



T.C. İSTANBUL AREL ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

KLİNİK PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

**İÇSEL AİLE SİSTEMLERİ ÖLÇEĞİNİN TÜRKÇE FORMUNUN
GEÇERLİLİK VE GÜVENİLİRLİK ÇALIŞMASI**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ASLIHAN KÜTÜK

145180128

DANIŞMAN: YARD. DOÇ. DR. ÇİĞDEM KOŞE DEMİRAY

İstanbul,2016



T.C. İSTANBUL AREL ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

KLİNİK PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

İÇSEL AİLE SİSTEMLERİ ÖLÇEĞİNİN TÜRKÇE FORMUNUN

GEÇERLİLİK VE GÜVENİLİRLİK ÇALIŞMASI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

TEZİ HAZIRLAYAN: ASLIHAN KÜTÜK

YEMİN METNİ

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum “İçsel Aile Sistemleri Ölçeğinin Türkçe Formunun Geçerlilik Ve Güvenilirlik Çalışması” başlıklı bu çalışmanın, bilimsel ahlak ve geleneklere uygun şekilde tarafımdan yazıldığını, yararlandığım eserlerin tamamının kaynaklarda gösterildiğini ve çalışmanın içinde kullanıldıkları her yerde bunlara atıf yapıldığını belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

--/--/2016

Aslıhan KÜTÜK

Annem Belgin KÜTÜK ve babam Muzaffer KÜTÜK'e...

ÖNSÖZ

Yüksek lisans çalışmamın yönetimini kabul eden ve bu zaman içinde tezimin başından sonuna kadar her sürecinde yanımda olup, desteğini esirgemeyen tez danışmanım Yard. Doç. Dr Çiğdem KOŞE DEMİRAY'a içtenlikle teşekkür eder, saygılarımı sunarım.

Eğitim öğretim, mesleki ve özel yaşantım boyunca bana her anlamda destek olan, deneyimleriyle her zaman beni rahatlatan; sevgili anneme, babama, abime ve tüm aileme sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Aslıhan KÜTÜK

145128180 Öğrenci numaralı Aslıhan KÜTÜK tarafından hazırlanan bu çalışma .../.../ 2016 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından Anabilim Dalı programında doktora tezi olarak kabul edilmiştir.

KABUL VE ONAY

Öğrencinin Adı Soyadı tarafından hazırlanan “Tezin/Raporun Adı” başlıklı bu çalışma, Savunma Sınavı tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Tezin/Raporun Türü olarak kabul edilmiştir.

Başkan : [Unvanı, Adı ve SOYADI]
(Danışman)

Üye : [Unvanı, Adı ve SOYADI]

Üye : [Unvanı, Adı ve SOYADI]

Üye : [Unvanı, Adı ve SOYADI]

Üye : [Unvanı, Adı ve SOYADI]

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

[İ m z a]

[Unvanı, Adı ve SOYADI]

Enstitü Müdürü

Özet

Bu çalışmanın temel amacı İçsel Aile Sistemleri Ölçeği' nin Türkçe formunun psikometrik özelliklerini incelemektir. Ölçeğin psikometrik özellikleri ise açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi, madde analizi ve güvenilirlik çalışmaları, iç tutarlılık katsayısının hesaplanması ve test-tekrar test yöntemleriyle incelenmiştir. Araştırmaya tümü klinik dışı alandan olan İstanbul, Ankara ve Çorum'dan katılan yaşları 18 ile 50 yaş (M=31.12, Ss=8.74) arasında olan toplam 300 kişiden veri toplanmıştır. Katılımcılara; Sosyodemografik Bilgi Formu, Ontological Well-Being (Ontolojik iyi oluş), Otantik Kişilik Ölçeği, Biriciklik, Brief Symptom Inventory (Kısa Semptom Envanteri), Belirsizlikten Hoşnutsuzluk Ölçeği, İçsel Aile Sistemleri (İAS) ölçekleri uygulanmıştır. İAS için yapılan açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri sonucunda ölçeğin orijinalinde ki gibi iki boyutlu olduğu anlaşılmıştır. Bunlar benlik nitelikleri ve benlik liderliğidir. İAS için Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .93 çıkmıştır. Alt boyutları olan benlik nitelikleri için .91 ve benlik liderliği için .90 bulunmuştur. Test-tekrar test için Cronbach alfa ise .92 çıkmıştır. Ölçeklerden elde edilen veriler, Liseral ile incelenmiştir. İAS' nin araştırmacı tarafından yapılan test-tekrar test güvenilirlikleri de araştırıldıktan sonra ölçeğin Türkçesi' nin yeterli düzeyde geçerli ve güvenilir olduğu anlaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Türkçe form, geçerlilik, güvenilirlik, İçsel Aile Sistemleri Ölçeği

Abstract

The main purpose of this study is to examine the psychometric characteristics of Turkish form of the Internal Family Systems Scale. The psychometric characteristics of the scale was examined with explanatory and confirmatory factor analysis, material analysis and reliability studies, the methods of calculating the internal consistency coefficient, and test-retest. For the research, data from 300 individuals from Istanbul, Ankara and Çorum which are among the non-clinical area, who were between the age of 18 and 50 ($M=31.12$, $Ss=8.74$) was collected. The participants were applied; Sociodemographic Information Form, Brief Symptom Invenroty, Intolerance of Uncertainty Scale, Internal Family Systems (IFS) scales. As a result of the explanatory and confirmatory studies carried out for IFA, it was understood that the scale was two-dimentional as in its original form. There are qualities of the self and self-leadership. The Cronbach alpha internal consistency coefficient turned out to be .93 for IFS. For its sub-dimentionations, it was found as .91 for qualities of self and .90 for the self-leadership. The Cronbach's alpha for test-retest the test was .92. The data obtained from the scales were examined with Liseral. After having researched the test-retest credibilities which were carried out by the researchers of IFS, it was understood that the Turkish version of the scale was at a sufficient level, and was valid and credible.

Keywords: Turkish form, validity, credibility, Internal Family Systems Scale

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ.....	v
KABUL VE ONAY.....	vi
ÖZET.....	vii
ABSTRACT.....	viii
İÇİNDEKİLER.....	ix
EKLER LİSTESİ.....	xii
TABLolar LİSTESİ.....	xiii
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xiv

BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1. İçsel Aile Sistemleri (İAS).....	1
1.1.2. İçsel Aile Sistemleri (İAS) Modeli Tanımı.....	1
1.1.3. İAS İle Zihin Çoğulluğu.....	3
1.1.4. Sistem Teorisi.....	6
1.1.5. İAS İle Sistem Teorisi.....	7
1.2. Yanlar.....	9
1.2.1. Sürgündekiler.....	14
1.2.2. Yönetenler.....	16
1.2.3. İtfaiyeciler.....	18
1.3. Benlik Kavramı Tarihçesi.....	22

1.3.1. Benlik.....	23
1.3.3. Benlik Liderliği 'nin sekiz özelliği.....	30

BÖLÜM II

YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Örneklemi.....	33
2.2. Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları.....	35
2.2.1. Sosyo-demografik Bilgi Formu.....	35
2.2.2. Kısa Semptom Envanteri.....	35
2.2.3. Ontolojik İyi Oluş Ölçeği.....	37
2.2.4. Biriciklik Ölçeği.....	37
2.2.5. Otantik Kişilik Ölçeği.....	38
2.2.6. Belirsizlikten Hoşnutsuzluk Ölçeği.....	39
2.2.7. İçsel Aile Sistemleri Ölçeği.....	39
2.3. Uygulama.....	40
2.4. Verilerin Analizi.....	41

BÖLÜM III

BULGULAR

3.1. Verilerin İstatistiksel Analizi.....	42
3.2. Geçerlilik Ve Güvenilirlik.....	43
3.2.1. Yarıya Bölme Yöntemi (Split-Half Method).....	43
3.2.2. Cronbach Alfa Güvenirlik Katsayısı.....	43
3.3. Ölçme Modeli.....	44
3.3.1. Birinci Model	45
3.3.2. İkinci Model.....	48

3.4. Ölçme Modeline İlişkin Analiz Sonuçları.....	51
3.5. Değişkenler Arası Korelasyonlar.....	51

BÖLÜM IV

TARTIŞMA

4.1. Verilerin Değerlendirilmesi.....	54
4.2. Kelime Değerlendirmesi.....	56
4.3. Sınırlılıklar.....	58
4.4. Öneriler.....	59
KAYNAKÇA.....	60
EKLER.....	69
ÖZGEÇMİŞ.....	80

EKLER LİSTESİ

EK-1. Onam Formu.....	69
EK-2 .Sosyo-demografik Bilgi Formu.....	70
EK-3. Otantiklik Ölçeği.....	71
EK-4 .Belirsizlikten Hoşnutsuzluk Ölçeği.....	72
EK-5. Ontolojik İyi Oluş Ölçeği.....	73
EK-6. Biriciklik Ölçeği.....	75
EK-7. İçsel Aile Sistemleri Ölçeği.....	77
EK-8. Kısa Semptom Envanteri.....	78

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1. Sosyodemografik Değişkenlerin Tablosu.....	34
Tablo 2. İAS' nin Alt Boyutlarının Cronbach Alfa Değerleri.....	44
Tablo 3. Tek Faktörlü Ölçme Modeli İçin Uyum İyiliği Değerleri.....	45
Tablo 4. Tek Faktörlü Ölçme Modeli İçin Parametre Değerleri.	46
Tablo 5. İki Faktörlü Ölçme Modeli İçin Uyum İyiliği Değerleri.....	48
Tablo 6. İki Faktörlü Ölçme Modeli İçin Parametre Değerleri.....	49
Tablo 7. İçsel Aile Sistemleri Ölçeği Maddeler Arası Korelasyon Analiz tablosu	53

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Sosyodemografik Değişkenlerin Bar Grafikleri.....	34
Şekil 2. Tek Değişkenli Ölçme Modeline İlişkin Standardize Edilmiş Çözümleme Değerleri.....	46
Şekil 3. Tek Değişkenli Ölçme Modeline İlişkin T Değerleri.....	47
Şekil 4. Tek Faktörlü Modele İlişkin Scree Test.....	47
Şekil 5. İki Değişkenli Ölçme Modeline İlişkin Standardize Edilmiş Çözümleme Değerleri.....	49
Şekil 6. İki Değişkenli Ölçme Modeline İlişkin T Değerleri.....	50
Şekil 7. İki Faktörlü Modele İlişkin Scree Test.....	50

BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1. İçsel Aile Sistemleri (İAS)

İçsel Aile Sistemleri (İAS) Richard C. Schwartz (Schwartz, 1995) tarafından geliştirilmiştir.

1.1.2. İçsel Aile Sistemleri (İAS) Modeli Tanımı

İçsel Aile Sistemleri (İAS) insanları anlamının yeni bir yolu olmakla birlikte, insan olma kavramına yeni bir bakış açısı ve değişim olanağı getiren yeni bir düşünce biçimidir (Schwartz, 1995). Model insani sistemlere temel yönelim olarak kullanıldığından, insanları ve problemleri anlayan seviyede kullanılmaktadır. İAS modelinin bazı özellikleri diğer modellerle tanıdık gelebilir, prensipleri ve teknikleri daha iyi bilinen modellere eklenebilir. İAS iki yaklaşımın sentezini temsil etmektedir (Schwartz, 1995). Birincisi herkesin içinde birden fazla benliğin olduğunu öne süren Zihinin Çoğulluğudur. İkincisi ise Sistem Teorisidir (Schwartz, 1995). Bu iki yönelim yıllardır mevcut olsa da daha önce hiç ikisi bir araya getirilmemiştir. İkisinin birleşimi birçok özelliğe sahip olan yeni bir psikoterapi modelinin oluşmasını sağlamıştır (Schwartz, 1995). Model; sistem teorisini iç ruhsal (intirapsişik) bir boyuta getirmektedir. İAS modeli patolojik yaklaşımdan uzak bir psikoterapi yönteminin oluşmasına olanak sağlamaktadır (Schwartz, 1995). Kişiler dengeli ve ahenkli bir hayat sürdürebilmek için gerekli olan kaynaklara sahiplermiş gibi görülmektedirler. Fakat kişiler içlerin de var olan gücü kullanırken engelleri bulunmaktadır. İAS modeli onların bu kaynaklar üzerindeki engelleri bulup onlardan hem içsel, hem de dışsal seviyeler de kurtulmalarına yardımcı olmaktadır. Bununla beraber İAS modeli insanların engellerinden kurtulmalarına ve bu yolla kaynaklarını serbest bırakmalarına yardımcı olmaları için tasarlanmıştır. Terapistler; kişilere ihtiyaç duydukları kaynaklara zaten çoktan sahip olduklarından, kişilerin hayatlarındaki boşlukları doldurup ya da öğretmeyi denemek yerine onlarla birlikte çalışmalıdır. Bu terapistler içinde oldukça keyifli olmakla beraber yeni keşifler yapmasını da sağlamaktadır (Schwartz, 1995). Bu yapılan keşifler danışanların kendilerini ve karşılarındakini tanıma sürecinde kendiliğinden ortaya çıkmaktadır.

Bu da kişiler ve terapistler için iç/dış dünyalarında seçenekleri çoğalan yeni kaynaklar ortaya çıkmasına olanak sağlamaktadır (Schwartz, 1995). İAS modeli Budistlerin "acemi aklı" dedikleri; açık, işbirlikçi ve önyargısız olması ruhu ile geliştirilmiştir (Schwartz, 1995). Modelin bunu kullanmaya yönlendirilmesinin nedeni ise, acemi aklında birçok olasılık vardır, uzman aklında ise birkaç taneden ibarettir (Suzuki, 1970, p. 21). Bu sayede kişiler de terapistlerin değişmesine yardımcı olmaktadır. İAS modeli klinik problemlerinde bütününde etkili olmuştur. İAS modelini uygulamanın birçok farklı seviyesi vardır (Schwartz, 1995). Sorunun ciddiyeti ve hassaslığına göre yöntemin seviyesi ayarlanabilmektedir. Bununla birlikte İAS ilkeleri ailevi, kültürel ve sosyal düzeylerde de uygulanabilmektedir (Schwartz, 1995). İAS modeli daha gerçek olmaya ve artan bir benlik liderliğine değinmektedir. Ayrıca İAS daha az kırılıp, kişilerin kendilerini çok dikkatlice yönetmesine gerek olmadığını öğrenmede yardımcı olmaktadır. Psikoterapinin çoğulluk yaklaşımını benimseyen birçok terapinin birbirleriyle ve İAS ile benzerlikleri vardır. Bununla birlikte diğer yöntemlerden ayrıldığı noktalarda vardır. İAS' nin bu farklılıkları; kişinin bireysel yanlarına odaklanmaz ve yanlar arasındaki ilişkilere bakmaktadır. İçsel sistem ile çalışmak ve onun bütününe anlamak için çaba göstermektedir. Ailesel, kültürel olan dışsal sistemler ile içsel sistemlerin arasında ki bağlara bakar. İAS' nin diğer modellerden ayrıldığı bir nokta ise benliğin rolü ve varsayımları ile ilgili diğer maddelerden ayrılmaktadır. Bununla beraber İAS modeli orta ve ileri düzeyde gelişimsel bozuklukları olan hastalar üzerinde başarılı olarak uygulanmıştır (Schwartz, 1995). İAS kişilerin içsel siyasetini de değiştirmektedir (Schwartz, 2001). İAS modeli üzerine teorik ve pratik olarak pek çok sayıda yayın bulunmaktadır. Bunlar; aileler (Schwartz, 2001; Breunlin, Schwartz, & Mac Kune-Karrer, 1992; Nichols & Schwartz, 2004);çiftler (Schwartz & Johnson, 2000; Schwartz, 1999, 2003);bireyler (Schwartz, 1992);çocuklar (Johnson & Schwartz, 2000);cinsel istismar (Goulding & Schwartz, 2002);yeme bozuklukları (Schwartz, Barrett, & Saba, 1985; Barrett & Schwartz, 1987; Schwartz, 1988); sınırdaki kişilik bozukluğu (ç.n.borderline) danışanları (Schwartz & Norman, 2003); ve ırkçılıkta (Schwartz, 2001) İAS modelinin uygulanmasının yanı sıra modelin teorisini de ele almaktadır. İAS modeline ilişkin iki adet deneysel çalışma yayınlanmıştır. Dobier, Soderstrom ve Steinhardt (2001) benlik liderliği kavramı ve sağlık arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Sonuçlar benlik liderliği gelişmiş iş memnuniyeti, bedensel sağlık ve psikolojik işlevsellik ile ilgili olduğunu ortaya koymuştur (Schwartz ve ark., 2008).

1.1.3. İAS İle Zihin oğulluğu

Kişilere her zaman tekil bir kişilikten geldikleri öğretilmektedir. Bununla beraber farklı düşünce ve duygulara sahip olması bile bu öğretmeyi ve öğrenilmişliği değiştirmemektedir (Schwartz, 1995). Çoğulluk ilkesi ise herkesin birden fazla zihinden olduğunu söylemektedir (Schwartz, 1995). Bu konu ile ilgili Herman Hesse: “İnsanlığın doğuştan gelen ve mecburi bir ihtiyacı; kendini tek bir birey olarak görmesidir. Bu yanılısama ne kadar sıklıkla ve ne kadar şiddetli bir şekilde yıkılırsa da, her seferinde kendini tamir ediyor” demiştir (Hesse, 197/1975, p.). Kullanılan dil ise tekil yaklaşıma yönelime teşvik etmektedir. Kişiler “muhtaç”, “saldırđan”, “ana” ya da “fazla ilgili” olarak adlandırılmaktadır. Fakat oğulluk odaklı çalışmaya başlayıp, danışan ile bu yönde ilerlendiği zaman kullanılan bu kelimeler basit ve açıklayıcı gelmeyecektir (Schwartz, 1995). Kişiler olduklarından hangisi, içlerinde ki hangi sesin onlara hükmedeceğini sorgulamaktadır. Hangi yanlarının buna karar verdiğini sorgulamaktadır (Hofstadter, 1986). Freud (1923/1961) id, ego ve süper ego tanımlarını ele alarak bu oğulluk araştırmalarının önünü açmıştır ve geliştirmiştir. Daha sonra da başka araştırmacılar birçok içsel varlıktan bahsetmektedir. Ve bu araştırmaya göre çok daha ileri düzeye taşımışlardır. Bunun en güçlü sonuçlarından olan; 1940 lar da Melanie Kleine’den beri, kişilerin içsel yaşantının bununla beraber ise hayatlarındaki önemli olan insanların dışarıdan içeriye yansıtılan yani nesnelere oluştuğunu savunan nesne ilişkisi teorisidir (Klein, 1948; Gunthrip, 1971). Kişilerin hayatlarında yaşadıkları aşırı düşünce ve duygular, düşük bir benlik algısına sebep olabilmektedir (Schwartz, 1995). Çünkü bu kişiler gerçek benlikleri olduğuna inanmışlardır. Bununla ilgili olarak Elizabeth O’Connor (1971)’a göre; ‘Eğer ‘ben kıskanıyorum’ dersem, bu benliğimin tamamını temsil ediyor ve benim bunun anlamıyla başa çıkmam mümkün değil. Bu beyanın bütünlüğü bana kendimi hor gördürüyor’ demiştir. Kişilik bütündür algısı gereksiz umutsuzluğa yol açmaktadır. Psikolojik teoriler kişileri karmaşık olarak aıklaşsa da, genel olarak zihinsel sağlık sistemleri de bu yekpare düzene göre işlemektedir. Bu düşünce zihnin belirli derecelerde çoğulluğa sahip olduğunu öne süren birçok modelin varlığına rağmen kültürün içine işlemiş durumdadır (Schwartz, 1995). İlk zamanlar yanlara belirli bir ad konmadığında o zamanlar kişilerin belirttiği bu sesler için çoklu kişilik bozukluğu ya da ciddi derecede patolojik sorunlar olduğu düşünölmüştür. Bununla beraber çoklu kişilik bozukluğu uzmanları kişilerin

çoğulluğunu tanısalar da bu kişilikleri daha önceden yaşanmış ve kişiyi kendini birçok öteki kişiliklere ayırmaya zorlamış bir travma ya da istismarın sonucu olarak yorumlamaktadırlar (Kluft, 1985; Bliss, 1986; Putnam, 1989). Fakat kişilerin hiçbiri çoklu kişilik bozukluğunun klasik semptomlarını göstermemektedir. Zaman geçtikçe kişilerin bahsettiği sesler ve o seslerin çatışması araştırmacıları bu çoğulluğa itmiştir. Ayrıca çoklu kişilik bozukluğuna sahip olan kişilerin yanları geçirdikleri travma sonucu birbirlerine tamamen kutuplaşmış ve izole bir şekilde bulunmaktadır (Schwartz, 1995). Çoğulluk aynı zamanda gece yarısı birden bire zihin'e gelen cevaplar, anlık ilham gibi birçok zihinsel olaya da açıklık getirmektedir (Schwartz, 1995). Carl Jung (1962) aynı zamanda kendisi içinde ve kişilerin içinde de olan çokluğu kabullenmiştir ve aktif hayal gücü adında iç dünyaya ulaşmayı hedefleyen bir süreci kullanmıştır. Orada bulduğu sakinler, "Psişikte benim üretmediğim, fakat kendilerini üreten ve kendi hayatları olan şeyler var... her zaman belli bir seviye otonomileri, kendilerine ait bir kimlikleri var "diye belirtmiştir (Schwartz, 2001). Jung (1935/ 1968, 1963, 1969) kişilerin birden çok zihin bulundurduğu arketip ve kompleksler hakkındaki tartışmasıyla ileriye taşımıştır. Bunun nedeni ise; bu zihinlerin 'içeriye yansıtılanlardan' fazlası olduğunu düşünmektedir (Schwartz, 1995). Jung'dan sonraki yazıları ve ondan sonra gelen Jung ve türevi bir yöntem olan ses diyalogu ise (Stone & Winkelmann, 1985) çoğulluk kavramına göre arketip ve kompleksleri bağımsız yaklaşan yollarla anlatmaktadırlar. Hipnoterapist John ve Helen Watkins tarafından geliştirilen ego durumu terapisi (J. Watkins, 1978; J. Watkins & Johnson, 1982; J. Watkins & Watkins, 1979) ve Assagioli'nin psikosentezi tam kişilikli çoğulluk teorisini desteklemektedirler. Dünyanın çevresindeki yerel kültürler farklı sesler olan içsel dünya fikriyle barışıktır. İç ruhsal süreci inceleyen çoğu kuramcı, zihni belirli bir çoğulluğa sahip olarak tanımlamışlardır. Roberto Assagioli (1973, 1965/ 1975; Ferrucci, 1982) de kişilerin alt kişiliklerin toplamı olduğunu söylemiştir. Çoğulluk daha detaylı bir şekilde Rowan' da incelemiştir (Rowan, 1990). İçsel varlıkların özerklik, duyguları ve düşünceleri üzerinde tam kontrole sahip olma derecelerine göre değişiklik gösterdiklerini düşünseler de hepsi aynı fikri savunmaktadır. Onların birbirlerine bağlı, tek boyutlu, özelleştirilmiş zihinsel birimler olmadıklarını, aksine zihnin aslında teklikten çok uzakta bir noktada durduğunu iddia etmektedirler. Terapistler gelen danışanlara tanı koymak yerine çoğulluk odaklı bir terapi ile kişiye yaklaşırlarsa, kişinin yanlarını keşfedip yanları aralarındaki ilişkileri inceleyip yardımcı olmalıdır.

Kişinin zihnini tek bir birim olarak gören düşünceden, onu birbiriyle bağlantılı zihinler sistemi olarak görmeye çoğulluk algısı yönlendirmektedir. Çoğu kuramcı zihni belirli bir çoğulluğa sahip olarak tanımlamışlardır. Günümüzde ise etkili psikoterapi tekniklerinde, nesne ilişkilerinin içsel nesnelere anlattığını görülmektedir (Klein, 1948; Gunthrip, 1971; Fairbairn, 1952; Kernberg, 1976; Winnicott, 1958, 1971); benlik psikolojisi görkemli benliklerle ideal benlikleri karşılaştırmaktadır (Kohut, 1971, 1977); transaksiyonel analiz birçok farklı ego durumu olabileceğini belirtmektedir (Berne, 1961, 1972); Gestalt terapisi ezen ve ezilenle çalışıyordu (Perls, 1969; Fagan & Sheppard, 1970); ve bilişsel davranış terapistleri çeşitli şemaları ve olası benlikleri tarif etmektedirler (Markus & Nurius, 1987; Dryden & Golden, 1986). Değişiklik gösterdiklerini olsa da hepsi aynı fikri savunmaktadırlar. Ayrıca; psikoterapideki ve toplumumuzda ki yapay zekâ ve psikonöroloji dallarında da aklın çoğulluk temelli olduğu görünüşüne doğru paralel yaklaşımlar vardır. Michael Gazzaniga, yeni çalışmalarında sağ ve sol beyin işlevleri arasındaki orijinal ayrımının çok basit kalığı sonucuna varmış ve Sosyal Beyin (Gazzaniga, 1985) kitabında ele almıştır. Yakın geçmişte, araştırmacılar paralel işlem yapan bilgisayarlar geliştirip, önceki seri bilgisayarlara kıyasla insan zekâsını andıran bir “düşünme” sistemine sahip olduklarını belirtmişlerdir (Wright, 1986). Yapay zekânın kurucularından biri olan Marvin Minsky (1986) şu sonuca varmıştır; Kişinin zihninde ki farklı düşünceler hala diğerlerinin de asla bilmediği kendilerine has zihinsel deneyimlerini yaşarken birbirlerine yardım etmek için birlikte çalışmaktadırlar. Ve çoğulluğun varlığını kanıtlayan bir takım deliller de bulunmuştur. John ve Helen Watkins (1979) “saklı izleyici” olarak bilinen olayı anlatan Ernest Hilgard (1977, 1979)’ın araştırmalarını devam ettirmişlerdir. Ve Hilgard hipnoz ile bazı deneklerinde sağlıklarını yaratmayı başarmıştır. Watkins ve Watkins Hilgard’ın buzlu su deneyini ego durumu terapisi gören bazı kişilere uygulamışlardır. Ve böylece acıyı hisseden bir “yan” varsa bu yan ile konuşup konuşamayacaklarını sorgulamışlardır (J. Watkins & Watkins, 1979). Kişilerin içinde ki problemlerin yerlerini bulmaya yarayan psikofarmakolojik yöntemler bazı çalışmaların sonucunda ivme kazanmıştır. (Walsh, 1992). İAS modeli ise çoğulluk ile ilgili diğer yöntemlerden birkaç tane farklılık göstermektedir. Bunlar kişinin sadece bireysel yanlarına odaklanmaz, bu parçalar arasındaki ilişki ağını da araştırmaktadır. İçsel ve dışsal sistemlerin arasında ki bağları aynı kavram ve tekniklerin iki seviyede de kullanılabileceğini vurgulamaktadır. Sonucu olarak da;

Benlik olarak adlandırılan özellikleri ve rolüyle ilgili varsayımlarıyla diğer modellerden ayrılmaktadır. Bununla birlikte İAS modeli bu zihin çoğulluğu ilkesinin kabulü ve bunu sistem teorisi ile anlayıp değiştirebilme düşüncesinin ötesine geçmiştir. Fakat bu durum iki beklenmedik sonuç doğurmuştur. İlk olarak, içsel sistemlerin araştırılması insan sistemleriyle ilgili olan algıyı genel olarak genişletmiştir. İkincisiyse, sistem teorisinin içsel sistemler üzerinde uygulanması kişilere iç ruhsal olarak değişimlerinde yardım etmek için önceki yaklaşımlardan daha başarılı görünen yeni yollar geliştirilmesini sağlamıştır.

