024 ile +1.5, basıklık değerlerinin ise -0.912 ile 1.037 arasında yer aldığı görülmüştür. Literatürde çarpıklık katsayısı çarpıklığın standart hatasına, basıklık katsayısı da basıklığın standart hatasına bölüldüğünde çıkan değerlerin  $\pm 1.96$  arasında olmasının normal dağılıma işaret ettiği belirtilmektedir (Can, 2016). Buna göre yapılan analizler verilerin normal dağılım gösterdiğini ortaya koymuştur. Ayrıca yordanan değişkenle yordayıcı değişkenler doğrusal ilişkiye sahip olmalı, ancak yordayıcı değişkenlerin kendi aralarında yüksek düzeyde ilişki olmamalıdır. Aksi takdirde çoklu bağlantılılık sorunundan söz edilecektir (Can, 2016). Bu doğrultuda öncelikle yordayıcı değişken ile sonuç değişkeni arasındaki ilişkiyi gösteren dağılım grafiği incelenmiş, buna göre iki değişken arasındaki ilişkinin doğrusal olduğu görülmüştür (Bkz. Şekil 4.1). Ardından değişkenler arasında yüksek düzeyde korelasyon olup olmadığını gösteren değerler incelenmiş, sonuç olarak tolerans değerinin .81 ve VIF değerinin 1.23 olduğu saptanmıştır. Bu değerlerin sırasıyla .2'den büyük ve 10'dan küçük olması çoklu bağlantı sorununun gözlenmediği anlamına gelmektedir (Field, 2018). Basit aracılık analizinin bir diğer sayıltısı hata değerlerinin birbirinden bağımsız olmasıdır. Durbin-Watson değerinin 2'ye yakın olması (1.85) bu sayıltının karşılandığını ortaya koymaktadır. Ayrıca hata değerlerinin varyanslarının homojen olması gerektiğinden standardize edilmiş hata değerleri ile yordanan değerler

grafığı incelenmiş, bu değerler rastgele dağıldığı için sayılıtnın doğrulandığı kabul edilmiştir (Bkz. Şekil 4.2). Son aşamada ise modelde yanıtıcı bir etkiye sahip olabilecek bireysel uç değerlerin belirlenmesi amacıyla Mahalanobis ve Cook uzaklıkları hesaplanmış, Mahalanobis değeri için hiçbir değer 25'in, Cook değeri içinse hiçbir değer birin üzerinde olmadığından modeli olumsuz etkileyecek bir değer bulunmamıştır (Field, 2018).



Şekil 4.1. Yordanan değişken ile yordayıcı değişkenlerin ilişkisini gösteren dağılım grafikleri



Şekil 4.2. Hata değerlerinin varyans dağılımı

Çalışmada aile işlevselliği, ayrışma bireyleşme ve mükemmeliyetçilik olmak üzere üç ana değişken vardır. Tüm değişkenler ile değişkenlerin alt boyutlarının toplam puanları hesaplanmış ve bunların betimsel istatistik sonuçları Tablo 4.1’de sunulmuştur.

Tablo 4.1. *Araştırma Değişkenlerine İlişkin Betimsel İstatikler*

	Ortalama	Ss	Basıklık	Çarpıklık
Aile İşlevselliği	1.68	.69	1.037	.911
<i>Dengeli Birlik</i>	3.85	.82	.895	-1.024
<i>İç içe geçmişlik</i>	2.68	.80	-.288	.153
<i>Kopukluk</i>	2.42	.82	-.381	.428
<i>Dengeli Esneklik</i>	3.48	.93	-.437	-.434
<i>Katılık</i>	2.29	.85	-.046	.573
<i>Kaos</i>	2.23	.85	-.153	.593
Aile İletişimi	3.22	1.07	-.861	-.250
Aile Doyumu	3.12	1.07	-.912	-.121
Ayrışma Bireyleşme	2.92	.61	-.172	.191
<i>Ayrılık Kaygısı</i>	3.03	.74	-.441	.005
<i>Kısıtlanma Kaygısı</i>	3.02	.94	-.642	.199
<i>Reddedilme Beklentisi</i>	2.71	.84	-.333	.325
Mükemmeliyetçilik				
<i>Yüksek Standartlar</i>	5.37	1.05	.251	-.631
<i>Düzen</i>	5.40	1.26	.583	-.889
<i>Çelişki</i>	4.44	1.25	-.296	-.231
<i>Tatminsizlik</i>	4.01	1.50	-.776	1.50
Uyumlu Mükemmeliyetçilik	5.38	.97	.981	-.801
Uyumsuz Mükemmeliyetçilik	4.22	1.26	-.445	-.159

#### 4.1.2. Araştırma Değişkenleri ve Alt Boyutlarına İlişkin Korelasyon Analizleri

Araştırmada yer alan modellerin analizinden önce, değişkenler ve alt boyutları arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Korelasyon analizinin sonuçları Tablo 4.2’de sunulmuştur.

##### 4.1.2.1. Aile işlevselliği ile ayrışma bireyleşme değişkenleri ve alt boyutları arasındaki ilişkiler.

Tablo 4.2’de görüldüğü gibi araştırmanın ana değişkenlerinden olan aile işlevselliği ile ayrışma bireyleşme arasındaki ilişki genel olarak incelendiğinde, iki değişken arasında negatif yönde anlamlı düzeyde bir ilişki saptanmıştır ( $r=-.435, p<.001$ ). Ayrışma bireyleşme puanının yüksek olması düşük düzeyde ayrışma bireyleşmeye işaret ettiğinden, bu sonuç aile işlevselliği arttıkça ayrışma bireyleşme düzeyinin de arttığı anlamına gelmektedir. Aile işlevselliği ile ayrışma bireyleşmenin alt boyutları arasındaki ilişkiler incelendiğinde iç içe geçmişlik ile ayrılık kaygısı arasında beklenen yönde bir ilişki gözlenmiştir. Buna göre ailede iç içe geçmişlik arttıkça bireyin ayrılık kaygısı da artma eğilimindedir ( $r= .264,$

$p < .001$ ). Diğer yandan alt boyutlar arasındaki en güçlü ilişkinin kopukluk ile reddedilme beklentisi arasında olduğu görülmüştür. Buna göre ailedeki kopukluk arttıkça bireyin reddedilme beklentisi de artış göstermektedir ( $r = .447, p < .001$ ). Bunlara ek olarak aile işlevselliği toplam puanı ile en güçlü ilişkiye sahip ayrışma bireyleşme alt boyutunun da reddedilme beklentisi olduğu saptanmıştır ( $r = -.473, p < .001$ ). Bu sonuç, aile işlevselliği arttıkça bireyin reddedilme beklentisinin azaldığı şeklinde yorumlanabilir.

Aile iletişimi ve aile doyumunu, aile işlevselliğine katkıda bulunan özellikler olması nedeniyle analizlere dahil edilmiştir. Bu doğrultuda iki değişkenin ayrışma bireyleşme alt boyutları ile ilişkileri incelenmiş ve her ikisinin de en güçlü ilişkiyi reddedilme beklentisiyle gösterdiği bulgulanmıştır. Buna göre aile iletişimi ( $r = -.391, p < .001$ ) ve aile doyumunu ( $r = -.412, p < .001$ ) arttıkça reddedilme beklentisi azalmaktadır.

#### **4.1.2.2. Aile işlevselliği ile uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilik değişkenleri ve alt boyutları arasındaki ilişkiler.**

Aile işlevselliği ve uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkiler genel olarak incelendiğinde bu ilişkilerin beklendik yönde olduğu görülmüştür (Bkz. Tablo 4.2). Buna göre aile işlevselliği uyumlu mükemmeliyetçilik ile anlamlı ve olumlu yönde ( $r = .133, p < .001$ ), uyumsuz mükemmeliyetçilik ile anlamlı ve olumsuz yönde ( $r = -.270, p < .001$ ) ilişkili bulunmuştur. Yani aile işlevselliği arttıkça uyumlu mükemmeliyetçilik de artmakta, uyumsuz mükemmeliyetçilik ise azalmaktadır. Öte yandan uyumsuz mükemmeliyetçilik toplam puanı aile işlevselliği alt boyutlarından iç içe geçmişlik ( $r = .243, p < .001$ ), kopukluk ( $r = .173, p < .001$ ), katılık ( $r = .253, p < .001$ ) ve kaotiklik ( $r = .249, p < .001$ ) ile olumlu yönde anlamlı ilişkilere sahip olsa da bu ilişkinin katılık alt boyutunda daha güçlü olduğu saptanmıştır. Buna göre katılık başta olmak üzere ailedeki dengesiz koşullar uyumsuz mükemmeliyetçilikteki artışla ilişkilidir. Ancak beklenmedik bir şekilde iç içe geçmişlik, uyumlu mükemmeliyetçilikle de olumlu yönde ilişkili bulunmuştur ( $r = .165, p < .001$ ). Ayrıca uyumsuz mükemmeliyetçilik alt boyutlarından olan çelişkinin, aile işlevselliğinin kaotiklik alt boyutu ile en güçlü ilişkiye sahip ( $r = .266, p < .001$ ) ve bu ilişkinin anlamlı ve pozitif yönde olduğu görülmüştür. Yani, ailede kaotiklik arttıkça bireyin çelişki düzeyi de artış göstermektedir. Bunlara ek olarak aile doyumunu uyumlu mükemmeliyetçilikle pozitif ( $r = .209, p < .001$ ), uyumsuz mükemmeliyetçilikle negatif yönde ilişkili bulunurken ( $r = -.096, p < .001$ ), aile iletişimi ile uyumsuz mükemmeliyetçilik arasında anlamlı bir ilişki saptanmamış, uyumlu mükemmeliyetçilik pozitif yönde ilişkili bulunmuştur ( $r = .220, p < .001$ ).

#### **4.1.2.3. Ayrışma bireyleşme ile uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilik değişkenleri ve alt boyutları arasındaki ilişkiler.**

Tablo 4.2’de görüldüğü gibi ayrışma bireyleşme ile uyumsuz mükemmeliyetçilik ( $r = .421, p < .001$ ) arasında anlamlı ve olumlu yönde ilişki bulunmaktadır. Buna göre yüksek ayrışma bireyleşme puanları, düşük ayrışma bireyleşme düzeyine işaret ettiğinden ayrışma bireyleşme düzeyi arttıkça uyumsuz mükemmeliyetçiliğin azaldığı söylenebilir. Diğer yandan uyumlu mükemmeliyetçiliğin ayrışma bireyleşme ile ilişkisi anlamsız ( $r = 0.015, p > .05$ ) bulunmuştur. Alt boyutlar açısından incelendiğinde uyumlu mükemmeliyetçilik toplam puanı yalnızca ayrılık kaygısı ile düşük düzeyde ve pozitif yönde anlamlı ilişkiye sahipken ( $r = .125, p < .001$ ), uyumsuz mükemmeliyetçilik toplam puanı ayrılık kaygısı ( $r = .341, p < .001$ ), kısıtlanma kaygısı ( $r = .266, p < .001$ ) ve reddedilme beklentisi ( $r = .366, p < .001$ ) alt boyutlarının tümüyle pozitif yönde anlamlı ilişkilere sahiptir. Ayrıca alt boyutlar arasında ayrılık kaygısı ile çelişki alt boyutlarının en güçlü ( $r = .371, p < .001$ ) ilişkiye sahip oldukları saptanmıştır. Bu bulgular; bireyin ayrılık kaygısı düzeyi arttıkça uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçi eğilimlerinin arttığı, yüksek düzeyde kısıtlanma kaygısı ve reddedilme beklentisinin de uyumsuz mükemmeliyetçilikteki artışla ilişkili olduğu şeklinde yorumlanabilir. Ek olarak, ayrılık kaygısı arttıkça bireyin çelişki yaşama ihtimalinin de arttığı söylenebilir.

#### **4.1.3. Araştırma Değişkenlerinin Cinsiyete ve Aileyle Birlikte Yaşama Durumuna Göre Karşılaştırılması**

Bu kısımda aile işlevselliği, ayrışma bireyleşme ve mükemmeliyetçilik düzeylerinin hem cinsiyet hem de aileyle birlikte veya aileden ayrı yaşamaya göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin analizler sunulmuştur.

**4.1.3.1. Cinsiyet farklılıklarına ilişkin analizler.** Daha önceki benzer çalışmalarda da incelendiği görüldüğünden (Tiryaki-Güven, 2020) araştırma değişkenlerinin ve alt boyutlarının bireylerin cinsiyeti açısından farklılık gösterip göstermediği mevcut araştırma kapsamında incelenmiştir. Bu amaçla 413 kadın ve 214 erkek katılımcı ile gerçekleştirilen bağımsız örneklem t testi sonuçları Tablo 4.3’te sunulmuştur.

Tablo 4.2. Araştırma Değişkenleri ve Alt Boyutları Arasındaki Korelasyon Değerleri

Değişkenler	Ortalama	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
1. Dengeli Birlik	3.85	1	.425**	-.702**	.819**	-.206**	-.514**	.736**	.741**	.723**	.159**	-.240**	-.363**	-.224**	.195**	.199**	-.053	-.016	.235**	-.036
2. İç içe geçmişlik	2.68		1	-.230**	.404**	.284**	-.057	-.019	.376**	.321**	.264**	.149**	-.002	.182**	.176**	.107**	.207**	.235**	.165**	.243**
3. Kopukluk	2.42			1	-.613**	.325**	.626**	-.765**	-.566**	-.616**	-.002	.229**	.447**	.321**	-.043	-.106**	.173**	.146**	-.93*	.173**
4. Dengeli esneklik	3.48				1	-.231**	.492**	.756**	.789**	.793**	.166**	-.293**	-.336**	-.236**	.195**	.231**	-.085**	-.004	.256**	-.044
5. Katılık	2.29					1	.274**	.568**	.228**	.276**	.190**	.406**	.329**	.434**	.079*	-.009	.233**	.230**	.037	.253**
6. Kaotiklik	2.23						1	.707**	.470**	.522**	.107**	.171**	.380**	.304**	-.029	-.076	.266**	.196**	-.066	.249**
7. Aile İşlevselliği	1.68							1	.661**	.713**	-.042	-.396**	.473**	.435**	.061	.154**	-.275**	-.223**	.133**	-.270**
8. Aile İletişimi	3.22								1	.833**	.108**	-.298**	.391**	.287**	.186**	.183**	.105**	-.012	.220**	-.059
9. Aile Doyumu	3.12									1	.062	-.343**	.412**	.338**	.140**	.205**	.138**	-.046	.209**	-.096*
10. Ayrılık Kaygısı	3.03										1	.172**	.268**	.614**	.112**	.099*	.371**	.263**	.125**	.341**
11. Kısıtlanma Kaygısı	3.02											1	.423**	.774**	.000	-.098*	.210**	.205**	-.064	.226**
12. Reddedilme Beklentisi	2.71												1	.781**	.051	-.051	.349**	.323**	-.006	.366**
13. Ayrışma Bireyleşme	2.92													1	.068	-.033	.416**	.358**	.015	.421**
14. Yüksek Standartlar	5.37														1	.402**	.239**	.493**	.802**	.414**
15. Düzen	5.40															1	.019	.087*	.869**	.062
16. Çelişki	4.44																1	.668**	.142**	.895**
17. Tatminsizlik	4.01																	1	.323**	.929**
18. Uyumlu Mükemmeliyetçilik	5.38																		1	.264**
19. Uyumsuz Mükemmeliyetçilik	4.22																			1

\*\*  $p < .001$ ; \*  $p < .05$



Tablo 4.3. Cinsiyet farklılıklarına ilişkin *t* testi sonuçları (N=629)

	Cinsiyet	Ortalama	Ss	<i>t</i>
Dengeli Birlik	Kadın	3.84	.84	-.138
	Erkek	3.85	.80	
İç İçe Geçmişlik	Kadın	2.65	.80	-1.266
	Erkek	2.73	.78	
Kopukluk	Kadın	2.38	.85	-1.477
	Erkek	2.48	.76	
Dengeli Esneklik	Kadın	3.45	.98	-1.209
	Erkek	3.54	.83	
Katılık	Kadın	2.26	.88	-.929
	Erkek	2.33	.78	
Kaotiklik	Kadın	2.23	.86	-.047
	Erkek	2.24	.84	
Aile İşlevselliği	Kadın	1.69	.73	.974
	Erkek	1.64	.62	
Aile İletişimi	Kadın	3.16	1.09	-2.082*
	Erkek	3.35	1.04	
Aile Doyumu	Kadın	3.04	1.09	-2.72
	Erkek	3.28	1.03	
Ayrılık Kaygısı	Kadın	3.11	.75	3.885**
	Erkek	2.87	.71	
Kısıtlanma Kaygısı	Kadın	3.04	.98	.740
	Erkek	2.98	.86	
Reddedilme Beklentisi	Kadın	2.74	.86	1.17
	Erkek	2.66	.80	
Ayrışma Bireyleşme	Kadın	2.96	.63	2.456*
	Erkek	2.84	.57	
Uyumlu Mükemmeliyetçilik	Kadın	5.38	.97	.044
	Erkek	5.38	.97	
Uyumsuz Mükemmeliyetçilik	Kadın	4.18	1.25	-1.224
	Erkek	4.31	1.26	

\*\*  $p < .001$ ; \*  $p < .05$

Aile işlevselliği açısından bulgular incelendiğinde aile işlevselliği genel puanının ve aile iletişimi hariç diğer alt boyutların ortalamalarının cinsiyet açısından anlamlı farklılık göstermediği görülmüştür. Aile iletişimi alt boyutunda ise kadın öğrencilerin puan ortalaması ( $\bar{X}_{kadın}=3.16$ ) ile erkek öğrencilerin puan ortalaması ( $\bar{X}_{erkek}=3.35$ ) arasında anlamlı farklılık saptanmış, buna göre kadınların aile iletişimi puan ortalamaları erkeklere göre daha düşük bulunmuştur [ $t_{(624)} = -2.082, p < .05$ ]. Ayrışma bireyleşme açısından bulgular incelendiğinde, yalnızca ayrılık kaygısı alt boyutunda ve ayrışma bireyleşme toplam puanında cinsiyet açısından farklılık saptanmıştır. Bulgular, kadın öğrencilerin ayrılık kaygısı puan ortalamaları ( $\bar{X}_{kadın}=3.11$ ) ile ayrışma bireyleşme puan ortalamalarının ( $\bar{X}_{kadın}=2.96$ ) erkek öğrencilerin ayrılık kaygısı ( $\bar{X}_{erkek}=3.87$ ) ve ayrışma bireyleşme puan ortalamalarından ( $\bar{X}_{erkek}=2.84$ ) anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Diğer bir ifadeyle ayrılık kaygısı [ $t_{(625)} = 3.885, p < .001$ ] ve ayrışma bireyleşme puan ortalamaları [ $t_{(625)} = 2.456, p < .05$ ] cinsiyet açısından erkeklerin lehine farklılaşmaktadır. Son

olarak kadın ve erkek öğrencilerin uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilik puan ortalamaları arasında herhangi bir farklılık saptanmamıştır.