1.1.4. Sistem Teorisi

1954'de Genel Sistemler Teorisi'ni Geliştirme Birliği adıyla kurulup daha sonradan Genel Sistemler Teorisi Birliği adını alan kuruluşun amacı Sistem Teorisini yaygınlaştırmaya çalışmakla birlikte, bir yöntem olarak da benimsemiştir (Klir, George J. (1969). Yani Von Bertalanffy'nin 1920'lerde başlattığı "Genel Sistem Teorisin den kaynaklanmaktadır. Sistem genel anlamıyla belirli bir düzene bağlı metod anlamında kullanılmaktadır. Sistem içerisindeki dinamikler birbirleri ile ilişkili ve bağımlıdır. Yani sistem içinde bir düzen bulunmaktadır. Sistemin içine alınmayanlar ise çevresini oluşturmaktadır. Sistem Teorisi eğitim, psikoloji, sosyoloji, siyaset alanlarında da yaygın olarak kullanılmaktadır. Bilim dünyasında ise; bir bütünlüğü ve tutarlılığı olan fikir ve prensipler topluluğudur. Yani belirli kurallara göre işleyen mekanizmadır. Her olayı belirli bir çevre içinde ve bununla birlikte de başka olaylarla ilişkilendirilerek incelemenin etkili olduğunu belirtmiştir. Olayları anlama, tahmin ve kontrol etme açısından geleneksel yöntemlere göre daha iyi olduğu ileri sürülmüştür. Hangi türden olursa olsun sistemlere ilişkin method'ların, sorunların, ilkelerin yani genel kavramların bütünüdür (Koçel, Tamer, 1984). Sistem Teorisi için; bilimsel bir disiplin olmaktan çok belirli olayların, durumların ve gelişmelerin incelenmesinde kullanılan bir yaklaşım açısidir denebilir. Örnek olarak canlıların karmaşık sistemler bütününden oluştuğunu kabul etmektedir. Ve canlıların bir araya gelerek daha da karmaşık sistemler oluşturduklarını belirtmiştir. Bu karmaşık sistemlere psikolojik ve sosyal özellikler de dahil edilmiştir. Sistem Teorisi metodolojik prensipler içermektedir. İlk zamanlar kitleler tarafından anlaşılabilirlikten uzaktır. Teorinin bilgi sistemleri için bir döngü olduğunu belirtmektedir. Bununla birlikte teori için; farklı alanlarda bilim dallarına özgü

ayrıntılar belirginleşmeye başlamıştır. Sistem teorisi bunlardan dolayı bir teoriden farklı olarak bir çalışma alanıdır. Yönetim olaylarını tek tek incelediği gibi bu olaylar arasındaki ilişkilerin incelenmesinin önemini belirtmiştir. Ve bunlar incelendikten sonra analizlerde bulunulmuştur. Yani yapıları, mekanizmaları, doğal oluşumları bir bütün halinde incelemektedir. Sistem Teorisi çeşitli alanlarda yaygınlık göstermiş ve savunucuları da çok olmuştur. Sosyolojide Talcott Parsons ve Niklas Luhmann, antropoloji alanında Margaret Mead, ekolojide Fritjof Capra, yönetim bilimlerinde özellikle Beşinci Disiplin (1990) adlı eseri ile Peter Senge, insan kaynakları alanında Richard Swanson, fizikte Köhler, sistem yaklaşımının başlıca savunucuları olmuşlardır.

1.1.5. İAS İle Sistem Teorisi

Sistem teorisi kişinin içinde bulunduğu ya da içinde bulunan çeşitli sistemlerin incelenmesine olanak sağlamaktadır. Böylelikle kişileri sistemli bir şekilde incelemektedir. Bu sistemin yanları, birbirleri ile belirli şekilde uyum sağlamaktadır (Schwartz, 1995). Bunlara örnek olarak; Televizyonlar, saatler ve toplu taşıma ile birlikte bütün biyolojik organizmalarda bu sistemin içinde yer almaktadır. Bunlar ise; bakteriler ve balinalardır. Tanımları gereği ise birer sistemdir (Schwartz, 1995). Şahsın kişiliği, ulusu ve inanç sistemleri gibi, birçok şeyi içine alan insani sistemler bir bütündür. Yani bir şehrin ilçe ve semtleri kapsamasına rağmen bir ülkenin parçası olması gibi örneklendirilmektedir. Bununla beraber ise bir sistem de alt sistemlerden oluşmuştur ve aynı zamanda da büyük sistemlerin de yanındadır (Schwartz, 1995). Bakış açısına göre incelenen bir varlık sistemin odak noktası, incelenen sistemin alt sistemi ya da incelenen sistemi içeren daha büyük bir sistem olacaktır. Yani bakış açısı ve yaşayan sistem ile ilgili insani sistemler prensiplere ihtiyaç duymaktadır (Schwartz, 1995). Thomas Cook (1990)'ın da Gecenin Sırları romanında hassas yanını belirten ana karakteri ele almıştır. Mekanik sistemlerden çok önemli bir noktada farklılık göstermektedir insani sistemler. Bu farklılık ise İAS modelinin temelini oluşturmaktadır (Schwartz, 1995). İAS modeliyle ilgili bir öncül de insanoğlunun kendi sağlıklarını korumaya dair doğuştan bir bilgi ve içgüdüye sahip olmasıdır. Sadece durumlarını dengede tutmaya ve geribildirimlere tepki vermeye çalışmakla kalmayıp; aynı zamanda yaratıcılık ve yakınlığa ulaşmak için de çaba göstermektedirler (Schwartz, 1995). Bunlar hayata bir yaşamı tamamıyla

sürdürebilmek için hazırlıklı doğmuşlardır. İçsel ve dışsal dünyada ahenkli bir yaşam sürmektedirler. Bu basit öncülden, kişiler kronik problemlerle karşılaştıkları zaman bu kaynak ve bilgiye tam anlamıyla ulaşım sağlamadığını anlaşılmaktadır. Kişileri bu kaynaklara ulaşmasını engelleyen ve içlerinde var oldukları yada içlerinde var olan sistemin belirli elementleridir. İAS ise bu aşamada kişilere yardım ederek, bu engellerden kurtulmasını sağlamak için tasarlanmıştır. Kişiler de bu şekilde engelleri bulup kaldırmaktadır. Bu engeller içsel kişilik sisteminde, kişilerin çeşitli aile üyeleriyle olan ilişkilerinde, ailenin genel yapısında, aile dışında onu etkileyen birçok topluluk da (okul, iş, akıl sağlığı sistemi vb.) ya da kişinin etnik ve daha geniş toplumsal inançların ailesinin değerlerini etkileyişinde olabilmektedir. Sistemlerin hepsi birbirlerinden etkilenir, birbirlerine bağlıdır ve bununla birlikte birbirlerini etkilemektedirler (Schwartz, 1995). Sistemler sorun yaşıyorsa, sistemdeki üyeler ile birlikte çalışarak sistemin kaynaklarını kısıtlayan etkenler bulunmaktadır. Ve böylelikle kaynaklar serbest bırakılabilir. Terapist kişilerin alt kişiliklerindeki genel ilişkilerini; yani birleşmesini, nasıl ve neden oluştuğunu bilirse bu şekilde probleme daha planlı bir şekilde yaklaşabilir. Terapist içsel sistem hakkında bilgi sahibi olduğundan, korumacı tepkilerini bekleyip, müdahalelerini ayarlayabilmektedir. Ve bu sayede aile, arkadaş ve yakın ilişki, yani dışsal sistemden gelecek tepkileri de tahmin etmektedir. İçsel ve dışsal seviyelerin de birbirlerini nasıl etkilediklerini görmektedir (Schwartz, 1995). İçsel Aile Sistemleri modeli; kişiler zihninin kendiliğinden çok boyutlu olduğunu söylemektedir. Bu modelde temel benlik ve sonsuz sayıda yanlardan veya alt kişiliklerden oluşan insan zihninden bahsetmektedir. İçsel Aile Sistemleri modeli üzerine yapılan araştırmaya; içsel sistem profili sağlayan bir ölçek katkı sağlayacak ve ortaya çıkan araştırmayı destekleyecektir. Bu gibi bir ölçek aynı zamanda sonlanım araştırması alanında faydalı bir araç olacak ve araştırmacılara İAS terapisinin etkinliğini değerlendirmelerini ve ölçmelerini sağlayacaktır. Bununla birlikte klinik olarak faydalı olacak ölçek gerekmektedir. Ne kadar benlik liderliğinin var olduğunu değil aynı zamanda ne türde yanların var olduğu ve bu şekilde kutuplaştığını anlatabilen bir ölçek olmalıdır. Ayrıca güvenlik sorunlarını değerlendirmede fayda sağlayacaktır. İçsel sistemin nasıl korunduğu hakkında bilgi veren bir ölçek olmalıdır. Ve böylece sürgündekilere güvenli bir şekilde ulaşabilmekten önce yönetenlerin dayanışmasına erişmek için ne kadar özen gösterileceğine ilişkin terapist ile genel bir fikir vermektedir. İtfaiyecilerin potansiyel olarak tehlikeli olan; bağımlılık ve kendine

zarar verme yanları hakkında terapisti bilgilendirmektedir. Bu, terapistte sadece risk derecesini değerlendirme imkanı değil aynı zamanda onların korkularını irdeleyerek bir güven ve dayanışma ilişkisi kurmaya başlayarak bu yanlara saygılı bir şekilde yaklaşma imkanı da sunmaktadır. Bu gibi periyodik olarak kullanılan bir ölçek, benlik liderliği ve yanlardaki değişimleri ölçen klinik ilerlemeyi değerlendirmede de faydalı bir araç olmaktadır.

1.2. Yanlar

Yan; geçici bir ruh hali veya alışagelmış düşünce biçimi olmayan şekilde tanımlanmaktadır. Bu kişiye özgü bir duygu aralığı, ifade biçimi, beceriler dizisi, arzular ve dünya görüşüne sahip ayrık ve özerk bir zihinsel sistemdir (Schwartz, 1995). Yanlar insanlar kadar çeşitli ve kişiseldir. Yanların bir kategorisindeki aynı insanda bile, sınırsız potansiyel yan olasılığı vardır ve her biri eşsiz korkuları, umutları ve ihtiyaçları olan eşsiz bir bireye addedilmelidir. Yanların sayısız alt kişiliğe bölünmüş olmak insan zihninin doğasında vardır (Schwartz, 1995). Bazı kişiler 10-15 yana bölündüklerinden bahsetmektedir. Kişiler içlerinde ki o sese yoğunlaşırsa ayırıt edilen birçok yan olduğu keşfedilmektedir (Schwartz, 2001). Yani zihin yanlardan oluşan bir sistemdir. Yanlar farklı yaşlardan, kişiliklerden, yeteneklerden ve arzulardan oluşan içsel insanlar olarak şekillenmişlerdir ve birlikte içsel aileyi oluşturmaktadırlar. İçsel aile kendini diğer tüm sistemler gibi düzenlemektedir (Schwartz, 2001). Etrafindaki diğer sistemlerin düzenini yansıtmaktadır. Bütün yanlar değerlidir ve yapılandırıcı içsel roller oynamak istemektedirler. Dışsal etkenler ve içsel kutuplaşmaların ve dengesizliklerin kendiliğinden süren doğası yüzünden aşırı ve zarar verici rollere sürüklenmişlerdir. Güvenli olduğuna inandıklarında kendi istekleriyle seçtikleri, değerli rollerini bularak onlara geri döneceklerdir (Schwartz, 1995). Yanlar kişilerin fizyolojisini derinden etkilemektedir. Kişilerin vücutlarına nasıl davrandığı; egzersiz, dans, uyku gibi şeyler farklı yanların sakin ve sınırlı olduğunu güçlü bir şekilde etkilemektedir (Schwartz, 2001). Kişiler kendi yanlarını tanımaya başladıkça, kendi içsel yaşantılarının karmaşıklıklarını anlamaya başlamaktadırlar. Yanların nereden geldiği sorulduğu zaman, kişiler kendi geçmişlerinden resimler görmeye başlamaktadır. Bununla beraber bazı yanlarından nefret ettiklerini onları utanç verici, zayıf, muhtaç görüp ve diğerlerine dayandıklarını fark ettiklerinden bahsetmektedirler (Schwartz,

2001). Kişilerden bazıları içlerine odaklandıkları zaman farklı yanlarının anında ve net resimlerini söylemektedirler. Bazıları ise kendi yanlarını yalnızca belirsiz olarak tanımlamaktadırlar. Kişilerin yanları ile olan ilişkileri; içsel insanlarmış gibi yani hoşlanmadıkları, koruyucu, fakat terk etmeye korktukları rollere itilmiş gibi deneyimler yaşatmaktadır. Yanların birbirleriyle olan etkileşimleri birbiriyle sorunları olan aile üyelerine çok benzediği görülmektedir. Bu yanlar korumayla rahatsız etme arasında gidip gelmektedir. Birbirleriyle bir ittifak kurup, bir savaşılmaktadırlar. Yanlar tek başına değişmeyeceklerdir. Yanların içinde buldukları sistemin birer yanı olarak görmenin önemini belirtmektedir. Aynı zamanda sistematik bir yaklaşımla yanların daha etkili ve içsel politikaları anlamayan diğer yaklaşımlara kıyasla daha az yardım alarak değiştiklerini göstermektedir (Schwartz, 1995). Kişinin ailesi onun bazı yanlarına değer verip onları bağrına basacak, diğerlerini dışladığında, buna karşılık olarak kişi bu yanlara karşı aynı tavırları takınmaktadır. Bu durum içsel dengesizliklerin oluşmasına yol açmaktadır. Bu İAS ilkesinin önemli noktasıdır. Aileleri o yanlara ne kadar bağlantı kurabiliyorsa, kişiler de yanlarını ancak o kadar benimsemektedirler (Schwartz, 1995). Kişi sadece ailesinin onayını almak için çalışan yanlarının hayatını ele geçirmesine izin verir ve kendi düşüncelerini ön plana çıkarmasını isteyen yanları dışlamaktadırlar. Bu onay isteyen yanlar çok fazla sorumluluk, etki ve kaynaklara erişim sahibi olurken, hakkını savunan yanlar onlardan çok az yararlanabilecektir (Schwartz, 1995). Dengesiz sistemler, içsel ya da dışsal kutuplaşmaya meyillidir. Sistemin üyeleri tercih ettikleri, değerli rollerini terk edip diğer üyelerle yarışan ya da onlara karşı olan roller almaya zorlanmaktadırlar (Schwartz, 1995). Ve böylece karşıtlıklar olmaktadır. Bu karşıtlığın her bir üyesi bu konumlarından vazgeçtiklerinde karşılarındakilerin savaşı kazanıp sisteme zarar verecek olmalarından korktuklarını belirtmektedirler (Schwartz, 1995). Yanların ihtiyaç duydukları şey sadece kişinin benliğinin ne olduğunu anlamasıdır. Ve bununla birlikte de benliğinin onun ne kadar kötü olduğunu anlamasıdır. Bu olduktan sonra, bu yanların birçoğu aniden dönüşüm geçirdiği gözlemlenmiştir. Kişiler yana ait imajın ve deneyiminin değiştiğini belirtmişlerdir (Schwartz, 2001). Zihnin bir tutarlılık süreci üzerinden var olduğu düşünülmektedir. Yanları ile konuşup geri adım atma süreci; benliği daha fazla serbest bırakmaktadır. Yanları anlama şekli kişilerin onlarla nasıl iletişime geçtiğinin önemini belirtmektedir. Eğer onların çok boyutlu, otonomi sahibi kişilikler olduğuna inanılırsa, kişilerin yanlara daha fazla merak ve

şefkat ile yaklaşma ihtimali daha büyüktür. İkinci olarak, kişilerin zihinlerinin çetrefilli olduğu anlamına gelmektedir. Yanlar birbirleriyle aile içindeki insanların aralarındaki ilişkilere benzeyen ilişkilere sahiptirler. Yanların çoğu korudukları ya da savaşta oldukları yanlar ilk değişmeden değişemezler. Eğer bir yan ile beraber merakta kalınır ise, değişmeye korkmasının sebeplerini öğrenilir ve bazen de sebepler gerçekçidir (Schwartz, 2001). Yanlar hayatta kişilere her türden değerli hizmette bulunmak için tam yelpazede içsel kişiliklerdir. Bazıları genç ve masumiyet ve sevinç dolu olmaktadır. Yanlar kişilerin oynamasına, yaratmasına, rahatlamasına ve yakınlığın tadını çıkarmasına yardım ederek varlıklarına dayanıklılık etmektedir. Bazı yanlar ise kişiyi öldürmek isteyip, bazıları ise çocuklara cinsel tacizde bulunmuştur (Schwartz, 2001). Diğerleri durumları ve insanları ölçmekte iyidirler yani problemleri planlayabilir ve çözebilmektedirler. Yine de diğerleri zorluklar sırasında sebat ve sorunların karşısında yüzleşmek için güç getirirler. Kişilerin için de geçmişin yükünü omuzlanmayan ya da birbiriyle savaşmayan ve herhangi bir aktivitede yardımcı olabilecek birçok yaştan, mizaçtan ve yeteneklerden insan koleksiyonu vardır. İçsel ailelerimiz uyum içerisinde birbirleriyle ilişki kurduğunda ve ihtiyaç duyulduğunda bir yetenek öne çıkacak ve diğerleri geri çekilecektir (Schwartz, 1995). Kutuplaşma; karşınızdaki kişinin uçtaki pozisyonuna karşılık gelmesi için gerçekten inanmadığınız bir pozisyonu aldığınız bir tartışmada bulunmaktır. İnsan sistemlerinin bir prensibi de bu farklılıkların kutuplaştırmaları kızıştırmasıdır. Bu kişiler eğer böyle yapmazsa berbat bir şeyin olacağı korkusuyla her taraf kutup zıttı olan, yarışan bir pozisyonu almaktadır. Kutuplaşma kendi kendini kanıtlama eğilimi göstermektedir, yani küçük farklılıklar bile kolayca çığırdan çıkabilir (Schwartz, 1995). Kutuplaşmalarında etkili olan dengesizlikler eğer değişmezse yanlar da çok uzun bir süre boyunca depolarize ve ahenkli kalmayacaklardır (Schwartz, 1995). Çatışan ve kutuplaşmış iç sistemler, gelişim evrelerinde ortaya çıkan özellikle sorunsal olan çevresel bağlamdaki dengesizlerden veya travmadan kaynaklanmaktadır. Bazı kişilerin çocukken katlandıkları istismarların şiddeti yüzünden, bu teşhis konan kişiler o kadar birbirinden izole ve kutuplaşmıştır ki biri kontrolü eline aldığıda tutumlarda aşırı belirgin bir değişim meydana gelmektedir. Bazen diğer yanlar oradayken ne olup bittiğine dair hafızanın kaybı bile olabilmektedir. Bu tür kişilerin hayatta kalabilmeleri için uç noktada içsel bölümlere ayrılmalara ihtiyaç duyulmuştur. Denge ve ahenk İAS terapisinin temellerinde koparılamayacak şekilde bağlıdırlar ve biri elde edilmeden diğerinin

kazanılması mümkün değildir. Dengesiz ailevi değerler ve aile arası iletişim kutuplaşmanın tek nedeni değildir. İnsanlar reddedildiklerinde, terk edildiklerinde, şok olduklarında, korktuklarında ya da şiddet gördüklerinde, içsel sistemleri kolaylıkla kutuplaşabilmektedir (Schwartz, 1995). Tüm seviyesi insan sistemlerinde meydana gelir. Ebeveynler düşman kesilir, kardeşler rakip olur, iç kısımlar baş kötü karakterler olabilmektedir. Bir ailedeki ya da uluslararası siyasetteki ülkeler gibi, kutuplaşmış yanlar tek taraflı olarak değişmemektedirler. Takım içerisinde uyum ve dengeye ulaşmak etkili bir liderlik olmaksızın mümkün değildir. Zaten herkes kabiliyetli bir içsel lidere sahiptir. Yanlar arasındaki uyum ve dayanışmanın fazla olması içsel sistemden kaynaklanmaktadır. İçsel sistem ne kadar sağlıklı ve dengeli ise dayanışma duygusu o kadar fazla olur. İAS teorisine göre, kişiler ne kadar fazla travmaya maruz kalmışlarsa, yanları sağlıklı ve kendi benliklerine erişimleri de az olma eğiliminde olmaktadır. Dengesiz bir kişilikte ise, birleşme yapıları arasında zıt kutuplar oluşmuş, artan ve tekrarlayan davranış dizelerine kapılmış yanlar birbirleriyle çatışma halindedir. Kişilerin geldiği ailenin değerleri ve iletişim şekilleri onun içsel ilişkilerini şekillendirmektedir. Kişi bazı yanlarına daha çok bazı yanlarına ise daha az kaynak, etki ve sorumluluk vermektedir. Bu dengesizlikler kolaylıkla büyüeyebilen kutuplaşmalara ve sistemin kronik olarak stres altında ya da paralize olmasına neden olmaktadır. Ama benlik liderliği elde edildiğinde, kişi yanlarını tercih ettikleri, değerli rollerini bulmaları için serbest bırakarak kolayca içsel ilişkilerini depolarize hale getirmektedir. Kızgın ve çatışan yanlara meraklı bir tavır ile yoğunlaşırsa, onun bir duygu yığından çok daha fazlası olduğunu bulabilmektedir. Hatta kızgın yana şefkat hissederken bile kişi kendini bulabilmektedir. Sinirli olan bir yan aynı zamanda acı çekiyor ya da korkmuş olabilir. Kişilerin tanımları çok önemlidir. Sinirli, korkmuş, acı çeken, öfkeli bir yan kızgın yan olarak kabul edilirse kişi diğer duyguları silecek ve sadece buna odaklanacaktır. (Schwartz, 1995). Ama öte yandan, eğer o yan kızgın bir kişi olarak görülürse o zaman terapist bu kişinin diğer duygularıyla da ilgilenecek ve tercih ettiği rolü bulmasına yardım edebilecektir. Çocuklukları çatışma ve kutuplaşma gibi bu tür deneyimlerle doldurulmamış olanlar kısmen daha uyumlu yanlara sahiptirler. Ve bu yüzden daha bütünleşmiş görünmektedir. Bütünleşmiş bir kişiliğe sahip olmak yanların birlikte daha iyi çalıştıklarını ve kaybolmadıklarını ifade etmektedir. Yanlar yüzeye çıkar ve geri çekilmektedirler. Kişiler yanların varlığını hissetmektedir fakat kimlikleri, bu meydana gelirken geri kalan kişiler mevcut olduğu için belirgin bir

şekilde değişmemektedir. Yani yanlar rollerini bıraktıkça tüm yanlar birbirleriyle olan ilişkilerini değiştirmeye başlamaktadır. Sonuçta ise daha fazla bütünleşmiş ve uyumlu bir grup olmaktadırlar. Yan; kişinin geçmişinde mantıksız bir inanış ya da duyguyu kapladığında, inanış yada duygu anında daha az mantıksız görünmektedir. Yanların kişilerin hayatına nasıl karışabileceği ve kişileri kötü hissettirdiği görüldüğünde onlardan kurtulmak istemeleri mantıklı gelmektedir (Schwartz, 2001). Kişiyne ne olduğu bilindiğinde ise, o zaman ne düşündüğü ya da ne hissettiği daha mantıklı gelmeye başlamaktadır (Schwartz, 2001). Benlik tarafından liderlik edilmiş olan bir kişi dünyadan ayrık, duyguları da hep arada kalmış olmamaktadır. Böyle bir kişi sakın bir merkezi devam ettirmektedir. Benlik liderliği kaybolduğunda ise; benlik tarafından liderlik edilmiş olanın bazı zorlayıcı bağlamlar vardır. Onun kızgınlığı çocukluğun farklı yanlarında sıkılıp kalan ve korku, utanç, hiddet ya da kişinin kendinden nefret etmenin ağır yüklerini taşıyan yanları tetiklemektedir (Schwartz, 2001). Yanlar hem uygun hem de yakında olduğunda; benlikte ki aktivitelere önerilerde bulunarak ve becerilerini benlik ile karıştırarak ya da vücudun kontrolünü tamamen alarak kişilerle beraber olmaktadır. Bu durumda ise; bir yan tamamen kontrolü ele alınca, bu içine atılmak ve korumak için otomatik bir tepki olmak yerine benliğin izniyle olmaktadır (Schwartz, 2001). Kişiler yanlarını keşfettiklerinde ise; içsel sistemlerini tekrardan düzenlemeye ve kendi benlikleriyle kendilerini yönetmeye başlamaktadırlar. Bazı kişiler kendi hayatlarına yeniden bakmaktadır. Yönettikleri hayatlarını zenginleştirecek ya da yavaşlatacak yollar bulmaktadırlar. Çoğunlukla yaratıcı uğraşlar, doğada vakit, yeni ilişkiler ya da hizmet temelli gönüllü aktiviteler eklerler ve onları acıdan ya da utançtan yatıştıran ya da dikkatini dağıtan önceden yaptıkları şeyleri çıkarmaktadırlar. Başarı, para, bilgisayarlar, zaman yönetimi ve görünüm hakkında daha az saplantılı olurlar ve yalnızca kişilerle ya da kendileriyle birlikte olmayı istemeye doğru ilerlemektedirler. Kişiler gerçekten ihtiyaç duydukları şey için içlerini dinlemeye başladıklarında, farklı bir eş, iş ya da vücut ile alakası yoktur. Yalnızca yanlarını kucaklamak istemektedirler. Kendilerini daha fazla kabul etmeye başladıkça, kendi sürgünlerini andıran partnerlerinin yanlarını kabul etmeye başlamaktadırlar (Schwartz, 2001). Kişilerin çoğu benzer olaylar yaşamaktadır. Bununla birlikte içsel sistemleri de benzer şablonlar halinde organize olmaktadır. Yanların yapısını yanlış anlamak kişilerin acı çekmesine neden olabilmektedir.

Yanlar kişiye özgün benzersizdir. İnsani sistemler üç gruba ayırmıştır (Schwartz, 1995).

- I. Yönetenler
- II. İtfaiyeciler
- III. Sürgündekiler

Bu üç kategori kişilerin yanı olarak tanımlanmaktadır.

1.2.1 Sürgündekiler

Yaralı ve incinmiş yanlardır. Bunlara korunan yanlar denilmektedir (Schwartz, 2001). Acı, utanç, kırılma gibi duyguları taşımaktadır. Kişilerin kendi sürgünlerinden korkmak için bazı sebepleri bulunmaktadır. Kişileri incitebilir ya da muhtaç ve utanç dolu kılabilir. Kişiyi, duygu ya da anıların derinliklerine çekebilir, işleyişe karışabilir ve yaralayan kişilere doğru çekebilir. Aynı zamanda onlara bağlı kılabilir ve incinebilir olmayı küçük gören kişiler tarafından reddedilme ya da aşağılanmaya sebep olabilmektedir (Schwartz, 2001). Bu yüzden erkekler için, incitebilirlik anında aşağılama anlamına gelmektedir. Yaşanılan toplumda erkeklerden beklenenler, sızlanma olmadan yaralanma hissinden anında kopmalarıdır (Schwartz, 2001). Erkekler kadınlardan daha fazla incinebilir yanlarını sürgün etmede zorlanmaktadırlar. Erkeklerin böyle düşünmesi; kadınların sürgün ettikleri yanlarını sosyalleştirmesine sebep olmuştur. Fakat bununla beraber kadınların yaşanılan kültürün cinsiyetçi olması yüzünden değersizlik duygularını biriktirme eğiliminde olanlar vardır. Ayrıca kadınlar taciz, istismar yüzünden daha fazla travma geçiriyorlardır (Schwartz, 2001). Sürgünlerin en korkutucu takımı ise; kişilere değersiz olduğunu düşündüren yanlarıdır. Ve bu yanların telafisi için çaresizliğe kapılmışlardır. Bu yüzden birçok kişi istismarcı bir ebeveyn ya da o ebeveyn gibi görünen, gelen ya da davranan kişilere işlevsiz olarak bağlamaktadırlar. Bu kişiler geçici de olsa onaylanma ya da bağımlı olmaktadır. Fakat algılananların kurtarıcı o sevgiyi geri çektiğinde de ise aynı şekilde mutsuz olmaktadır. Çoğu kişi için bazı sürgünlerin taşıdığı hayatta kalma korkusu ve değersizlik hissi, kişilerin eş seçimimizi ve bir şeye ulaştırmayı ya da biriktirmeye yönelik dürtüyü tüketerek hayatları yöneten güçlerdir (Schwartz, 2001). Sistemin en hassas üyelerini barındırmaktadır. Yaralandıklarında ya da sinirlendiklerinde, utandırılıp engellenirse

bu grubun üyeleri yönetenler tarafından kendilerinin ve genel olarak bütün sistemin güvenliği için esir alınır ve “sürgünler” haline gelmektedirler (Schwartz, 1995). Geçmişte donakalmış bırakılmaya çalışılan yanlardır (Schwartz, 2001). Bazı kişiler şimdiye kadar yaptıkları en zor ve en korkutucu şeyi sürgünlere yaklaşmak olarak belirtmişlerdir (Schwartz, 2001). Çocuklara genel olarak hissettikleri acıdan korkup onları saklamayı öğretilmektedir. Yetişkinler incinmiş bir çocuğun duygularına kendi incinmiş çocuk yanlarına gösterdikleri aşırı tepkiyi göstermektedirler. Sabırsızca, inkârla, eleştiriyile, iğrenme ya da oyalamayla yaklaşmaktadırlar. O çocuğun yöneten yanları kısa zamanda bu tutumlara ayak uydurmayı öğrenmektedirler. Kişiler geçmişteki korkutucu olayları sürgün etmeyi denemektedirler. Bunu yaparken ise anıları, hisleri, duyguları ve olaylar tarafından en çok yaralanmış yanları da sürgün etmektedir. Kişilerin hassas, masum, açık, yakınlık arayan; canlılık, doğaçlama, yaratıcılık ve yaşam sevinci taşıyan yanlarıdır. Belirtilen yanlar çok hassas ve açık olduklarından, travmaların etkilerini en çok onlar yaşamıştır. Yani sürgün edilenler yalnızca travma geçirmiş yanlar değildir (Schwartz, 2001). Yaşanılan kültürde kişiler genelde negatif olanları sürgün etme yönünde yetiştirilmiştir (Schwartz, 2001). Kendisini sürgün etme süreci başladığında o da güçlendirmektedir. Sürgündekiler kişilerin sistemini ortadan kaldırdıklarında tehlikeye sokmaktadır (Schwartz, 2001). Benliğin grubun yaşça daha küçük olan üyelerine olan ilgisini kısıtlamaya başlamaktadırlar. Bu birçok kişiyi travma sonrası kutuplaşma için kolay bir hedef haline getirmektedir. Onlara acı getiren olayları en kısa sürede unutmak istemeye meyilli olmaktadır. Böylece acı çeken yanlarını bilinçlerinden dışarıya atmaya çalışmaları demektir. Çocuk yanların yarasına bir de tuz basılmış olmaktadır. Yanlar yaralanan sonra da yara aldığı için reddedilmiş ve terkedilmiş çocuklar gibi olmaktadır. Birer sürgün haline gelir ve kendi içlerine çekilirler, seviememenin, utanç ve vicdan azabının bütün yükü üstlerine çökmüştür (Schwartz, 1995). Sürgünler bastırıldığı zaman aşırı davranışlar göstermeye başlamaktadırlar. Kendi hikayelerini anlatmak isteği içerisindeyler. Kişilere bu çaba ile geçmişe dönük sahneleri ya da aniden gelen ve kaybolan acı hislerini yaşatmaktadırlar. Umutsuzda sevildiklerini bilmek ve hissetmek isterler. Bununla birlikte sürekli onları kurtaracak kişiler aramaktadırlar (Schwartz, 1995). Sürgün ile diğer yanların taşımak istemediği duygular için birer depo haline gelmektedir. Ve yönetenler; sürgünlere korku, acı, utanç ya da yönetsel işlevlerine engel olabilecek diğer duyguları transfer etmektedirler. Böylelikle sürgündekiler de kendilerini bu fazla duygulardan

arındırmaya çalışmaktadırlar. İlk fırsatta onları diğer yanlara ya da benliğe vermeye çalışmaktadırlar. Sürgündekiler ihtiyaç durumunda kişiyi tehlikeye atabilmektedirler. Geçmişlerinde donup kalmış olduklarından günümüzde yaşanan olaylardan daha az etkilenmektedirler. Fakat tekrar ortaya çıktıklarında kişiyi hoş olmayan anı ve duygulara boğmaktadır. Ve aynı zamanda kişiyi daha hassas ve yaralanmaya açık bir konumda bırakmaktadır (Schwartz, 1995). Sürgünleri sürekli ipleri ele alıp onları tekrar zarar görmeye maruz bırakmaktadırlar. Ve böylelikle yöneticilerin yaralı ve zayıf olan sürgünlerden korkmak için geçerli nedenleri vardır. Sürekli olarak diğer yanları da tehlikeli olarak algılanıp sürgüne gitmeye zorlanmaktadırlar. Bu yanlar tacizciyle özdeşleştirilir ve onların varlığı kişinin derinlerde bir yerde aslında tacizci kadar kötü bir insan olduğuna inanmasına sebep olmaktadır (Schwartz, 1995).

1.2.2 Yönetenler

Son derece korumacı, strateji ve etrafındakileri güvende tutmak için kontrol etmeye meraklıdır (Schwartz, 1995). Kişilerin günlük güvenliğinden sorumlu koruyucu yanlardır (Schwartz, 2001). Yönetenler; çevreyi kontrol etmekte ve güvenliği proaktif olarak korumaktadır. Yani yönetenler her şeyi kontrol etmek isteyen yanları oluşturmaktadır. Yönetenler aynı zamanda duyguları ve performansı da kontrol etmekte olup, kişileri ilişkilerini ve çevreyi hiçbir zaman üzülecek bir işin içinde olmasın diye kontrol etmeye çalışmaktadırlar. Yönetenler sınırlandırıcı olabildiklerinden onlarla kişilerin baskın ebeveynleri ve patronları ile olabilecek bir ilişki vardır. Ve böylelikle yönetenler kişileri başkaları ile kıyaslamaktadır. Yönetenler kişilerin sistemlerinin içselleştiricileridir (Schwartz, 2001). Yönetenler kişiler için hikayeler yaratıp bu hikayeyi de kabul ettirmektedirler. Bu şekilde de iyi bir kişi kızgın yanlarını sürgün edebilmektedir. Bazen de yönetenler olumsuz hikaye de oluşturabilmektedir. Ve böylelikle kişi hayal kırıklığına uğramaz. Dış dünya hakkındaki hikayeleri de kontrol etmektedir. Yönetenlerin kişilerin hakkında dedikleri hikayelerin çoğu aile ve kültürden gelmektedir. Yönetenler kişilerin hayatta kalmasının dünyanın merhametine bağlı olduğuna inanmaktadırlar. Yönetenler sürgünleri korumak istemektedirler. Ve bununla beraber de güçsüz ve muhtaç oldukları içinde onlardan öğrendiklerini belirtmişlerdir. Bunun nedeni ise incinebilir yanları kişilerin yaralanmasından dolayı suçlamaktadırlar. Sürgünleri tetikleyebilecek olaylara ve kişilere karşı tedbirlidirler. Ve sürekli strateji uygulamaktadırlar. Yönetenler kendi güçlerinin küçük kısmını bile kaybetmekten

korkmaktadırlar (Schwartz, 2001). Koruyucu yanların ise en korktukları şey; konsantre olamayan, uyuyamayan, çalışamaz hale gelmektir. Bu durumda ise kişiler sürgünlerini uzak tutmalıdır. Ve çevrelerini de bunu tetikleyecek insanlardan arındırılmalıdır. Yani koruyucu yanlar kişinin etrafına duvar örmektedir. (Schwartz, 2001). Yönetenler sürgünlerin kaçacağı korkusuyla yaşamaktadırlar. Sürgünlerin kaçmaya çalışacağı ya da duygularının, hislerinin ya da anılarının gün yüzüne çıkabileceği her türlü etkileşim ve durumdan kaçınmaktadırlar. Farklı yöneticiler farklı stratejiler belirlemektedirler. Yönetenlerin içinde bulunmaktan hoşlanmadıkları ama gerekli gördükleri rolleri yerine getirmektedirler. Yönetenlerin rolleri şu şekildedir; genellikle kişiyi her ilişki ve durumda kontrol altında tutmaya çalışan, en küçük tıkırtının ya da korkutucu sürprizin bu yaralı genç yanlarından birini harekete geçirme ihtimalinden korkan yanlar vardır. Bütün duygulardan kurulmayı düşünmekle beraber, bu yöneten zeki ve problem çözmede etkili olmaktadır. Bu yanlara ise kişiler denetleyici demektedirler. Yanların bazıları iş hayatında başarının ya da zenginliğin peşinden koşabilir, böylece kişiyi güçlü bir konuma getirmektedir. İşkolik yan ise keskin bir planlayıcıdır ve genelde alınan sonuçtan memnun kalmamaktadır (Schwartz, 1995). Başka bir yöneten yan da kişilerle ilgili mükemmeliyetçi hale gelmektedir. Bunu yapmasında ki sebep ise; mükemmeli yakalar ve herkesi memnun etmeyi başarırsa onun asla terk edilip acı çekmeyeceğine inanmaktadır. Başka bir yöneten ise başkaları tarafından bakıldığına emin olmak için kişinin her zaman kurban rolünde kalmasını sağlamaya çalışacaktır. Bağımlı olan, sürekli olarak kişiyi çaresiz, yaralı ve pasif olarak göstermektedir (Schwartz, 1995). Duyarsız ve kendi içine çekilmiş bir hale pasif pesimist kişiyi getirmektedir. Bu da kişinin kendine güvenini tüketmektedir. Ve kişi hedeflerinin peşinden gitmek için gerekli olan cesareti kendinde bulamayacaktır. Fazla şiddete maruz kalmış kişilerin bu yanları içsel bir tehditkar haline gelmektedir (Schwartz, 1995). Kadın yönetenlerin çoğu fazla şekilde bağlı olarak sosyalleşmiştir. Aşırı kaçtığı durumda bu bakıcı onların her zaman başkalarına odaklanıp onlara bakabilmeleri için kendi ihtiyaçlarından vazgeçmelerini sağlamaktadır. Kadını bencil olmakla suçlayan bu yan ise kendi ağırlığını ortaya koyduğu zaman gerçekleştirmektedir. Kendini sürekli tehlike altında hissetmek yaygın yöneten rolleri arasındadır (Schwartz, 2001). Bütün bu yöneticilerin asıl amacının hem sistemin onlardan hem de onların kendilerinden korunabilmesi için sürgünleri sürgünde tutmaktır. Yani amaç korkulan duygu ve düşüncelerin iç duvarlardan sızmasını engellemek ve böylece sistemin güvende

kalmasını ve kişinin hayatına devam edebilmesini sağlamaktır. Bu tür bir içsel ve dışsal kontrol sağlayabilmek için, bazı yönetenler kişiye başarının getirdiği dış görünüşü ve hammaddeyi sunmaktadır. Göz alıcı bir akademik ya da iş kariyeri ya da finansal başarılar için gerekli hırs ve odağı onlara vermektedirler (Schwartz, 1995). Kişinin içsel utancı, korkusu, üzüntüsü ve çaresizliğinden uzaklaşmasını başarı sağlamaktadır. Sert ve ağır olan yöneten stratejileri, yöneten kişinin ne kadar tekrardan yara alma tehlikesi altında olduğuna göre değişmektedir. Sadece dış dünyada tehlikeli gördükleriyle uğraşmak zorunda kalmazlar, aynı zamanda sürgünleri de uzak tutmaya çalışmaktadırlar. Yani bununla birlikte benliği bu içsel ve dışsal tehditlerden umutsuzca korumak zorundadırlar. Burada ki yönetenler acı içinde, ihmal edilmiş ve korkmuşlardır (Schwartz, 1995). Kişinin içindeki hırslı, mükemmeliyetçi ve onay peşinde koşan yönetenleri tanımaya başlayınca, bu yanlar genelde kişinin hayatını birinin kontrol altında tutması gerektiğinden nasıl kendi yalnızlıklarını ve acılarını sakladıklarıyla ilgili aynı duyguları anlatmaktadırlar. Sürgünler gibi, onlar da beslenip iyileşmek istemektedirler. Zayıflıklarını saklamaları ve kendini feda etmemeleri gerektiğine inanmaktadırlar. Yetkin hale geldikleri kadar sistemde o kadar onlara bağlanmaktadır. Alice Miller (1981) bir kitabında yönetimsel parçalar gibi ebeveyn görevini üstlenmiş çocuğun durumunu anlatmaktadır. Kişinin yaşadığı herhangi bir başarı ve güven hissinden sadece kendilerinin sorumlu olduğuna inanmaya başlıyorlar ve gittikçe benlik liderliğine olan güvenlerini kaybetmektedirler (Schwartz, 1995). Yönetenler kişilerin travmalarını kontrol altına alıp, böyle şeylerin bir daha olmaması için çaba sarf etmektedirler (Schwartz, 2001).

1.2.3 İtfaiyeciler

Hissizleştirerek veya acı veren duyguları reaktif şekilde korumaktadırlar. İtfaiyeciler sürgünler üzgün olduğunda, o duygular kontrol altına almak ya da söndürmek için güçlü ve otomatik tepkiler vermektedir. Sürgünlerin etkinleştirilip, sistemi ele geçirmekle tehdit eden zamanlar olmaktadır. Böylelikle bu olduğu zaman, başka bir grup yanlar harekete geçer ve bu duygu, his ve imgeleri kontrol altına almaya ya da söndürmeye çalışmaktadırlar (Schwartz, 1995). Sürgün yan ne zaman etkinleştirilse onlar da otomatik olarak harekete geçmektedirler. İtfaiyecilerle uzlaşma yoluna giderken sosyal olarak az kabul edilebilir yollara başvurmaktadır. İtfaiyeciler bazı kişiler için vücudu kullanmaktadır (Schwartz, 2001). İtfaiyeciler fiziksel acıyı ya da hastalığı arttırabilir, bakterilere karşı direnci düşürebilir ya da

genetik durumları tetikleyecek fizyolojik tuşlara basabilirler (Schwartz, 2001). İtfaiyeci yan kişiyi korkutucu duygulardan uzaklaştırmak için inandıklarını yapmaktadırlar. Bunu yaparken yönetenlerin sonuçlarına çok önem vermezler. İtfaiyecilerin belirtileri ise; kendine zarar verme, tıka basa yeme, uyuşturucu ya da alkol kullanımı, aşırı mastürbasyon gibi hissizleştirilen aktivitelerden oluşmaktadır. Etkinleştirildiği zaman bir itfaiyeci kişiyi öyle güçlü bir şekilde ele geçirmektedir. Ve itfaiyeciler kişiyi talepkar hale getirmektedir. (Schwartz, 1995). Bazı itfaiyeciler ise dürtüsel geri çekilmeyi uygulamaktadır (Schwartz, 2001). Reddedilme durumunda kişilerin kaçmasını sağlamaktadır. Ya da reddedecek kişiyi uzaklaştırmaya çalışmaktadır. Bu itfaiyeciler kişilerde kafası karışmış ve uyuşmuş hissetme sağlamaktadır (Schwartz, 2001). İtfaiyecilerin yaptıkları arasında aynı zamanda öfkenin korunması ve hissizleştirilmesi, hırsızlığın heyecanı ve müsamahası ya da intihara meyilli düşüncelerin ya da girişimlerin sağladığı rahatlık da olmaktadır. İtfaiyecilerin amaçları aslında yöneticilerle aynı yani sürgündekileri dışarıda tutmak olsa da rolleri ve stratejileri bakımından yöneticilerden hem farklı hem de çelişmektedirler. İleri derecede mantıklı ve planlıdırlar. Düşünmeden davranmaktadırlar. Etkiye tepki ile karşılık vermektedirler. Etkinleşme durumlarını önceden kavrayıp büyük bir dikkatle engelleyebilmektedir. İtfaiyeciler kişileri kontrolden çıkarabilirler. Ve bununla birlikse etraflarında ki herkesi güçlendirebilirler. Sürgündekiler etkinleştirildikten sonra harekete geçmektedirler. Sürgünleri itfaiyeciler sakinleştirip memnun etmeye çalışmaktadırlar. Yönetenler ise bu sırada sürgündekileri daha derine göndermeye çalışmaktadır (Schwartz, 1995). Kısacası tüm bunlardan sonra yönetenler itfaiyecilere güvenip, ihtiyaç duydukları zaman onları çağırırlar (Schwartz, 2001). İtfaiyecilerin dehşet verici işleri vardır ve yönetenlerin yanı sıra çevredeki insanlar tarafından da çoğunlukla nefret edilmektedir. İtfaiyecileri çoğunlukla yöneticilerin onların üzerine yıktıkları utanca karşı kendi aktivitelerinin yıkıcılığını arttırarak isyan etmektedirler. Yönetenler ve itfaiyeciler ikisi de kişilerin sistemini korumaya çalışmaktadır. Bunu ikisi de farklı yolda yapmaktadırlar (Schwartz, 2001). Sürgündekiler sinirlendiğinde itfaiyeciler hemen olaya atılmaktadır. Kişileri çoğunlukla kontrol dışı yapmaktadırlar. Daha sonra ise kişiyi zevk düşkünü, zayıf iradeli yaptıkları, onu tehlikeye attıkları ve hissiz bıraktıkları için hiddetle onlara saldırmaktadırlar. Buna karşılık olarak itfaiyeciler de çoğu zaman hem içsel hem de hastanın çevresindeki dışsal insanların yönetenlerden bir eleştirel kurşun yağmuruna tutulmaktadır. Onaylamama durumu sürgünleri

yeniden aktive edecek ve bu da itfaiyecileri tekrar tetikleyerek bu döngü devam etmektedir. Böylece, kişi yine sürekli şiddetini arttıran bir kısır döngünün içine girmiş olmaktadır. Sürgünler dışarıya çıkmaya çalıştıkça, yönetenler ve itfaiyeciler umutsuzca onları kontrol etmeye çalışmaktadır. Şefkatle davranmak bile savaşılmaması gereken bir durumdaysa değişmeyeceklerdir (Schwartz, 2001). İtfaiyeciler kişileri an odaklı benliğin vücuda gelmiş halinden uzaklara götürmektedir. Ve bir defa uçtaki rollerinden serbest bırakıldıklarında itfaiyeciler çoğunlukla kişilerin en hayat dolu, neşeli ve metanetli yanlarına dönüşmektedirler. Güçlü motivasyon sağlayanlar olabilirler (Schwartz, 2001).

Kişiler ağır olaylar yaşamamış olsalar bile, içsel olarak bu üç gruba göre düzenlenmişlerdir: yöneticiler, itfaiyeciler ve sürgünler. Çoğu kişi kendilerinin çeşitli yanlarını sürgüne göndererek sosyalleşmeye alışmış olmasındandır. Böylece bu süreç bir kere başladığında da yönetici ve itfaiyeci rolleri zorunlu hale gelmektedir (Schwartz, 1995). Kişinin hayatındaki aşırı olaylar ya da etkileşimler, yanların çoğu zaman aşırı düşünce, davranışlarına sebep olmaktadır. Yanlar özellikle kişi genç yaşta bu devredilen yükleri benimsemeye yatkın olmaktadır (Schwartz, 1995). Kişilerin hangi grupta olduğunu, yine kişilerin gösterdiği belirtiler bu gruplardan hangisinin kontrolü altında olduğuna göre değişiklik göstermektedir. İtfaiyeciler tarafından kişilerin değişik bağımlılıkları kontrol edilmektedir. Kronik depresyonda olanlar yöneticiler tarafından kontrol edilmektedirler. Belirli aralıklarda aşırı üzüntü ya da korku hissedilenler ise sürgünler tarafından ele geçirilmiş olabilmektedirler. Tedavinin süresi ve değişim zorluğu belirtilerin yoğunluğundan çok sistemin içinde benliğe karşı ne kadar güven olduğuna ve yanların ne kadar kutuplaşmış olduğuna göre değişiklik göstermektedir. Genelde bir kişi ne kadar çok ve uzun süre acı çektiyse, sistemi o kadar çok kutuplaşmıştır ve benlik tarafından liderlik edilmiş olan güven de o kadar az olmaktadır (Schwartz, 1995). Bu kısır döngü arasında ise; dürtü kaynaklı hareketlerle, tamamıyla hareket yoksunluğu ve dayanılmaz duygu selleri ile hiç bir şey hissetmediği durumlar; kişinin hissettiği belirsizliği arttırmaktadır (Herman, 1992). Yönetenler ve itfaiyecilerin stratejileri farklı olmasına rağmen sürgüdekileri ve benliği korumaktadırlar. Birçok içsel sistemde, bu üç grubun arasında kutuplaşmalar görülmektedir. Kişilerin travmaya gösterdiği tepkiler sürgüne gönderilen yanlarla, sistemi koruyup yürütmeye çalışanlar arasında kutuplaşmaya neden olmaktadır. Yaralanmış, kızgın ya da cinsel açıdan