#### **4.1.3.2. Aileyle birlikte veya aileden ayrı yaşama durumunun karşılaştırılması.**

Aileyle birlikte veya aileden ayrı yaşayan bireylerin aile işlevselliği, ayrışma bireyleşme ve mükemmeliyetçilik puanlarında farklılık olabileceği düşünüldüğünden ilgili gruplar arasındaki farkı incelemek için bağımsız örneklem t testi yapılmıştır. Literatürde kişinin yaşadığı yere göre aile işlevselliği ile ayrışma bireyleşme düzeylerini inceleyen çalışmalar mevcuttur (Tiryaki-Güven, 2020, Tuason ve Friedlander, 2000). Bu doğrultuda ailesiyle birlikte olan 207, ailesinden ayrı yaşadığını belirten 408 katılımcıyla yürütülen bağımsız örneklem t testi sonuçları Tablo 4.4'te verilmiştir.

Bulgular incelendiğinde ayrışma bireyleşme ve mükemmeliyetçilik genel puan ortalamaları ile alt boyutlarının aileyle birlikte veya aileden ayrı yaşamaya göre farklılaşmadığı görülmüştür. Öte yandan aile işlevselliği alt boyutlarından dengeli birlik ( $\bar{X}_{\text{evet}}=4$ ;  $\bar{X}_{\text{hayır}}=3.78$ ), iç içe geçmişlik ( $\bar{X}_{\text{evet}}=2.86$ ;  $\bar{X}_{\text{hayır}}=2.59$ ), dengeli esneklik ( $\bar{X}_{\text{evet}}=3.65$ ;  $\bar{X}_{\text{hayır}}=3.39$ ), aile iletişimi ( $\bar{X}_{\text{evet}}=3.41$ ;  $\bar{X}_{\text{hayır}}=3.12$ ) ve aile doyumu ( $\bar{X}_{\text{evet}}=3.34$ ;  $\bar{X}_{\text{hayır}}=3.01$ ) puan ortalamalarının gruplar arasında anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Bu doğrultuda; ailesiyle birlikte yaşayan katılımcıların dengeli birlik [ $t_{(463,413)} = 3.286, p = .001$ ], iç içe geçmişlik [ $t_{(613)} = 4.047, p < .001$ ], dengeli esneklik [ $t_{(613)} = 3.350, p = .001$ ], aile iletişimi [ $t_{(612)} = 3.110, p < .05$ ] ve aile doyumu [ $t_{(613)} = 3.574, p < .001$ ] puan ortalamalarının ailesinden ayrı yaşayanlara göre anlamlı ölçüde daha yüksek olduğu bulgulanmıştır.

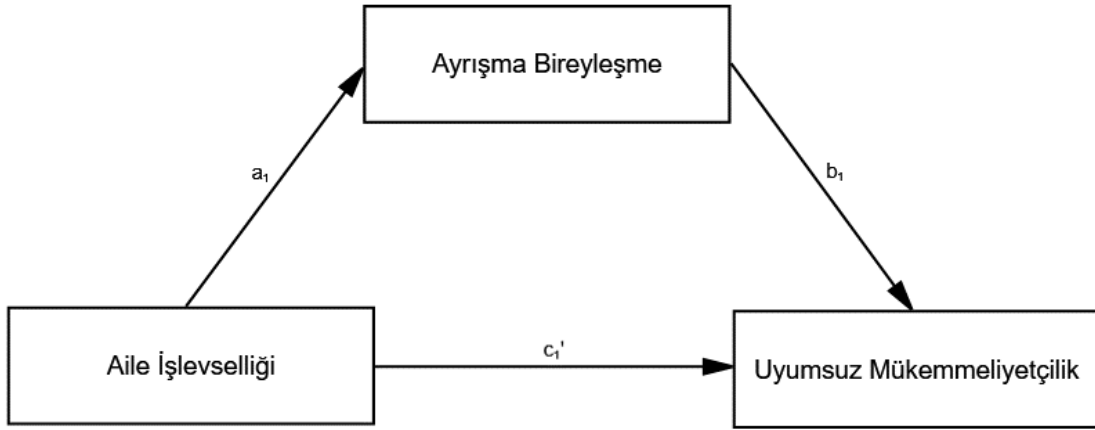
Tablo 4.4. Aileyle yaşamaya ilişkin t testi sonuçları (N=629)

	Aileyle Yaşama	Ortalama	Ss	t
Dengeli Birlik	Evet	4	.75	3.286**
	Hayır	3.78	.85	
İç İçe Geçmişlik	Evet	2.86	.78	4.047**
	Hayır	2.59	.79	
Kopukluk	Evet	2.35	.82	-1.335
	Hayır	2.44	.82	
Dengeli Esneklik	Evet	3.65	.89	3.35**
	Hayır	3.39	.95	
Katılık	Evet	2.31	.86	.59
	Hayır	2.27	.85	
Kaotiklik	Evet	2.2	.85	-.615
	Hayır	2.25	.86	
Aile İşlevselliği	Evet	1.74	.71	1.524
	Hayır	1.65	.69	
Aile İletişimi	Evet	3.41	1.02	3.11*
	Hayır	3.12	1.10	
Aile Doyumu	Evet	3.34	1.03	3.574**
	Hayır	3.01	1.09	
Ayrılık Kaygısı	Evet	3.04	.75	.424
	Hayır	3.02	.73	
Kısıtlanma Kaygısı	Evet	3.05	.95	.541
	Hayır	3.01	.94	
Reddedilme Beklentisi	Evet	2.68	.82	-.793
	Hayır	2.73	.85	
Ayrışma Bireyleşme	Evet	2.92	.61	.085
	Hayır	2.92	.61	
Uyumlu Mükemmeliyetçilik	Evet	5.45	.9	1.126
	Hayır	5.36	1	
Uyumsuz Mükemmeliyetçilik	Evet	4.17	1.23	-.643
	Hayır	4.24	1.29	

\*\* $p < 0.001$ ; \* $p < 0.05$

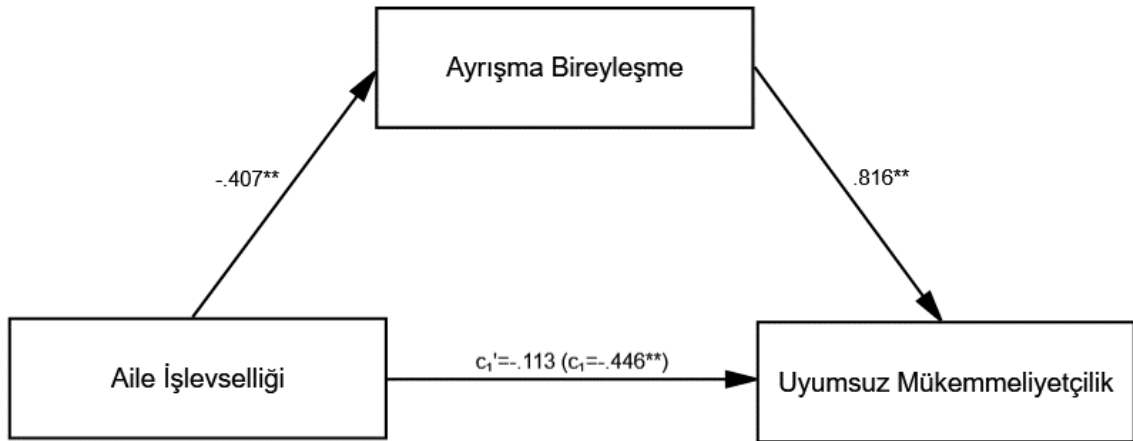
#### 4.1.4. Araştırmanın Ana Değişkenlerine İlişkin Model Analizleri

Mevcut araştırmanın temel amacını kapsayan ilk model ve incelenen doğrudan ve dolaylı etkiler Şekil 4.3'te verilmiştir. Buna göre aile işlevselliği yordayıcı değişken, ayrışma bireyleşme aracı değişken, uyumsuz mükemmeliyetçilik ise sonuç değişkeni olup bir doğrudan, bir de dolaylı etki mevcuttur. Şekilde  $c_1$  olarak gösterilen doğrudan etki, ayrışma bireyleşme sabit tutulduğunda aile işlevselliğindeki bir birim farkın uyumsuz mükemmeliyetçilikte oluşturduğu farkı ifade etmektedir. Şekilde  $a_1b_1$  olarak gösterilen dolaylı etki ise ayrışma bireyleşme değişkeni aracı olduğunda aile işlevselliğinin uyumsuz mükemmeliyetçiliğe olan dolaylı etkisini belirtmektedir. Doğrudan ve dolaylı etkilerin toplamını ifade eden toplam etki ise şekilde  $c_1$  olarak gösterilmektedir ( $c_1 = c_1' + a_1b_1$ ).



Şekil 4.3. Model 1'e İlişkin Basit Aracılık Analizi ve Ana Değişkenler

Bu doğrultuda aracılık analizine başlanmadan önce sayıtların karşılanıp karşılanmadığı test edilmiştir. Sayıtların karşılandığı belirlendikten sonra aracılık analizine başlanmıştır. Yapılan analizlerde Process Makroda yer alan bootstrap tekniği tercih edilmiş ve 5000 yeniden örneklem seçeneği kullanılmıştır. Bootstrap tekniğinin kullanıldığı aracılık analizleri sonucunda elde edilen %95 güven aralığındaki değerlerin sıfır (0) değerini içermemesi gerektiği belirtilmektedir (MacKinnon, Lockwood ve Williams, 2004). Buna göre aile işlevselliğinin uyumsuz mükemmeliyetçilik üzerindeki dolaylı etkisi Bootstrap tekniği ile elde edilen güven aralıkları dikkate alınarak tespit edilmiştir. Ayrıca araştırma verileri iki farklı zamanda elde edildiğinden ve değişkenlerin cinsiyet ve aile ile yaşama durumuna göre farklılık gösterdiği görüldüğünden; cinsiyet, aile ile yaşama durumu ve uygulama zamanı eşdeğişken (covariate) olarak analize dahil edilmiştir. Yapılan regresyon analizinin sonuçları Şekil 4.4 ve Tablo 4.5'te sunulmuştur. Elde edilen bulgulara göre aile işlevselliğinin ayrışma bireyleşme düzeyini ( $a_1$  yolu;  $b = -.407$ ,  $S.H = .032$ ,  $t = -12.56$ ,  $p < .001$ ,  $CI [-.4712, -.3438]$ ), ayrışma bireyleşme düzeyinin de uyumsuz mükemmeliyetçiliği ( $b_1$  yolu;  $b = .816$ ,  $S.H = .083$ ,  $t = 9.76$ ,  $p < .001$ ,  $CI [.6525, .9811]$ ) anlamlı ölçüde yordadığı görülmüştür. Diğer bir deyişle, aile işlevselliğindeki artış ayrışma bireyleşme düzeyindeki artışla; ayrışma bireyleşmedeki artış ise uyumsuz mükemmeliyetçilikteki azalmayla ilişkili bulunmuştur. Ayrıca bootstrap alt ve üst güven aralığı değerleri 0 (sıfır) değerini içermediğinden aile işlevselliğinin ayrışma bireyleşme yoluyla uyumsuz mükemmeliyetçilik üzerindeki dolaylı etkisi doğrulanmıştır ( $a_1 b_1$  yolu;  $b = -.332$ ,  $S.H = .043$ , %95  $CI [-.4219, -.2525]$ ). Oluşturulan model, toplam varyansın %20'sini açıklamaktadır ( $F_{(5,608)} = 31.945$ ,  $p < .001$ ,  $R^2 = .208$ ).



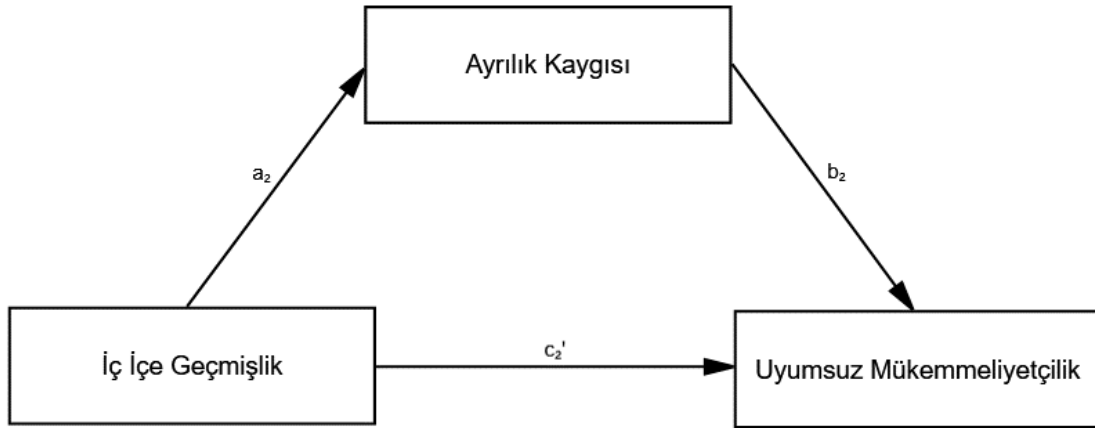
Şekil 4.4. Aile İşlevselliği ile Uyumsuz Mükemmeliyetçilik İlişkisinde Ayrışma Bireyleşmenin Aracılığına İlişkin Basit Aracılık Analizi Sonuçları (\*\*  $p < .001$ ; bu değerler standardize edilmemiş beta katsayılarıdır)

Tablo 4.5. Aile İşlevselliği ile Uyumsuz Mükemmeliyetçilik İlişkisinde Ayrışma Bireyleşmenin Aracılığına İlişkin Analiz Sonuçları (N=614)

Tahmin Değişkenleri	Sonuç Değişkenleri				
	M (Ayrışma Bireyleşme)		Y (Uyumsuz Mükemmeliyetçilik)		
	<i>b</i>	<i>S.H.</i>	<i>b</i>	<i>S.H.</i>	
X (Aile İşlevselliği)	$a_1$ -.407**	.032	$c_1'$ -.113	.075	
M (Ayrışma Bireyleşme)	-	-	$b_1$ .816**	.083	
Cinsiyet	-.133*	.047	.171*	.098	
Aile ile Yaşama	-.039	.047	.069	.097	
Uygulama Zamanı	.067	.046	-.303*	.095	
Sabit	$i_M$ 3.754**	.132	$i_Y$ 2.136**	.416	
	$R^2 = .215$		$R^2 = .208$		
	$F(4;609) = 41.742; p < .001$		$F(5;608) = 31.945; p < .001$		

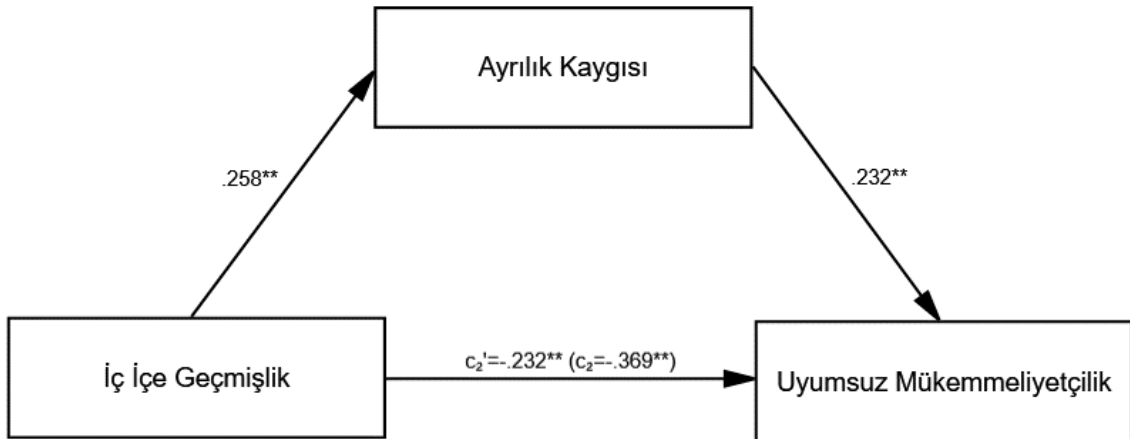
\*  $p < .05$ , \*\*  $p < .001$ ; *S.H.*: Standart Hata. Standardize edilmemiş beta katsayıları (*b*)

Araştırma kapsamında test edilen bir diğer model iç içe geçmişlik ile uyumsuz mükemmeliyetçilik ilişkisinde ayrılık kaygısının aracılığına ilişkin modeldir. Şekil 4.5'te sunulmuş olan modelde iç içe geçmişlik yordayıcı değişken, ayrılık kaygısı aracı değişken, uyumsuz mükemmeliyetçilik ise sonuç değişkenidir. Buna göre iç içe geçmişliğin uyumsuz mükemmeliyetçilik üzerindeki dolaylı etkisi Bootstrap tekniği ile elde edilen güven aralıkları dikkate alınarak tespit edilmiştir.



Şekil 4.5. Model 2'ye İlişkin Basit Aracılık Analizi ve Alt Değişkenler

Yapılan regresyon analizinin sonuçları Şekil 4.6 ve Tablo 4.6'da sunulmuş olup elde edilen bulgular iç içe geçmişliğin ayrılık kaygısı düzeyini ( $a_2$  yolu;  $b = .258$ ,  $S.H = .036$ ,  $t = 7.02$ ,  $p < .001$ ,  $CI [.1865, .3312]$ ), ayrılık kaygısı düzeyinin de uyumsuz mükemmeliyetçiliği ( $b_2$  yolu;  $b = .530$ ,  $S.H = .066$ ,  $t = 7.97$ ,  $p < .001$ ,  $CI [.3999, .6613]$ ) anlamlı ölçüde yordadığı görülmüştür. Diğer bir deyişle, iç içe geçmişlikteki artış ayrılık kaygısındaki artışla; ayrılık kaygısındaki artış ise uyumsuz mükemmeliyetçilikteki artışla ilişkili bulunmuştur. Ek olarak bootstrap alt ve üst güven aralığı değerleri 0 (sıfır) değerini içermediğinden iç içe geçmişliğin ayrılık kaygısı yoluyla uyumsuz mükemmeliyetçilik üzerindeki dolaylı etkisi doğrulanmıştır ( $a_2b_2$  yolu;  $b = .137$ ,  $S.H = .026$ , %95  $CI [.0891, .1912]$ ). Oluşturulan model, toplam varyansın %16'sını açıklamaktadır ( $F_{(5,608)} = 27.776$ ,  $p < .001$ ,  $R^2 = .164$ ).