yüklenmiş sürgünler ne kadar dışlanırlarsa o kadar aşırı hale gelmektedirler. Yönetenler ile itfaiyeciler onları serbest bırakmaktan ciddi anlamda korkmaya başlamaktadırlar. Bu yüzden de onları kontrol altına tutmak için daha aşırı yöntemlere başvurumaktadırlar. Sürgünlerin üstündeki baskı ne kadar artarsa, kaçma istekleri de o kadar artar ve bu üç grubun hepsi gittikçe şiddetlenen bir kısır döngünün kurbanları haline gelmektedirler (Schwartz, 1995). Kişiler acı ve utancı nasıl iyileştireceğini öğrenmediği için, onu sürgün etmek zorunda kalmışlardır. Bu üç grup öylesine kutuplaşmıştır ki biri kontrolü devraldığında, kişilerin diğer yanlara ulaşmasını sağladığında tehlikeli bir şey yapacağı korkusundan hükmetmeye çalışmaktadır. İçsel sistem bu şekilde işlediğinde, dünyaya dair kişilerin deneyimlerinin kuvveti kesilmektedir. Örneğin, yönetenler tarafından hükmedilen birçok insan hayatlarını kendi güvenliklerini planlayarak sıkıcı hayatlar geçirmektedirler. Sürgündeki kontrolü ele alanlar devamlı şiddetli korku halleri, üzümlük ya da utanç içindedirler. Bir tek grup yanlar tarafından hükmedilen herhangi bir kişi yalnızca kendilerinin küçük, uçta bir miktarı mevcut olduğu için katılık ve dar görüşlülük göstermektedir. Kişiler benliğin doğuştan gelen iyileştirme kaynaklarına eriştikçe ve kullandıkça, zamanla artık yönetenlerin sürgünlerin ve itfaiyecilerin olmadığını görmektedir. Bu durumda kişilerin yanları ortadan kaybolmamaktadır ve yalnızca kendi istedikleri rollere dönüşmektedirler. Bunun sonucunda ise daha fazla bütünleşmiş olup, sağlam fakat geniş bir yelpazede duygu ve ifadeler hissedilmektedir. Yanlar artık korkunun, utancın, öfkenin, çaresizliğin yüklerini artık taşımadığı için birbirleriyle anlaşıyor ve benlik liderliğine güveniyor ve hoşlarına gittikleri roller oluyorlardır (Schwartz, 2001). Yanların birbirleri ile pozitif; benlikle negatif ilişkili olduğu hipotezi desteklenmiştir. İAS teorisine göre, travmatize edilmiş yanlar sertleşme ve kutuplaşma eğilimindedir ve iki genel fonksiyonları bulunmaktadır. Bazıları duygusal acıların "yüklerini" tutmakta (sürgündekiler) ve diğerleri sistemi tekrar aynı acıyı hissetmekten ve incitilmekten korumaya çalışmaktadır (yönetenler ve İtfaiyeciler). Sürgündekilerin sırtına ne kadar yük binerse, yönetenler ve itfaiyeciler onları korumak için o kadar koruyucu olmak zorundadırlar. Bu sistematik dinamik sayesinde yanlar arasında pozitif bir korelasyon olması gerekmektedir. Öte yandan, aşırı uç yanlar ve benlik arasında negatif bir ilişki vardır çünkü bireyin benliğe ulaşımı ne kadar çok olursa yanların aşırılığı da o kadar azalmaya başlar ve yanlar ne kadar aşırılaşırsa, benliğe ulaşım o kadar azalmaktadır. Faktörler arasındaki içsel korelasyon İAS teorisini desteklemektedir. Benlik ve

sürgündekiler arasında faktör analizi sayesinde ilginç bir ilişkiyi ortaya çıkarmıştır. Analizi ve ayrı faktörler ile çatışan birikinti öğelerini açığa kavuşturma süreci boyunca, çoğu öğenin ağırlıklı olarak hem benliğe (negatif olarak) hem de sürgünelilere (pozitif olarak) yüklendiği netlik kazanmıştır. Sürgündekiler faktörünün benlik liderliği maddelerinden ziyade ağırlıklı olarak benlik nitelikleri ile ilişkili olduğu belirtilmiştir. Bu sebeple, benlik ve sürgündekiler faktörünü açıklığa kavuşturmak üzere benlik nitelikler maddelerinin bir kısmının çıkarılması gerekmektedir. Bu durum, benlik nitelikler faktörünün benlik liderliği faktöründen ziyade daha çok duruma bağlı gelişen sürgündekilerin varlığına karşı daha hassas olabileceğini belirtmektedir. Bu, benliğin bir durum veya bir özellik gibi kavramsallaştırılmasına ilişkin soruların açığa kavuşturulmasına yardımcı olmaktadır. “Benlik, bir durumu mu yoksa bir özelliği mi temsil eder” sorusu daima ilgi çekmiştir (Steinhardt, 2003). Schwartz, benliğin şartlara göre değişebilen bir deneyimde olduğu üzere hem bir durum gibi, hem de nispeten istikrarlı bir beceriyi tanımlamada olduğu bir özellik gibi rol oynadığını gözlemlemiştir. Ayrıca, benlik faktörü ve sürgündekiler faktörü arasındaki negatif ilişkinin eşit oranda dengeli olmadığına dikkat edilmelidir. Sürgündekiler faktöründeki maddeler, benlik maddelerinin sürgünelilere olan ilişkisine kıyasla benlikle daha fazla ilişkilidir. Bu durum, benlik faktörünün sürgündekiler durumuna olan bağımlılığına kıyasla sürgündekiler faktörünün benlik durumuna daha fazla bağımlı olduğu karmaşasını ileri sürmektedir. Böyle ise bu çıkarım, sistemi dinginleştirmek üzere yeterli benlik enerjisini olmadığına ortaya çıkan kişilik yönleri olarak sürgündekiler yanlarının İAS modeli teorik kavramını desteklemektedir. Böylece bu, benlik ile olan serbest bir bağlantı aracılığıyla dönüştürülebilmekte ve sürgündekilerin benlik durumuna bağımlı olduğunu ifade etmektedir. Öte yandan benlik, birincil, iç sistem için gerekli ve ayrıca travmatize sistemlerde ve erişim zorlaştığında bile var olan bütünlük olarak kavramsallaştırılmıştır.

1.3 Benlik Kavramının Tarihçesi

Benlik araştırmacıların ilgisini çok geç kazanmaya başlamıştır. Bundan dolayı da tarihçesi yeni denilmektedir. Alanda 1970 ile 1990 arasında 31.000 den fazla çalışma yapılmıştır. W. James 20. yy 'ın başlarında benlik teorisini geliştirmiştir. Benliği bilen ben ve bilinen ben olarak ikiye ayırmıştır. Benlik sözlük anlamında birini kendisi yapan şey olarak belirtilmektedir. Benlik gelişmesi doğuştan başlamaktadır.

Benlik kişiliğe biçim vermektedir. Bireyin çevresi ile yani sosyal ve fiziksel çevresi ile etkileşiminin sonucunda elde ettiği kişisel duygu, değer ve kavramlar sistemidir. Yani bireyin sahip olduğu bütün özellikler ile birlikte kendini değerlendirmesi denilmektedir (Yavuzer, 2003). Benlik gerçeği tanımak ve uyum sağlamak, kavramları değerlendirmek, engellere karşı çözüm yolu bulmak, saklamak, anımsamak gibi görevleri yerine getirmektedir (Yurdagül, 1987). Benlik bir takım yaşantılar sonucunda kazanılan bir oluşumdur. Psiko-sosyal gelişim sırasında benlik şekillenmektedir. Benliğin gelişiminde kişiler arası ilişkilerin büyük önemi vardır. Çevre ve aile ilişkileri benliği etkileyen unsurlardandır. Bununla beraber kişiler için önemli olan kişilerin yorumları da benliği etkilemektedir. Benlikle ilgili fikirlerin açık ya da örtük olarak şemalar içinde saklanmaktadır. Benliğin tanımları bu gibi pek çok farklı benlik türlerini ortaya çıkartmıştır. Böylece de pek çok kavramda türetilmiştir. Bireysel benlik, kolektif benlik ve de sembolik etkileşimci benlik gibi. Kişiler içe bakıp kendini algılamaya çalışarak benliği oluşturabilmektedir. Benliğin oluşumunda sosyal karşılaştırma teorisi de yardımcı olmaktadır. Bazı durumlarda karşılaştırma için kişiler kendilerine daha çok benzer kişileri seçmektedir. Bunun nedeni ise özellikle benliğin algı ve tutum kısmı hakkında bilgi ararken yapılmaktadır. Örneğin kişilerin görüş alacağı konuyla ilgili yakın çevrelerindeki aynı şekilde düşünen kişilerden fikir alınması bunun bir örneğidir. Ya da performans hakkında yeterli olup olmadığı hakkında bilgi içinde genelde daha düşük olana bakılmaktadır. Çünkü daha fazla olanla karşılaştırılma yapıldığında benlik saygısı zarar görmektedir. Kişi aynı toplumda yaşamakta olan diğer kişiler ile kendisini karşılaştırıp, bu karşılaştırma sonunda başarılı buluyorsa, değerli olma duygusunu yaşamaktadır (Erzem, 1981). Psikanaliz'e göre de benlik 3'e ayrılmaktadır. Bunlar id, ego, süper ego dur. İd; benliğin ilkel tarafıdır ve mantıksızdır. Haz ilkesine göre hareket etmektedir. Ego; düzenleyici sistemdir. Gerçeklik ilkesi egemendir. Süper ego; ahlaki yönü temsil etmektedir ve bununla birlikte benliği tehdit etmektedir. Süper egoya frenleyici sistem de denilmektedir. Bunlarla birlikte ise Freud benlikle ilgili olan benlik saygısı ile ilgilenmemektedir. Bireyin kendinden nefret etmesi gibi olan patolojik yönüyle ilgilenmektedir (Yanbastı, 1990; Yurdagül, 1987).

1.3.1. Benlik

Benlik; aktif, farkında, güçlü olarak deneyimlenirken, aynı zamanda dengeli, sakin, merhametli olarak da deneyimlenebilmektedir. Bu sebeple benlik ışık gibi çift

bir doğaya sahiptir. Işık gibi benlikte belirli zamanlarda, kişi meditasyon halindeyken yani yanlarından tamamıyla ayrılmışken genişleyebilir. Benlik hem birey hem de bilinç durumu olarak tanımlanabilir (Zohar, 1990). Benliğin işleyişini bir orkestraya benzetmişlerdir (Beahrs, 1982). İAS modelinin en büyük inançlarından biri; herkesin özünde diğer yanlarından farklı, bilincinin hükümdarı olan bir benliğin bulunmasıdır. Birey etrafı inceleyip deneyim kazanmaktadır. Yani içsel sistemleri ne kadar kutuplaşmış, belirtileri ne kadar ağır görünürse görünsün herkesin bir benliği vardır. Yani, travma ya da aşırı duygular karşısında yanlar benliği vücudun tüm hislerinden ayırıp, tüm bağları kesmektedir. Korku ya da acı yeterince güçlü olduğu zaman, kişiler benliklerinin onu korumak amacıyla tamamen vücutlarından dışarıya gönderildiğini anlatmaktadırlar (Schwartz, 1995). Johann Wolfgang Von Goethe' nin de dediği gibi; 'kendine güvenmeye başladığın anda, nasıl yaşanılacağını öğreneceksin' demiştir. Kişinin içsel sisteminin dengesini ve ahengini birçok geçmiş ve gündelik olay etkileyebilmektedir. Bu etkilerin en yaygın olanları aile kaynaklı davranış ve etkileşimler ve travmatik deneyimlerdir. Bu etkiler yüzünden yanlar liderliği benliğin elinden aldıklarında, yükü üstlerine alır, geçmişte donar ya da başka bir şekilde aşırı roller almak zorunda kalırlar ve böylece içsel ilişkiler ahenkli bir durumdan çıkıp kutuplaşmaktadırlar. Yanlardan biri aşırı bir role geçiş yaptığında ve kaynakların, etkinin ve sorumluluğun dağılım dengesini bozduğunda diğeri de ona karşı ya da ona rakip bir rol almaktadır. Bununla ilgili tecavüz kurbanı bir kişi olaydan sonra; sanki yaşadığı olayı dışarıdan izliyormuş gibi olduğunu belirtmiştir (Warshaw, 1988). Kendi kendilerini onayladıklarından, bu kutuplaşmalar etkin bir liderliğin olmadığı bir ortamda gittikçe büyümektedir. Yani iki tarafında birbirleri hakkındaki negatif varsayımları, onlar birbirlerine karşı çıkıp yenmeye çalıştıkça, sürekli olarak onaylanmaktadır. Kutuplaşmalar yanların birbirleriyle aynı safta savaşaacağı ya da yarışacağı grupların oluşmasına neden olmaktadır. Kutuplaşmış içsel sistemler terapistin sağladığı güvenli, sevgi dolu bir ortam yarattığında ve kişiyi belirli noktalara yönlendirdiğinde kendi kendini iyileştirebilmektedir. Sistem zaten gerekli olan bütün kaynaklara sahiptir ve sadece bu kaynakları serbest bırakıp düzenlemeye ihtiyaç duymaktadır. Paul Watzlawick ve meslektaşları (1974) kutuplaşmayı denizcilik benzetmesiyle açıklamışlardır. Sistemin bütün yanları ahenk içinde iletişim kurmak ister ve güvenli olduğuna ikna olduklarında kendi istekleriyle aşırı rollerini terk edecektir. Eğer kişi tehlikeli ya da başka bir şekilde tetikleyici bir ortamda yaşıyorsa, bu içsel ahenk süreci daha zor ve uzun olmaktadır. Yanlar sürekli

diğer insanlarla olan etkileşimlerinden tetikleniyorsa, rollerini terk etmek onlar için daha zor olmaktadır. Kişi değıştiğı zaman diğerlerinin bu değışime karşı çıkacak korumacı tepkileri olabilmektedir. Burada ise terapist kişinin dış dünyasındaki engelleri bulmalı ve onlardan da kurtulmalıdır (Schwartz, 1995). Yanlara ek olarak herkes de bilincin hakimi olan benlik bulunmaktadır. Benlikte şefkat, bakış açısı, merak, kabullenme ve güvene sahiptir (Schwartz, 1995). Bununla birlikte benlik en iyi içsel liderdir ve eğer yanlar onun yönetmesine izin verirse içsel dengeyi ve ahengi sağlamaktadır. Kişinin yanları ne pahasına olursa olsun benliği korumak için düzenlenmektedir (Schwartz, 1995). Benlik tam donanımlıdır yani değışik seviyelerden geçerek gelişmesi ya da terapist tarafından güçlendirilmesi gerekmemektedir. Ve sadece pasif bir gözlemci ya da tanık durumu değildir; bunun yerine, diğer yanlardan tamamıyla ayrıldığında, aktif, şefkatli ve işbirliğine açık bir lider haline gelmektedir (Schwartz,1995). Benlik hem içsel hem de dışsal hayatı ahenkli ve hassasiyetli bir şekilde yaşayabilmesi için merhamet, bakış açısı, güven ve görüş sahibidir. Sadece pasif bir izleme durumu değildir, hem içsel hem de dışsal oyunlarda başrol olabilmektedir. Çoğu kişinin başından benliklerine güvenmelerini sağlayacak olaylar geçtiğinden, kaynakları çoğu zaman yanların çeşitli aşırılıkları tarafından kısıtlanmıştır. İmgeler sayesinde yanlar görülebilse de görme işlemini gerçekleştiren kişi olduğu için benliğin görülmesi mümkün değildir. Bu nedenlerle, kişiler genelde kendilerini yanları olarak görür ve benlik tarafından liderlik edilmiş olan olamazlar. Bu modelin en büyük amaçlarından biri kişinin olabilecek en hızlı şekilde benliğini yanlarından ayırmasına ve böylece liderlik statüsünü kazanmasına yardımcı olabilmektir. Temel benlik bilincinin oturması; kişinin kim veya ne olduğunun özü ve iç sistemin doğal ve kabiliyetli lideri olarak görülmektedir. Sadece pasif bir izleme durumu değildir, hem içsel hem de dışsal oyunlarda başrol olabilmektedir. Çoğu kişinin başından kişilerin benliklerine güvenmemesini sağlayacak olaylar geçtiğinden, kaynakları çoğu zaman yanların çeşitli aşırılıkları tarafından kısıtlanmıştır. Kişiler yanların değil ama benliklerinin olduğunu anladıklarında, diğerlerinden ayrılmış olmaktadırlar. Ve bununla birlikte benlik liderliği ve hayatla ilgili daha olumlu hissettiklerini belirtmişlerdir. Yani bu modelin en büyük amaçlarından biri kişinin olabilecek en hızlı şekilde benliğini yanlarından ayırmasına ve böylece liderlik statüsünü kazanmasına yardımcı olabilmektir. Kendi kendini yönlendirebilme, yani benlik liderliği mümkün olduğunda, yanlar buna hızlıca cevap vermektedir. Benlik liderliği zorlayıcı olmayan ve işbirlikçidir. Benlik

onları değişmeye zorlamaktansa yanları ve insanları anlamaya, onları aşırı rollerinden arındırmaya çalışmaktadır (Schwartz, 1995). Bir benlik olduğu bilinirse, o benlik serbest bırakılabilir. Benliğe liderlik edip, gerçekte kim olduğunun bilincini kavrayan kişiler huzur ve sevinci bulmaktadır. Kişiler kendi içine girip, benliği bularak ve sonrasında "ben" in ötesine geçerek "ben" ile yüzleşmektedir. En içte ki ben' de Tanrı da vardır (Schwartz, 2001). Ayrıca kişilerin çoğu içinde kabul etmesi en zor olan yanıdır. Benlik içsel sisteme yol göstermiyorsa, bu benliğin kusurlu, eksik, olgunlaşmamış veya yetersiz olduğundan değil; yalnızca dışsal olarak (stresli ortam) ve içsel olarak (kutuplaşmış yanlar) alıkoyulmuş olmasındandır. Benlik tamamen ayrıştırıldığında; kişiler evrensel olarak benzer bir ruh halini yaşadıklarını belirtmektedirler. Bu duyguyu mesut ve kaygısız olarak tanımlamaktadırlar. Bununla beraber kendinden emin, özgür “anı yaşama” hissini tasvir etmektedirler. Ayrıklık hissinden kurtulup evrenle canlandırıcı bir bağ ya da bir birliktelik hissettiklerini belirtmişlerdir. Bütün sistemler; aileler, şirketler, ülkeler en iyi liderliğin açık bir şekilde belirtildiği, saygı duyulduğu, adil ve becerikli olduğu zaman işlemektedir. İçsel aileler de farklı değildir. Benlik serbest bırakıldığında yanlara bakacak, onları eşitlikçi ve şefkatli bir şekilde kutuplaşmadan kurtarıp böylece yanlarla kişinin hayatının gidişatıyla ve dış dünyayla nasıl etkileşim kurulmasıyla ilgili büyük kararlarda yanlarla tartışmalar mümkün olmaktadır. Benlik liderliği sağlandığında yanlar yok olmamaktadır (bunun yerine aşırı rolleri ve sert üçlü grup sistemi yok olmaktadır). Bu durumda tavsiyelerde bulunmak, hatırlatmak, problem çözümünde çalışmak, yetenek ya da başka yollarla yardımcı olmak için yok olmayıp kalmaktadırlar. Yanların hepsinin kendine has değerli bir rolü ve yetenekleri vardır. Yanlar genelde birbirleriyle kavga edip yarışmaktansa el ele verirler ve bir sorun çıktığında benlik orta yolu bulmalarına yardımcı olmaktadır. Bu durumda kişi bu yanların varlığından o kadar da haberdar olmamaktadır. Çünkü sistem ahenk içindedir ve (her ahenkli sistem gibi) her bireysel üye daha az göze batmaktadır. Yani, kişi devamlılık ve kaynaşma hissiyle daha birleşmiş hissedebilmektedir (Schwartz, 1995). Bu amacın hiçbir yanın geçici olarak benliğin yerini almasını engellemek olduğu anlamına gelmemektedir. Burada benlik liderliği geri kazanıldığında bazı yanların hala ipleri ellerine alabilmesi, ama bunu aynı korumacı ve kutuplaşmış nedenlerle değil benliğin izniyle yapılacak olmaktadır. Aynı zamanda benlik talep ettiğinde liderlikten vazgeçebileceklerdir (Schwartz, 1995). Bu durum insanların uyuşturucu maddeler kullandıktan sonra anlattıklarına benzetilmektedir.

Psikolog Mihaly Csikszentmihalyi (1990) akım adını verdiği bu ruh halini araştırmıştır. Akım; derin bir konsantrasyon süreciyle ve dikkat dağıtıcı düşüncelerin yokluğuyla tanımlanmaktadır. Kendine güven, hakimiyet ve memnunluk hissi, zaman algısı ya da bilinç kaybı ve bir yükselmişlik hissi olarak belirtilmiştir. Csikzentmihalyi dünyanın her yerinde odaklı aktivitelere katılan kişilerin aynı durumu anlattığını fark etmiştir. Bu durumu evrensel bir kişi deneyimi olarak tanımlamaktadır. Yani bu sadece kişilerin oturup meditasyon yaparak ulaşabileceği bir akım değildir. Kişiler bu zihniyetten aktif olarak hayatlarını devam ettirebiliyorlardır (Schwartz, 1995). Kişilerin içsel yaşantıları çok önemli bir yere sahiptir. Problemlerini çözmek için; aile üyeleriyle ilişkilerine değil, içsel yaşantıları yani benliğinde ki sıkıntılara bakmak gerekmektedir. Benliğin; içsel sistemin aktif lideri olmak ve sağlıklı tamamen işlevsel bir hayata doğru yelken açmak için ihtiyacı olan herşeye çoktan sahip olması için kısıtlamalardan arındırılması gerekmektedir. Her birey sağlıklı ve bütün olan bir temel benliğe sahiptir. Kişiler travma geçirmiş, sıkıntılı olursa olsun bu sağlıklı temel benlikleri değişmemektedir. Farklı gelenekler tarafından benlik durumunu ifade etmek için kullanılan kelimeler; içsel bilgelik ve şefkat, özgürlük hissi, hafiflik, salıverme, durağanlık, berraklık gibi ifade edilebilmektedir. Kişilerin yanları geri çekildiğinde, yani benlikleri serbest kaldığında gösterdikleri özelliklerdir. Bu durum, benlik çekilmesi sadece ruhsal arayıcılara özel bir alan değildir. Diğer ruhani olmayan uygulamacılar da aynı zamanda zihnin gürültüsünü azaltmadan elde edilen faydaları kabul etmektedir. Örneğin *Drawing on the Right Side of the Brain*'in yazarı Betty Edwards, insanların o durumda olduklarında, mümkün olduğuna inandıklarından daha iyi çizebildiklerini bulmuştur. *The Inner Game of Tennis*'i yazan Tim Gallwey, atletlerin bu durumda nasıl daha iyi performans gösterdiklerini tarif eden geniş çapta kitaba ilgi uyandırmıştır. Biyo-geribildirim geliştiricisi Elmer Green, insanların teta beyin dalgası durumuna ulaştıklarında – derin bir rahatlamanın ve hayallerle dolu bir yer - kontrol edilemez olarak görülen fizyolojik süreçler üzerinde dikkate değer kontrol sağladıklarını bulmuştur. Bu buluş Eugene Peniston'ı kronik alkolikleri tetaya ulaşmaya yönelik eğitime yönlendirmiştir. İçkiyi bıraktıklarının bulunması, geniş bir yelpazedeki hastalıkları tedavi etmek için biyogeribildirim alanını açmıştır. Bu durum, her çeşit yaratıcı ve yüksek performanslı kişileri betimlediğini bulan araştırmacı Mihalyi Csikszentmihalyi tarafından “akış” olarak adlandırılmıştır. Böylelikle, benliğe duyarlı bu durumun sadece dünyaya tanıklık edilecek huzurlu bir

yer ya da kişinin dünyayı aşmak için gidebileceği bir yer değil; benliğin aynı zamanda iyileştirici, yaratıcı ve performans arttırıcı özellikleri olduğu aşıkâr olarak görünmektedir. Kişiler bu benlik durumuna girdiklerinde, yanlarına yalnızca pasif bir şekilde tanıklık etmemişlerdir, onlarla aktif olarak yaratıcı ve iyileştirici yollarla etkileşime geçmeye başladıklarını belirtmektedirler. Kişiler, bu içsel kişilikleri tanımak ve onlarla ilgilenmek için ortaya çıkan şefkat, berraklık ve bilgeliklerini meydana getirmeye başlanmıştır. Pesimist gibi alt kişilikler geçmişte sıkışık kalmış, büyük bir sıkıntı zamanında zihinleri donmuş içsel travma kurbanları gibi görülmektedir. Diğerlerinin korunmaya, rahatlatılmaya, sevmeye ya da sadece dinlenilmeye ihtiyacı olduğu düşünülmektedir. Travmaya uğramış kişiler hayatla bağlarının kopmuş, fiziksel olarak evsiz, sanki ruhları kaybolmuş ya da ölmüş ve sadece bir andan diğerine yaşamak zorundalmış gibi hissettiklerini belirtmişlerdir. İAS modeli böyle bir kişinin benliğin hala orada olduğunu ve tekrar parlayabileceğini görmesine yardımcı olmaktadır. Bir defa o benlik halinde olundu mu, kişiler içsel kişiliklerine ne diyeceklerini ya da yardım etmek için neler söyleyeceklerini biliyor olduklarını belirtmişlerdir. Zamanla belirginleşti ki, yanlar olarak adlandırdıkları bu düşüncelerle ve duygularla nasıl farklı şekilde iletişim kuracaklarını öğretmeye gerek kalmamıştır. Otomatik olarak o yanlarının neye ihtiyaç duyduğunu yapmaya ya da yana yardım etmeye yönlendirecek soruları sormaya başlamaktadırlar. Benliklerine içlerindeki yanların yanı sıra çevrelerindeki insanlarla da farklı iletişim kurmaya başladıkları gözlemlenmektedir (Schwartz, 2001). İAS çalışmasından önce, kişilerin çoğu dış dünyada kendi benlik liderliğine güvenmeyen yanlara sahip gibi görünmektedirler (Schwartz, 2001). Bu yanlar birçok türden dışsal deneyimleri idare etmek için işin içine katılmışlardır. Çünkü sistemi korumaları gerektiğine inanmaktadırlar. Ebeveyninin yeterli olduğuna inanmayan ve bunun bir sonucu olarak kapasitelerinin dışında olan ailenin refahını cesurca üstlenen ebeveynleşmiş çocuklar gibi görünmektedirler. Bu değişikçe danışanlarda; ilişkilerinin daha uyumlu olmaya başladığı ve istismar eden ilişkilerden ayrılmak için daha cesaretli oldukları gözlemlenmiştir. Krizlerde daha az tepki göstermekte ve eskiden onları hırpalayan duygusal epizotlar tarafından daha az etkilenmeye başladıkları gözlemlenmiştir. Her zaman onu sakinleştirmekte başarılı olmasalar da, o yanın kendileri olmadığının farkına varmak daha amaçlı ve dengeli kalmalarında yardımcı olmaktadır. Kendi benliklerinin ortaya tekrardan çıkacağını bilmenin güvencesi ile beklemektedirler (Schwartz, 2001). Benliğini tanımaya başladıktan

sonra, kişiler çevrelerinde ki bir kısım benliğin var olduğu zaman ve olmadığı zamanı bu hissedebilmektedirler (Schwartz, 2001). Benlik liderliği olan kişinin arkadaşlığında; kişiler rahat ve kendi benliğini salmanın güvenli olacağını hissederek, kendilerini anında rahat hissedebilmektedir. Böyle bir kişi çoğunlukla şöyle ifadelerde bulunur, "Onu seviyorum çünkü rol yapmama gerek yok, onunlayken kendim olabiliyorum." Kişinin gözleri, sesi, vücut dili ve enerjisinden; özgün, sağlam ve şatafatsız birinin yanında olduğunu kolayca anlaşılabilir (Schwartz, 2001). Benlik liderliği olan kişinin kendi reklamını yapmaya ihtiyaç duymamaktadır. Aynı zamanda hayata olan tutkusu ve hizmete bağlılığı karışındaki kişilerin dikkatini çekmektedir (Schwartz, 2001). Benlik etkili bir liderlik için gerekli bütün vasıflara sahiptir (Schwartz, 1995). Benlik liderliğine geçiş; hayatta herkes farklı şeyler yaşamıştır, farklı şekilde aşağılanmış, reddedilmiş, sarsılmıştır. Herkesin acıdan ve utanç tarafından kültürle birlikte pekiştirilen koruyucu stratejileri var olduğu bilinmektedir. Kişilerin benliğe güvenmeyip maske taktığı zamanlar vardır. Koruyucular tamamen rahatlayana kadar benlik liderliği en iyi ihtimalle geçici olacaktır. Kişiler benliklerine ulaştıkça terapiye yalnızca iyileşmesi gerektiğini düşündükleri problemleri değil; aynı zamanda kendi genel bakış açılarının da iyileşmekte olduğunu bulmaktadırlar. Böylelikle kendi yaşantılarında daha fazla benliğe sahip olmaktadır. Böyle bir yöntem geliştirilirken; İAS topluluğu için benlik ve yanlarından meydana gelen tüm içsel sistemin profilini oluşturacak ölçekler geliştirmek önemlidir. İAS benlik liderliği yansıtan ölçeklere sahiptir. İAS ölçeğinde; hangi yanların içsel sisteme hakim olduğu ve yanlar arasında ki kutuplaşma nasıl ve ne şekilde olur. Bu iki soru önemlidir (Schwartz ve ark., 2008).

Benlik maddelerinin çoğu benlik liderliği' nin sekiz özelliğini yansıtmaktadır. Sakinlik (calm), açıklık (clarity), cesurluk (courage), yaratıcılık (creativity), bağlanmışlık (connectedness), meraklılık (curiosity), merhametlilik (compassion), özgüvenlilik (confident). Örneğin: "Kendimi dengeli ve sakın hissediyorum.", "Hayatın zorluklarını cesaretle karşılayabilirim. "Kalan öğeler ise Benliğin ekstra yönlerini göstermektedir. Örneğin özgüven sahibi hissedebilme yeteneği ("İç çatışmalarımı hızlıca çözebilirim"), sağlıksız dürtülere karşı koyabilme ve onları bastırabilme yeteneği ("Kendimi kontrol edebildiğimi hissediyorum"), tüm yanlarını kabul etme yeteneği (Kendimi olduğum gibi kabul ediyorum ve seviyorum"), bazıları

acı veren duygular içerse de tüm yanlarını dinlemeye gönüllü olmak ("Kendi yaptığım kötü şeylerle yüzleşebilirim") (Schwartz ve ark., 2008).

1.3.2. Benlik Liderliği' nin Sekiz Özelliği:

Sakinlik: Zihinsel sakinlik benlik liderliğine eşlik etmektedir. Travma yaşamış olan kişiler kendilerini tedirgin eden gerginlik hissetmektedirler. Böyle olan kişiler ise diğer kişilere karşı aşırı tepki vermeye sebep olmaktadır. Bu şekilde olmakta kişilerde ki tamamen rahatlamayı engellemektedir. Kişiler rahatlamak için; zihinde ve vücuda çok daha az hareketlilik olmasını görmeleri yetecektir. Bu da kişilerin benliği vücuda getirmesi ile olmaktadır. Kişiler bu rahatlama sonucunda ise; çevredeki tetikleyici olaylara daha az otomatik olarak ve uç şekilde tepki vermektedir. Kişiler tehlike durumunda ise karşısında, alışılmış kavga, kaçış ya da donma ani hareketleri tarafından etkilenmek yerine içsel bir soğukkanlılığı korumaktadır. Birçok kişinin sakin, düşünceli bir görünüşünün arkasında içlerinde daha aktif olmaktadır. Bu sakinlik değil, donakalmaktır. Benlik tarafından liderlik edilmiş olan kişilerde herkes gibi hayatın akışında aktif olmaktadır (Schwartz, 2001).

Açıklık: Kişilerin algıları yanlarını fazlasıyla etkilemektedir. Önyargısız olup, benlik tarafından, uç noktadaki inanışlar, duyguların çarpıtması olmadan duyguları algılayabilmek olarak tanımlanmaktadır. Önceki deneyim ve şimdiki arzu temelli sonuçlar hemen kabul edilmektedir. Çünkü kişiler bir duruma nadiren yeni bir şekilde bakmaktadır (Schwartz, 2001).

Merak: Yerleşmiş fikirlerin ve öngörülerinin olmamasından dolayı kişiler merak dolu olduklarını belirtmişlerdir. Eğer bir şeye önyargıyla hüküm verilmese, kişiler devamlı olarak meraklı olmaktadır. Kişiler karşılardakilerinin tepkilerine ilgi duymaktadır. Merak duygusu kişileri sorgulamaya yöneltmektedir. Merak İAS için önemli bir noktadadır. Benliğin iç seslerle nasıl ilişki kurduğuna bakmaktadır. Bu seslere önyargısız olarak yaklaşp ilgilenildiğinde, içsel diyalogların aydınlatıcı olduğunu görmektedir. (Schwartz, 2001).

Merhamet: Merhamet denildiğinde acıma ve empati ile karıştırılabilir. Burada acıma ile o an acı çeken birini görülmektedir ve onun için üzgün hissedilmektedir. Bununla birlikte, bir yan da o kişinin kendisi olmadığı için sevinmektedir. Bazı olaylar acı çeken kişiye üzülmei arttırmaktadır. Empati ile birlikte acı çeken kişiyi

görülmekte olduğu için, bir yanın da aynı şekilde acı çektiğini bilinmektedir. Böylelikle acı çeken kişinin acısıyla özdeşim kurulmaktadır. Yani o kişiyle aynı seviyede olunmaktadır. Empati kişilerin kalbini açar ve kişiye yardım etmeye yönelik güçlü bir arzu meydana getirmektedir. Empatide de bazı tehlikeler vardır. Bunlar; eğer çok fazla özdeşleşirse, diğer kişinin ıstırabını dindirmek için bir baskı hissedilmektedir. Burada kişiler kendi acısına dayanamaz ve diğer kişinin acı çekerek vakit geçirmesine katlanamaz duruma gelebilmektedir. Ayrıca diğer kişinin acısı kişiye de çok acı verdiğini için o kişiden uzaklaşmaktır. Kişiler merhamet hissettiğinde, acı çeken bir kişi görülmektedir ve onunla empati kurulmaktadır. Kişiler kendi acılarını kendileri dindirirse, kendi benliklerine güvenmeyi öğrenmektedirler. Merhamet, o zaman, diğer kişinin iyileştiricisi olmak yerine, diğerinin benliğini serbest bırakmaya teşvik edecek mümkün olan her ne varsa yapmaktır. Benlik liderliği arttıkça kişi ile diğerleri arasındaki ayrılma hissi de azalmaktadır (Schwartz, 2001).

Güven: Kişilerin kızgınlık karşısında sakin kalabilmektedirler. Çünkü kişiler kötü olmadıklarına güvenip, zarar görmeyeceklerine inanmaktadırlar. Saldırıları iç eleştiriyi kışkırtırsa kişiler bu noktada savunmacı olmaktadır. Kişilerin şu anda işittiği herhangi bir hakaret, geçmişten bu yana içinde biriktirdiği benzer acıların kişilerin içinde olanları tetiklemektedir. Kişileri korkutan dayanılması gereken ve bitmeyen hatırlatmalardır. Kişilerin kendi hakkındaki en kötü korkularını doğrulayan herhangi bir olaydan çok ciddi bir şekilde korkmaktadırlar. Kişilerin bazı durumlarda kendi eleştirileri rahatlar ve savunmaları düşmektedir. Bunlar, kendi kolay incinen yanlarını iyileştirdikçe olmaktadır. Kişiler kendi benliklerinin o yanlarını iyileştirmesinden ve onları tekrar yaralandıklarında koruma ya da rahatlatma becerisi gösterdiğinden dolayı özgüvenli hissetmektedirler. Böylelikle kışkırtmalara daha az duyarlı olmaktadır (Schwartz, 2001).

Cesaret: Benliğin kişileri sıkıntıya sokma ya da sıkıntılı olanı rahatlatma cesareti vardır. Benliğin merhameti insanları zulme karşı direnmeye ve bastırılmış kişiler için savaşmaya yönlendirmektedir. Benlik kişilere umut vermektedir. Sonuç olarak zulüm eden zalimler, kişiler benlik liderliğinin herhangi belirtilerini gösterdiklerinde onlara saldırmaktadır. Benliğin koruyucu tarafları dövüş sanatları ile geliştirilmektedir. Kişilerin içsel yolculukları çoğunlukla en korkutucu yerlere girmeyi içermektedir.

Çoğunlukla etkisini en aza indirmeye çalıştıkları ya da tamamen unutmaya çalıştıkları olaylara tanıklık ederek orada ona bir son vermektedirler. Kişilerin görülenlere göre hareket etmesi cesaret istemektedir (Schwartz, 2001).

Yaratıcılık: Kişilerin yaratıcılığını arttırmaya çalışan araştırmacılar kişilerin zihinlerinin iç sesini dindirmek ve daha derin hallere ulaşmalarını sağlamak için biyogeribildirim gibi teknikleri kullanmaktadırlar (Tony Schwartz, 1995). Rasyonel zihin kişileri yetiştiremez. Kişiler, yaratıcı bilgelikle bağlantı kurmaya başlamaktadırlar. Bunu da iç gürültüleri azaldıkça ve kendi benlikleri ortaya çıktıkça yapmaktadırlar. Benliğin kendi çevrelerindeki insanlarla ya da içlerinde yanlara olan ilişkilerde uyum oluşturmakta iç bilgeliği varmış gibi görünmektedir. Benliğin merhameti, cesareti ve açıklığı olduğu bilinmektedir (Schwartz, 2001). Ve böylece benlik otomatik olarak diğerlerini nasıl yetiştirmesi gerektiğini bilmektedir. Kişiler kendi iç kritiklerinin ve diğerlerinin onaylamasının pençesinden salındıklarında, içinde yaratıcı ifade kendiliğinden dışlarına aktığı ve aktivitenin zevkine daldıkları “akış” durumuna girmeye yönelik artan bir arzu ve yetenekleri olmaktadır (Csikszentmihalyi, 1990)

Bağlanmışlık: Bağlanmışlık hissi; benlik artarak bünyede bulundurulduğunda, çevredeki tüm benliklerle büyüdüğü zaman duyulmaktadır. Kişiler böyle bir duyguda olduğu zaman çoğunlukla kendilerini içlerinde benliği hissedebildikleri kişilerle zaman geçirirken bulmaktadırlar. Bir kişideki benlik, diğerindeki benliği çektiği için bir mıknatıstır denebilir. Benlikte olanlar birbirini etkilemektedir. Benlikte olan titreşimler diğerinin benliğini ateşlemektedir. Kişiler kendi yanları rahatladıkça ve kendi benlikleri serbest kaldıkça Dünya daha fazla bağlı olduklarını hissetmeye, aktivitelere ve o kapılara daha da açık olan kişilere yanaştıkları görülmektedir (Schwartz, 2001)

BÖLÜM II

YÖNTEM

Araştırmanın yöntem bölümünün de araştırmanın modeli, araştırmanın örnekleme, verilerin toplanması, veri toplama araçları ile ilgili bilgiler tanıtılmıştır.

2.1. Araştırmanın Örnekleme

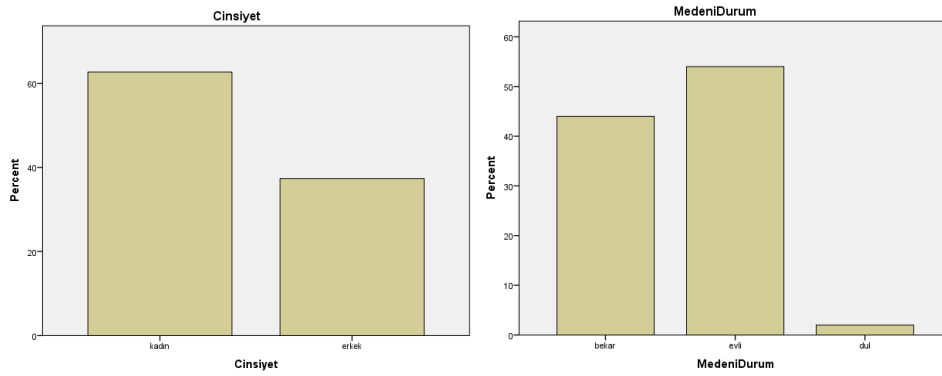
Bu çalışma için belirli alanda kullanılan metodlar incelenmiş ve planlanarak gerçekleştirilmiştir. Araştırma verileri Kasım 2015- Şubat 2016 tarihleri arasında İstanbul, Ankara ve Çorum' da yaşamakta olan kişilerden toplanmıştır. Likert tipi bir ölçeği doldurmak için belirli bir yaş aralığında olmasının daha sağlıklı olacağı düşünüldüğü için bu çalışmanın örnekleme 18 ile 50 yaş (M=31.12, Ss=8.74) arasında ki 300 kişiden oluşturulmuştur.

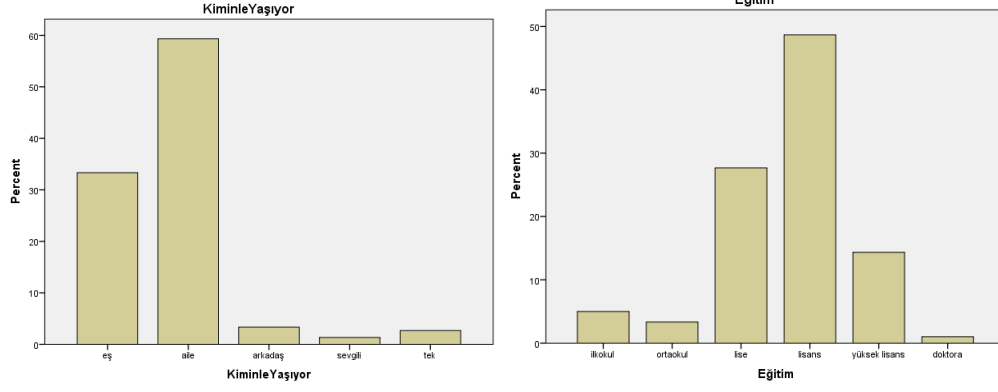
Araştırma için kişilerden gereken izinler alındıktan sonra, araştırmaya katılan kişilerden veriler toplanmıştır. Katılımcıların araştırmaya katılmaları gönüllülük esasına göre oluşturulmuştur. Örneklemin tümü klinik dışı alandan oluşmaktadır. Bununla birlikte çeşitli sosyoekonomik özellikler taşıyan kişilere ulaşılmıştır. Bu kişilere ölçekler uygulandıktan sonra eksiksiz veri sağlayan toplam 300 kişinin ölçekleri değerlendirilmiştir. Güvenilirliği saptamak için 5 hafta sonra aynı koşullar ve şartlar altında 50 kişiye test-tekrar yapılmıştır. Tablo 1 den görüleceği üzere araştırmaya katılanların cinsiyetleri; kadın 188 (%62.7) , erkek 112 (%37.3) oluşturmaktadır. Medeni durumları; evli olanlar 162 (%54), bekar olanlar 132 (%44), dul olanlar ise 6 (%2) dir. Eğitim seviyelerine bakıldığında ise; üniversite mezunu 146 (%48.7), lise mezunu 83 (%27.7), yüksek lisans 43(%14.4), ortaokul mezunu 10 (%3.3), ilkokul mezunu 15 (%5), doktora ise 3 (%1)' dür. Katılan kişilerin 178 (%59.3)' ü ailesiyle 100 (%33.3)' ü eşi, 10 (%3.3)' u arkadaş, 8 (%2.7)' i yalnız, 4 (%1.3)' ü sevgilisi ile yaşadığını belirtmiştir.

Tablo 1. Araştırmada Kullanılan Sosyodemografik Değişkenler

Değişkenler		N	%
Cinsiyet	Kadın	188	62.7
	Erkek	112	37.3
Medeni Durum	Evli	162	54
	Bekar	132	44
	Dul	6	2
Kiminle Yaşıyor	Aile	178	59.3
	Eş	100	33.3
	Arkadaş	10	3.3
	Yalnız	8	2.7
	Sevgili	4	1.3
Eğitim Durumu	Üniversite	146	48.7
	Lise	83	27.7
	Yüksek Lisans	43	14.3
	İlkokul	15	5
	Ortaokul	10	3.3
	Doktora	3	1

şekil 1. Sosyodemografik Değişkenlerin Bar Grafikleri





2.2. Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları

Araştırmada toplam 7 ölçek kullanılmıştır. Sosyodemografik Bilgi Formu (bkz. Ek.2), Ontolojik İyi Oluş (bkz. Ek.5), Otantik Kişilik Ölçeği (bkz. Ek.3), Biriciklik (bkz. Ek.6), Kısa Semptom Envanteri (bkz. Ek.8), Belirsizlikten Hoşnutsuzluk Ölçeği (bkz. Ek.4), İçsel Aile Sistemleri (İAS) ölçeği (bkz. Ek.7) kullanılmıştır. Ölçeklerin bu kadar fazla olmasının nedeni ise; araştırma yeni bir alanda olduğu için her bakımdan incelenmiştir.

2.2.1. Sosyodemografik Bilgi Formu

Araştırmayı kabul eden kişilere, araştırma da veri toplama araçları olarak kullanılan sosyodemografik form ile ölçekler bir arada verilmiştir. Sosyodemografik form hep ilk sırada verilmiştir. Tablo 1 de görüleceği üzere formda yaş, cinsiyet, medeni durum, kiminle yaşadıkları, eğitim ve meslekleri ile ilgili değişkenleri belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanarak kişilere uygulanmıştır.

2.2.2. Kısa Semptom Envanteri (Brief Symptom Inventory)

Kısa semptom envanteri Derogotis (1992) tarafından geliştirilmiş olup bu envanter, kısa ancak geçerli ve güvenilir olan ölçeklere duyulan ihtiyaç üzerine geliştirilmiştir. Çok boyutlu semptom tarama ölçeğidir. Bununla birlikte genel bir psikopatoloji değerlendirmesi ile psikolojik belirtileri taramaktadır. Psikiyatrik hastalarda ortaya çıkabilecek psikolojik semptomları bulmak amacı ile geliştirilmiştir. Toplam 53 maddeden oluşan kendini değerlendirme envanteridir. 0 ile 4 arasında puanlama yapılmaktadır. Maddeleri "hiç", "az", "nadiren", "sık sık", "her zaman" oluşmaktadır. Likert tipi bir ölçektir. Kısa Semptom Envanteri çoğu

geniş konulu çalışmalarda kullanılmıştır. Örneğin; travmatik omurilik yaralanması olan hastaların psikolojik rahatsızlıklarını ölçmek amacıyla yapılan çalışmalarda (Tate ve ark. 1990), yaşlılarda psikopatolojik belirti taramalarına (Hale ve ark. 1984), terapi etkinliğinde (Beutler ve ark. 1991) uygulanmıştır. Literatüre bakıldığında; KSE envanteri yetiştirme yurtlarında yaşayan ergenlerin (Doğramacı, 1997) ve ergenlik dönemlerindeki diğer çocukların psikopatolojik semptomlarını taramak (Özdemir ve Taneli 1996) amacıyla çeşitli çalışmalarda kullanılmıştır. Envanter; SCL-90-R ile yapılan çalışmalar sonucunda ortaya çıkan SCL-90-R'nin kısa formudur. SCL-90-R'nin dokuz faktörüne dağılmış olan 90 madde arasından ve her faktörde en yüksek yükü almış toplam 53 madde seçilerek oluşturulmuştur. 5-10 dakika da uygulanabilmektedir. Ölçekten alınan toplam puanların yüksekliği bireyin semptomlarının sıklığını göstermektedir. Kısa semptom envanteri, üç global indeks, dokuz alt ölçek ve ek maddelerden oluşmaktadır. Çıkan alt ölçekler ise; 'Somatizasyon', 'Obsesif-Kompulsif Bozukluk', 'Kişiler Arası Duyarlılık', 'Depresyon', 'Anksiyete Bozukluğu', 'Hostilite', 'Fobik Anksiyete', 'Paranoid Düşünceler', 'Psikotizm' dir. Ölçeğin geçerlilik bulguları ise; 11 ile 35 yaş arasındaki üzerinde uyarılma çalışmaları Şahin ve Durak (1994) tarafından yapılmıştır. Buna benzer yapılan başka ayırıcılığın geçerliliği çalışmalarında ise ölçeğin, sigara içenler ile içmeyenleri (Chiles ve ark. 1990) , şizofren hastalarda intihar riski olanlarla olmayanları (Cohen ve ark. 1990), kalp hastalığı olanlar ile olmayanları (Kushner ve ark. 1989) ayırt edebildiği belirtildiği görülmektedir. KSE 'nin kullanıldığı çalışmalar gözden geçirildiğinde, halk sağlığına yönelik çalışmalardan (Amenson ve Lewinsohn 1981) kadar geniş bir konu çeşitliliği kapsayan çalışmalar olduğu dikkati çekmektedir. Envanterin güvenilirlik bulguları; Şahin ve Durak (1994) tarafından yapılan çalışmalarda kontrol edilmiştir. Envanter; üç ayrı çalışmada iç tutarlığı toplam puanından elde edilen Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları .96 ve .95; alt ölçekler için ise elde edilen katsayılar ise .55 ile .86 arasında değiştiği bulunmuştur. Derogatis (1992) Batı'da yapılan araştırmalarda ise bu değer .71 ve .85 arasında olduğunu belirtilmiştir (Savaşır ve Şahin, 1997). Tüm çalışmaların sonucunda ortaya çıkan, kısa semptom envanterinin üzerinde daha fazla çalışılması ve kurallarının belirlenmesi gereken bir ölçek olmasıdır. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlaması iki ayrı çalışma ile gerçekleştirilmiştir, Şahin ve Durak (1994) tarafından yapılmıştır. (Şahin ve Durak 1994, Şahin ve ark. 2002). Faktör analizi sonucunda 5 alt ölçek ortaya çıkmıştır. Kaygı, Depresyon, Olumsuz Benlik,

Somatizasyon ve Hostilite çıkmıştır. Kaygı ve depresyon için iç tutarlılık sırası ile .90 ve .93'tür. Tüm alt ölçek için belirlenen toplam, alt ölçekteki madde sayısına bölüldüğü zaman o boyut için puan elde edilmektedir (Savaşır ve Şahin, 1997).

2.2.3. Ontolojik İyi Oluş Ölçeği (Ontological Well-Being)

Yaşamın bilişsel ve duygusal olarak değerlendirilmesini sağlamak için Şimşek ve Kocayörük (2012) tarafından yeni bir yapı sunularak geliştirilmiştir. Bu çalışmanın amacı ise öyküsel yeni yapının işlevsel bir tanımı olarak Ontolojik İyi Oluş (OİO) isimli yeni araç geliştirmektir. Belirli araştırmalar sonucunda ölçeğin faktör yapısındaki güvenilirlik ve artımlı geçerlilik açısından iyi psikometrik bir kaliteye sahip olduğu gösterilmiştir. Yapılan faktör analizinden sonra 4 faktörlü yapı uygun görülmüştür. OİO üç bölüm ve yirmi dört sorudan oluşmaktadır. Bireylerin hayatlarını üç zaman içinde duygusal değerlerini doğrulama amaçlanmıştır. Yani yaşamın tamamlanmış (geçmiş), yaşanmakta olan (şimdi) ve yaşanacak (gelecek) parçalarındaki duyguları hakkında derecelendirme yapılması istenmiştir. Yapılan analizler sonucunda; Hiçlik 6 maddeden, Umut 6 maddeden, Pişmanlık 7 maddeden, 5 madde son faktör harekete geçme toplam varyansın %7.31 ini oluşturmaktadır. Olumlu olan maddeleri ise, bıkkınlık haricindeki bütün maddeleridir (Kuzu-Taşçı, 2014).

2.2.4. Biriciklik Ölçeği

Biriciklik Ölçeği Ömer Faruk Şimşek ve Berna Yalın Çetin (2010) tarafından geliştirilmiştir. Bireylerin biriciklik duygusunu ölçmek için psikometrik araç bulunmadığından dolayı, biriciklik ölçeği geliştirilmiştir. Bu ölçek bireylerin kendilerini biricik hissetmeyi belirlemek üzere kişinin kendi bildirimine dayalı bir ölçme aracını geliştirmesi ve geçerliliğini bildirmesi amaçlanmaktadır. Kişisel kimliğin önemli ölçülerinden olduğu görülmektedir. Kişilerde ki biriciklik duygusu, yaşam doyumu ve temel psikolojik ihtiyaçlar ile yüksek korelasyona sahip olduğu bulunmuştur. Kişisel anlamda biricik hissetme ölçeğinin faktör yapısını ve yapısal geçerliliğini doğrulamak için 5 çalışma yapılmıştır. Sekiz maddeden oluşmaktadır. Cronbach's Alpha katsayısı .81 bulunmuştur. Kişilerin yalnızca kendilerinin bildirdiği özel duyguları kapsamaktadır. Rogers (1961, 1995) sevgi ve bakımın verilmesiyle kendini gerçekleştirmenin beslenmesi ile geliştiğini belirtmektedir. Frank ise (1959) biricikliğin mutluluk ve hayata anlam bulmak için temel bir ihtiyaç

olduğunu belirtmektedir. Mevcut pozitif psikoloji araştırmaları yalnızca ilişkili görünen biriciklik ihtiyacı kavramına odaklanmaktadır. (Lynn & Synder, 2002; Synder & Fromkin, 1980). Biriciklik farklılık için pozitif bir çaba kabul edilmektedir. (Synder & Fromkin, 1977). Kùltürler arası farklılık biriciklik duygusunu etkilemektedir.