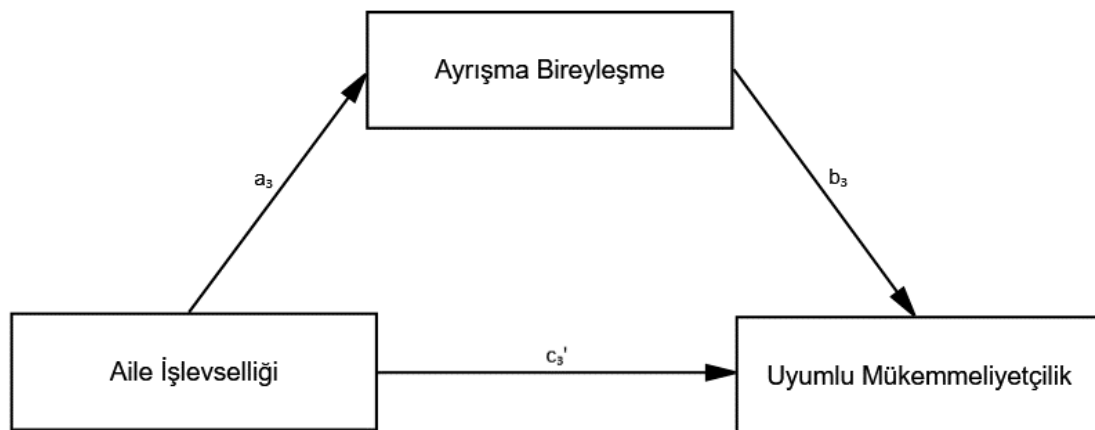
Şekil 4.6. İç İçe Geçmişlik ile Uyumsuz Mükemmeliyetçilik İlişkisinde Ayrılık Kaygısının Aracılığına İlişkin Basit Aracılık Analizi Sonuçları (\*\* $p < .001$ ; bu değerler standardize edilmemiş beta katsayılarıdır)

Tablo 4.6. İç İçe Geçmişlik ile Uyumsuz Mükemmeliyetçilik İlişkisinde Ayrılık Kaygısının Aracılığına İlişkin Analiz Sonuçları (N=614)

Tahmin Değişkenleri	Sonuç Değişkenleri			
	M (Ayrılık Kaygısı)		Y (Uyumsuz Mükemmeliyetçilik)	
	<i>b</i>	<i>S.H.</i>	<i>b</i>	<i>S.H.</i>
X (İç İçe Geçmişlik)	$a_2$ .258**	.036	$c_2'$ .232**	.062
M (Ayrılık Kaygısı)	-	-	$b_2$ .530**	.066
Cinsiyet	-.271**	.060	.186	.101
Aile ile Yaşama	.056	.061	.153	.101
Uygulama Zamanı	-.025	.059	-.266	.097
Sabit	$i_M$ 2.645**	.206	$i_Y$ 1.888**	.382
	$R^2 = .101$		$R^2 = .164$	
	$F(4;609) = 17.154; p < .001$		$F(5;608) = 23.953; p < .001$	

\*\*  $p < .001$ ; *S.H.*: Standart Hata. Standardize edilmemiş beta katsayıları (*b*)

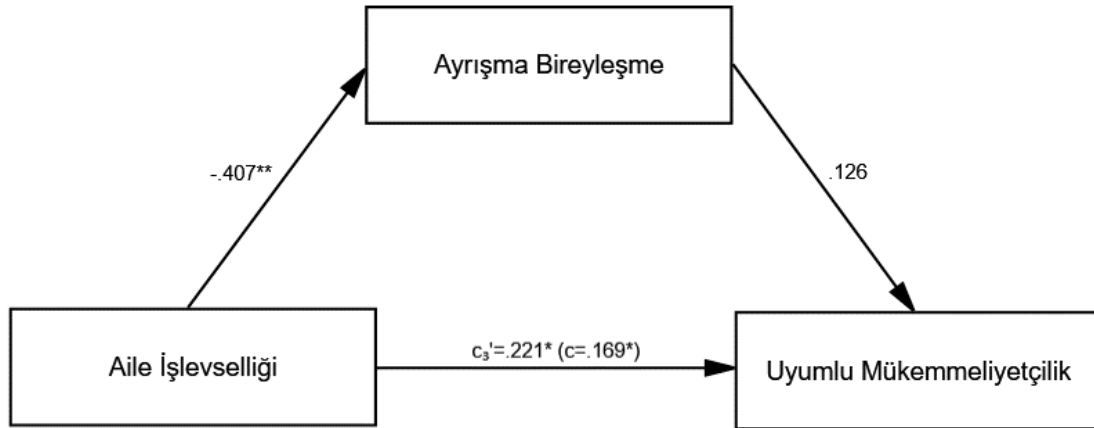
Bu çalışmada aile işlevselliği ile uyumlu mükemmeliyetçilik ilişkisinde ayrışma bireyleşmenin aracılık rolü olup olmadığı da incelenmiştir. Şekil 4.7’de sunulan modelde aile işlevselliği yordayıcı değişken, ayrışma bireyleşme aracı değişken, uyumlu mükemmeliyetçilik ise sonuç değişkenidir. Buna göre aile işlevselliğinin uyumlu mükemmeliyetçilik üzerindeki dolaylı etkisi Bootstrap tekniği ile elde edilen güven aralıkları dikkate alınarak tespit edilmiştir.



Şekil 4.7. Model 3’e İlişkin Basit Aracılık Analizi ve Alt Değişkenler

Yapılan regresyon analizinin sonuçları Şekil 4.8 ve Tablo 4.7’de sunulmuştur. Elde edilen bulgulara göre aile işlevselliğinin ayrışma bireyleşme düzeyini ( $a_3$  yolu;  $b = -.407$ ,  $S.H = .032$ ,  $t = -12.56$ ,  $p < .001$ ,  $CI [-.4712, -.3438]$ ) anlamlı ölçüde yordadığı, ancak ayrışma

bireyleşme düzeyinin uyumlu mükemmeliyetçiliği ( $b_3$  yolu;  $b=.126$ ,  $S.H=.071$ ,  $t= 1.77$ ,  $p>.05$ ,  $CI [-.0134, .2665]$  yordamadığı görülmüştür. Ayrıca bootstrap alt ve üst güven aralığı değerleri 0 (sıfır) değerini içerdiğinden aile işlevselliğinin ayrışma bireyleşme yoluyla uyumsuz mükemmeliyetçilik üzerindeki dolaylı etkisi doğrulanmamıştır ( $a_3b_3$  yolu;  $b = -.051$ ,  $S.H=.031$ , %95  $CI [-.1150, .0090]$ ). Diğer bir ifadeyle ayrışma bireyleşmenin, aile işlevselliği ile uyumlu mükemmeliyetçilik ilişkisinde aracılık rolü yoktur.



Şekil 4.8. Aile İşlevselliği ile Uyumlu Mükemmeliyetçilik İlişkisinde Ayrışma Bireyleşmenin Aracılığına İlişkin Basit Aracılık Analizi Sonuçları (\* $p < .05$ , \*\* $p < .001$ ; bu değerler standardize edilmemiş beta katsayılarıdır)

Tablo 4.7. Aile İşlevselliği ile Uyumlu Mükemmeliyetçilik İlişkisinde Ayrışma Bireyleşmenin Aracılığına İlişkin Analiz Sonuçları ( $N=614$ )

Tahmin Değişkenleri	Sonuç Değişkenleri				
	M (Ayrışma Bireyleşme)		Y (Uyumlu Mükemmeliyetçilik)		
	$b$	$S.H.$	$b$	$S.H.$	
X (Aile İşlevselliği)	$a_3$ -.407**	.032	$c_3'$ .221*	.064	
M (Ayrışma Bireyleşme)	-	-	$b_3$ .126	.071	
Cinsiyet	-.133*	.047	.031	.083	
Aile ile Yaşama	-.039	.047	-.075	.083	
Uygulama Zamanı	.067	.046	.002	.081	
Sabit	$i_M$ 3.754**	.132	$i_Y$ 4.727**	.354	
		$R^2 = .215$		$R^2 = .022$	
		$F(4;609) = 41.742; p < .001$		$F(5;608) = 2.807; p < .05$	

\*\* $p < .05$ , \*\* $p < .001$ ;  $S.H.$ : Standart Hata. Standardize edilmemiş beta katsayıları ( $b$ )



## BEŞİNCİ BÖLÜM

### 5.1. Tartışma

Bu kısımda öncelikle aile işlevselliği, ayrışma bireyleşme ve uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilik değişkenleri arasındaki ilişkiler değerlendirilmiştir. Ardından bunların cinsiyete ve aileyle yaşama durumuna göre karşılaştırılmaları ilgili literatür çerçevesinde tartışılmıştır. Son olarak model analizlerine ilişkin değerlendirmelere yer verilmiştir.

#### 5.1.1. Aile İşlevselliği, Ayrışma Bireyleşme ve Mükemmeliyetçilik Arasındaki İlişkilerin Değerlendirilmesi

Bu kısımda aile işlevselliği, ayrışma bireyleşme ve mükemmeliyetçilik ana değişkenleri ile bu değişkenlerin alt boyutları arasındaki ilişkiler, ilgili literatür dikkate alınarak tartışılmıştır.

##### 5.1.1.1. Aile işlevselliği ve ayrışma bireyleşme.

Mevcut araştırmanın alt amaçlarından biri değişkenler arasındaki ilişkileri incelemektir. Bu amaçla yapılan analizler sonucunda aile işlevselliği ile ayrışma bireyleşme arasında, beklendiği gibi negatif yönde anlamlı düzeyde bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Ayrışma bireyleşme puanının yüksek olması bireylerin düşük düzeyde ayrışıp bireyleştikleri anlamına geldiğinden, bu sonuç aile işlevselliği arttıkça ayrışma bireyleşme düzeyinin de arttığı şeklinde yorumlanabilmektedir. Alanyazın incelendiğinde elde edilen bu bulguyu destekleyen çalışmalara rastlanmıştır. Öncelikle mevcut bulgu, işlevsel olmayan ailelerin diğerlerinin davranış biçimlerine “duygusal açıdan tutsak” bireyler yetiştirdiğine ilişkin Bowen’ın görüşü ile tutarlı görünmektedir (Nichols, 2014). Mevcut bulguyla tutarlı olarak, farklı kültürlerde yapılan çalışmalar yüksek düzeyde aile işlevselliğinin sağlıklı ayrışma bireyleşmeyle ilişkili olduğunu ortaya koymuştur (Chung ve Gale, 2009; Kim ve diğ., 2014; Kim ve Jung, 2015; McClanahan ve Holmbeck, 1992; Tiryaki-Güven, 2020).

Araştırma kapsamında ayrıca aile işlevselliği ile ayrışma bireyleşmenin alt boyutları arasındaki ilişkiler incelenmiş, sonuç olarak iç içe geçmişlik ile ayrılık kaygısı arasında beklenen yönde bir ilişki gözlenmiştir. Buna göre ailede iç içe geçmişlik arttıkça bireyin ayrılık kaygısı da artma eğilimindedir. Literatürde iç içe geçmişlik ile ayrılık kaygısı ilişkisini doğrudan inceleyen bir çalışmaya rastlanmasa da, Şahan ve Akbaş’ın (2017) bireylerin ayrışma bireyleşme sürecine ilişkin farkındalıklarını artırmayı amaçladıkları çalışmasında ayrılık kaygısına ilişkin alt temaların duygu ve düşüncelerin birbirine

karışması, ilişkilerin iç içe geçmesi, bağımlılık, diğerlerinin denetimine girme, aşırı katı veya geçirgen sınırlar ve uyumlu/uslu çocuk olma gibi özellikler içerdiği göze çarpmaktadır. Tüm bu alt temalar, iç içe geçmiş ailelerin özelliklerini akla getirmektedir. Özellikle aile üyelerinin birbirleriyle özdeşleşerek özerkliklerini sınırlandırmaları, iç içe geçmiş ailelerin önemli bir niteliğidir (Olson ve diğ., 1979; 1983). Dolayısıyla iç içe geçmişlik ve ayrılık kaygısına ilişkin elde edilen bulgu anlamlı görünmektedir. Elde edilen diğer bir bulgu, alt boyutlar arasında gözlenen en güçlü ilişkilerin kopukluk ile reddedilme beklentisi arasında olmasıdır. Bulguya göre ailedeki kopukluk arttıkça bireyin reddedilme beklentisi de artış göstermektedir. Benzer şekilde aile işlevselliği toplam puanı ile en güçlü ilişkiye sahip ayrışma bireyleşme alt boyutunun da reddedilme beklentisi olduğu saptanmıştır. Bu sonuç, aile işlevselliği arttıkça bireyin reddedilme beklentisinin azaldığı anlamına gelmektedir. İlgili literatürde ailenin kopuk olması aile üyelerinin aşırı özerkliğine, kuşaklararası katı sınırlara ve hem fiziksel hem de duygusal açıdan uzak olmalarına ışık tutmaktadır (Olson ve diğ., 1979). Reddedilme beklentisi ise bireyin değersiz ve önemsiz hissetmesi, kendine ve diğerlerine güvenmemesi gibi alt temalar içerdiğinden (Şahan ve Akbaş, 2017) kopuk ailelerde aile bireylerinin reddedilmeye ilişkin beklentilerinin daha yüksek olması anlaşılabilir görünmektedir. Benzer bir bulgu Gürlek-Yüksel'in (2006) çalışmasında elde edilmiştir. Buna göre annesini düşmanca, ilgisiz, yetersiz, soğuk ve uzak olarak algılayan bireylerin daha yüksek reddedilme beklentisine sahip olduğu bulunmuştur.

Aile iletişimi ve aile doyumu, aile işlevselliğine katkıda bulunan özellikler olması nedeniyle araştırma analizlerine dahil edilmiştir. Bu doğrultuda iki değişkenin ayrışma bireyleşme alt boyutları ile ilişkileri incelenmiş ve her ikisinin de ayrışma bireyleşme toplam puanının yanı sıra en güçlü ilişkiyi reddedilme beklentisiyle gösterdiği bulgulanmıştır. Elde edilen sonuca göre aile iletişimi ve aile doyumu arttıkça ayrışma bireyleşme düzeyinin arttığı ve reddedilme beklentisinin azaldığı saptanmıştır. Bu sonuç daha önce yapılan benzer çalışmaların bulgularıyla tutarlıdır (Gürlek-Yüksel, 2006; Kim ve diğ., 2014). Özellikle anne babayla uygun ve doyurucu ilişkiye sahip olmayan bireylerin daha yüksek reddedilme beklentisine sahip olduğu bulgusu göze çarpmaktadır (Gürlek-Yüksel, 2006). Dolayısıyla bu bulgu, bireylerin aile üyeleriyle sağlıklı iletişim kurabildiklerinde ve doyum sağlayıcı ilişkilere sahip olduklarında kendilerini değerli ve önemli gördükleri, kendilerine ve diğerlerine daha kolay güvenebildikleri, dolayısıyla reddedilmeye ilişkin kaygı duyma eğilimlerinin daha düşük olduğu şeklinde yorumlanabilir.

### 5.1.1.2. Aile işlevselliği ile uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilik.

Aile işlevselliği ile uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkilere yönelik analiz sonuçları incelendiğinde bu ilişkilerin genellikle beklendik yönde olduğu görülmüştür. Buna göre aile işlevselliği uyumlu mükemmeliyetçilik ile anlamlı ve olumlu yönde, uyumsuz mükemmeliyetçilik ile anlamlı ve olumsuz yönde ilişkili bulunmuştur. Diğer bir deyişle aile işlevselliği arttıkça uyumlu mükemmeliyetçilik de artmakta, uyumsuz mükemmeliyetçilik ise azalmaktadır. Bu sonuç ilgili pek çok araştırmanın bulgularıyla tutarlıdır (Abolghasemi ve diğ., 2018; Craddock, ve diğ., 2009; Craddock ve diğ., 2010; DiPrima ve diğ., 2011). Diğer yandan, beklenmedik bir bulgu iç içe geçmişliğin hem uyumsuz hem de uyumlu mükemmeliyetçilikle düşük düzeyde de olsa ilişkili bulunması ve bu ilişkinin olumlu yönde olmasıdır. Bu sonuç ilgili literatürle kısmen tutarlıdır. Craddock ve diğerlerinin (2009) Kore kültüründe yürüttükleri çalışmada iç içe geçmişlik her iki mükemmeliyetçilik türüyle olumlu yönde ilişkili bulunurken, bir diğer çalışmada (Craddock ve diğ., 2010) uyumsuz mükemmeliyetçilikle ilişkisiz, uyumlu mükemmeliyetçilikle olumlu yönde ilişkili bulunmuştur. Cenkseven-Önder ve Kırdök (2009)'ün çalışması ise algılanan sıcaklık ve sevginin yüksek; ihmal, ilgisizlik ve reddetmenin düşük olduğu aile koşullarında olumlu mükemmeliyetçiliğin arttığını göstermiştir. Ayrıca Türk kültüründe yürütülen bir çalışmada, iç içe geçmişlik aile işlevselliğine katkıda bulunan bir özellik olarak öne çıkmıştır (Türkdoğan ve diğ., 2019). Bu sonuçlarla birlikte değerlendirildiğinde mevcut araştırmanın bulgularının, toplulukçu kültürlerde iç içe geçmişliğin bireyci kültürlerde algılandığı gibi salt olumsuz bir özellik olarak algılanmadığını, bu nedenle ilişkisel bağlara önem veren toplulukçu kültürlerde aile işlevselliğini değerlendirirken dikkatli olunması gerektiğini ortaya koyduğu söylenebilir.

Öte yandan uyumsuz mükemmeliyetçilik toplam puanı aile işlevselliği alt boyutlarından iç içe geçmişlik, kopukluk, katılık ve kaotiklik ile olumlu yönde ilişkilere sahip olsa da bu ilişkinin katılık alt boyutunda daha güçlü olduğu görülmüştür. Buna göre katılık başta olmak üzere ailedeki dengesiz koşullar uyumsuz mükemmeliyetçilikteki artışla ilişkilidir. Literatürde işlevsel olmayan ailelerin uyumsuz mükemmeliyetçilikle ilişkisini ortaya koyan benzer çalışmalar mevcuttur (Craddock ve diğ., 2009; Craddock ve diğ., 2010; DiPrima ve diğ., 2011). Paralel şekilde daha önce yürütülen bir çalışmada psikolojik özerkliğin desteklendiği ailelerde hata yapma endişesi ve mükemmeliyetçiliğin ortaya çıkma olasılığının daha düşük olduğu rapor edilmiştir (Koçubaba, 2019). Diğer yandan bu sonuçlar Flett'in sosyal beklentiler modeli açısından ele alındığında, katı kurallar ve kalıplaşmış rollerin olduğu katı ailelerde meydana gelen aşırı yüksek beklentileri karşılamak için

bireylerin, mükemmel olması gerektiğini düşündükleri şekilde yorumlanabilir (Flett ve diğ., 2002; Olson ve diğ., 1979).

Ayrıca uyumsuz mükemmeliyetçilik alt boyutlarından olan çelişkinin, en güçlü ilişkiye aile işlevselliğinin kaotiklik alt boyutu ile sahip ve bu ilişkinin anlamlı ve pozitif yönde olduğu görülmüştür. Yani, ailede kaotiklik arttıkça bireyin kendinden beklediği yüksek standartları karşılayamama kaygısı olarak tanımlanan çelişki düzeyi de artış göstermektedir. Alanyazın incelendiğinde, kaotiklik ve çelişki ilişkisini doğrudan ele alan bir çalışmaya rastlanmasa da belirli bir liderin olmadığı, ani rol değişimlerinin olduğu, tutarsız ve örtük kuralların bulunduğu kaotik aile ortamında bireyin davranışlarından emin olmayarak sürekli şüphe duyması beklendik bir durum olarak değerlendirilebilir (Olson ve diğ., 1979). Nitekim Flett ve diğerleri (2002) sosyal tepki modelinde bu tip ailelerdeki bireylerin var olan belirsizlikle başa çıkmak için kendilerine yüksek standartlar belirlediklerini ifade etmişlerdir.

Yapılan analizler sonucunda elde edilen bir başka bulgu da, uyumsuz mükemmeliyetçiliğin aile doyumunu ile olumsuz yönde ilişkili ancak, aile iletişimi ile ilişkisiz bulunmasıdır. Diğer bir ifadeyle, aile doyumundaki artış uyumsuz mükemmeliyetçilikteki azalmayla ilişkiliyken aile iletişimi için bu ilişki anlamsızdır. Uyumlu mükemmeliyetçilik ise hem aile doyumunu hem de aile iletişimiyle ilişkili bulunmuştur. Bu sonuçlar algılanan aile doyumunun hem uyumlu hem uyumsuz mükemmeliyetçiliğin gelişiminde taşıdığı önemi ortaya koymaktadır. Benzer şekilde Kumpasoğlu'nun (2019) bulguları bireyin algıladığı aile desteği ile sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik arasında negatif ilişki saptamıştır. Algılanan aile desteği aile doyumuna katkı sağlayan bir koşul olarak değerlendirildiğinde, elde edilen bu sonuç anlamlı görünmektedir. Diğer yandan, özellikle katılık ve kaotiklik gibi iletişimle iç içe olan boyutlar uyumsuz mükemmeliyetçilikle ilişkiliyken aile iletişiminin ilişkisiz olmasının çelişkili bir bulgu olduğu düşünülebilir. Nitekim Abolghasemi ve diğerlerinin (2018) çalışmasında rol ilişkileri ile uyumsuz mükemmeliyetçilik güçlü bir ilişki göstermiştir. Dolayısıyla bu konuda yapılacak ek çalışmalara ihtiyaç olduğu söylenebilir.

### **5.1.1.3. Ayırışma bireyleşme ile uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilik.**

Mevcut çalışmanın alt amaçları kapsamında ayırışma bireyleşme ile uyumsuz mükemmeliyetçilik arasındaki ilişki incelenmiş ve olumlu yönde ilişkili oldukları görülmüştür. Bu sonuç, yüksek ayırışma bireyleşme puanları, düşük ayırışma bireyleşme düzeyine işaret ettiğinden ayırışma bireyleşme düzeyi arttıkça uyumsuz mükemmeliyetçiliğin azaldığı anlamına gelmektedir. Diğer yandan ayırışma bireyleşmenin uyumlu

mükemmeliyetçilik ile ilişkisi anlamsız bulunmuştur. Bowen'ın Sistemler Yaklaşımı çerçevesinde ayrımlaşma süreci sekteye uğrayan bireyin duygusal ilişkilere aşırı önem verme, sevgi ve onay ihtiyacı, bağımlılık ve eleştiriye hassasiyet gibi uyumsuz mükemmeliyetçi bireylerin taşıdığı özelliklere sahip olduğu göz önüne alındığında bu bulgu anlaşılabilir görünmektedir (Bowen, 1976). Bu doğrultuda yapılan literatür taramalarında ayrışma bireyleşme ve mükemmeliyetçilik ilişkisini doğrudan inceleyen bir çalışmaya rastlanmasa da, Shaham ve Amirfakhraie'nin (2019) ayrışma bireyleşmenin kişilik özellikleri ile mükemmeliyetçilik ilişkisindeki aracı etkisini doğruladıkları çalışmanın, mevcut araştırmanın bulgularıyla tutarlı olduğu söylenebilir.

Alt boyutlar açısından incelendiğinde uyumlu mükemmeliyetçilik toplam puanı yalnızca ayrılık kaygısı ile pozitif yönde anlamlı ilişkiye sahipken, uyumsuz mükemmeliyetçilik toplam puanı ayrılık kaygısı, kısıtlanma kaygısı ve reddedilme beklentisi alt boyutlarının tümüyle pozitif yönde anlamlı ilişkilere sahiptir. Ayrıca alt boyutlar arasında ayrılık kaygısı ile çelişki alt boyutlarının en güçlü ilişkiye sahip oldukları saptanmıştır. Bu bulgular; bireyin ayrılık kaygısı düzeyi arttıkça uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçi eğilimlerinin arttığı, bu ilişkinin çelişki alt boyutu için daha güçlü olduğu, yüksek düzeyde kısıtlanma kaygısı ve reddedilme beklentisinin de uyumsuz mükemmeliyetçilikteki artışla ilişkili olduğunu göstermektedir. Doğrudan mükemmeliyetçiliğe ilişkin olmasa da daha önce yürütülen bir çalışma (Polat, 2013), yaklaşmacı benlik düzenleme odağının yalnızca ayrılık kaygısıyla, kaçınmacı benlik düzenleme odağının ise ayrışma bireyleşmenin tüm alt boyutlarıyla pozitif yönde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Yaklaşmacı benlik düzenleme odağı olumlu sonuçlara odaklanarak başarı, gelişme, arzu ve ideallere ilişkin hedef koymayı ve bu doğrultuda çeşitli yöntemler geliştirmeyi ifade etmektedir (Polat, 2013). Benzer şekilde uyumlu mükemmeliyetçi bireylerin de kendilerine ulaşılabilir hedefler koydukları, koydukları hedeflere ulaşmak için ilgiyle çaba gösterdikleri ve bu çabadan zevk aldıkları bilinmektedir (Hamachek, 1978'den akt. Pacht, 1984; Missildine 1963'ten akt. Sapmaz, 2006). Kaçınmacı benlik düzenleme odağı ise olumsuz sonuçlara yoğunlaşarak korunma ve güvenliği ön plana almayı ifade etmektedir. Diğer bir deyişle görevlerin, zorunlulukların ve sorumlulukların, meydana gelebilecek olumsuz sonuçlardan kaçınmak amacıyla yerine getirilmesi ve bu doğrultuda stratejiler geliştirilmesidir (Polat, 2013). Uyumsuz mükemmeliyetçiliğin de davranışlardan şüphe duyma, işleri erteleme eğilimi ve endişe gibi özellikler içerdiği göz önünde bulundurulduğunda elde edilen bulguların mevcut çalışmanın bulgularına paralel olduğu söylenebilir (Rice ve diğ., 1998). Çelişkinin de belirlenen yüksek standartlar ile bireyin kendi performansı arasındaki farktan duyulan rahatsızlık anlamına

geldiği düşünülürse, bu standartlara ulaşamamanın değer verilen kişiler tarafından onaylanmayarak duygusal ve fiziksel temasını kaybetmeye ilişkin kaygı oluşturması beklenebilir.

Diğer yandan ayrılık kaygısının hem uyumlu hem uyumsuz mükemmeliyetçilikle ilişkili olmasının dikkat çekici bir bulgu olduğu ifade edilebilir. Bu durum, Türk kültüründe gözlenen benlik yapısıyla bağlantılı olabilir. Örneğin Türk lise öğrencileriyle yürütülen bir çalışma (Özdemir, 2012) ilişkisel benlik kurgusuna sahip olan ergenlerin yaşam doyumu puan ortalamalarının özerk ve özerk-ilişkisel benlik kurgusuna sahip olanlardan daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Dolayısıyla Türk kültüründe yakın duygusal ilişkilerin bireylerin iyi oluşu açısından önem taşıdığı söylenebilir. Bu açıdan değerlendirildiğinde aileyle kurulan yoğun bağ, öznel iyi oluşa sunduğu katkıyla bireylerin kendilerine daha fazla güvenmelerini ve bu doğrultuda yüksek standartlar belirleyerek düzenli ve tertipli olmalarını sağlıyor olabilir. Diğer yandan ayrılık kaygısı düzeyinin yüksek olması bireylerin onaylanma ihtiyacını ve bağımlılığını artırabileceğinden uyumsuz mükemmeliyetçiliğe yol açıyor olabilir. Ancak, yaşanan bu kaygının hangi noktadan itibaren problemlili olduğu belirsizdir. Dolayısıyla bu konuda yapılacak daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulmaktadır.

### **5.1.2. Cinsiyete ve Aileyle Yaşama Durumuna Göre Araştırma Değişkenlerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi**

Bu kısımda aile işlevselliği, ayrışma bireyleşme ve mükemmeliyetçilik ana değişkenleri ile bu değişkenlerin alt boyutlarına ilişkin cinsiyet ve aileyle yaşama durumu farklılıkları ilgili literatür dikkate alınarak tartışılmıştır.

#### **5.1.2.1. Cinsiyet karşılaştırmalarına ilişkin bulguların değerlendirilmesi.**

İlk olarak aile işlevselliği cinsiyet açısından karşılaştırıldığında; aile işlevselliği toplam puanının ve aile iletişimi hariç diğer alt boyutların ortalamalarının cinsiyet açısından anlamlı farklılık göstermediği görülmüştür. Aile iletişimi alt boyutunda ise kadın öğrencilerin aile iletişimi puan ortalamaları erkeklere göre daha düşük bulunmuştur. Literatür incelendiğinde bu konuda yapılan çalışmaların sonuçlarının farklılaştığı belirlenmiştir. Örneğin Barnes ve Olson (1985) aile iletişimini algılama bakımından cinsiyetler arasında anlamlı fark olmadığını bulmuşlardır. Aile işlevselliğinin her iki cinsiyet için de farklılık göstermediğini rapor eden benzer çalışmalar mevcuttur (Coşkun, 2007; Estrada, Rafuls ve Sherrard, 2000; Tiryaki-Güven, 2020). Diğer yandan bazı çalışmalar erkeklerin algıladıkları aile işlevselliği ve aile doyumunun kadınlara göre daha

yüksek olduğunu ortaya koyarken (Cumsille ve Epstein, 1994; Karaca ve diğ., 2013; Mesutoğlu, 2012), bazıları bunun tam tersi bir sonuç elde etmiştir (Allen ve Stoltenberg, 1995; Baptist, Thampson, Norton, Hardy ve Link, 2012). Sonuçların değişkenliği, cinsiyet açısından algılanan aile işlevselliğini etkileyen farklı değişkenlerin olabileceğini düşündürmektedir.

İkinci olarak ayrışma bireyleşme açısından cinsiyet farklılıkları incelendiğinde bulgular, kadın öğrencilerin ayrılık kaygısı puan ortalamaları ile ayrışma bireyleşme puan ortalamalarının erkek öğrencilerin puan ortalamalarından daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Diğer bir deyişle erkekler ayrışma bireyleşme sürecinde kadınlara göre daha az problem yaşamaktadır. Cinsiyet açısından ayrışma bireyleşme sürecinde farklılık olmadığını rapor eden araştırmalar bulursa da (Allen ve Stoltenberg, 1995; Çiçek, 2018; Mert ve Çetiner, 2018; Uçar, 2018) bu sonuç, benzer pek çok çalışmanın bulgularıyla paraleldir (Değirmenci, 2019; Doğru-Çabuker ve Balcı-Çelik, 2019; Gürlek-Yüksel, 2006; Parmaksız ve Kılınçarslan, 2020; Polat, 2013; Tiryaki-Güven, 2020; Türk, 2019). Erkeklerin ayrışma bireyleşme düzeylerinin kadınlara göre daha yüksek olmasını sosyalleşme süreci ve toplumsal cinsiyet rolleri ile açıklamak mümkündür. Sosyalleşme süreci açısından değerlendirildiğinde erkeklerin birincil bağlarından koparak bağımsız bireyler olmaları yönünde aldıkları sosyal mesajların, onları yeni ilişkiler kurmaya ve erken bireyselleşme sürecine teşvik ettiği söylenebilir (Bergman, 1995'ten akt. Estrada ve diğ., 2000). Öte yandan kadınların, kimliklerini diğerleriyle kurdukları bağı sürdürürken yapılandırdıkları (Estrada ve diğ., 2000), yakınlık ve bağlılığa ilişkin aldıkları sosyal mesajlarla bireyselleşme konusunda erkekler kadar teşvik edilmedikleri söylenebilir. Bu açıdan değerlendirildiğinde erkeklerin, karşılaştıkları bağımsızlık ve kendine güven vurgusuyla ayrışma bireyleşme sürecinde kadınlardan daha az kaygı yaşamaları anlamlı görünmektedir.

Son olarak kadın ve erkek öğrencilerin uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilik puan ortalamaları arasında herhangi bir farklılık saptanmamıştır. Bu konuda daha önce yürütülen araştırmalardan bazıları erkeklerin kadınlardan daha mükemmeliyetçi olduğunu (Kanlı, 2011; Mısırlı-Taşdemir, 2003; Tanzi, 2018), bazıları cinsiyet açısından mükemmeliyetçiliğin farklılık göstermediğini (Büyükbayraktar, 2011; Çelik ve Güzel, 2018; Koçubaba, 2019; Otrar ve diğ., 2018; Sapmaz, 2006; Tuncer ve Voltan-Acar, 2006), Murphy'nin (2019) araştırma sonuçları ise kadınların daha mükemmeliyetçi olduğunu ortaya koymaktadır. Görüldüğü gibi literatürde elde edilen sonuçlar değişkenlik göstermektedir. Diğer yandan cinsiyet açısından mükemmeliyetçiliğin benzer örüntüler göstermesi, farklı alanlarda açığa çıksa da her iki cinsiyetin de mükemmeliyetçi eğilimlere sahip olduğu

şeklinde yorumlanabilir. Diğer yandan araştırma verilerinin üniversite öğrencilerinden edinilmiş olması öğrencilerin benzer akademik koşullara sahip olabileceğini düşündürmektedir. Dolayısıyla kadın ve erkek öğrenciler belirledikleri standartlar açısından benzer örüntüler gösteriyor ve çalışmalar arası çelişkiler örneklemelere özgü farklılıkları yansıtır olabilir.

#### **5.1.2.2. Aileyle yaşama durumunun karşılaştırılmasına ilişkin bulguların değerlendirilmesi.**

Çalışmaya katılan bireylerin %33'ü ailesiyle birlikte yaşadığını, %65'i ise ailesinden ayrı bir şehirde öğrenim gördüğünü belirtmiştir. Bu kapsamda iki grubun aile işlevselliği, ayrışma bireyleşme ve mükemmeliyetçilik düzeyleri arasında farklılık olup olmadığı incelenmiştir. Yapılan analizler ayrışma bireyleşme puanlarının her iki grup için benzer özellikler gösterdiğini ortaya koymuştur. Diğer bir deyişle ayrışma bireyleşme süreci, aileden ayrı veya aileyle beraber yaşama koşullarına göre farklılık göstermemektedir. Değirmenci (2019), Chung ve Gale (2009) ve Keser (2018)'in araştırmalarının sonuçları elde edilen bu bulguyu desteklemektedir. Bowen'ın kuramı yetiştikleri evden ayrılan bireylerin bağımsız olduklarına ilişkin yanıltıcı algılarına rağmen, ailenin nerede olunursa olunsun etkisini sürdürmeye devam ettiğini öne sürmektedir (Nichols, 2014). Nitekim Tiryaki-Güven (2020) tez çalışmasında, ailesinden ayrı yaşayan bireylerin ayrışma bireyleşme sürecinde daha az kaygı yaşayacaklarına ilişkin algıların aksine, ailesiyle birlikte yaşayan bireylerin daha sağlıklı ayrışma düzeylerine sahip olduklarını bulmuştur. Bu açıdan bakıldığında elde edilen bulgu, ailesiyle birlikte yaşayan bireylerin bireysellik ve birliktelik dengesini en az ailesinden ayrı yaşayan bireyler kadar iyi kurabildikleri şeklinde yorumlanabilir. Diğer yandan, daha önce belirtildiği gibi ayrışma bireyleşme aileden tamamen kopmak anlamına gelmemekte, aileyle bağları koparmadan bireysel kalabilmeyi ifade etmektedir. Nitekim duygusal kopma bireyin geçmişle olan duygusal kaynaşmasını çözmediğinden ayrışmayı engelleyen bir unsurdur (Kerr ve Bowen, 1988; Şahan ve Akbaş, 2017). Dolayısıyla ailesinden ayrı yaşayan bireyler, aile üyeleriyle geçmişteki olumsuz deneyimlerinden dolayı onlardan ayrılmayı seçmelerine rağmen fiziksel olarak uzak olsalar bile onlardan ayrılmamış, aksine duygusal olarak kopmuş olabilirler.

Yapılan analizler sonucunda ayrışma bireyleşme puan ortalamalarına benzer şekilde, mükemmeliyetçilik genel puan ortalamaları ve alt boyutlarının aileyle birlikte veya aileden ayrı yaşamaya göre farklılaşmadığı belirlenmiştir. İncelendiği kadarıyla literatürde böyle bir ayrırımdan söz eden çalışmaya rastlanmamıştır. Bununla birlikte kendini güvensiz hisseden



bireylerin, ebeveynlerinden sevgi ve onay almak için kendilerine yüksek standartlar belirlediği ve zaman içinde bu standartları içselleştirerek ebeveyn beklentisinin olmadığı durumlarda bile mükemmel olmak için çabaladıkları bilinmektedir (Hollender, 1965). Bu açıdan değerlendirildiğinde mükemmeliyetçi eğilimlere sahip olmanın, bireyin ailesiyle veya ailesinden ayrı yaşamasından bağımsız olması mantıklı görünmektedir. Mükemmeliyetçi birey mükemmel olma hedefini içselleştirdiği için ailesinden ayrı olsa da bu eğilimlerini sürdürüyor olabilir.

Öte yandan aile işlevselliği alt boyutlarından dengeli birlik, iç içe geçmişlik, dengeli esneklik, aile iletişimi ve aile doyumu puan ortalamalarının gruplar arasında farklılaştığı belirlenmiştir. Bu doğrultuda; ailesiyle birlikte yaşayan katılımcıların dengeli birlik, iç içe geçmişlik, dengeli esneklik, aile iletişimi ve aile doyumu puan ortalamalarının ailesinden ayrı yaşayanlara göre anlamlı ölçüde daha yüksek olduğu bulgulanmıştır. Bu bulguya paralel olarak problemlili gençler ve aileleriyle yürütülen bir çalışmanın sonucunda, aile birliği puanı 38 ile 43 arasında olan gençlerin 10 ile 31 arasında olan gençlere göre aileleriyle birlikte yaşama olasılığının daha yüksek olduğu ortaya konmuştur (Barth ve diğ., 2007). Karaca ve diğerleri (2013) ile Tiryaki-Güven'in (2020) sonuçlarına göre ise aile işlevselliği aileden ayrı veya aileyle birlikte yaşamaya göre farklılık göstermemektedir. Diğer yandan Kağıtçıbaşı (2013, s. 403) "ilişkisel benliğin daha sık görüldüğü Asya kültürlerinde kendi başına, farklı bir birey olmaktansa, grubun bir üyesi olarak varolmanın daha çok önem taşıdığı" belirtmektedir. Aynı zamanda doğdukları andan itibaren bireylerin sorgulanmayan bir sadakatle yoğun ve güçlü bir şekilde gruplara bağlı olduğu toplulukçu kültürlerde, grup aidiyetinin hayati önem taşıdığı söylenebilir (Hofstede, 1980; Kağıtçıbaşı, 2013). Mevcut araştırmanın bulguları açısından değerlendirilecek olursa, ailesiyle birlikte yaşayan katılımcılar diğerlerine göre grup aidiyeti açısından kendilerini daha güçlü algılıyor olabilirler. Bu durum onların aile ilişkilerine yönelik algıladıkları doyumu artırıyor olabilir. Nitekim Türkdoğan ve diğerlerinin (2019) bulguları, Türk kültüründe iç içe geçmişlik arttıkça aile iletişimi ve doyumunun da arttığını göstermektedir. Bu doğrultuda elde edilen bulguların literatürle tutarlı olduğu söylenebilir.