2.2.5. Otantik Kişilik Ölçeği

Otantik kişilik ölçeği Wood ve arkadaşları (2008) tarafından insancıl yaklaşıma dayanarak kavramsallaştırdıkları on iki maddelik 7'li likert tipinde bir ölçektir. Wood ve arkadaşları (2008), Barrett-Lennard'ın (1998) modelinden yola çıkarak otantikliği üç boyutta incelemişlerdir. Ölçek üç bileşenli yapıyı doğrulamak için geliştirilmiştir. Otantik yaşam, dış etkiyi kabullenme ve kendine yabancılaşma boyutlarından oluşan bir ölçektir. Araştırmacılar faktör analizinde elde ettikleri üç boyutun ikinci seviye analizinde bir üstte birleştiğini görmüşlerdir. Ölçeğin, Otantik Olma alt boyutu puanından Kendine Yabancılaşma ve Dış Etkiyi Kabullenme alt boyutlarının puanları çıkarılmak suretiyle toplam otantiklik puanı da elde edilebilmektedir. Hambleton (Hambleton, 2001; Hambleton ve De Jong, 2003) tarafından kùltürler arası ölçek uyarlamasıyla ilgili önerileri de dikkate alınarak Türkçe'ye uyarlanması gerçekteştirilmiştir. İlk önce ölçek maddeleri iki dile de hakim olan yazarlar tarafından çevrilmiştir. Yazarlar bağımsız şekilde Türkçe'ye çevirmişlerdir. Uzmanların öngörùleri doğrultusunda 8. ve 10. maddelerin daha önceki çevirilere alternatif birer madde eklenerek tüm maddeler Türkçe eğitiminde doktora derecesine sahip iki uzmana dil açasından inceletilmiştir. En son ise alternatif maddelerin de bulunduğu ölçek formu eğitim fakùltesi lisans programlarında okuyan 72 öğrenciye sınıf ortamında yazarlar tarafından uyarlanmıştır. Yapılan faktör analizinde 7. maddenin düşük düzeyde faktör yükü aldığı görülmüştür. Bu maddenin yeterince anlaşılmadığı kabul edilerek alternatif madde yazılmış olup daha sonraki aşamada ise ölçek formu yazarlar tarafından sınıf ortamında lisans ve formasyon programı öğrencilerine uygulanmıştır. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları yabancılaşma için .78, Dış Etkileri Kabullenme için .78 ve Otantik Yaşam için .69 bulunmuştur. Ayrıca, iki ve dört hafta ara ile iki kez ölçeğin test tekrarı yapılmış ve güvenilirlik katsayılarının .85 ile .91 arasında değiştiği bulunmuştur. OKB' nin boyutları arasındaki ilişkilere bakıldığında ise özgün çalışmadaki bulgularla benzerlik taşıdığı görülmektedir. Kendine Yabancılaşma boyutu, Dış Etkiyi

Kabullenme ile olumlu yönde ($r = .46, p < .01$), Otantik yaşam ile olumsuz yönde ($r = -.34, p < .01$) ve anlamlı düzeyde ilişkilidir. Otantik Yaşam boyutu diğer iki boyut ile de olumsuz yönde ilişkilidir. Otantiklik Ölçeğinin güvenilirliğini test etmek için Cronbach alfa iç tutarlık katsayıları hesaplanmıştır. Elde edilen değerler çok yüksek olmamakla birlikte kabul edilebilir sınırlar arasında olduğu görülmüştür. En yüksek iç tutarlık katsayısı Kendine Yabancılaşma boyutuna, en düşük iç tutarlık katsayısına Otantik Yaşam boyutuna ait olmaktadır. Uyum geçerliğini sınamak için mevcut kuramsal bilgiler ve araştırma sonuçlarından yola çıkarak otantikliğin öznel iyi oluş değişkenleri ve özerklik doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesine karar verilmiştir.

2.2.6. Belirsizlikten Hoşnutsuzluk Ölçeği

Belirsizlikten Hoşnutsuzluk Ölçeğinin Kısa Formunun (BTÖ-12) Carleton, Norton, & Asmundson (2007) oluşturmuştur. Erguvan ve diğerleri (2014) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Bunu yaparken ise Freeston, Rhéaume, Letarte, Dugas & Ladouceur (1994) tarafından geliştirilen 27 maddelik ölçeği esas almışlardır. Ölçek 12 madde ve 5'li Likert den oluşmaktadır. İki alt boyuttan oluşmaktadır. Türkçe versiyonu için uyum indeksi değerleri ($\chi^2 = 147.20, sd = 48, RMSEA = .073, CFI = .95, IFI = .95, GFI = .94, ve SRMR = .046$) olarak bulunmuştur. Ölçeğin faktör yükleri .55 ile .87 arasında sıralanmakta olup; Cronbach alfa iç tutarlık katsayı ölçeğin bütünü için .88; ileriye yönelik kaygı alt boyutu için .84 , engelleyici kaygı alt boyutu için .77 olarak bulunmuştur. Test-tekrar test korelasyon katsayısı .74 olarak bulunmuş; ayrıca ölçeğin düzeltilmiş madde-toplam korelasyonlarının .42 ve .68 arasında sıralandığı görülmüştür. Bu çalışmada ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlık katsayı ölçeğin bütünü için .84; ileriye yönelik kaygı alt boyutu için .81 , engelleyici kaygı alt boyutu için .76 olarak hesaplanmıştır .

2.2.7. İçsel Aile Sistemleri Ölçeği (Internal Family Systems)

İçsel Aile Sistemi (İAS) bu ölçek Richard C. Schwartz tarafından geliştirilen İçsel Aile Sistemleri (İAS) modeline dayanmaktadır (Schwartz, 1995). Bu model iç ruhsal süreçlerinin sistematik bakış açısıyla sonuçlanan sistem teorisi ve zihin çoğulluğu gibi iki paradigmayı bütünleştirmektedir. İAS 25 maddeden oluşmaktadır. 1 ile 5 arası puanlama yapılmaktadır. Maddeleri "Hiç", "az", "nadiren", "sık sık", "her zaman" oluşmaktadır. Faktör analizi kullanılmıştır. İçsel güvenilirliği sorgulamak ve

ölçeğinin geçerliliğini oluşturmak üzere Cronbach alfa, Pearson çarpım moment korelasyonu, kısmi korelasyonlar ve faktör analizleri kullanılmıştır. Her bir orijinal 178 yanın gruplar arasında ne kadar iyi bir şekilde ayırım sağladığını görmek için bağımsız t-test kullanılmıştır. Önemli derecede ayırım sağlamayan 48 yan elenmiş, kalan 130 yan 19 alt grubu kapsamıştır. Tüm analizler 0.05 olasılık seviyesinde yürütülmüştür. İAS de ki 130 yan rastgele sıralanmıştır. İAS ölçütünün alt gruplarının son halini belirlemede faktör analizi kullanılmıştır. Cronbach alfa, alt grupların kendi içlerindeki tutarlılıklarını belirlemede kullanılmıştır. Bağımsız t-test kullanılarak grup farklılıkları incelenmiştir. İAS ölçeğinin ($\alpha = .98$), onun tüm alt ölçeklerinin ($\alpha = .83$ to $.96$) ve uzun Benlik Ölçeğinin ($\alpha = .97$) içsel tutarlılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Hem kısa Benlik Ölçeği ($\alpha = .93$) hem uzun Benlik Ölçeği ($\alpha = .97$) içsel tutarlılık göstermektedir. Kısa ve Uzun Benlik Ölçeği arasındaki korelasyon oldukça yüksektir ($r = .98$, $p < .000$, 1-tek kuyruklu test), bu nedenle tüm niyet ve amaçlar için birbirleri ile değiştirilebilir durumdadırlar (Schwartz ve ark., 2008).

2.3. Uygulama

Araştırmanın ilk aşamasında ölçeğin dil geçerliliğine yönelik çalışmalar yürütülmüştür. Uygulama yapılan kişilere araştırmacı tarafından gerekli açıklamalar yapılmıştır. Katılımcılara sosyodemografik form ile birlikte 7 tane ölçek verilmiştir. Araştırma yeni bir alanda olduğu için fazla ölçek kullanılmıştır. Araştırma ile ilgili kelimeler hakkında incelemeler yapılmıştır. Bu çalışmada öncelikle ölçek maddeleri iki dile de hakim olan 6 kişiye çevirtilmiştir. Çeviriyi yapanlar Amerika' da öğrenim görmüş kişiler tarafından İngilizce' den Türkçe' ye çevrilmiş, en uygun ifadeler seçildikten sonra ölçeğin yeniden İngilizce' ye çevirisi (back translation) yine Amerika' da öğrenim görmüş ve şuan da uzun süredir orada yaşayan kişiye yaptırılmıştır. Geri çevirinin orijinal ölçek ifadeleriyle karşılaştırılması yapıp, gerekli düzeltmelere gidildikten sonra, Uzman Klinik Psikolog Dr. Çiğdem Koşe Demiray ile birlikte son kontrolleri yapılmıştır. Tüm maddeler üzerinde uzlaşıldıktan sonra ölçek maddelerinin Türkçe ve İngilizce formu incelenmiştir. Her bir madde kişiler tarafından değerlendirilip, uzlaşıldıktan sonra ölçek oluşturulmuştur. Çevirmenlerden Türkçe ve İngilizce çeviriyi ayrı ayrı okuyarak maddelerin anlaşılması ve Türkçe' ye uygunluğuna bakılmıştır. Öneriler doğrultusunda daha

anlaşılır hale getirilen ifadelerle ölçeğe son şekli verilmiştir. Daha önceden izin ve randevular alınarak formlar kişilere verilmiştir. Katılımcılara çalışma ile ilgili açıklamalar yapıldıktan sonra bu ölçekleri doldururken uymaları gereken kurallardan bahsedilmiştir. Yaklaşık 20-25 dakika da yapıldığı gözlemlenmiştir. Uygulamadan sonra ölçeklerin hepsi gözden geçirilmiştir. Eksik olan, boş bırakılan ölçekler araştırmaya dahil edilmemiştir. Araştırmada ölçeğin istatistiksel verileri SPSS' e girilerek yapılmıştır.

2.4. Verilerin Analizi

Çalışmada Faktör analizi kullanılarak verilere ulaşılmıştır. Çalışma da yapılan alt gruplar korelasyon tablosuna bakılarak yapılmıştır. Verilerin analizinde ise SPSS paket programında yapılmıştır. Modelin testinde ise Lisrel programı kullanılmıştır. Bununla beraber çalışmaya katılan 300 kişiye ait data girişleri kontrol edilmiştir. Ve eksik olan 15 data kayıp veri olarak değerlendirilmiştir. Ve datadan silinmiştir. Ölçekler; Otantik Kişilik Ölçeği, Belirsizlikten Hoşnutsuzluk Ölçeği, Ontological Well-Being (Ontolojik iyi oluş), Biriciklik, Brief Symptom Inventory (Kısa Semptom Envanteri), İçsel Aile Sistemleri (İAS) arasındaki ilişki olduğundan ($p<0.05$) person korelasyon katsayıları hesaplanarak incelenmiştir.

BÖLÜM III

BULGULAR

Araştırmaya 300 kişi katılmıştır. Katılımcıların % 62.7'si kadın, %37.3'ü erkektir. Yaşları 18 ile 50 (M=31.12, Ss=8.74) arasında ki kişilerden oluşturulmuştur. Cronbach alfası .93 çıkmıştır.

3.1. Verilerin İstatistiksel Analizi

Çalışmada kullanılanlar; Otantik Kişilik Ölçeği, Belirsizlikten Hoşnutsuzluk Ölçeği, Ontolojik iyi oluş, Biriciklik, Kısa Semptom Envanteri , İçsel Aile Sistemleri (İAS) ve Sosyodemografik özellikleri ile değişkenler arası korelasyonlar uygulanmıştır. Tablo 6' da ki korelasyon tablosunada bakıldığında İAS ölçeğinin tüm maddelerinin birbirleri ile olumlu ilişki göstermektedir. Korelasyon tablosunda maddelerin birbirleri ile olan ilişkileri gösterilmiştir. Bununla birlikte bazı maddeler arasında düşük faktör gözlemlenmiştir. Fakat daha sonra bu maddeler çıkarılmıştır. Ölçme modelinin veriler ile uyumunu anlamak için faktör analizi yapılmıştır. Faktör analizinin uygulanmasının amacı; ilişkili olduğu düşünülen çok sayıda ki değişken madde arasında ki ilişkileri yorumlamak için kullanılmıştır. Daha az yani; temel boyuta indirgemede yardımcı olmaktadır. İlk olarak; Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) ve Bartlett testi verilerin faktör analizine uygun olup olmadığını belirlemek için yapılmıştır. Verilerin analize uygun olduğu belirlendikten sonra İAS' nin faktör yapısını ortaya koymak için doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Ayrıca açımlayıcı faktör analizinde yapılmıştır. Bunun amacı açımlayıcı faktör analizinde faktör bulmaya yönelik bir iş vardır (Büyüköztürk, 2012: 123). Faktör analizi sonucunda orijinal formda ki gibi iki boyutlu olarak ortaya çıkmıştır. Bunlar; benlik nitelikleri ve benlik liderliğidir. Alt faktörler düzeyinde faktör yük değerleri; Benlik Nitelikleri alt faktörü için 0.745 ile 0.522 arasında olduğu görülmektedir. Benlik Liderliği alt faktör için ise 0.511 ile 0.784 arasında değişim göstermektedir. Daha sonra İAS' nin alt grupları oluşturulmuştur. Gruplar oluşturulurken birbirinden farklı olması için bazı maddeler elenmiş olup, sonra da en uygun maddeler en uygun isimler ile gruplandırılmıştır.

3.2. Geçerlilik Ve Güvenilirlik

Bir ölçmenin geçerli sayılabilmesi için güvenilir olmalıdır (Erkuş, 2003). Geçerliliği belirlemek için; kapsam geçerliği (Content Validity), kriter geçerliği, yapı geçerliği (Construct Validity)' ne bakılmıştır. Çalışmada açımlayıcı faktör analizi yapılmıştır. Bunun amacı; İAS ölçeğinin yapı geçerliliğini inceleyip, maddelerin faktör yükünü bulmak için yapılmaktadır. Geçerliliğe bakılırken İAS' nin madde toplam korelasyonlarının 19 madde için 0.511 ile 0.784 arasında değiştiği görülmüştür. Çalışmada iç tutarlılık yöntemleri kullanılarak güvenilirlik tahmininde meydana gelebilecek hata ya da hatalar daha aza indirgenmektedir. İAS ölçeğinin geçerlilik ve güvenilirlik çalışması için test-tekrar test, yarıya bölme yöntemi, cronbach alfa güvenilirlik katsayısına bakılmıştır. Test-tekrar testin yapılması güvenilirlik için çok önemlidir. Bu yöntem uygulanırken ölçekleri aynı denek grubuna aynı koşullarda, kısa bir zaman aralığında uygulanmalıdır. Çalışma toplanan datalar dan rastgele seçilen 50 kişiden oluşturulmuştur (% 52'si kadın, %48'i erkek). Hepsi araştırmaya gönüllü olarak katılmıştır. Test tekrar- testi güvenilirliği 5 hafta sonra yapılmıştır.

3.2.1. Yarıya Bölme Yöntemi (Split-Half Method)

Burada ki amaç; ikiye ayrılan testin her bir yarısının puanlarının, diğer yarısıyla karşılaştırıldığı bir güvenilirlik ölçüsü için yapılan işlemdir. Test güvenilirliğini tahmin etmede çok sık kullanılmaktadır. Sonucun da iste sonuçlar tutarlı olduğu zaman testin iki yarısının da aynı şeyi ölçtüğü görülmüş olur. Ölçekte ki Sh .81' dir.

3.2.2. Cronbach Alfa Güvenirlik Katsayısı

En çok ihtiyaç duyulan orandır. Ölçek uyarılama ve geliştirme çalışmalarında iç tutarlılığı belirlemek için kullanılan güvenilirlik belirleme de kullanılan yöntemlerdendir (Seçer, 2013:177). Cronbach alfa katsayısı ağırlıklı standart değişim ortalamasıdır. Alfanın olması gereken aralıklar ise; $0,00 \leq \alpha < 0,40$ ise ölçek güvenilir değildir, $0,40 \leq \alpha < 0,60$ ise ölçek düşük güvenilirliktedir, $0,60 \leq \alpha < 0,80$ ise ölçek oldukça güvenilirdir, $0,80 \leq \alpha < 1,00$ ise ölçek yüksek derecede güvenilir bir ölçektir. Yani güvenilirliği değerlerin 0'dan 1'e yaklaştıkça

arttığı anlaşılmaktadır (Pallant, 2005: 6). İAS ölçeğinin 300 data için α .93 çıkmıştır. Test-tekrar test için ise α .92 çıkmıştır.

Ölçeğin alt faktörlere ilişkin Cronbach alfa iç tutarlılık Tablo 1’ de gösterilmektedir.

Tablo 2. İAS’ nin Alt Boyutlarının Cronbach Alfa Değerleri

Faktörler	Madde sayısı	Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayıları
Benlik Nitelikleri	11	.91
Benlik Liderliği	8	.90

İAS’ nin genel olarak Cronbach Alfa .93 iç tutarlılık sayılarının yüksek olduğu çıkmıştır. Bu da ölçeğin yüksek güvenilirliğe sahip olduğunun göstergesidir.

3.3. Ölçme Modeli

İki tane model uygulanmıştır. Biri ölçme modeli, ikincisi yapısal eşitlik modelidir. Araştırmada ki model için önce faktör analizi yapıp alt grupları tespit edilmiştir. Uyum iyiliği istatistikleri araştırma için önemli bir yerdedir. Çünkü modelde ki ilişkilerde sorun olmasa bile değerlendirme yapabilmek için bazı değerlere bakılmalıdır. Bununla birlikte faktör analizi ile de ön hazırlık yapılmaktadır. Ölçme modeline doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır.

Araştırmada ki örtük değişkenin hangi maddeler ile eşleştiği ve ölçüleceği belirlenip test edilmektedir. Araştırmada ki örtülü değişkenler benlik liderliği ve benlik nitelikleridir. Benlik Nitelikleri maddeleri; İAS1, İAS2, İAS3, İAS4, İAS5, İAS7, İAS8, İAS10, İAS12, İAS13, İAS14, İAS15’ dir. Yapısal eşitlik modeli; yapılan ve ölçülen değişkenler arasındaki ilişkileri anlamlandırmak için kullanılan bir yaklaşımdır. Yapısal eşitliği kullanan araştırmacının elinde teorik bir model bulunmaktadır. Fakat burada doğrulayıcı faktör analizine de yapılmaktadır. Çünkü yapısal eşitlik modelini test etmeden önce, ölçme modelinin verilere uygun olmasına bakılmaktadır. Uyum iyiliği istatistikleri araştırma için önemli bir yerdedir. Çünkü model deki ilişkilerde sorun olmasa bile yapısal eşitlik modelinde değerlendirme yapabilmek için bazı değerlere bakılmalıdır. Bununla birlikte faktör analizi ile de ön

hazırlık yapılmaktadır. Araştırmada ki örtük değişkenin hangi maddeler ile eşleştiği ve ölçüleceği belirlenip test edilmektedir.

Benlik Liderliği maddeleri ise; İAS18, İAS19, İAS20, İAS21, İAS22, İAS23, İAS24, İAS25' dir. Çalışmada verilerin analizi yapılırken 2 model öngörülmüştür. Birinci model; 1 değişkenli, ikinci model 2 değişkenlidir. Bunların içinden en iyi sonuç veren ikinci model olmuştur. Orijinal ölçeğe de sadık kalmak için ve yapılan faktör analizlerinin de bunu desteklemesi sonucunda bu model kabul edilmiştir.

3.3.1. Birinci Model

Öngörülen birinci model tek değişkenli yapıdan oluşmaktadır. Tüm maddeler İAS değişkeninde birleşmiştir. 25 madde de aynı yere gitmiştir. Fakat yapılan bu faktör analizinde bir faktöre atılan maddeler beş faktörlü olarak çıkmıştır.

Tablo 3. Tek Değişkenli Ölçme Modeli İçin Uyum İyiliği Değerleri

Uyum Ölçüsü	İyi Uyum	Kabul Edilebilir Uyum	Değer	Yorum
χ^2			1872.79	
Sd			275	
χ^2 / sd	2	6	6.81	Kabul Edilemez
RMSEA	0<RMSEA<.05	.05<RMSEA<.10	.139	Kabul Edilemez
NFI	.95<NFI<1	.90<NFI<.95	.92	Kabul Edilebilir
NNFI	.95<NNFI<1	.90<NNFI<.95	.93	Kabul Edilebilir
CFI	.95<CFI<1	.90<CFI<.95	.93	Kabul Edilebilir
GFI	.95<GFI<1	.90<GFI<.95	.67	Kabul Edilemez

Yukarıda ki Tablo 3' den de anlaşılacağı gibi elde edilen değerler modelin kötü bir uyuma sahip olduğunu göstermektedir. χ^2 / sd ' nin kapsamı gerektiği alanın dışında kalması kabul edilemez olduğunu göstermektedir. GFI'ı değeri de aynı şekilde çok düşük çıkmıştır. Faktör analizinde tek değişkenin karşılayacağı hipotezi reddedilmiştir. Veriler ölçme modelini desteklememektedir. Ölçme modelinin parametre değerleri Tablo 3'de verilmektedir.

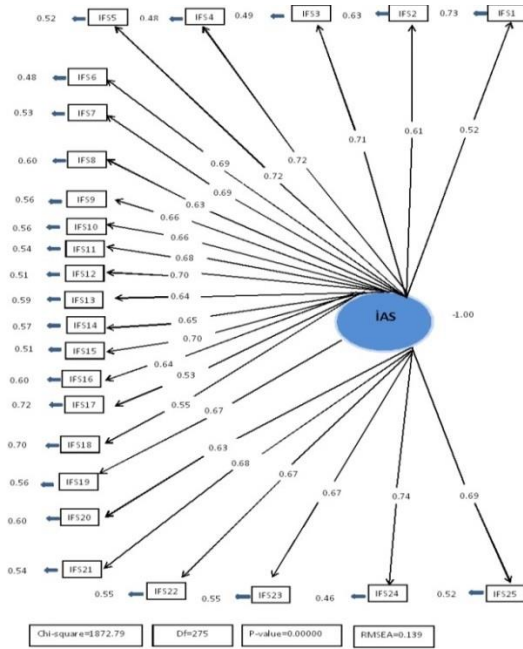
Tablo 4. Tek Değişkenli Ölçme Modeli İçin Parametre Değerleri.

Örtük Değişkenler / Gözlenen Değişkenler	Standart Yükleme	t-değeri	R ²
İçsel Aile Sistemleri			
İAS 1	.52	9.46	.27
İAS 2	.61	11.35	.37
İAS 3	.71	14.06	.51
İAS 4	.72	14.16	.52
İAS 5	.72	13.49	.48
İAS 6	.69	14.25	.52
İAS 7	.69	13.34	.47
İAS 8	.63	11.93	.40
İAS 9	.66	12.72	.44
İAS 10	.66	12.71	.44
İAS 11	.68	13.21	.46
İAS 12	.70	13.75	.49
İAS 13	.64	12.23	.41
İAS 14	.65	12.47	.43
İAS 15	.70	13.65	.49
İAS 16	.64	12.09	.40
İAS 17	.53	9.67	.28
İAS 18	.55	10.04	.30
İAS 19	.67	12.79	.44
İAS 20	.63	12.01	.40
İAS 21	.68	13.14	.46
İAS 22	.67	12.87	.45
İAS 23	.67	12.89	.45
İAS 24	.74	14.68	.54
İAS 25	.69	13.46	.48

* R² = Gözlenen değişkenlerde açıklanan varyansın miktarı.
* p < 0.01

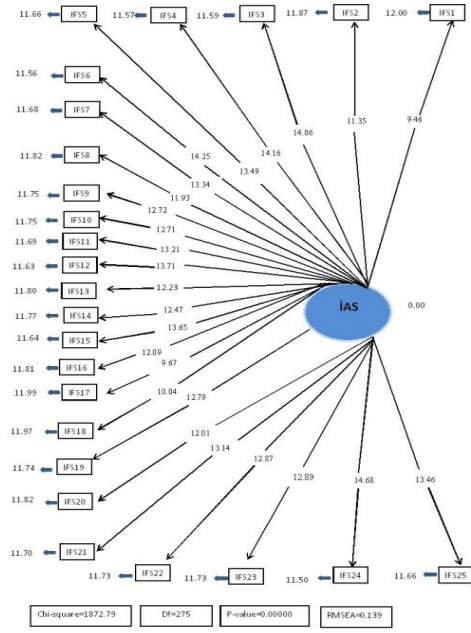
Tablo 4’ de ölçme modelinin faktör yük değerleri gösterilmektedir. Tüm model de açıklanan varyans miktarı genel olarak .27 ile .54 arasında değişmektedir. Fakat tek değişken ile yapılan analiz, faktör analizi sonucunda 5 değişkenli yapı ortaya çıktığı için reddedilmiştir.