### **5.1.3. Aile İşlevselliği ile Uyumlu ve Uyumsuz Mükemmeliyetçilik Arasındaki İlişkide Ayrışma Bireyleşmenin Aracılık Rollerine İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi**

Bu çalışmanın temel amacı aile işlevselliği ile uyumsuz mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkide ayrışma bireyleşmenin aracılık rolünün olup olmadığını incelemektir. Bu doğrultuda, aile işlevselliğinin ayrışma bireyleşme aracılığıyla uyumsuz

mükemmeliyetçilikle olan doğrudan ve dolaylı ilişkisi doğrulanmıştır. Bu sonuç daha yüksek aile işlevselliği puanlarının daha yüksek ayrışma bireyleşme puanlarıyla, yüksek ayrışma bireyleşme puanlarının da daha düşük uyumsuz mükemmeliyetçilik puanlarıyla ilişkili olduğu anlamına gelmektedir. Öte yandan aile işlevselliğinin, ayrışma bireyleşme aracılığıyla uyumlu mükemmeliyetçilikle olan dolaylı ilişkisi doğrulanmamıştır. Diğer bir ifadeyle ayrışma bireyleşmenin, aile işlevselliği ile uyumlu mükemmeliyetçilik ilişkisindeki aracılık rolü reddedilmiştir. Aile işlevselliği, ayrışma bireyleşme ve uyumlu-uyumsuz mükemmeliyetçilik arasındaki ikili ilişkiler daha önceki alt bölümlerde tartışıldığından, bu ilişkiler tekrar ele alınmayacaktır. Öte yandan literatürde aile işlevselliğinin ve ayrışma bireyleşme sürecinin aracı değişken olarak incelendiği çalışmalara rastlanmıştır. Bu değişkenlere ilişkin farklı konularda yürütülen çalışmalar mevcut olsa da, eldeki araştırmanın sonuçlarıyla ilişkili olabilecek araştırma bulgularından söz edilebilir. Bu araştırmalardan birinde ebeveynin problemleri alkol kullanımı ile ergenlerin dışsallaştırma davranışları arasındaki ilişkiye aile işlevselliği aracılık etmiştir (Finan, Schulz, Gordon ve Ohannessian, 2015). Bir diğer çalışmada aile işlevselliğinin, annenin duygusal uzaklığı ile ergen saldırganlığı ilişkisinde aracı role sahip olduğu bulgulanmıştır (Crandall, Ghazarian, Day ve Riley, 2016). Ayrışma bireyleşmenin ebeveyne bağlanma ve uyum ilişkisindeki aracılık rolünün birden fazla çalışmada doğrulandığı görülmüştür (Aslan ve Güven, 2010; Mattanah, Hancock ve Brand, 2004). Ayrıca, dışsal stres ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiye de ayrışma bireyleşmenin aracılık ettiği belirlenmiştir (Skowron, Wester ve Azen, 2004). Aile işlevselliği ve ayrışma bireyleşmenin birlikte ele alındığı çalışmalardan birinde aile işlevselliği arttıkça ayrımlaşmanın da arttığı, bunun da daha düşük düzeyde akıllı telefon bağımlılığıyla ilişkili olduğu ortaya konmuştur (Park ve Park, 2017). Benzer şekilde benliğin ayrımlaşmasının, aile işlevselliği ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiye aracılık ettiği bulgulanmıştır (Tiryaki-Güven, 2020). Mevcut araştırmaya paralel biçimde Segrin ve diğerlerinin (2019) bulguları, kaygılı ebeveynlik ve ebeveynin koşullu bakımı yollarıyla aile birliğinden mükemmeliyetçiliğe giden; Shaham ve Amirfakhraie'nin (2019) bulguları ise ayrımlaşma yoluyla kişilik özelliklerinden mükemmeliyetçiliğe giden dolaylı yolları ortaya koymuştur. Ayrıca ilgili alanyazında uyumsuz mükemmeliyetçilik aile dinamikleriyle ilişkilendirilirken uyumlu mükemmeliyetçilik daha çok ebeveynlerin mükemmeliyetçilik düzeyleri ve bireysel eğilimlerle ilişkilendirilmektedir (Enns ve diğ., 2002). Tüm bu araştırma bulgularının ışığında mevcut araştırmanın bulgularının literatürle tutarlı olduğu söylenebilir. Öte yandan, yapılan taramalarda ayrışma bireyleşmenin aile işlevselliği ile uyumlu-uyumsuz mükemmeliyetçilik ilişkisindeki aracılık rolünü inceleyen bir çalışmaya

rastlanmamıştır. Dolayısıyla bu araştırmanın; uyumsuz mükemmeliyetçiliğe yönelik müdahale çalışmalarının, aile işlevselliği ve ayrışma bireyleşme sürecini de kapsayabileceğini ortaya koyan ilk çalışma olması nedeniyle literatüre katkıda bulunduğu düşünülmektedir.

#### **5.1.4. İç İçe Geçmişlik ile Uyumsuz Mükemmeliyetçilik Arasındaki İlişkide Ayrılık Kaygısının Aracılık Rolüne İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi**

Mevcut araştırmanın alt amaçlarından biri, ayrılık kaygısının iç içe geçmişlik ile uyumsuz mükemmeliyetçilik ilişkisindeki aracı rolünü incelemektir. Yapılan analizler sonucunda ailenin iç içe geçmişlik seviyeleri arttıkça bireylerin ayrılık kaygısı puanlarının da arttığı, bunun da daha yüksek uyumsuz mükemmeliyetçilik düzeyleriyle ilişkili olduğu görülmüştür. Yani iç içe geçmişliğin uyumsuz mükemmeliyetçilik üzerindeki doğrudan ve ayrılık kaygısı yoluyla dolaylı etkisi doğrulanmıştır. Yapılan araştırmalar incelendiğinde, iç içe geçmişlik, ayrılık kaygısı ve uyumsuz mükemmeliyetçilik ilişkisini doğrudan ele alan bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bunun yanında Şahan ve Akbaş'ın (2017) üniversite öğrencileriyle yürüttüğü çalışma, öğrencilerin grup oturumlarında en sık tekrarladıkları temaların onaylanma ihtiyacı, istemediği koşullarda bile denileni yapma, duygu ve düşüncelerin birbirine karışması, ilişkilerin iç içe geçmesi ve bağımlılık gibi birlikteliğe vurgu yapan temalar olduğunu ortaya koymuştur. Duygusal açıdan iç içe geçmiş ailelerdeki bireylerin birbirleriyle özdeşleştikleri ve dolayısıyla özerklikleri sınırlandığından diğer aile üyelerine bağımlı hale geldikleri bilinmektedir (Olson ve diğ., 1979; 1983). Bu açıdan değerlendirildiğinde, özellikle iç içe geçmişlikteki artışın bireyin algıladığı aile doyumundaki artışla ilişkili olduğu Türk kültüründe (Türkdoğan ve diğ., 2019) var olan bağlardan kopmanın birey için kaygı verici olması anlaşılabilir görünmektedir. Diğer yandan önemli olan kişilerle fiziksel veya duygusal teması kaybetmeye ilişkin kaygıyı ifade eden ayrılık kaygısının, diğer insanlara da genellenebileceği düşünülürse bireyler bu temasları kaybetmemek adına kusursuz olmaları gerektiğini düşünüyor olabilirler. Sonuç olarak bu şekilde uyumsuz mükemmeliyetçi eğilimler açığa çıkabilir. Mevcut araştırmanın bulguları da bu görüşün desteklendiğini ortaya koymaktadır.

Mevcut araştırma, literatüre sunduğu katkının yanı sıra bazı sınırlılıklara da sahiptir. Öncelikle araştırma verileri Covid-19 pandemisi nedeniyle uygun örnekleme yöntemiyle Pamukkale Üniversitesi öğrencilerinden elde edildiği için sonuçlar mevcut katılımcılar ile sınırlıdır, tüm üniversite öğrencilerine genellenemez. Ayrıca araştırma yöntemi kesitsel olduğundan bulgular neden sonuç ilişkisi içinde ele alınamaz. Araştırma verilerinin öz

bildirim ölçekleriyle elde edilmesi de bir diğer sınırlılıktır. Dolayısıyla gelecekte farklı örnekleme ve nitel araştırma yöntemleriyle, boylamsal olarak yapılacak çalışmalar sonuçların genellenebilirliğine katkı sağlayacaktır.

## 5.2. Sonuç

Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinde aile işlevselliği ile uyumsuz mükemmeliyetçilik ilişkisinde ayrışma bireyleşmenin, iç içe geçmişlik ile uyumsuz mükemmeliyetçilik ilişkisinde ayrılık kaygısının aracılık rollerinin olup olmadığı araştırılmıştır. Ayrıca üniversite öğrencilerinin algıladıkları aile işlevselliklerinin, ayrışma bireyleşme ve mükemmeliyetçilik düzeylerinin cinsiyetlerine ve aileleriyle yaşama durumlarına göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir.

Elde edilen sonuçlara göre;

- Aile işlevselliği genel puanı ve aile iletişimi hariç diğer alt boyutlar, cinsiyete göre farklılık göstermemiştir. Aile iletişimi alt boyutunun ise, erkek katılımcılarda daha yüksek puan ortalamasına sahip olduğu görülmüştür.
- Ayrışma bireyleşme genel puanı ile ayrılık kaygısı puanları kadınlarda daha yüksek bulunmuş, diğer alt boyutlar cinsiyete göre farklılaşmamıştır.
- Uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilik puanları cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermemiştir.
- Ayrışma bireyleşme ve mükemmeliyetçilik genel puanları ile alt boyutları, aileyle veya aileden ayrı yaşamaya göre farklılaşmamıştır. Ancak ailesiyle birlikte yaşayan katılımcıların dengeli birlik, iç içe geçmişlik, dengeli esneklik, aile iletişimi ve aile doyumu puan ortalamalarının ailesinden ayrı yaşayanlara göre anlamlı ölçüde daha yüksek olduğu bulgulanmıştır.
- Aile işlevselliğindeki artış ayrışma bireyleşme düzeyindeki artışla, bu da uyumsuz mükemmeliyetçilikteki düşüşle ilişkili bulunmuştur. Diğer bir ifadeyle, ayrışma bireyleşmenin aile işlevselliği ile uyumsuz mükemmeliyetçilik ilişkisindeki aracı etkisi doğrulanmıştır.
- İç içe geçmişlikteki artış ayrılık kaygısındaki artışla, bu da uyumsuz mükemmeliyetçilikteki artışla ilişkili bulunmuştur. Yani, ayrılık kaygısının iç içe geçmişlik ile uyumsuz mükemmeliyetçilik ilişkisindeki aracı etkisi doğrulanmıştır.

### 5.3. Öneriler

Bu kısımda araştırma sonuçlarından yola çıkılarak, uygulamaya ve araştırmacılara yönelik önerilerde bulunulmuştur.

#### 5.3.1. Uygulamaya İlişkin Öneriler

1. Bu araştırmada uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilik puan ortalamaları cinsiyete göre farklılık göstermemişken; aile işlevselliği alt boyutlarından aile iletişiminin erkek katılımcılarda, ayrışma bireyleşme genel puanı ile ayrılık kaygısı puanlarının kadın katılımcılarda daha yüksek puan ortalamasına sahip olduğu görülmüştür. Bu farklılıklar genel anlamda literatürle uyumlu görünmektedir. Bu doğrultuda aile işlevselliği ve ayrışma bireyleşme sürecine ilişkin müdahalelerde bu farklılıklar dikkate alınabilir. Ayrıca kültürümüzde ev, iş, siyaset ve eğitim dahil pek çok alanda öne çıkan toplumsal cinsiyet eşitsizliğinin (Kadir Has Üniversitesi Toplumsal Cinsiyet ve Kadın Çalışmaları Araştırma Merkezi, 2020), Türk genç kadınının psikososyal gelişimi üzerindeki engelleyici etkisinin önlenmesi adına, toplumsal cinsiyet eşitliği ve farkındalığına yönelik makro düzeyde adımlar atılabilir.

2. Bu araştırmada yüksek aile işlevselliğinin ayrışma bireyleşme sürecini kolaylaştırdığı bulgulanmıştır. Üniversite öğrencileri açısından düşünüldüğünde, ailelere doğrudan ulaşarak psikolojik bir etkileşim içine girmek mümkün olmayabilir. Bu doğrultuda yükseköğretim kurumlarında görev yapan psikolojik danışmanlar düşük aile işlevselliğine dair bilgiler veren danışanlarla çalışırken, onların ayrışma ve bireyselleşmelerini destekleyerek de sürece katkı sağlayabilir. Diğer yandan ortaöğretim kurumlarında görev yapan psikolojik danışmanlar da önleyici rehberlik çalışmaları kapsamında öğrencilere ve/veya ailelerine yönelik grup rehberliği, grup psikoeğitimi, grupla psikolojik danışmanlık gibi uygulamalarla aile işlevselliğini ve bireylerin ayrışma bireyleşme düzeylerini artırmaya yardımcı olabilirler.

3. Mevcut araştırmada elde edilen bir başka bulgu, aile işlevselliği ve ayrışma bireyleşme sürecindeki problemlerin uyumsuz mükemmeliyetçilikteki artışla ilişkili olmasıdır. Bu bulgular ışığında yükseköğretim kurumlarındaki psikolojik danışmanların uyumsuz mükemmeliyetçi eğilimlere sahip danışanlarla çalışırken onların aile işlevselliklerine ve ayrışma bireyleşme süreçlerine ilişkin bilgi toplamaları, müdahale sürecine yön verebilir. Ayrıca bulgular, uyumsuz mükemmeliyetçiliğe hem bireysel psikolojik süreçler hem de aile sistemi aracılığıyla müdahale edilebileceğini ortaya koymaktadır. Bu doğrultuda uyumsuz mükemmeliyetçi bireyler belirlenerek ortaöğretim

sürecinde bu bireylere ve/veya ailelerine yönelik aile danışmanlığı, grupla psikolojik danışma ve grup psikoeğitimi gibi aile işlevselliğini artırıcı çalışmalar yapılabileceği gibi hem ortaöğretim hem de yükseköğretim sürecinde bireylerin ayrışma bireyleşmelerine yönelik yapılacak müdahaleler de bu eğilimlerde azalma sağlayabilir. Ayrıca ebeveynlere yönelik programlarda erken dönemdeki deneyimlerin daha sonraki yıllarda uyumsuz mükemmeliyetçilik dahil bireyin yaşam kalitesini etkileyen şemaların gelişmesindeki önemi vurgulanabilir.

4. Bu araştırma iç içe geçmişliğin ayrılık kaygısındaki, bunun da uyumsuz mükemmeliyetçilikteki artışla ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Bu bulgular ışığında yükseköğretim kurumlarındaki psikolojik danışmanların uyumsuz mükemmeliyetçi eğilimlere sahip danışanlarla çalışırken iç içe geçmişlik ve ayrılık kaygısı düzeylerine ilişkin bilgi toplamaları, müdahale sürecine yön verebilir. Ayrıca ayrılık kaygısı belirtileri gösteren danışanlarla çalışırken aile işlevselliğine yönelik sorularla iç içe geçmişlik düzeyleri öğrenilerek müdahale planı oluşturulabilir. Ortaöğretim kurumlarındaki psikolojik danışmanlar ailelerin iç içe geçmişlik düzeylerini azaltmaya yönelik müdahalelerle, bireylerin ayrılık kaygısı yaşama olasılıklarını da azaltabilir. Diğer yandan hem ortaöğretim hem de yükseköğretim kurumlarında bireylerin ayrılık kaygısını azaltmaya yönelik çalışmalar yürütülerek, iç içe geçmişlik algısı ve uyumsuz mükemmeliyetçi eğilimlerde düşüş sağlanabilir.

### **5.3.2. Araştırmacılara İlişkin Öneriler**

1. Bu araştırmanın verileri, Covid-19 pandemi sürecinde yürütüldüğünden uygun örnekleme yoluyla Pamukkale Üniversitesi öğrencilerinden elde edilmiştir. Bu durum sonuçların genellenebilirliğini sınırlandırdığından araştırma değişkenleri arasındaki ilişkiler gelecekteki çalışmalarda farklı ve daha geniş örneklem gruplarında, farklı örnekleme yöntemleriyle incelenebilir.

2. Bu çalışmada nicel araştırma yöntemleri kullanılmıştır. Gelecekteki araştırmalarda nitel araştırma yöntemleri kullanılarak da çalışma desteklenebilir.

3. Bu çalışma sonucunda, aile işlevselliğinin ve ayrışma bireyleşmenin bazı alt boyutlarında cinsiyetler arasında farklılıklar elde edilmiştir. Araştırmacılar bu farklılıkların ışığında kadın ve erkeklere ilişkin farklı modeller oluşturarak araştırmayı yenileyebilirler.

4. Araştırmadan elde edilen bir bulgu ailesiyle birlikte yaşayan bireylerin, ailesinden ayrı yaşayanlara göre aile işlevselliği alt boyutlarından daha yüksek puan almalarıdır. Gelecekteki çalışmalarda bu farklılığın kaynağı araştırılabilir.

5. Mevcut çalışmada aile işlevselliği ile uyumsuz mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkide ayrışma bireyleşmenin aracı rolü doğrulanmıştır. Bu doğrultuda gelecekteki araştırmacılar, uyumsuz mükemmeliyetçi eğilimleri azaltabilmek amacıyla aile işlevselliğine ve/veya ayrışma bireyleşme sürecine yönelik grup psikoeğitim programları hazırlayarak bunların etkililiğini sınayabilirler.

6. Benzer şekilde bu çalışmada iç içe geçmişlik ile uyumsuz mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkide ayrılık kaygısının aracı rolü doğrulanmıştır. Bu doğrultuda gelecekteki araştırmacılar, uyumsuz mükemmeliyetçi eğilimleri azaltabilmek amacıyla iç içe geçmişliğe ve/veya ayrılık kaygısına yönelik grup psikoeğitim programları hazırlayarak bunların etkililiğini sınayabilirler.

## KAYNAKÇA

- Abolghasemi, S., Tavakoli Azad, J., Biabani Asli, M., & Naderifar, N. (2018). Studying the relationship between family function, perfectionism and hidden anxiety of students. *Avicenna Journal of Neuro Psycho Physiology*, 5(3), 107-112.
- Abrams, J. C., & Goldman, J. (1976). Separation-individuation in relation to learning inhibition in adolescence. *Journal of Clinical Child Psychology*, 41-44.
- Adams, M. (2013). *Perfectionism and attachment style as factors relating to adjustment in college students*. Unpublished doctoral dissertation, Pacific University School of Professional Psychology, Oregon.
- Adderholdt-Elliott, M. (1989). Underachievement and perfectionism. *Gifted Child Today Magazine*, 12(1), 19-21.
- Adler, A. (1927). *Understanding human nature*. (W. B. Wolfe Trans.). New York: Garden City Publishing Company. (Orişinal alışmanın basım tarihi 1927).
- Allen, S. F., & Stoltenberg, C. D. (1995). Psychological separation of older adolescents and young adults from their parents: An investigation of gender differences. *Journal of Counseling & Development*, 73(5), 542-546. doi:10.1002/j.1556-6676.1995.tb01791.x
- Altun, F., ve Yazıcı, H. (2010). *Öğrencilerin olumlu ve olumsuz mükemmeliyetçilik özellikleri ile akademik başarıları arasındaki ilişkiler*. Uluslararası Eğitimde Yeni Yönelimler Kongresi, 11-13 Kasım, Antalya.
- Ansbacher, H. L., & Ansbachei, R. R. (Ed.). (1956). *Individual psychology of Alfred Adler* (1st ed.) New York: Basic Books.
- Antony, M. M., Purdon, C. L., Huta, V., & Swinson, R. P. (1998). Dimensions of perfectionism across the anxiety disorders. *Behaviour research and therapy*, 36(12), 1143-1154.
- Antony, M. M., & Swinson, R. P. (2009). *When perfect isn't good enough: Strategies for coping with perfectionism*. (2nd. ed.). Oakland: New Harbinger Publications.
- Aslan, S. (2008). *Bağlanma ve uyum arasındaki ilişkide ayrışma bireyleşmenin aracılığı*. Yayınlanmamış doktora tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Aslan, A. E. ve Çiçek, İ. (2020). Ergenlerin ayrışma-bireyleşme düzeyleri ile akran ilişkilerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *HAYEF: Journal of Education*, 17(1), 83-102.
- Aslan, S. ve Güven, M. (2009). Ergen ayrışma bireyleşme ölçeğinin uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 16(3), 123-128.
- Aslan, S. ve Güven, M. (2010). Bağlanma ve kişisel uyum arasındaki ilişkide ayrışma bireyleşmenin aracılığı. *Eğitim ve Bilim*, 35(157), 181-191.



- Baiocco, R., Cacioppo, M., Laghi, F., & Tafà, M. (2013). Factorial and construct validity of FACES IV among Italian adolescents. *Journal of Child and Family Studies*, 22(7), 962-97.
- Bandura, A. (1976). *Social learning theory*. New Jersey: Prentice Hall.
- Baptist, J. A., Thampson, D. E., Norton, A. M., Hardy, N. R., & Link, C. D. (2012). The effects of intergenerational transmission of family emotional processes on conflict styles: The moderating role of attachment. *American Journal of Family Therapy*, 40, 56-73.
- Barnes, H. L., & Olson, D. H. (1985). Parent-adolescent communication and the circumplex model. *Child Development*, 56(2), 438-447.
- Barrera, A. M., Blumer, M. L. C., & Soenksen, S. H. (2011). Revisiting adolescent separation-individuation in the contexts of enmeshment and allocentrism. *The New School Psychology Bulletin*, 8 (2), 70-82.
- Barth, R. P., Greeson, J. K. P., Guo, S., Green, R. L., Hurley, S., & Sisson, J. (2007). Changes in family functioning and child behavior following intensive in-home therapy. *Children and Youth Services Review*, 29, 988-1009. doi:10.1016/j.chilyouth.2007.04.001
- Beavers, R., & Hampson, R. B. (2000). The Beavers systems model of family functioning. *Journal of Family Therapy*, 128-143.
- Beavers, W. R. (1981). A systems model of family for family therapists. *Journal of Marital and Family Therapy*, 7(3), 299-307.
- Beavers, W. R., & Voeller, M. N. (1983). Family models: Comparing and contrasting the Olson circumplex model with the Beavers systems model. *Fam Proc*, 22, 85-97.
- Bieling, P. J., Israeli, A. L., & Antony, M. M. (2004). Is perfectionism good, bad, or both? Examining models of the perfectionism construct. *Personality and Individual Differences*, 36(6), 1373-1385.
- Blazina, C., Settle, A. G., & Eddins, R. (2008). Gender role conflict and separation-individuation difficulties: Their impact on college men's loneliness. *The Journal of Men's Studies*, 16 (1), 69-81. doi: 10.3149/jms.1601.69
- Blos, P. (1967). The second individuation process of adolescence. *The Psychoanalytic Study of the Child*, 22(1), 162-186.
- Blos, P. (1989). The place of the adolescent process in the analysis of the adult. *The Psychoanalytic Study of the Child*, 44 (1), 3-18, doi: 10.1080/00797308.1989.11822636
- Blum, H. P. (2004). Separation-individuation theory and attachment theory. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 52(2), 535-553.

- Borynack, Z. A. (2003). *Contextual influences in the relationship of perfectionism and anxiety: A multidimensional perspective*. Unpublished doctoral dissertation. University of Oklahoma Department of Educational Psychology, Norman.
- Bowen Center. (2020). *The eight concepts of Bowen theory*. <http://thebowncenter.org/theory/eight-concepts/> sayfasından erişilmiştir.
- Bowen, M. (1976). Theory in the practice of psychotherapy. *Family Therapy: Theory and Practice*, 4(1) 42-90. Retrieved from <http://cflarchives.org/images/TheoryInThePractice.pdf>
- Bulut-Ateş, F. ve Akbaş, T. (2012). Ergenlerde görülen kural dışı davranışların aile işlevselliği ve yaşam kalitesi açısından incelenmesi. *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21(2), 337-352.
- Burns, D. D. (1980). The perfectionist's script for self-defeat. *Psychology Today*, 34-52.
- Büyükbayraktar, Ç. (2011). *Üniversite öğrencilerinde öfke ve mükemmeliyetçilik ilişkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Can, A. (2016). *SPSS ile bilimsel araştırma sürecinde nicel veri analizi* (4. baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Cassidy, J. (1988). Child-mother attachment and the self in six-year-olds. *Child Development*, 59(1), 121-134.
- Cenkseven-Önder, F. ve Kırdök, O. (2009). Ön ergenlerin olumlu-olumsuz mükemmeliyetçilik düzeylerinin anne-çocuk ilişkisini algılamaları açısından incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5(2), 263-274.
- Chung, H., & Gale, J. (2009). Family functioning and self-differentiation: A cross-cultural examination. *Contemporary Family Therapy*, 31(1), 19-33.
- Cook, L. C., & Kearney, C. A. (2014). Parent perfectionism and psychopathology symptoms and child perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 70, 1-6.
- Coll, K. M., Powell, S., Thobro, P., & Haas, R. (2010). Family functioning and the development of trust and intimacy among adolescents in residential treatment. *The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families*, 18(3), 255-262.
- Corey, G. (2008). *Psikolojik danışma, psikoterapi kuram ve uygulamaları*. (çev. T. Ergene). Ankara: Mentis Yayıncılık. (Orijinal çalışmanın basım tarihi 2005).
- Coşkun, Y. (2007). Ortaöğretim öğrencilerinin umutsuzluk durumları ve aile işlevselliği ilişkisinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 26(26), 11-26 .

- Craddock, A. E., Church, W., Harrison, F., & Sands, A. (2010). Family of origin qualities as predictors of religious dysfunctional perfectionism. *Journal of Psychology and Theology*, 38(3), 205-214.
- Craddock, A. E., Church, W., & Sands, A. (2009). Family of origin characteristics as predictors of perfectionism. *Australian Journal of Psychology*, 61(3), 136–144.
- Crandall, A., Ghazarian, S. R., Day, R. D., & Riley, A. W. (2016). Maternal emotion regulation and adolescent behaviors: The mediating role of family functioning and parenting. *Journal of Youth and Adolescence*, 45(11), 2321-2335.
- Cumsille, P. E., & Epstein, N. (1994). Family cohesion, family adaptability, social support, and adolescent depressive symptoms in outpatient clinic families. *Journal of Family Psychology*, 8(2), 202.
- Çalışkan, M. (2017). *Üstün yetenekli çocuklara sahip ailelerin aile işlevselliği. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi*. Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.
- Çelik, E., & Şenay Güzel, H. (2018). Ergenlerde sosyal görünüş kaygısı ile mükemmeliyetçilik arasındaki ilişki: Benlik saygısının aracı rolü. *Journal of Turkish Educational Sciences*, 16(2).
- Çelik, H., Eksi, H. ve Gülsu, N. (2017). Orta çocukluk döneminde güvenli bağlanma ile mükemmeliyetçiliğin çeşitli değişkenler bağlamında incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 7(47), 53-68.
- Çiçek, İ. ve Aslan, A. (2019). Kişilik ile ayrışma bireyleşme arasında akran ilişkilerinin aracılığı. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 8(4), 2642-2671. Retrieved from <http://www.itobiad.com/tr/issue/49747/585755>
- Çiçek, İ. (2018). *Ergenlerin kişilik özellikleri ile ayrışma bireyleşme arasındaki ilişkide akran ilişkilerinin aracı etkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. İstanbul Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Damian, L. E., Stoeber, J., Negru, O., & Băban, A. (2013). On the development of perfectionism in adolescence: Perceived parental expectations predict longitudinal increases in socially prescribed perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 55(6), 688-693.
- Değirmenci, E. (2019). *Çekirdek veya geniş ailede yetişen bireylerde sosyal onay ihtiyacı ile benliğin ayrılaşması arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Demircioğlu, Z. I., Demir, K., Fuçular, E. E., Sülüngür, O., Yalçın, E. S. ve Topcu, M. (2018). Mahler'in ayrışma-bireyleşme kuramına göre Küçük Kara Balık Kitabı'nın incelenmesi. *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi*, 5 (2), 72-93.

- Dilmaç, M., Aydoğan, D., Koruklu, N. ve Deniz, M. E. (2009). İlköğretim öğrencilerinin mükemmeliyetçilik özelliklerinin mantıkdışı inançlarla açıklanabilirliği. *İlköğretim Online*, 8(3), 720-728.
- DiPrima, A. J., Ashby, J. S., Gnilka, P. B., & Noble, C. L. (2011). Family relationships and perfectionism in middle-school students. *Psychology in the Schools*, 48(8), 815-827.
- Doğru-Çabuker, N. ve Balcı-Çelik, S. (2019). Üniversite öğrencilerinin ayrışma bireyleşme ve kimlik algılarının bazı demografik özelliklerine göre incelenmesi. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 38 (1), 53-72. doi: 10.7822/omuefd.461862
- Ellis, A. (1975). *How to live with a "neurotic" at home and at work*. USA: Wilshire Book Company.
- Ellis, A. (2002). The role of irrational beliefs in perfectionism. In G. L. Flett & P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (pp. 217–229). Washington: American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10458-009>
- Ellis, A. (1989). Rational psychotherapy, *TACD Journal*, 17(1), 67-80. doi:10.1080/1046171X.1989.12034348
- Ellis, A., & Dryden, W. (2007). *The practice of rational emotive behavior therapy*. (2nd ed.). New York: Springer Publishing Company.
- Enns, M. W., & Cox, B. J. (2002). The nature and assessment of perfectionism: A critical analysis. In G. L. Flett & P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (pp. 33–62). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10458-002>
- Enns, M. W., Cox, B. J., & Clara, I. (2002). Adaptive and maladaptive perfectionism: Developmental origins and association with depression proneness. *Personality and Individual Differences*, 33(6), 921-935.
- Epstein, N. B., Baldwin, L. M., & Bishop, D. S. (1983). The McMaster family assessment device. *Journal of Marital and Family Therapy*, 9(2), 171–180. doi:10.1111/j.1752-0606.1983.tb01497.x
- Epstein, N. B., Bishop, D. S., & Levin, S. (1978). The McMaster model of family functioning. *Journal of Marital and Family Therapy*, 4(4), 19-31.
- Epstein, N. B., & Bishop, D. S. (1973). State of the art. *Canadian Psychiatric Association Journal*, 18(3), 175-183.
- Erol, S. (2020). *Beliren yetişkinlerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri ile kişilerarası duyarlılık ve mükemmeliyetçilik düzeyleri arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. İstanbul Üniversitesi Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, İstanbul.

- Erol-Öngen, D. (2010). The relationships between adaptive and maladaptive perfectionism and aggression among Turkish adolescents. *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools, 20* (1), 99-108.
- Estrada, D., Rafuls, S. C., & Sherrard, P. A. (2000). Perceptions of family of origin cohesion and adaptability: Differences between males and females. *Journal of Feminist Family Therapy, 11*(2), 3-19.
- Eum, K., & Rice, K. G. (2010). Test anxiety, perfectionism, goal orientation, and academic performance. *Anxiety, Stress, & Coping, 24*(2), 167-178.
- Field, A. (2018). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics* (5th. ed.). London: SAGE Edge.
- Finan, L. J., Schulz, J., Gordon, M. S., & Ohannessian, C. M. (2015). Parental problem drinking and adolescent externalizing behaviors: The mediating role of family functioning. *Journal of Adolescence, 43*, 100-110.
- Flett, G. L., Blankstein, K. R., Hewitt, P. L., & Koledin, S. (1992). Components of perfectionism and procrastination in college students. *Social Behavior and Personality: An International Journal, 20*(2), 85-94.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., & Heisel, M. J. (2014). The destructiveness of perfectionism revisited: Implications for the assessment of suicide risk and the prevention of suicide. *Review of General Psychology, 18*(3), 156-172.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Oliver, J. M., & Macdonald, S. (2002). Perfectionism in children and their parents: A developmental analysis. In G. L. Flett & P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (pp. 89–132). Washington: American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10458-004>
- Fraenkel, J., Wallen, N., & Hyun, H. (2011). *How to design and evaluate research in education* (8th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Frost, R. O., Heimberg, R. G., Holt, C. S., Mattia, J. I., & Neubauer, A. L. (1993). A comparison of two measures of perfectionism. *Personality and Individual Differences, 14*, 119-126.
- Frost, R. O., Lahart, C. M., & Rosenblate, R. (1991). The development of perfectionism: A study of daughters and their parents. *Cognitive Therapy And Research, 15*(6), 469-489.
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research, 14*(5), 449-468.
- Gavazzi, S. M., & Sabatelli, R. M. (1990). Family system dynamics, the individuation process, and psychosocial development. *Journal of Adolescent Research, 5*(4), 500-519.

- Gladding, S. T. (2015). *Family therapy: History, theory and practice*. England: Pearson Education.
- Gnilka, P. B., Ashby, J. S., & Noble, C. M. (2013). Adaptive and maladaptive perfectionism as mediators of adult attachment styles and depression, hopelessness, and life satisfaction. *Journal of Counseling and Development, 91*(1), 78-86.
- Goldenberg, H., & Goldenberg, I. (2013). *Family therapy: An overview*. (8th ed.). Belmont, California: BrooksCole.
- Gong, X., Fletcher, K. L., & Bolin, J. H. (2015). Dimensions of perfectionism mediate the relationship between parenting styles and coping. *Journal of Counseling & Development, 93*(3), 259-268.
- Guttman, H. A., Spector, R. M., Sigal, J. J., Rakoff, V., & Epstein, N. B. (1971). Reliability of coding affective communication in family therapy sessions: Problems of measurement and interpretation. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 37*(3), 397-402. doi:10.1037/h0032003
- Gürlek-Yüksel, E. (2006). *Üniversite öğrencilerinin ayrılma bireyleşme özellikleri ve etkileyen etmenler*. Uzmanlık tezi. Celal Bayar Üniversitesi Psikiyatri Anabilim Dalı, Manisa.
- Güven, M. ve Aslan, S. (2010). Ergenlerde ayrışma bireyleşme ile okul zorbalığı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 11*(3), 125-142.
- Hall, C. M. (2013). *The Bowen family theory and its uses*. USA: International Psychotherapy Institute.
- Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology, 15*, 27-33.
- Hanımoğlu, E. ve Yazgan-İnanç, B. (2011). Seviye belirleme sınavına girecek olan ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinde sınav kaygısı, mükemmeliyetçilik ve anne-baba tutumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 20*(1), 351-366.
- Hart, B. A., Gilner, F. H., Handal, P. J., & Gfeller, J. D. (1998). The relationship between perfectionism and self-efficacy. *Personality and individual differences, 24*(1), 109-113.
- Hayes, A. F. (2018). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. (2nd ed.). New York: Guilford Press.
- Hayes, A. F., & Rockwood, N. J. (2020). Conditional process analysis: Concepts, computation, and advances in the modeling of the contingencies of mechanisms. *American Behavioral Scientist, 64*(1), 19-54.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991a). Dimensions of perfectionism in unipolar depression. *Journal of Abnormal Psychology, 100*, 98-101.

- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991b). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(3), 456-470.
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., & Mikail, S. F. (2017). *Perfectionism: A relational approach conceptualization, assessment, and treatment*. New York: The Guilford Press.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (2002). Perfectionism and stress processes in psychopathology. In G. L. Flett and P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (pp. 255-284). Washington: American Psychological Association. doi: <https://doi.org/10.1037/10458-011>
- Hill, A. P., & Curran, T. (2015). Multidimensional perfectionism and burnout: A meta-analysis. *Personality and Social Psychology Review*, 20(3), 269-288.
- Hill, R. W., McIntire, K., & Bacharach, V. R. (1997). Perfectionism and the big five factors. *Journal of Social Behavior and Personality*, 12(1), 257-270.
- Hill, R. W., Zrull, M. C., & Turlington, S. (1997). Perfectionism and interpersonal problems. *Journal of Personality Assessment*, 69(1), 81-103.
- Hoelter, J. W. (1985). The structure of self-conception: Conceptualization and measurement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 49(5), 1392-1407.
- Hollender, M. H. (1965). Perfectionism. *Comprehensive Psychiatry*, 6(2), 94-103.
- Holmbeck, G. N., & Leake, C. (1999). Separation-individuation and psychological adjustment in late adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 28(5), 563-581.
- Horney, K. (1950). *Neurosis and human growth: The struggle toward self realization*. New York: W. W. Norton & Company.
- Jamshidi, B., Razmi, M. R., Haghghat, Sh., & Samani, S. (2008). The relationship between family cohesion and flexibility with dimensions of perfectionism. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*, 14, 199-205.
- Joh, J. Y., Kim, S., Park, J. L., & Kim, Y.P. (2013). Relationship between family adaptability, cohesion and adolescent problem behaviors: Curvilinearity of circumplex model. *Korean Journal Of Family Medicine*, 34(3), 169-177.
- Johnson, P., & Stone, R. (2009). Parental alcoholism and family functioning: Effects on differentiation levels of young adults. *Alcoholism Treatment Quarterly*, 27(1), 3-18.
- Josselson, R. (1988). The embedded self: I and thou revisited. In: D. K. Lapsley and F. C. Power (Eds.), *Self, ego, and identity* (1st ed., pp. 91-106). New York, NY: Springer.