Şekil 2. Tek Değişkenli Ölçme Modeline İlişkin Standardize Edilmiş Çözümleme Değerleri



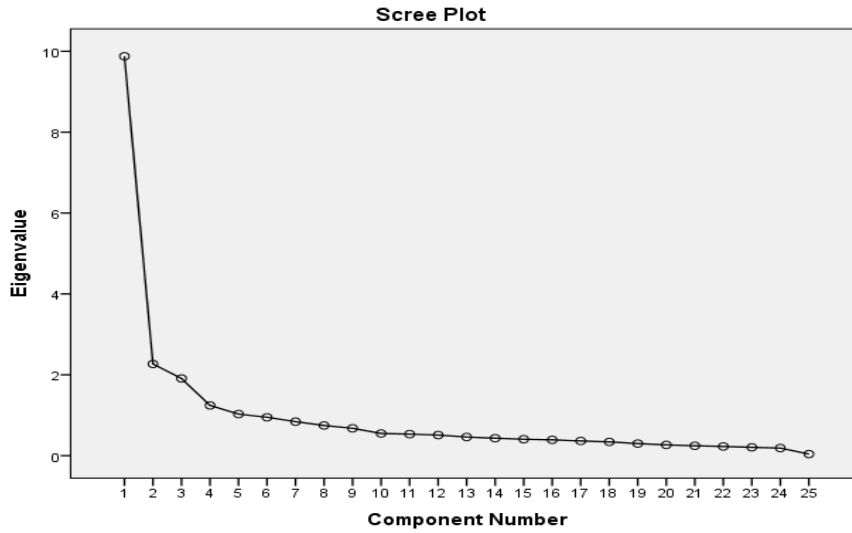
Not: *p<.05

Şekil 3. Tek Değişkenli Ölçme Modeline İlişkin T Değerleri



Not: * $p < .05$

Şekil 4. Tek Faktörlü Modele İlişkin Scree Test



Faktör analizi yapıldığında ve tüm maddeler 1 değişkene gittiğinde Scree test grafiği bu şekilde çıkmaktadır. Şekil 4' den görüleceği üzere tek değişkenin baskın olduğu görülmektedir. İkinciden sonrada eğilim çok azalmaktadır. Faktör analizinde 5 faktörden oluştuğu gözükmemektedir. Fakat Şekil 4' de de gözüktüğü gibi faktör analizinde çıkan 5 faktörlü yapı yoktur. Tutarsızlıktan, modelin kötü bir uyuma sahip

olması ve verilerin birbirini desteklememesi bu hipotezin reddedilmesine yol açmıştır.

3.3.2. İkinci Model

İlk analizin verileri desteklememesinden dolayı ikinci modele ihtiyaç duyulmuştur. Bu modelde orijinaline sadık kalınmıştır. Çıkarılan maddeler ile 2 değişkenli yapı oluşturulmuştur. Ve bunun sonucunda çıkan bulgular araştırmanın hipotezini desteklemektedir. Modelin de veriler ile desteklenip desteklenmediğine ilişkin hesaplanan uyum iyiliği istatistikleri Tablo 5’ de verilmiştir.

Tablo 5. İki Değişkenli Ölçme Modeli İçin Uyum İyiliği Değerleri

Uyum Ölçüsü	İyi Uyum	Kabul Edilebilir Uyum	Değer	Yorum
χ^2			399.49	
Sd			144	
χ^2 / sd	2	6	2.77	Kabul Edilebilir
RMSEA	0<RMSEA<.05	.05<RMSEA<.10	.077	Kabul Edilebilir
NFI	.95<NFI<1	.90<NFI<.95	.94	Kabul Edilebilir
NNFI	.95<NNFI<1	.90<NNFI<.95	.95	İyi Uyum
CFI	.95<CFI<1	.90<CFI<.95	.95	İyi Uyum
GFI	.95<GFI<1	.90<GFI<.95	.90	Kabul Edilebilir

Görüldüğü üzere elde edilen değerler modelin genel olarak iyi bir uyuma sahip olduğunu göstermektedir. Tablo 5’ den elde edilen veriler ölçme modelini yeterli bir şekilde desteklemektedir. Ölçme modelinin parametre değerleri Tablo 6’ de verilmektedir.

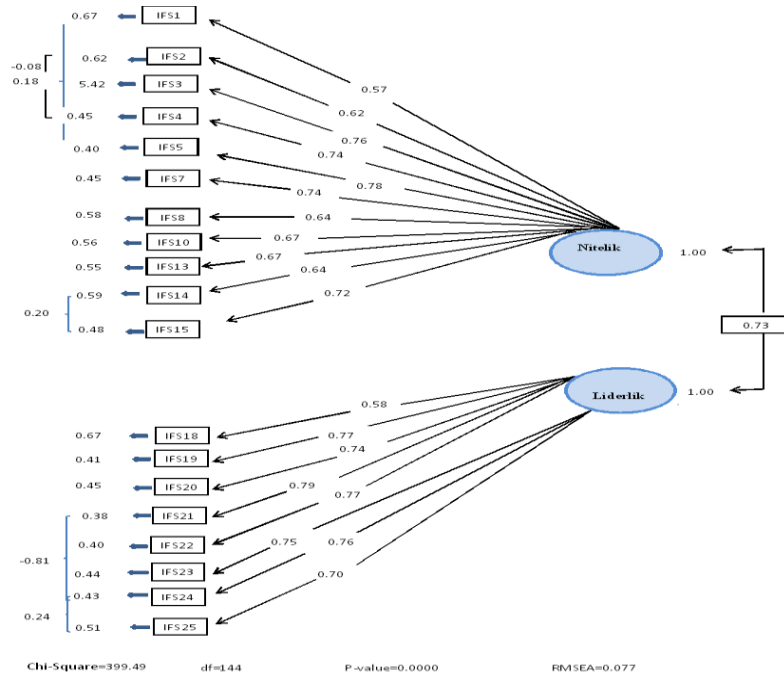
Tablo 6. İki Değişkenli Ölçme Modeli İçin Parametre Değerleri.

Örnek Değişkenler / Gözlenen Değişkenler	Standart Yükler	t-değeri	R ²
Benlik Nitelikleri			
İAS 1	.57	10.90	.35
İAS 2	.62	11.66	.39
İAS 3	.76	15.02	.57
İAS 4	.74	14.64	.55
İAS 5	.78	15.83	.61
İAS 7	.74	14.41	.54
İAS 8	.64	12.05	.41
İAS 10	.67	12.52	.44
İAS 13	.67	12.79	.45
İAS 14	.64	12.61	.44
İAS 15	.72	14.64	.55
Benlik Liderliği			
İAS 18	.58	11.07	.36
İAS 19	.77	14.85	.56
İAS 20	.74	14.21	.53
İAS 21	.79	15.00	.57
İAS 22	.77	15.76	.61
İAS 23	.75	15.38	.59
İAS 24	.76	15.57	.60
İAS 25	.70	14.72	.56

* R² = Gözlenen değişkenlerde açıklanan varyansın miktarı.
* p < 0.01

Tablo 6’ da kabul edilen modelin faktör yük değerleri vardır. Modelin genelinde açıklanan varyans miktarı .35 ile .61 arasında değişmektedir. Parametre değerleri t değerlerinin yüksek olmasına yol açmıştır. Tablo 5’ de belirtildiği üzere tüm t değerlerinin .01 düzeyinde anlamlı olduğu ortaya çıkmıştır.

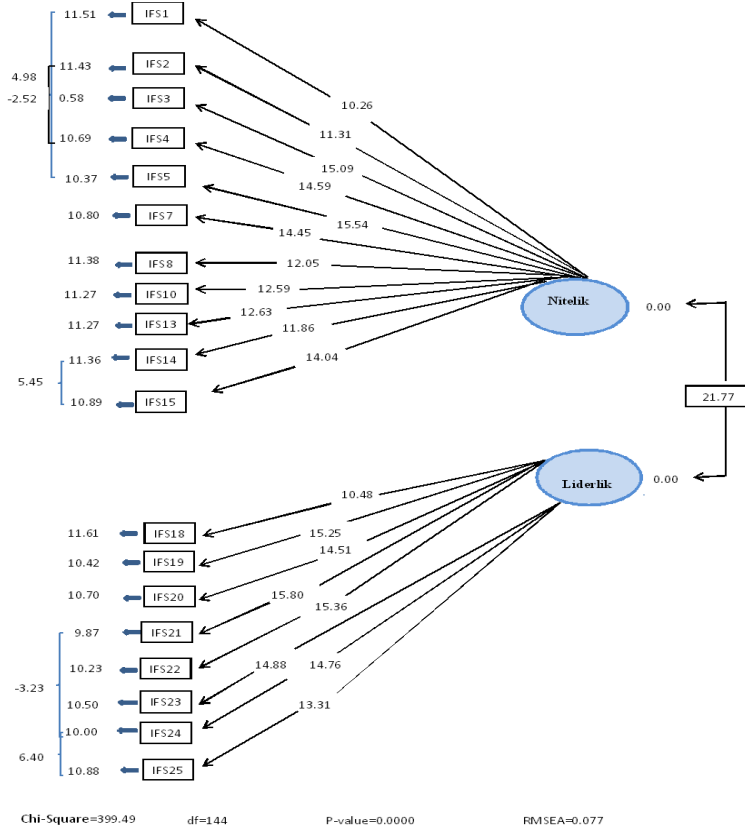
Şekil 5. İki Değişkenli Ölçme Modeline İlişkin Standardize Edilmiş Çözümleme Değerleri



Not: *p<.05

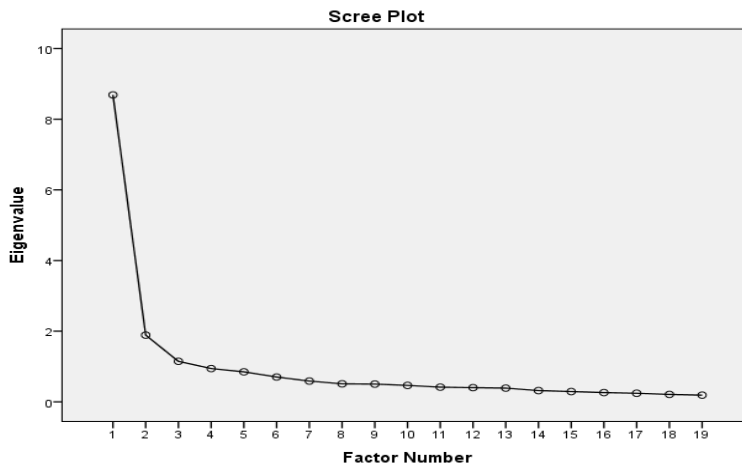
Şekil 5’ de görüldüğü üzere Lisrel ile yapılan analiz sonuçlarına göre model uyum indekslerinin iyi düzeyde olduğu görülmüştür. Böylece Ki-kare uyum iyiliği değeri 399.49 , degrees of freedom uyum iyiliği değeri 144 çıkmıştır. Değerlerin iyileştirilmesi sürecinde programın önerdiği değişimler yapılmıştır.

Şekil 6. İki Değişkenli Ölçme Modeline İlişkin T Değerleri



Not: *p<.05

Şekil 7. İki Faktörlü Modele İlişkin Scree Test



Scree test tablosuna da bakılınca model için yapılan faktör analizi ve yapısal modeli ölçme ile tutarlıdır. Maddelerin iki faktörle açıklanabileceği Şekil 7’ de görülmektedir.

Yapılan analizler sonucu modelin uyum değerlerinin kabul edilebilir olup, hipotezi desteklediği görülmektedir.

3.4. Ölçme Modeline İlişkin Analiz Sonuçları

Bu model oluşturulurken örtük değişkenin hangi maddeleri aracılığıyla ölçüleceğinin belirlenmesine ve sonrasında bu yapının birlikte test edilmesine dayanmaktadır. Araştırmada ki örtük değişkenler benlik liderliği, benlik nitelikleridir. Faktör analizi sayesinde bu değişkenler oluşturulmuştur. Değişkenlerde ki maddelerde çıkan faktör analizleri yardımcı olmuştur. Daha sonra ölçme modeline doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Ve bu şekilde ölçme modelinin sonuçları geçerli çıkmıştır. Faktör analizinde üç faktörlü çıkan maddelerin arasında ki uyumsuzluk nedeni ile ve de orijinal ölçeğe sadık kalmak için o maddelerde çıkarılmıştır. Türk kültürüne uymamasının da etkisi bu aşamada çoktur. İki faktörle sınırlandırılan ölçekte yapılan analiz sonucu 6 tane madde de sorun olduğu tespit edilmiştir. Çalışmaya uygun olmayan bu maddelerin analizden çıkarılmasına karar verilmiştir. Ve çıkarılan maddeler sonucu analiz tekrarlanmıştır. Bunlar; İAS6 “Umutlu ve iyimser hissediyorum”, İAS9 “Temelde kendime oldukça güvenirim”, İAS11 “Kendimi dengeli ve sakin hissediyorum”, İAS16 “Kötü şeyler olduğunda kendimi rahatlatabileceğimi hissediyorum”, İAS17 “Kendi sorumluluğumu alabilirim” maddeleridir. Faktör yüklerinin de düşük olması da maddelerin yeterince anlaşılamadığını düşündürmüştür. Orijinal modele sadık kalınması nedeni ile maddeler çıkarılmış ve faktör analizi sonuçlandırılmıştır. Bu maddeler çıkarıldığında anlamlı bir iyileşme sağlanmıştır. İki faktörlü yapının yorumlanabildiği görülmüştür. Ve analizin sonuçlarını iyi yönde etkilemiştir.

3.5. Değişkenler Arası Korelasyonlar

Ölçme modelinin de test edilmesinden sonra değişkenlerin kendi aralarında ki ilişkilere bakılmıştır. Ölçekler arasında ki toplam puan korelasyonlarına bakıldığında; Ontolojik iyi oluş ölçeği ile biriciklik ölçeği ($r = .40, p < .01$) olumlu

yönde bir ilişki gösterdiği görülmüştür. Ontolojik iyi oluş ölçeğinin, içsel aile sistemleri ile ($r = .15, p < .01$), Kısa semptom envanteri ile de ($r = .17, p < .01$) olumlu yönde ilişki göstermiştir.

Biriciklik ölçeği ve ontolojik iyi oluş ölçeği ile ($r = .40, p < .01$) olumlu yönde ilişki göstermiştir. Aynı şekilde İçsel aile sistemleri ile de ($r = .12, p < .05$) olumlu yönde bir ilişkisi vardır.

İçsel aile sistemleri ölçeği / ontolojik iyi oluş ölçeği ($r = .15, p < .01$) ve biriciklik ölçeği ($r = .12, p < .05$) ile olumlu yönde ilişki iken, otantik kişilik ölçeği ($r = -.40, p < .01$) ve kısa semptom envanteri ($r = -.61, p < .01$) ile olumsuz yönde bir ilişki göstermektedir.

Otantik kişilik ölçeği / içsel aile sistemleri ölçeği ile ($r = -.40, < .01$) negatif yönde bir ilişki gösterirken kısa semptom envanteri ile ($r = .40, < .01$) olumlu yönde bir ilişkisi olduğu görülmektedir.

Kısa semptom envanteri / ontolojik iyi oluş ($r = .17, < .01$) ve otantik kişilik ölçeği ile ($r = .40, < .01$) olumlu yönde ilişki göstermiştir. Kısa semptom envanteri / içsel aile sistemleri ölçeği ($r = -.61, < .01$) olumsuz yönde ilişki göstermiştir.

Belirsizlikten hoşnutsuzluk ölçeğinin diğer hiçbir ölçekle arasında anlamlı bir ilişki çıkmamıştır.

Tablo 7. İğsel Aile Sistemleri Ölçeğinin Maddeler Arası Korelasyon Analizi Tablosu

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	
1	1																									
2	.28**	1																								
3	.51**	.43**	1																							
4	.33**	.59**	.54**	1																						
5	.62**	.40**	.66**	.57**	1																					
6	.23**	.19**	.24**	.23**	.27**	1																				
7	.42**	.44**	.53**	.61**	.57**	.20**	1																			
8	.33**	.59**	.40**	.54**	.50**	.21**	.55**	1																		
9	.15**	.11	.16**	.18**	.16**	.04	.16**	.12*	1																	
10	.37**	.34**	.55**	.48**	.55**	.20**	.47**	.40**	.15*	1																
11	.32*	.36**	.51**	.44**	.51**	.22**	.39**	.41**	.13*	.52**	1															
12	.20**	.16**	.20**	.20**	.24**	.70**	.21**	.17**	.04	.20**	.22**	1														
13	.33**	.36**	.49**	.43**	.44**	.20**	.49**	.41**	.15**	.44**	.47**	.22**	1													
14	.42**	.32**	.40**	.44**	.45**	.18**	.45**	.35**	.12*	.43**	.35**	.22**	.55**	1												
15	.50**	.38**	.55**	.47**	.56**	.21**	.54**	.43**	.12*	.48**	.47**	.22**	.64**	.66**	1											
16	.32**	.28**	.43**	.38**	.39**	.20**	.33**	.31**	.16**	.49**	.47**	.21**	.36**	.48**	.57**	1										
17	.13**	.15*	.15**	.16**	.13**	.94**	.16**	.15**	.03	.13*	.13*	.69**	.15**	.15*	.14**	.18**	1									
18	.28**	.27**	.28**	.33**	.26**	.13**	.35**	.23**	.15**	.34**	.27**	.18**	.29**	.34**	.30**	.41**	.21**	1								
19	.29**	.33**	.41**	.44**	.36**	.19**	.36**	.30**	.12*	.35**	.47**	.20**	.33**	.38**	.41**	.53**	.15**	.47**	1							
20	.20**	.37**	.34**	.35**	.36**	.17**	.32**	.33**	.10	.24**	.41**	.17**	.30**	.35**	.34**	.42**	.19**	.40**	.56**	1						
21	.27**	.38**	.44**	.41**	.35**	.18**	.36**	.40**	.13*	.34**	.49**	.18**	.31**	.41**	.38**	.47**	.18**	.32**	.63**	.61**	1					
22	.23**	.29**	.41**	.36**	.40**	.19**	.29**	.30**	.12*	.37**	.48**	.21**	.34**	.40**	.53**	.17**	.40**	.65**	.56**	.64**	1					
23	.26**	.28**	.49**	.36**	.41**	.17**	.37**	.31**	.17**	.41**	.42**	.20**	.38**	.38**	.41**	.45**	.18**	.46**	.54**	.50**	.61**	.71**	1			
24	.29**	.39**	.45**	.50**	.44**	.18**	.51**	.46**	.18**	.43**	.41**	.21**	.42**	.43**	.41**	.39**	.21**	.52**	.52**	.48**	.53**	.53**	.55**	1		
25	.25**	.37**	.42**	.45**	.34**	.16**	.52**	.45**	.14*	.40**	.36**	.20**	.39*	.39**	.35**	.39**	.20**	.55**	.48**	.52**	.49**	.49**	.52**	.77**	1	

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

BÖLÜM IV

TARTIŞMA

Verilerin değerlendirilmesi, kelime değerlendirilmesi, sınırlılıklar ve öneriler olmak üzere dört kısımda incelenmiştir. İlk kısımda; hipoteze ilişkin bulgulara yer verilmiştir. İkinci kısımda anlamı kelimeyi karşılamayan kelimelerin incelenmesi konusunda bilgi verilmiştir. Üçüncü bölüm de; araştırmanın sınırlılıklarına yer verilmiştir. Son kısımda ise gelecek araştırmalar için önerilere yer verilmiştir.

4.1. Verilerin Değerlendirilmesi

Araştırmanın amacı, psikoloji alanı için faydalı olacağı düşünülen İçsel Aile Sistemleri Ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanmasıdır. Ve bununla birlikte araştırmada da ölçeğin geçerlilik ve güvenilirliği araştırılarak İAS' nin Türkçe'ye kazandırılması amaçlanmıştır. Bu araştırma da İçsel Aile Sistemleri (İAS) Ölçeği' nin Türkçeye uyarlama da, Brislin ve arkadaşları (1973) tarafından önerilen yöntem uygulanmıştır. Bu yöntem; beş temel adımı içeren modeldir. Kùltürler arası ölçek uyarlamasıyla ilgili özelliklere dikkat edilmiştir. Ölçeğin İngilizce formunun Türkçeye çevrilmesi çeşitli aşamalar halinde yapılmıştır. Ölçeğin maddeleri özgün dilden hedef dile çevrilmesi sağlanmıştır. Daha sonra dilsel ve kavramsal olarak maddelerin anlamını karşılaması yapıp değerlendirilmesi sağlanmıştır. Bundan sonra ise uzmanlarla son değerlendirmeler yapılmıştır. Elde edilen Türkçe form katılımcılara uygulanmıştır. Form dilsel olarak tam belirlendiğinde Türkçe form 300 kişi üzerinde uygulanmıştır. Araştırma verileri Kasım 2015- Şubat 2016 tarihleri arasında İstanbul, Ankara ve Çorum' da yaşamakta olan kişilerden toplanmıştır. Araştırmanın örneklemi 18 ile 50 yaş (M=31.12, Ss=8.74) arasında ki kişilerden oluşturulmuştur. Bunların 188' i kadın, 112' si erkektir. Verilerin toplanması amacı güdülerek ölçekler kişilere verilmiştir. Ölçeklerin verildiği kişilere ilk olarak Otantik Kişilik Ölçeği, Belirsizlikten Hoşnutsuzluk Ölçeği, Ontolojik iyi oluş, Biriciklik, Kısa Semptom Envanteri, İçsel Aile Sistemleri (İAS) olmak üzere 6 ölçek verilmiş ve doldurmaları istenmiştir. Ölçeklerden alınan veriler SPSS' e girilmiştir. Araştırmada Anderson ve Gerbinig (1988) yöntemi dikkate alınmıştır. Bir ölçmenin geçerli sayılabilmesi için güvenilir olmalıdır (Erkuş, 2003). İlk olarak; Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) ve Bartlett testi verilerin faktör analizine uygun olup olmadığını belirlemek için yapılmıştır.

Ölçeğin faktör yapısını ortaya koymak için açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Faktör analizi sonuçlarına göre ölçek iki alt gruptan oluşmaktadır. Alt boyutları için Cronbach alfa değerleri yüksek bulunmuştur. Araştırmanın sonucunda ise 300 datanın Cronbach alfasına bakıldığında yüksek derecede güvenilir olduğu görülmektedir. Aynı şekilde test-tekrar test güvenilirliği de yüksek derecede güvenilir olduğunu göstermektedir. Faktör analizi yapıldıktan sonra iki faktör elde edilmiştir. Aslında, faktör yüklerine bakarak tek faktörde büyük bir kısmı açıklasa da iyi bir teorik bilgi, klinik algı yaratmak ve orijinaline sadık kalınması için iki faktör üzerinde çalışmalar yapılmıştır. Alt grupları da ölçeğe göre oluşturulmuştur. Liseral de verilerin kodlanmasından sonra ise uyum düzeyleri kabul edilebilir düzeyde çıkmıştır. Değerleri bakımından da iyi olan ölçeği scree test tablosuda desteklemiştir. Çıkan değerler hipotezi destekler niteliktedir. Fakat orijinal makalede Liseral yapılmamış olup, iyi uyum değerlerinde kabul edilemez düzeyler vardır. Ölçek Türkçe' ye uyarlanırken bunlara dikkat edilmiş olup, lisrel in de önerdiği motifikasyonlar yapıldıktan sonra anlamlı iyileşmeler gerçekleştirilmiştir. Değerler iyi çıksa bile chi- square, df, rmsea değerlerinin düşmesine ve sonucun daha anlamlı çıkmasını sağlamaktadır. İçsel aile sistemleri ölçeğinin ilk hali ile, altı madde silindikten sonra aralarında ki korelasyon ise.72 çıkmıştır. Test-tekrar test güvenilirlik .05 anlamlı çıkmıştır. 25 maddeli İAS ölçeğinden ilk olarak üç madde (İAS9, İAS11, İAS16) çıkarılmıştır. Faktör yükleri düşük olduğu için maddelerin yeterince anlaşılmadığı düşünülmüştür. Yapılan faktör analizleri sonrası yüklerinin düşük olması bu maddelerin çıkarılmasının uygun olacağını göstermiştir. Bu maddelerin ölçekten çıkarılması analize olumlu etki yapmıştır. Daha sonra kendi aralarında tek grup olarak çıkan (İAS6, İAS12, İAS 17) Türk kültürüne uymaması ve maddelerin oluşturduğu faktör sayısı üç olduğu bununla beraber bizimde iki faktörlü yapıya sadık kalmayı hedeflenmesinden dolayı bu maddelerde elenmiş olup 19 madde için değerlendirme yapılmıştır. Ölçekte ki maddeler incelendiğinde ikinci faktör olan benlik liderliğinin içinde yer alan maddeler kişinin duygusal stres altında merkezini belirleyebilmesiyle ilişkili öğeleri içermektedir (Schwartz ve ark., 2008). Elenen iki madde olan, stresle başa çıkma konusunda Türkiye' de Şahin ve Durak tutarlı bulgular elde etmediklerini belirtmektedir (Şahin ve Durak, 1995). Türk kültürüne uymaması nedeni ile faktör yükleri de düşük çıkmıştır. Bu yüzden bu maddeler elenmiştir. 6 madde daha evrensel bir maddedir. Güvenilirlikle ilgili kısmı temsil etmektedir. Birçok içeriğe ayrılmakta olup, hakkında birçok çalışma vardır.

Benlik niteliklerine giren maddeler ise çok düşük faktör çıkması kişilerin kendilerini duygusal farkındalık ve duyguları ifade etme düzeylerini değerlendirme de tam ifade edemediği görülmüştür. Yapılan analizin sonuçlarını da düşürdüğü için çıkarılmıştır. Kültürel farklılıkların bu süreçte rol oynamasının bir sonucu olarak değerlendirilmektedir. Kağıtçıbaşı (1988) bu konuda insan gelişiminin her zaman kültürün içinde gerçekleştiğini belirtmiştir. Ve insanların bulunduğu kültürden bağımsız davranmadığını söylemiştir. Böyle bir durumda ise; kişilerin içinde yaşadığı kültürü ve kültürün birey üzerindeki yansımaları düşünmek ve ona göre yorumlamak gerektiğini belirtmektedir (Markus ve Kitayama, 1991). Yapılan korelasyon analizinde ise ölçekler arası; Ontolojik iyi oluş ölçeği ile biriciklik ölçeği, içsel aile sistemleri, kısa semptom envanteri ile olumlu yönde ilişki göstermiştir. Biriciklik ölçeği; ontolojik iyi oluş ölçeği ve içsel aile sistemleri ile de olumlu yönde bir ilişkisi vardır. İçsel aile sistemleri ölçeği, ontolojik iyi oluş ölçeği ve biriciklik ölçeği ile olumlu yönde ilişkide iken, otantik kişilik ölçeği ve kısa semptom ile olumsuz yönde bir ilişki göstermektedir. Otantik kişilik ölçeği; içsel aile sistemleri ölçeği ile negatif yönde bir ilişki gösterirken kısa semptom envanteri ile olumlu yönde bir ilişkisi olduğu görülmektedir. Kısa semptom envanteri; ontolojik iyi oluş ve otantik kişilik ölçeği ile olumlu yönde ilişki gösterirken kısa semptom envanteri içsel aile sistemleri ölçeği olumsuz yönde ilişki göstermiştir. Araştırma sonucu çıkan verilerin yüksek olması ve araştırmanın hipotezi desteklediği için, ölçek ile yapılan değerlendirmeler güvenilir şekilde kullanılabilir. İAS ölçeğinin Türkçe formu yeterli düzeyde geçerli ve güvenilir olduğu anlaşılmıştır.