- Kadir Has Üniversitesi Toplumsal Cinsiyet ve Kadın Çalışmaları Araştırma Merkezi. (2020). *Türkiye’de toplumsal cinsiyet ve kadın algısı araştırması 2020*. Araştırma raporu. İstanbul.
- Kagitçibasi, C. (1997). Individualism and collectivism. In J. F. Berry, M. H. Segall, & C. Kagitçibasi (Eds.), *Handbook of cross-cultural psychology vol. 3* (pp. 1-49). London: Allyn & Bacon.
- Kağıtçıbaşı, Ç. ve Cemalcılar, Z. (2014). *Dünden bugüne insan ve insanlar: Sosyal Psikolojiye Giriş*. İstanbul: Evrim Yayınevi.
- Kalkan Dışbudak, Ş. (2016). *Öğretim elemanlarının mükemmeliyetçilik ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkinin farklı değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.
- Kalkan, E. ve Aydoğan, D. (2019). Evlilik ilişki kalitesini benlik açısından değerlendirme: Benliğin farklılaşması ve ilişkisel özgünlük. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 38(1), 174-189. doi: <https://doi.org/10.7822/omuefd.494918>
- Kamışlı, E. (2018). *Toplumsal cinsiyet rolleri ve aile işlevselliğinin problem çözme becerilerine etkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Karababa, A., Mert, A. ve Çetiner, P. (2018). Üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi olmanın bir yordayıcısı olarak benlik ayırılması. *Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(2), 1235-1248.
- Karababa, A. (2012). *Psikolojik danışmanlarda olumlu mükemmeliyetçilik ve olumsuz mükemmeliyetçilik düzeylerinin iş doyumunu ve yaşam doyumunu yordamadaki rolü*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Denizli.
- Karaca, S., Barlas, G. Ü., Onan, N., & Öz, Y. C. (2013). 16-20 yaş grubu ergenlerde aile işlevleri ve kişilerarası ilişki tarzının incelenmesi: Bir üniversite örneği. *Balıkesir Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2(3), 139-146.
- Karadeniz, G. (2019). *Genç yetişkin erkeklerin algıladıkları baba tutumları ile bireyleşme arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın düzenleyici rolü*. Yayınlanmamış doktora tezi. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Karagöz, Y. (2019). *Spss amos meta uygulamalı istatistiksel analizler* (2. baskı). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Karaşar, B. (2014). *Üniversite öğrencilerinde sosyal onay ihtiyacının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış doktora tezi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Karpel, M. (1976). Individuation: From fusion to dialogue. *Family Process*, 15(1), 65-82.



- Kawamura, K. Y., Frost, R. O., & Harmatz, M. G. (2002). The relationship of perceived parenting styles to perfectionism. *Personality And Individual Differences*, 32(2), 317-327.
- Kerr, M. E., & Bowen, M. (1988). *Family evaluation*. New York: WW Norton & Company.
- Keser, E. (2018). *Üniversite öğrencilerinin ayrışma-bireyleşme sürecinin öz belirleme kuramı çerçevesinde incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Khalınbaylı, K. (2018). *Üniversite öğrencilerinde özgecilik ve mükemmeliyetçilik anlayışı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kılıç, N. (2019). *Duygu düzenleme gücü, yeme stilleri ve mükemmeliyetçilik özelliklerinin yeme bozukluğu belirtileri ile ilişkisinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kırdök, O. (2004). *Olumlu ve olumsuz mükemmeliyetçilik ölçeği geliştirme çalışması*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Kim, H., & Jung, Y. (2015). Self-differentiation, family functioning, life satisfaction and attitudes towards marriage among South Korean university students. *Indian Journal of Science and Technology*, 8(19), 1-9. doi: 10.17485/ijst/2015/v8i19/76862
- Kim, H., Prouty, A. M., Smith, D. B., Ko, M. J., Wetchler, J. L., & Oh, J. E. (2014). Differentiation of self and its relationship with family functioning in South Koreans. *The American Journal of Family Therapy*, 42(3), 257-265.
- Kins, E., Soenens, B. & Beyers, W. (2011). “Why do they have to grow up so fast?” Parental separation anxiety and emerging adults’ pathology of separation-individuation. *Journal of Clinical Psychology*, 67(7), 647-664.
- Kocabıçak, S. (2019). *The relationship between separation-individuation, individualism-collectivism, marriage expectations, and marital attitudes*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. İstanbul Bilgi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kocalar, H. E. (2019). *Öz eleştirel ruminasyon ölçeğinin psikometrik özelliklerinin incelenmesi ve üniversite öğrencilerindeki mükemmeliyetçilik ile akademik erteleme ilişkilerinde öz eleştirel ruminasyonun aracılık rolü*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Muğla.
- Kocayörük, E. (2010). Ergen gelişiminde aile işlevleri ve baba katılımı. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(33), 37-45.
- Koçubaba, A. (2019). *Üniversite öğrencilerinde mizah tarzları ve algılanan aile tutumlarının, mükemmeliyetçilik üzerine etkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Kouneski, E. (2000). *The Family Circumplex Model, FACES II, and FACES III: Overview of research and applications*. University of Minnesota Department of Family Social Science, Minnesota.
- Koutra, K., Triliva, S., Roumeliotaki, T., Lionis, C., & Vgontzas, A. N. (2013). Cross-cultural adaptation and validation of the Greek version of the Family Adaptability and Cohesion Evaluation Scales IV Package (FACES IV Package). *Journal of Family Issues, 34*(12), 1647-1672.
- Köse-Karaca, B. ve Gürsoy, M. (2019). Mükemmeliyetçiliği şema terapiyle ele almak: Bir vaka üzerinden anlatım. *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi, 6*(3), 312–333.
- Kumpasoğlu, G. B. (2019). *The relationship between perfectionism and depression: Mediator roles of perceived social support and mattering*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Kuzucu, Y. ve Şimşek, Ö. F. (2013). Self-determined choices and consequences: The relationship between basic psychological needs satisfactions and aggression in late adolescents. *The Journal of General Psychology, 140*(2), 110-129.
- Laghi, F., Lanigro, A., Pallini, S., Bechini, A., Gradilone, A., Marziano, G., & Baiocco, R. (2018). Sibling relationships and family functioning in siblings of early adolescents, adolescents and young adults with autism spectrum disorder. *Journal of Child and Family Studies, 27*(3), 793-801.
- Lapsley, D. K., & Edgerton, J. (2002). Separation-individuation, adult attachment style, and college adjustment. *Journal of Counseling & Development, 80*(4), 484–492.
- Lapsley, D. K., & Stey, P. (2010). Separation-individuation. In: I. B. Weiner and E. Craighead (Eds.), *Corsini's Encyclopedia of Psychology* (4th ed., pp. 1-2). New York: Wiley.
- Levine J. B., Green C. J., & Millon T. (1986). The separation individuation test of adolescence. *J Pers Assess 50*(1), 123-137.
- Levine J.B., & Saintonge S. (1993). Psychometric properties of the separation-individuation test of adolescence within a clinical population. *J Clin Psychol 49*(4), 492-507.
- Lopez, F. G., Campbell, V. L., & Watkins, C. E. (1988). Family structure, psychological separation, and college adjustment: A canonical analysis and cross-validation. *Journal of Counseling Psychology, 35*(4), 402-409.
- Lyke, J., & Matsen, J. (2013). Family functioning and risk factors for disordered eating. *Eating Behaviors, 14*, 497-499.
- MacKinnon, D. P., Lockwood, C. M., & Williams, J. (2004). Confidence limits for the indirect effect: Distribution of the product and resampling methods. *Multivariate Behavioral Research, 39*(1), 99-128.

- Mahler, M. S., & La Perriere, K. (1965) Mother-child interaction during separation-individuation, *The Psychoanalytic Quarterly*, 34(4), 483-498, DOI: 10.1080/21674086.1965.11926361
- Mahler, M. S. (1967). On human symbiosis and the vicissitudes of individuation. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 15(4), 740-763.
- Mahler, M. S., & Furer, M. (1963). Certain aspects of the separation-individuation phase. *The Psychoanalytic Quarterly*, 32(1), 1-14, doi:10.1080/21674086.1963.11926268
- Mahler, M. S., & Gosliner, B. J. (1955). On symbiotic child psychosis: Genetic, dynamic and restitutive aspects. *The Psychoanalytic Study of The Child*, 10(1), 195-212.
- Mahler, M. S., Pine, F., & Bergman, A. (1975). *The psychological birth of the human infant: Symbiosis and individuation* (1st ed.). London: Karnac Classics.
- Mahler, M. S., Pine, F., & Bergman, A. (2003). *İnsan yavrusunun psikolojik doğumu*. (çev. A. N. Babaoğlu). İstanbul: Metis Yayınları. (Orijinal çalışmanın basım tarihi 1975).
- Manzi, C., Vignoles, V. L., Regalia, C., & Scabini, E. (2006). Cohesion and enmeshment revisited: Differentiation, identity, and well-being in two European cultures. *Journal of Marriage and Family*, 68(3), 673-689.
- Mattanah, J. F., Hancock, G. R., & Brand, B. L. (2004). Parental attachment, separation-individuation, and college student adjustment: A structural equation analysis of mediational effects. *Journal of Counseling Psychology*, 51(2), 213.
- McClanahan, G., & Holmbeck, G. N. (1992). Separation-individuation, family functioning, and psychological adjustment in college students: A construct validity study of the separation-individuation test of adolescence. *Journal of Personality Assessment*, 59(3), 468-485.
- McLeod, S. A. (2007). Skinner-Operant Conditioning. <http://www.simplypsychology.org/operant-conditioning.html> sayfasından erişilmiştir.
- Mert, A. ve Çetiner, P. (2018). Üniversite öğrencilerinin üniversite yaşamına uyum ile benlik ayrımlaşması arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Sakarya University Journal of Education*, 8(3), 190-204.
- Mesutoğlu, C. (2012). *The relationship among self construal, family functioning and sibling number in terms of gender in high school students*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Metcalf, L. (2011). *Marriage and family therapy: A practice-oriented approach*. New York: Springer Publishing Company.
- Mısırlı-Taşdemir, Ö. (2003). *Üstün yetenekli çocuklarda mükemmeliyetçilik, sınav kaygısı, benlik saygısı, kontrol odağı, öz yeterlik ve problem çözme becerileri arasındaki*

*ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.

- Miller, A. L., Lambert, A. D., & Speirs Neumeister, K. L. (2012). Parenting style, perfectionism, and creativity in high-ability and high-achieving young adults. *Journal for the Education of the Gifted*, 35(4), 344-365.
- Miller, I. W., Epstein, N. B., Bishop, D. S., & Keitner, G. I. (1985). The McMaster family assessment device: Reliability and validity. *Journal of Marital and Family Therapy*, 11(4), 345–356. doi:10.1111/j.1752-0606.1985.tb00028.x
- Miller, I. W., Ryan, C. E., Keitner, G. I., Bishop, D. S., & Epstein, N. B. (2000). The McMaster approach to families: Theory, assessment, treatment and research. *Journal of Family Therapy*, 22, 168-189.
- Minuchin, S. (1974). *Families and family therapy*. Cambridge: Harvard University Press.
- Murphy, K. (2019). *Perfectionism and relationship beliefs*. Unpublished doctoral dissertation. Chestnut Hill College Department of Psychology, Philadelphia.
- Muss, R. E. (1980). Peter Blos' modern psychoanalytic interpretation of adolescence. *Journal of Adolescence*, 3, 229-252.
- Narlı, M. (2019). *Duygu düzenleme güçlüğü ile sınav kaygısı arasındaki ilişkide mükemmeliyetçilik ve obsesif kompulsif belirtilerin aracı rolü*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Başkent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Nepon, T., Flett, G. L., Hewitt, P. L., & Molnar, D. S. (2011). Perfectionism, negative social feedback, and interpersonal rumination in depression and social anxiety. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 43(4), 297-308.
- Nichols, M. P. (2014). *The Essentials of Family Therapy*. New Jersey: Pearson Education.
- Odacı, H. ve Kaya, F. (2019). Mükemmeliyetçilik ve umutsuzluğun akademik erteleme davranışı üzerindeki rolü: Üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 9(1), 43-51. <https://doi.org/10.5961/jhes.2019.308>
- Olson, D. (1986). Circumplex model VII: Validation studies and faces III. *Fam Proc*, 25, 337-351.
- Olson, D. H. (2011). Faces IV and the circumplex model: Validation study. *Journal of Marital and Family Therapy*, 7(1), 64-80.
- Olson, D. H., & Gorall, D. M. (2003). Circumplex model of marital and family systems. In F. Walsh (Ed.) *Normal family processes: Growing diversity and complexity* (3rd ed., pp. 514-548). New York, NY: Guilford Press.
- Olson, D. H., & Gorall, D. M. (2006). *FACES IV & the Circumplex model*. Minneapolis, MN: Life Innovations.

- Olson, D.H., Sprenkle, D.H., & Russell, C.S. (1979). Circumplex model of marital and family systems: I. cohesion and adaptability dimensions, family types, and clinical applications. *Fam Proc*, 18, 3-28.
- Olson, D., Russell, C. S., & Sprenkle, D. H. (1983). Circumplex model of marital and family systems: VI. theoretical update. *Fam Proc*, 22, 69-83.
- Otrar, M., Dönmez, D. Ve Uzel, B. (2018). Orta ergenlik dönemindeki öğrencilerin benlik algılarının mükemmeliyetçilik düzeylerini yordama gücü. *Humanitas*, 6(12), 235-254. doi: 10.20304/humanitas.445913
- Özabacı, N. Ş. (2013). Kişilik. H. Coşkun ve N. Ş. Özabacı (Ed.), *Psikolojiye Giriş* içinde (1. baskı, s. 403-442). İstanbul: Lisans Yayıncılık.
- Özakkaş, T. (2013). *Ayrışma ve bireyleşme süreçleri, paylaşılmış paranoya*, 10. BPT Ocak 2012 ders notları. İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları 104.
- Özbaran, N. B. (2004). *Majör depresif bozukluğu olan ergenlerin ayrılma bireyleşme özelliklerinin ve anne baba tutumlarının değerlendirilmesi*. Uzmanlık tezi. Ege Üniversitesi Çocuk Psikiyatrisi Anabilim Dalı, İzmir.
- Özbay, Y. ve Mısırlı-Taşdemir, Ö. (2003). *Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması*. VII. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, İnönü Üniversitesi, Malatya.
- Özgüngör, S. (2003). Mükemmeliyetçilik ve özerklik destekleyici davranışların amaç tarzları ile ilişkisi. *Eğitim ve Bilim*, 28(127), 23-30.
- Özgürdal, B. H., Doğan, B. C., Arıcan, Ö., Taşın, E. N., Kızılkaya, B. ve Topcu, M. (2018). Alice karakterinin yaşantılarının Mahler'in kuramına göre ben gelişimindeki rolü. *Ayna Klinik Psikoloji Dergisi*, 5(1), 50-65.
- Öztürk, Ö. (2013). *İntihar olasılığı ve aile işlevselliği arasındaki ilişkide bilişsel esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlük değişkenlerinin aracı rolü*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Pacht, A. R. (1984). Reflections on perfection. *American Psychologist*, 39(4), 386-390.
- Park, S. A., & Park, K. W. (2017). The mediating effect of self-differentiation between college student's family functioning and smart phone addiction. *Journal of the Korea Academia-Industrial Cooperation Society*, 18(4), 325-333.
- Parmaksız, İ. ve Kılıçarslan, S. (2020). The relationship between assertiveness and separation-individuation in adolescents. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 10(3), 869-888. <http://dx.doi.org/10.14527/pegegog.2020.027>
- Polat, K. ve İlhan, T. (2018). Evli bireylerde çift uyumu ve bazı psikolojik belirtilerin benliğin farklılaşması açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 8(50), 87-115.

- Polat, Ü. (2013). *Geç ergenlerin yaklaşmacı/kaçınmacı benlik düzenleme odakları ile ebeveynlerine bağlanma ve onlardan ayrışma bireyleşme düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Pirutinsky, S., & Kor, A. (2013). Family functioning among Orthodox Jews in Israel. *New School Psychology Bulletin*, 10(2).
- Rada, C., & Olson, D. H. (2016). Circumplex model of marital and family systems (Faces III) in Romania. *Annuaire Roumain D'anthropologie*, 53, 11-29.
- Rasmussen, K. E., & Troilo, J. (2016). "It has to be perfect!": The development of perfectionism and the family system. *Journal of Family Theory & Review*, 8, 154-172. doi: 10.1111/jftr.12140
- Rice, K. G., Ashby, J. S., & Slaney, R. B. (1998). Self-esteem as a mediator between perfectionism and depression: A structural equations analysis. *Journal of Counseling Psychology*, 45(3), 304-314.
- Rice, K. G., & Ashby, J. S. (2007). An efficient method for classifying perfectionists. *Journal of Counseling Psychology*, 54(1), 72-85.
- Rice, K. G., Cole, D. A., & Lapsley, D. K. (1990). Separation-individuation, family cohesion, and adjustment to college: Measurement validation and test of a theoretical model. *Journal of Counseling Psychology*, 37(2), 195-202.
- Rice, K. G., & Dellwo, J. P. (2002). Perfectionism and self-development: Implications for college adjustment. *Journal of Counseling & Development*, 80(2), 188-196.
- Rice, K. G., FitzGerald, D. P., Whaley, T. J., & Gibbs, C. L. (1995). Cross-sectional and longitudinal examination of attachment, separation-individuation, and college student adjustment. *Journal of Counseling & Development*, 73, 463-474.
- Rice, K. G., Lopez, F. G., & Vergara, D. (2005). Parental/social influences on perfectionism and adult attachment orientations. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(4), 580-605.
- Rice, K. G., & Lopez, F. G. (2011). Maladaptive perfectionism, adult attachment, and self-esteem in college students. *Journal of College Counseling*, 7(2), 118-128.
- Rice, K. G., & Mirzadeh, S. A. (2000). Perfectionism, attachment, and adjustment. *Journal of Counseling Psychology*, 47(2), 238.
- Rice, K. G., & Van Arsdale, A. C. (2010). Perfectionism, perceived stress, drinking to cope, and alcohol-related problems among college students. *Journal of Counseling Psychology*, 57(4), 439-45.
- Rickner, R. G., & Tan, S. Y. (1994). Psychopathology, guilt, perfectionism, and family of origin functioning among protestant clergy. *Journal of Psychology and Theology*, 22(1), 29-38.

- Rodick, J. D., Henggler, S. W. and Hanson, C. L., (1986). An evaluation of Family Adaptability & Cohesion Evaluation Scales (FACES) & the Circumplex Model, *Journal of Abnormal Child Psychology*, 14, 77-87.
- Roxborough, H. M., Hewitt, P. L., Kaldas, J., Flett, G. L., Caelian, C. M., Sherry, S., & Sherry, D. L. (2012). Perfectionistic self-presentation, socially prescribed perfectionism, and suicide in youth: A test of the perfectionism social disconnection model. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 42(2), 217-233.
- Russell, C. S. (1979). Circumplex model of marital and family systems: III. Empirical evaluation with families. *Fam Proc*, 18, 29-45.
- Rutter, M. (1985). Family and school influences on cognitive development. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 26(5), 683–704. doi:10.1111/j.1469-7610.1985.tb00584.x
- Santanello, A. W., & Gardner, F. L. (2006). The role of experiential avoidance in the relationship between maladaptive perfectionism and worry. *Cognitive Therapy and Research*, 31(3), 319–332.
- Santrock, J. W. (2012). *Yaşam boyu gelişim: Gelişim psikolojisi*. (Çev. Ed. G. Yüksel). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık. (Orijinal çalışmanın basım tarihi 2011).
- Sapmaz, F. (2006). *Üniversite öğrencilerinin uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilik özelliklerinin psikolojik belirti düzeyleri açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Sato, Y. (2003). *Individualistic and collectivistic cognitions on depressive and nondepressive Chinese and Caucasian college students*. Unpublished doctoral dissertation. Alliant International University California School of Professional Psychology, San Diego.
- Schrodt, P. (2005). Family communication schemata and the circumplex model of family functioning. *Western Journal of Communication*, 69(4), 359–376.
- Schumacher, J. A., & Camp, L. L. (2010). The relation between family functioning, ego identity, and self-esteem in young adults. *Psi Chi Journal of Undergraduate Research*, 15(4), 179-185.
- Sebokova, G., Jurisova, E., Popelkova, M., Uhlarikova, J., & Zatkova, M. (2016). Factorial validity and reliability of the Slovak version of the FACES IV in adolescents. *Ceskoslovenska Psychologie*, 60(3), 278-289.
- Segrin, C., Kauer, T. B., & Burke, T. J. (2019). Indirect effects of family cohesion on emerging adult perfectionism through anxious rearing and social expectations. *Journal of Child and Family Studies*, 28(8), 2280-2285.

- Seligman, L., & Reichenberg, L. W. (2019). *Psikolojik danışma ve psikoterapi kuramları: Sistemler, stratejiler ve beceriler.* (çev. E. E. Yerlikaya). Ankara: Pegem Akademi. (Orijinal çalışmanın basım tarihi 2015).
- Seong, H., Lee, S., & Chang, E. (2021). Perfectionism and academic burnout: Longitudinal extension of the bifactor model of perfectionism. *Personality and Individual Differences, 172*, 1-6. doi: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110589>
- Shafran, R., Egan, S., & Wade, T. (2018). *Mükemmeliyetçilik: Yaşanmış örnekler, pratik öneriler, uygulamalar.* (çev. D. Onuk). İstanbul: Kuraldışı Yayıncılık. (Orijinal çalışmanın basım tarihi 2010).
- Shaham, L., & Amirfakhraie, A. (2019). Determining the mediating role of self-differentiation in the relationship between personality traits and perfectionism in students. *Iranian Journal of Educational Sociology, 2*(3 (13)), 149-157. <https://www.sid.ir/en/journal/ViewPaper.aspx?id=755818>
- Sheftall, A. H., Mathias, C. W., Furr, R. M., & Dougherty, H. M. (2013). Adolescent attachment security, family functioning, and suicide attempts. *Attachment & Human Development, 15*(4), 368–383.
- Skowron, E. A., Wester, S. R., & Azen, R. (2004). Differentiation of self mediates college stress and adjustment. *Journal of Counseling & Development, 82*(1), 69-78.
- Slade, P. D., & Owens, R. G. (1998). A dual process model of perfectionism based on reinforcement theory. *Behavior Modification, 22*(3), 372-390.
- Slaney, R. B., & Ashby, J. (1996). “Perfectionists: Study of a Criterion Group”. *Journal of Counselling and Development, 74* (4), 393-398.
- Slaney, R. B., Ashby, J., & Trippi, J. (1995). “Perfectionism: Its measurement and career-relevance”. *Journal of Career Assessment, 3*, 279-297.
- Slaney, R. B., & Johnson, D. P. (1992), “*The Almost Perfect Scale*”, Unpublished manuscript, Pennsylvania State University, University Park.
- Slaney, R. B., Rice, K. G., Mobley, M., Trippi, J., & Ashby, J. S. (2001). The revised almost perfect scale. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development, 34*(3), 130-145. doi: 10.1080/07481756.2002.12069030
- Smith, M. M., Sherry, S. B., Chen, S., Saklofske, D. H., Mushquash, C., Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2018). The perniciousness of perfectionism: A meta-analytic review of the perfectionism–suicide relationship. *Journal of Personality, 86*(3), 522-542.
- Sprenkle, D. H., & Olson, D. H. L. (1978). Circumplex model of marital systems: An empirical study of clinic and non-clinic couples. *Journal of Marriage and Family Counseling, 4*, 59-74.
- Stevenson, D. B. (1996). Freud’s psychosexual stages of development. *Brown University*. <http://www.victorianweb.org/science/freud/develop> sayfasından erişilmiştir.



- Stoeber, J. (Ed.). (2018). *The psychology of perfectionism: Theory, research, applications*. (1st ed.). New York: Routledge.
- Stoeber, J., Lalova, A. V., & Lumley, E. J. (2020). Perfectionism, (self-)compassion, and subjective well-being: A mediation model. *Personality and Individual Differences*, *154*, 1-4. doi: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109708>
- Stoeber, J., & Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review*, *10*(4), 295-319.
- Şahan, B. (2016). *Sistemik Psikoterapi yaklaşımına dayalı hazırlanmış grupla psikolojik danışma programının üniversite öğrencilerinin ayrışma bireyleşme düzeylerine etkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Şahin, H. (2011). *Lise öğrencilerinde mükemmeliyetçilik ve saldırganlık ilişkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Şahan, B. ve Akbaş, T. (2017). Sistemik psikoterapi temelli grupla psikolojik danışma oturumlarının katılımcıların ayrışma bireyleşmeye yönelik farkındalıkları açısından incelenmesi. *Eğitimde Nitel Araştırmalar Dergisi*, *5*(2), 66-95.
- Tamar, M., Bildik, T., Şen-Kösem, F., Kesikçi, H., Tatar, A., Yaman, B., ... Özbaran, B. (2006). The characteristics of separation-individuation in Turkish high school students. *Adolescence*, *41*(161), 177-184.
- Tanzi, B. (2018). *Ergenlerde algılanan ebeveyn kabul ve reddinin mükemmeliyetçilik ve sosyal kaygı düzeyi ile ilişkisinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Tezcan, H. (2015). *Rehberlik ve psikolojik danışma öğrencilerinin öz duyarlılıkları ile mükemmeliyetçilikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Tiryaki-Güven, S. (2020). *Psikolojik belirtilerin yordayıcısı olarak sosyal problem çözme, aile işlevselliği ve benliğin ayrılaşmasının rolünün incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Titelman, P. (Ed.). (2013). *Clinical applications of Bowen family systems theory*. New York: The Haworth Press.
- Tuason, M. T., & Friedlander, M. L. (2000). Do parents' differentiation levels predict those of their adult children? And other tests of Bowen theory in a Philippine sample. *Journal of Counseling Psychology*, *47*(1), 27. doi: 10.1037//00220167.47.1.27
- Tuncer, B. ve Voltan-Acar, N. (2006). Kaygı düzeyleri farklı üniversite hazırlık sınıfı öğrencilerinin mükemmeliyetçilik özelliklerinin incelenmesi. *Kriz Dergisi*, *14*(2), 1-15.

- Turner, L. A. & Turner, P. E. (2011). The relation of behavioral inhibition and perceived parenting to maladaptive perfectionism in college students. *Personality and Individual Differences*, 50, 840–844.
- Tural, N. (2015). *Aile işlevi ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide erken dönem uyumsuz şemaların aracı rolü*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Türk, E. (2019). *Beliren yetişkinlerde toplumsal cinsiyet rollerine yönelik tutumun, benlik kurgusunun ve benliğin ayrılaşmasının eş seçme stratejilerini yordamadaki rolü*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Muğla.
- Türkdoğan, T., Duru, E. ve Balkıs, M. (2017). *Aile uyum yeteneğini ve birliğini değerlendirme ölçeği - IV' ün Türk kültürüne uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması*. [Öz]. 4.Uluslararası Avrasya Eğitim Araştırmaları Kongresinde sunulan bildiri, Pamukkale Üniversitesi, Denizli. <https://ejercongress.org/pdf/bildiriozetleri2017+.pdf> sayfasından erişilmiştir.
- Türkdoğan, T., Duru, E., & Balkıs, M. (2018). Turkish adaptation of the family adaptability and cohesion scale IV. *International Journal of Assessment Tools in Education*, 5(4), 631-644.
- Türkdoğan, T., Duru, E., & Balkıs, M. (2019). Circumplex model of family functioning in Turkish culture: Western family systems model in a Eurasian country. *Journal of Comparative Family Studies*, 50(2), 183-199.
- Türkdoğan, T. (2019). The mediation role of the socialization in the relationship between family functioning and suicidal tendency. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 9(54), 795-820.
- Uçar, G. ve Eker, E. (2018). Ağrı/Patnos özelinde 12. sınıf öğrencilerinin ayrışma bireyleşme düzeylerinin bazı demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Aydın Toplum ve İnsan Dergisi*, 4(1), 63-74.
- Ulu, İ. P. ve Tezer, E. (2009). Adaptive and maladaptive perfectionism, adult attachment, and big five personality traits. *The Journal of Psychology*, 144(4), 327-340.
- Usta, M. (2019). Aile işlevselliğinin psikolojik ihtiyaçları karşılamadaki rolü. *Aile Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*, 2(2), 1-20.
- Uz-Baş, A. (2010). Uyumlu-uyumsuz mükemmeliyetçilik ölçeğinin Türkçeye uyarlanması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (34), 128-138.
- Ünal, N. (2019). *Akran zorbalığı ile ergenlerin algıladıkları aile işlevselliğinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Vahip, I. (1993). Mahler'in ayrılma bireyselleşme kuramı. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 4 (1), 60-66.
- Verschuere, K., Marcoen, A., & Schoefs, V. (1996). The internal working model of the self, attachment, and competence in five-year-olds. *Child Development*, 67(5), 2493-2511. doi:10.1111/j.1467-8624.1996.tb01870.x
- Vieth, A. Z., & Trull, T. J. (1999). Family patterns of perfectionism: An examination of college students and their parents. *Journal of Personality Assessment*, 72(1), 49-67.
- Yahav, R. (2002). External and internal symptoms in children and characteristics of the family system: A comparison of the linear and circumplex models. *The American Journal of Family Therapy*, 30, 39-56.
- Yaman, B. (2005). *Ergenlerde ayrılma-bireyselleşme ve psikolojik uyum üzerinde ana-baba evlilik ilişkisinin ve aile ilişkilerinin etkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Yavuz, H. A. (2018). *Ergenlerde sigara bağımlılığı ile ayrılma bireyselleşme özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yazgan-İnanç, B., Bilgin, M. ve Kılıç-Atıcı, M. (2012). *Gelişim psikolojisi: Çocuk ve ergen gelişimi* (8. baskı). Ankara: Pegem Yayınevi.
- Yazıcı, E. N. (2016). *Understanding the impact of parental quality, marital adjustment and family functioning on behavior problems of adolescents*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. İstanbul Bilgi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yeşilyaprak, B. (1993). Kişilik gelişiminde ailesel faktörlerin etkisine ilişkin bir araştırma. *Aile ve Toplum*, 1(3), 3-16.
- Quintana, S. M. & Lapsley, D. K. (1990). Rapprochement in late adolescent separation-individuation: A structural equations approach. *Journal of Adolescence*, 13, 371-385.
- Özdemir, Y. (2012). Ergenlerin öznel iyi oluşlarının özerk, ilişkisel ve özerk-ilişkisel benlik kurguları açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (38), 188-198.
- Wang, K. T., Wong, Y. J., & Fu, C.-C. (2013). Moderation effects of perfectionism and discrimination on interpersonal factors and suicide ideation. *Journal of Counseling Psychology*, 60(3), 367-378.
- Watson, M. F., & Protinsky, H. O. (1988). Black adolescent identity development: Effects of perceived family structure. *Family Relations*, 37, 288-292.
- Wei, M., Heppner, P. P., Russell, D. W., & Young, S. K. (2006). Maladaptive perfectionism and ineffective coping as mediators between attachment and future depression: A prospective analysis. *Journal of Counseling Psychology*, 53(1), 67-79.

- Wei, M., Mallinckrodt, B., Russell, D. W., & Abraham, W. T. (2004). Maladaptive perfectionism as a mediator and moderator between adult attachment and depressive mood. *Journal of Counseling Psychology, 51*(2), 201-212.
- Wei, M., Shaffer, P. A., Young, S. K., & Zakalik, R. A. (2005). Adult attachment, shame, depression, and loneliness: The mediation role of basic psychological needs satisfaction. *Journal of Counseling Psychology, 52*(4), 591–601. doi:10.1037/0022-0167.52.4.59

**Ek 1. Etik Kurul Onayı**

## Ek 2. Bilgilendirilmiş Onam Formu

Değerli arkadaşlar;

Bu ölçek, Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Yüksek Lisans Tezım kapsamında aile işlevselliği, ayrışma-bireyleşme ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkileri araştırmak için uygulanmaktadır. Araştırmaya katılmak gönüllülük esasına dayanmaktadır. Ölçekler, genel olarak kişisel rahatsızlık verecek soruları içermemekte, araştırmaya katılmanızın size vereceği herhangi bir zarar öngörülmemektedir. Ancak, katılım sırasında ifadelerden ya da diğer herhangi bir nedenden ötürü kendinizi rahatsız hissederseniz ifadeleri cevaplamayı yarıda bırakmakta serbestsiniz. Ölçekte sizden kimliğinizi açığa çıkaracak hiçbir bilgi istenmemektedir. İfadelerin doğru veya yanlış yanıtı yoktur, vereceğiniz yanıtlar toplu olarak değerlendirilecek ve yanıtlarınız gizli tutulacaktır. Araştırmaya katılmaya gönüllüyseniz aşağıdaki ifadeleri, size uygun gelen boşluğa (X) işareti koyarak yanıtlayabilirsiniz. İfadeleri gerçeği yansıtacak şekilde yanıtlamanız ve hiçbir soruyu yanıtsız bırakmamanız, çalışmanın amacına ulaşması açısından önem taşımaktadır.

Çalışma hakkında daha fazla bilgi almak isterseniz; sorularınızı, araştırmayı yürüten Arş. Gör. Funda YILDIRIM'a [funday@pau.edu.tr](mailto:funday@pau.edu.tr) adresi üzerinden iletebilirsiniz. Katkılarınız için teşekkür ederim.

*Yukarıdaki bilgileri okudum, anladım. Bu çalışmaya tamamen gönüllü olarak katılıyorum ve istediğim zaman yarıda bırakıp çıkabileceğimi biliyorum.*

**İMZA:**

### Kişisel Bilgi Formu

1. Cinsiyetiniz:	K ( )	E ( )	4. Yaşınız:
2. Fakülteniz:	5. Sınıfınız:		
3. Bölümünüz:	6. Şu Anda Ailenizle Birlikte mi Yaşıyorsunuz?		
Evet ( ) Hayır ( )			

### EK 3. APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği

Aşağıdaki maddeler kendinize, performanslarınıza ve diğer insanlara karşı tutumlarınızı ölçmek için hazırlanmıştır. Lütfen tüm maddeleri yanıtlayınız. Maddeler üzerinde çok fazla zaman kaybetmeden, aklınıza ilk gelen ve sizin için doğru cevabı veriniz.

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
Tamamen Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen Katılmıyorum	Bir Fikri m Yok	Kısmen Katılıyorum	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum

1. İşyerindeki ya da okuldaki performansıma ilişkin standartlarım yüksektir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
2. Düzenli bir insanım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
6. En iyi yaptığım şeyler bile hiçbir zaman bana yeterli görünmez.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
7. Her eşya yerli yerine konmalıdır.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
8. Kendimden beklentilerim yüksektir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
11. Elimden gelenin en iyisini yapmam benim için asla yeterli değildir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
15. Beklentilerimi karşılayamama düşüncesi çoğu kez beni endişelendirir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
16. Gösterdiğim performansla nadiren standartlarıma ulaşıyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
18. Yaptığım her şeyin en iyisini yapmaya çalışırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
21. Yaptığım şeyin yeterince iyi olduğunu nadiren düşünürüm.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
23. Bir işi tamamladığımda genellikle hayal kırıklığı duyarım, çünkü daha iyisini yapabileceğimi bilirim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)

### EK 4. Ergen Ayrışma Bireyleşme Ölçeği

Aşağıdaki soruların amacı sizin sahip olduğunuz duygu, tutum ve davranışları en iyi şekilde anlamaktır. Her cümleyi dikkatlice okuyarak duygularınıza, tutumlarınıza ve davranışlarınıza ilişkin olarak son bir yılda ya da daha uzun zaman diliminde düşünerek ilk aklınıza gelen cevabı işaretleyiniz.

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
Hiç	Çok Az	Kararsızım	Oldukça	Tamamen
Katılmıyorum	Katılıyorum		Katılıyorum	Katılıyorum

2. Ailemden bağımsız, kendi başıma yaşayacağım günleri ipe çekiyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
5. Anne babamın kurallarından kurtulmayı dört gözle bekliyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
6. Yalnız olmak, benim için çok ürkütücü (korkutucu) bir düşüncedir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
12. Öğretmenimin benimle ilgili düşünceleri benim için çok önemlidir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
13. Çevremdeki insanların aşırı güçlü olduklarını ve onlar tarafından denetleneceğimi hissediyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
15. Geceleri yatağa gittiğim zaman, kendimi bazen yalnız hissedirim ve yanımda konuşacak ya da sadece yanımda olacağım birisi olsun isterim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
18. Eğer öğretmenimin bana kızdığını ya da benimle ilgili hayal kırıklığı yaşadığını öğrenirsem, üzülürüm.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
19. Bazen insanlar gerçekten beni incitmek istiyormuş gibi görünüyorlar.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
20. Yaşadığım sıkıntıları birine anlatsam, muhtemelen anlamayacaktır.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
21. Ailemin benden istedikleri, sık sık bana isyan duygusu yaşatır.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
30. Başkalarına bağımlı olmadığım sürece incinmem.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
31. Evde çoğunlukla “ayakaltında” gibi görünüyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)



**EK 5. Aile Uyum Yeteneğini ve Birliğini Değerlendirme Ölçeği-IV**

Ölçek maddeleri telif hakkı nedeniyle sunulamamıştır.

**Ek 6. Tez Kontrol Listesi**

## **ÖZGEÇMİŞ**