4.2. Kelime Değerlendirilmesi

Ölçek hazırlanırken çevirmenler ile Türkçe'ye çevrilmiş olup belirli bir görüş sağlandıktan sonra uygulanmaya başlanmıştır. Yapılan çevirilerde, İngilizcesi üst düzey olan kişi tarafından ve geri çeviri yapan kişiler yapılan geri çeviride çoğu kelime orijinal ölçekle uyum sağlasa da bazı kelimelerde sorunlar olduğu anlaşılmıştır. Bu farklılığın birkaç nedeni olabilir. Kültürel farklılıktan kaynaklı ölçeğin çevirisini yapan kişiler yüzünden bu kelime farklılıkları çıkabilmektedir. Fakat bununla birlikte Türkçe ve İngilizce arasındaki yapı farklılıkları da bunun nedeni olabilmektedir. İngilizce olan bazı kelimelerin Türkçe'de tam anlamını karşılayamayabilir. Yani geri çeviride sıkıntı yaratan kelimeler olmuştur.

Çevirmenlerle ve uzmanlarla yapılan görüşmeler ve değerlendirmeler sonucunda bu farklılıkların anlam üzerinde bir önemli fark yaratmadığına karar verilmiştir. Böylece birbirleri yerine kullanılabileceği uygun görülmüştür. En uygun, anlamı karşılayan kelimeler seçilip ölçeğin son halini oluşturmuştur. Araştırmada 'Self' ve 'Self Leadership' kelimeleri hakkında ki çalışmalara yer verilmiştir. Kelimeler hakkında uzun araştırmalar ve fikir alışverişlerine başvurulmuştur.

Araştırmada; Self benlik olarak çevrilmiştir. Bununla ilgili yapılan araştırmada yaklaşık 15 çevirmene sorulduğunda; 13 tanesi self için benlik 2 tanesi de kendilik demiştir. Bununla birlikte İngilizce bilen ve psikoloji alanında öğrenim gören kişilerle yapılan görüşmelerde ise; 30 kişiden 26'sı Benlik 3 kişi Kendilik 1 kişide Otto demiştir. Araştırmalarda Benlik Saygısı kavramından da bahsedilirken; o da Self Esteem olarak çevrilmiştir. Örneğin; Ankara Üniversitesinin İlköğretim Öğrencilerinin Zorbalığa Maruz Kalma Türünün ve Sıklığının Depresyon, Kaygı ve Benlik Saygısıyla İlişkisi tezinde Benlik Self olarak çevrilmiştir. Sporcular üzerinde yapılan; Yüzücülerin depresyon, benlik saygısı ve kaygı düzeylerinin değerlendirilmesi tezinde de aynı şekilde Benlik olarak çevrilmiştir. Hacettepe üniversitesinin yayınladığı Fen Eğitiminde Proje Tabanlı Öğrenme Yaklaşımının İlköğretim Öğrencilerinin Akademik Başarı, Akademik Benlik Kavramı Ve Çalışma Sürelerine Etkisi tezinde de aynı şekilde kullanılmıştır. Gaziantep Üniversitesi Sağlık Yüksekokulu Hemşirelik Öğrencilerinin Benlik Saygıları ölçmek için yapılan tezde de aynı sonuca ulaşılmıştır. Dokuz Eylül Üniversitesinde yapılan Anne-Babası Boşanmış 9-13 Yaşlarındaki Çocuklar İle Aynı Yaş Grubundaki Anne Babası Boşanmamış Çocukların Benlik Saygısı Ve Kaygı Düzeyleri ilişkisini inceleyen tezde de Self Benlik olarak çevrilmiş ve kullanılmıştır. Ve Türk Psikoloji Dergisinde 2003'de yayınlanan Hacettepe Üniversitesinde yapılmış Çalışan Kadınların ve Ev Kadınlarının Benlik-Algısı ve Benlik-Kurgusu Açısından Karşılaştırılması tezinde yine Self Benlik olarak çevrilmiştir. Bunun gibi incelenen 15 tezde Self'in karşılığı hep Benlik olarak belirtilmiştir. Bu yüzden İçsel Aile Sistemleri (İAS) tezinde de birçok üniversitenin yayınladığı tezler de incelenerek ve özellikle Hacettepe Üniversitesinin tezleri örnek alınarak Self in karşılığı Benlik olarak yazılmıştır.

'Self Leadership' yapılan araştırmalar sonucu 'Benlik Liderliği' olarak çevrilmiştir. Sözcük için uzun araştırma ve öneriler değerlendirilerek karar verilmiştir. İlk olarak benlik farkındalığı olarak çevrilen sözcük İngilizce-Türkçe anlamını tam olarak yansıtmadığı için değiştirilmiştir. Daha sonra çevirmenler ve psikoloji bölümünde

okuyan 7 kişiye danışarak Benliğe Varış/ Varmak olarak değiştirilmiştir. Fakat yine aynı şekilde yapılan araştırmalar ve alınan öngörüler üzerine kelimenin sözlük olarak da tam anlamını karşılamadığı görülmüştür. 5 aylık bir araştırma ve danışmalar sonucu uzmanlarla birlikte Benlik Liderliğine karar verilmiştir. İngilizce- Türkçe çeviride tam karşılığı gelmesi ile birlikte, sözcük anlamını da tam olarak karşılamıştır. Ve bu kelime de yine 15 psikoloji öğrencisi ve 6 çevirmene sorulmuştur. İki kelime de uzman kişilere danışıldıktan ve üzerinde çok fazla araştırma yapıldıktan sonra araştırmaya yazılmıştır.

4.3. Sınırlılıklar

Bu araştırma; Ontolojik iyi oluş, Otantik Kişilik Ölçeği, Biriciklik, Kısa Semptom Envanteri, Belirsizlikten Hoşnutsuzluk Ölçeği, İçsel Aile Sistemleri (İAS) ölçekleri ile sınırlıdır. Yani ölçeklerin çok olması araştırmayı sınırlandırmıştır. Katılımcıların ölçekleri doldururken sıkıldıkları ve zorlandıkları gözlemlenmiştir. Ölçekleri aldıkları zaman uzun olduğundan reddedenlerde çok olmuştur. Konu ile Türkçe' de kaynak olmadığı için bulunan bu kaynaklar çevirisi yapıldıktan sonra incelenmiştir. Kaynaklar çok büyük oranda İngilizce olduğundan literatür için ve aynı zamanda İçsel Aile Sistemleri Ölçeğinin literatüre yeni kazandırılması da bu konuda sınırlılık yaratmaktadır. Ölçeğin Türkiye' de daha uygulanmasından benzer araştırmalar ile sonuçları karşılaştırılamamıştır.

Yapılan araştırmada; öğrenci, mühendis, kimyager, öğretmen, güvenlik görevlisi, pilot vb. gibi mesleklerden data toplandığından sosyoekonomik statü açısından araştırmanın genelleştirilmesini kolaylaştırmıştır. Bununla beraber araştırmaya katılanların yaş aralığının 18-50 yaş olması farklı kültürel yapılara sahip olmasını sağlamıştır. Türkçe' de kaynak olmaması bununla beraber yeni kazandırılan araştırma ile ilgili araştırmacının çevirmenlerle çalışarak önemli bilgiler elde etmesi de araştırmanın güçlü yanlarından. Araştırmanın güçlü bir tarafı ise ölçeğin sosyodemografik özellikleri açısından geniş bir kitleyi kapsamasıdır. Ölçek aynı zamanda kısa ve herkesin rahatça anlayabileceği cümlelerden oluşmaktadır. Ve böylece uygulamakta ve değerlendirmede de kolaylık sağlayacaktır.

4.4. Öneriler

Daha fazla kişiyi kapsayan araştırmada dataların artması ve daha fazla alana ulaşması güvenilirlik ve geçerlilik açısından faydalı olacağı düşünölmektedir. Bununla birlikte örneklemin geliştirilmesi araştırmanın güçlölüğünü arttırabilir. Araştırmanın bulguları benzer özelliklere sahip diğer kişilere genel bir bakış açısı ile uyarlanabilir.

İçsel Aile Sistemleri ile ilgili literatür de çok fazla araştırmanın olmaması nedeni ile üzerinde daha fazla çalışma yapılabilir. Bununla birlikte Türkçe' ye yeni uyarlanan bir ölçek olduğundan dolayı ölçek ile ilgili daha fazla uygulama yapılmasının faydalı olacağı düşünölmektedir. Bundan sonraki araştırmalarda; araştırmacılar literatüre yeni kazandırılan bu ölçeği geliştirip kendi konularına uyan araştırmalarında kullanılabilir. Ölçekle ilgili daha fazla kaynakların çevirisi yapılırsa daha fazla bilgi elde edilebileceği düşünölmektedir. Klinik açıdan da yeni değişkenlerin saptanmasının faydalı olacağı düşünölmektedir. Daha sonra sonuçların değerlendirilmesinde ve ileride konuyla ilgili yapılacak çalışmalarda bu sınırlılıkların giderilmesi öngörölmektedir.

BÖLÜM IV

KAYNAKÇA

- Amenson, C. S., Lewinsohn, P. M. (1981). An investigation into the observed sex difference in prevalence of unipolar depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 90(1), 1-13.
- Anderson, J.C. and Gerbing D.W. (1988): Structural Equation Modeling in Practice: A Review and Recommended Two - Step Approach. *Psychological Bulletin*, 103, 411-423.
- Arslan, Serap (2006). "Farklı Soyutlama Düzeylerinde Benlik Temsilleri -I-: Bireysel Benlik ve Kolektif Benlik ya da 'Ben'lik ve 'Biz'lik". *Türk Psikoloji Yazıları* 9(18): 81 - 99. "Turner ve Oakes
- Ashmore, R.D; Jussim, L (1997). *Self and Identity: Fundamental Issues*. New York: Oxford University Press. s.3 - 19.
- Barrett-Lennard, G. T. (1998). *Carl Rogers helping system: Journey and substance*. London, UK: Sage.
- Beahrs, J. O. (1982). *Unity and multiplicity*. New York: Brunner / Mazel.
- Beutler LE, Engle D, Mohr D ve ark. (1991) Predictors of differential response to cognitive, experiential and self-directed psychotherapeutic procedures. *J Consult Clin Psychol*, 50:333-340.
- Bliss, E. L. (1986). *Multiple personality, allied disorders, and hypnosis*. New York: Oxford University Press.
- Brislin, R. W./ Lonner, W. J.lthorndike, R. M. (1973), *Cross- Cultural Research Methods* (New York: John Wiley&Sons Pub.).

Büyüköztürk, Ş. (2012). Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık

Carleton, R. N., Norton, M. A., & Asmundson, G. J. G. (2007).

Fearing the unknown: A short version of the intolerance of uncertainty scale. *Journal of Anxiety Disorders*, 21, 105-117

Chiles, J.A. Ben jamin A. H. Chan J. S. Ve ark. (1990) Who smokes? Why?

Psychiatric aspects of continued cigarette u sage among lawyers in Washington State. *Compr Psychiatry*, 31(2): 176-184.

Cohen L. J. Test M. A. Brown R. L. ve ark. (1990) Suicide and schizophrenia:

Data from a prospective community treatment study. *Am J Psychiatry*, 147(5): 602-607.

Cook, T. (1990). *Night secret*. New York: G.P. Putnam's Sons.

Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow*. New York: Harper & Row.

Derogatis, LR. (1992). *The Brief Symptom Inventory-BSI admini stration, scoring and procedures manual –II*. USA, Clinical Psychometric Research Inc.

Dobier, C.L., Soderstrom, M., & Steinhardt, M.A. (2001).

The relationships between self-leadership and enhanced psychological, health, and work outcomes. *Journal of Psychology*, 135, 469-485.

Doğramacı, M (1997) Yetiştirme yurtlarında yaşayan ergenlerin ruhsal

semptomlarının ve benlik saygılarının incelenmesi. Yayınlanmamış lisans bitirme tezi. İzmir: Ege Üniversitesi Edebiyat Fakültesi.

Dryden, W., & Golden, W. (Eds.). (1986). *Cognitive-behavioral approaches to psychotherapy*. London: Harper & Row.

Erzen, Onur. Pokel, Self Esteem In Children and It's Antecedents, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul : Boğaziçi Üniversitesi, 1981.

Erkuş, A. (2003). Psikometri üzerine yazılar. Türk Psikologlar Derneği Yayınları, 1. Basım. Ankara.

Fagan, J., & Sheppard, I. (Eds.). (1970). Gestalt therapy now. Palo Alto, CA: Science & Behavior Books.

Fairbairn, W. R. (1952). An object relations theory of the personality. London: Tavistock.

Ferrucci, P. (1982). What we may be. Los Angeles: J. P. Tarcher.

Freud, S. (1961). The ego and the id. In J. Strachey (Ed. And Trans.), The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud (Vol. 19). London: Hogarth Press. (Original work published 1923)

Gazzaniga, M. (1985). The social brain. New York: Basic Books.

Goulding, R.A., & Schwartz, R.C. (2002). The mosaic mind: Empowering the tormented selves of child abuse survivors. Oak Park, IL: Trailheads Publications.

Gunthrip, H. (1971). Psychoanalytic theory, therapy and the self. New York: Basic Books.

Hale, WD, Cochran CD, Hedgebeth BE ve ark. (1984) Norms for the elderly on th Brief Symptom Inventory. J Consult Clin Psychol, 52: 320-322.

Hambleton, R. K. & De Jong J. (2003). Advances in translating and adapting educational and psychological tests. Language Testing, 20, 127-134.

- Herman, J. (1992). *Travma and recovery*. New York: Basic Books.
- Hesse, H. (1975). *Treatise on the Steppenwolf* (J. Bradac, Trans.). London: Wildwood House. (Original work published 1927)
- Hilgard, E. R. (1977). The problem of divided consciousness: A neodissociation interpretation. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 296, 48-59.
- Hilgard, E.R. (1979). Divided consciousness in hypnosis: The implications of the hidden observer. In E. Fromm & K.E. Shor (Eds.), *Hypnosis: Developments in research and new perspectives* (2nd ed.). New York: Aldine.
- Hogg, Michael A.; Vaughan, Graham M. (2014). *Sosyal Psikoloji* (2 bas.). Ankara: Ütopya Yayınevi. s.130.
- Hodgetts, Richard M. (1991), *Management*, Harcourt Brace, Sayfa: 22
- Hofstadter, D. (1986). *Metamagical themas*. New York: Bantam Books.
- Johnson, L.C., & Schwartz, R.C. (2000). Internal family systems: Working with children and families. In C. Everett Bailey (Ed.), *Children in therapy*. New York, NY: W.W. Norton & Co.
- Jung, C. G. (1962). *Memories, dreams, reflections* (Rev. Ed.). Aniela Jaffe (Ed.). New York: Pantheon Books.
- Jung, C. G. (1969). *The collected works of C. G. Jung* (2nd ed.): Vol. 8, Part I. *The structure and dynamics of the psyche* (H. Read, M. Fordham, & G. Adler, Eds.; R. F. C. Hull, Trans.). Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Kernberg, O. (1976). *Object relations theory and clinical psychoanalysis*. New York: Jason Aronson.
- Klir, George J. (1969), *Approach to General Systems Theory*, Sayfa: 1-30

- Koçel, Tamer (1984) Yönetimde Sistem Yaklaşımı, İş İdaresi, Ankara: Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi Yayınları, Sayfa: 38
- Kohut, H. (1971). The Analysis of the self. New York: International Universities Press.
- Kohut, H. (1977). The restoration of the self. New York: International Universities Press.
- Kushner, M. G. ve Sher, K. J. (1989). Fears of psychological treatment and its relation to mental health service avoidance. *Professional Psychology: Research and Practice*, 20, 251-257
- Kuzu Taşçı, D. (2014). Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ile Depresyon İlişkisinin Açıklanmasında Ontolojik İyi Oluş Değişkeninin Aracı Rolü: Bir Yol Analizi Çalışması, İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul
- Lamott, A. (1994). *Bird by bird*. New York: Anchor Books.
- Markus, H., & Nurius, P. (1987). Possible selves: The interface between motivation and the self-concept. In K. Yardley & T. Honess (Eds.), *Self and identity: Psychosocial perspectives*. Chichester, England: Wiley.
- Markus, H. R. & Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review*, 98, 224-253.
- Minsky, M. (1986). *The society of mind*. New York: Simon & Schuster.
- Minuchin, S., & Fishman, H. C. (1981). *Techniques of family therapy*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Minuchin, S., Rosman, B., & Baker, L. (1978). *Psychosomatic families*. Cambridge, MA: Harvard University Press.

- Nichols, M. and Schwartz, R. (2004). Family therapy concepts and methods. 6th Edition. New York: Allyn & Bacon.
- O' Connor, E. (1971). Our many selves: A handbook for self discovery. New York: Harper & Row.
- Özdemir M, Taneli S (1996) 10-14 yaş çocuklarında semptom tarama ve agresyon Faktörünün saptanması. IX. Ulusal Psikoloji Kongresi'nde sunulmuş bildiri, İstanbul.
- Pallant, J. (2005). Spss survival manual: A step by step guide to data analysi usingthe spss program. Crows Nest NSW: Allen & Unwin.
- Putnam, F. W. (1989). Diagnosis and treatment of multiple personality disorder. New York: Guilford Press.
- Schwartz, R.C., Barrett, M.J., & Saba, G. (1985). Family therapy for bulimia. In D. Garner & P. Garfunkel (Eds.), The handbook for the treatment of anorexia and bulimia. New York: Guilford Press.
- Schwartz, R. C. (1987). Our multiple selves. Family Therapy Networker, 11, 25-31, 80-83.
- Schwartz, R.C. (1992). Rescuing the exiles. Family Therapy Networker, May/June.
- Schwartz, Richard C. (1995). Internal Family Systems Theraphy. New York: The Guilford Press.
- Schwartz, T. (1995). What really matters. New York: Bantam.

- Schwartz, R.C. & Johnson, S.M. (2000). Does couple and family therapy have emotional intelligence? *Family Process*, 39, 29-34.
- Schwartz, R.C. (2001). Internal family systems therapy. In J. Carlson & D. Kjos (Eds.), *Theories and methods of family therapy*. Boston, MA: Allyn & Bacon
- Schwartz, R.C. (2001). Dealing with racism: To exorcise or embrace inner bigots. *Voices: The Art and Science of Psychotherapy*, 37(3), 55-64.
- Schwartz, Richard. C. (2001). *Introduction to the Family Systems Model*. Oak Park, Illinois: Trailheads Publications.
- Schwartz, R.C. & Norman, D.M. (2003). Maintaining self leadership with “borderline” clients. *Journal of Self Leadership*, 1(1), 32-37.
- Schwartz, C.R., Strongin, L.D., DeLand, L. (2008) The development of a personality scale based on the Internal Family Systems Model, *Journal of Self Leadership* Volume 2, Number 1, (1-14)
- Senge, Peter (1990). *The Fifth Discipline. The art and practice of the learning organization*. New York: Doubleday.
- Steinhardt, M.A., Dolbier, C.L., Mallon, M., & Adams, D.T. (2003). The development and validation of a scale for measuring self-leadership. *Journal of Self Leadership*, 1(1), 20-31.
- Suzuki S. (1970). *Zen mind, beginner's mind*. New York : Weatherhill.
- Şahin, N.H. Durak, A. (1994). Kısa Semptom Envanteri: Türk gençleri için uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 9(31) 44-56.

- Şahin, N. H. ve Durak, A. (1995). Stresle başa çıkma tarzları ölçeği: üniversite öğrencileri için uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10(34), 56-73.
- Savaşır, I. Şahin N.H. (Ed) (1997). *Bilişsel Davranışçı Terapilerde Değerlendirme: Sık Kullanılan Ölçekler*. Ankara, Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Seçer, İ. (2013). *Spss ve lisrel ile pratik veri analizi: Analiz ve raporlaştırma*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Şimşek, Ö. F., Yalınçetin, B*. (2010). I Feel Unique, Therefore I Am: The Development and Preliminary Validation of the Personal Sense of Uniqueness (PSU) Scale. *Personality and Individual Differences*, 49: 576-581.
- Şimşek, Ö. F., Kocayörük, E. (in press). Affective Reactions to one's whole life: Preliminary Development and Validation of the Ontological Well-Being Scale. *Journal of Happiness Studies*
- Tate, DG, Kewman DG, Maynard F ve ark. (1990) The Brief Symptom Inventory: Measuring psychological distress in spinal cord injury. *Rehabilitation Psychology*, 34(4): 211-216.
- Walsh, T. B. (1992). Pharmacological treatment. In K. A. Halmi (Ed.), *Psychobiology and treatment of anorexia nervosa and bulimia nervosa*. Washington, DC: American Psychiatric Press.
- Warshaw, R. (1988). *I never called it rape*. New York: Harper & Row.
- Watzlawick, P., Weakland, J., & Fisch, R. (1974). *Change: Principles of problem formation and problem resolution*. New York: Jason Aronson.
- Whitman, W. (1959). *Song of myself*. In J. E. Miller, Jr. (Ed.), *Walt Whitman: Complete poetry and selected prose*. Boston: Houghton Mifflin.

Winnicott, D. W. (1958). Collected papers. New York: Basic Books.

Wood , A. M., Linley, P. A., Maltby, J., Baliousis, M., & Joseph, S. (2008).

Wright, R. (1986, March- April). A better mental model. The Sciences, pp. 26-28.

Zohar, D. (1990). The quantum self. New York: Quill/William Morrow.

Yanbastı, Gülgün. Kişilik kuramları, İzmir: Ege Üniversitesi Edebiyat Fakültesi
Yay, 1990.

Yurdağül Şükran. Bazı Sosyo-ekonomik Değişkenlerin Lise Öğrencilerinin Benlik
Tasarımına Etkisi, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara: Hacettepe
Üniversitesi, 1987

Yavuzer, Haluk.Okul Çağı Çocuğu. İstanbul: Remzi Kitabevi A.Ş.,2003.

EKLER

Ek 1.

Onam Formu

Aşağıda verilen ölçekler ile ilgili maddeler verilmektedir. Her bir ölçeğe yanıtlarınızı vermeden önce size verilen yönergeyi dikkatli bir şekilde okumanız gerekmektedir. Farklı ölçeklerdeki bilgiler birbirine benzemektedir. Fakat farklı şeyleri ölçmektedir. Bu maddeler cevaplarınızı kontrol etmek için kullanılmamıştır.

ASLIHAN KÜTÜK
İstanbul Arel Üniversitesi
Psikoloji Bölümü/ Psikolog

Ek 2.

YAŞ :

CİNSİYET :

KADIN () ERKEK ()

MEDENİ DURUM :

BEKAR () EVLİ () DUL ()

KİMİNLE YAŞIYOR :

EŞ () AİLE () ARKADAŞ () SEVGİLİ ()

EĞİTİM:

İLKOKUL MEZUNU ()

ORTAOKUL MEZUNU ()

LİSE MEZUNU ()

ÜNİVERSİTE MEZUNU ()

YÜKSEK LİSANS ÖĞRENCİSİ VEYA MEZUNU ()

DOKTORA ÖĞRENCİSİ VEYA MEZUNU ()

MESLEĞİNİZ:

Ek 3.

OTANTİK KİŞİLİK ÖLÇEĞİ

OTANTİK KİŞİLİK ÖLÇEĞİ		1	2	3	4	5
Aşağıda kendinize ilişkin birtakım ifadeler bulunmaktadır. Bu ifadelerin doğru ya da yanlış yanıtının olması söz konusu değildir. Lütfen söz konusu ifadelerin size uygunluğunu aşağıdaki derecelendirmeyi dikkate alarak yanıtlama kağıdına işaretleyiniz		Hiç Uygun Değil	Kısmen Uygun	Uygun	Oldukça Uygun	Tamamen Uygun
1.	Bence popüler olmaksızın kendin olmak daha iyidir.					
2.	Gerçekte tam olarak ne hissettiğimi bilemiyorum.					
3.	Başkalarının fikirlerinden güçlü bir şekilde etkilenirim.					
4.	Genellikle diğer insanların bana yapmamı söyledikleri şeyi yaparım.					
5.	Her zaman, başkalarının benden beklediklerini yapmam gerektiğini hissederim.					
6.	Diğer insanlar beni fazlasıyla etki altında bırakır.					
7.	Kendimi çok iyi tanımadığımı hissederim.					
8.	Her zaman inandığım şeyin arkasında dururum (savunurum).					
9.	Birçok durumda kendime karşı dürüstümdür.					
10.	“Gerçek ben”den kopmuş gibi hissediyorum.					
11.	Kendi değerlerime ve inançlarıma göre yaşarım.					
12.	Kendime yabancılaşmış gibi hissediyorum.					

Ek 4.**BELİRSİZLİKTE HOSNUTSUZLUK ÖLÇEĞİ**

	BELİRSİZLİKTE HOSNUTSUZLUK ÖLÇEĞİ	1	2	3	4	5
	Aşağıdaki her bir ifadeye belirtilen durumun sizin için ne kadar uygun olduğunu belirtiniz.	Beni hiç tanımlamıyor	Bana çok az uygun	Bana Uygun	bana Oldukça Uygun	Tamamen Uygun
1.	Önceden kestirilemeyen olaylar beni alt üst ediyor.					
2.	İhtiyaç duyduğum bilginin tümüne sahip olmamak beni engelliyor.					
3.	Beklenmeyen durumlardan kaçınmak için insan hep ileriye planlamalıdır.					
4.	Çok iyi şekilde planlansa bile beklenmeyen ufak bir durum her şeyi mahfedebilir.					
5.	Geleceğin benim için neler getireceğini her zaman bilmek isterim.					
6.	Beklenmedik olaylara katlanamıyorum.					
7.	Herşeyi çok iyi bir şekilde organize etme ihtiyacı hissederim.					
8.	Belirsizlik, dolu dolu bir yaşam sürdürmemi engelliyor.					
9.	Harekete geçme zamanı geldiğinde belirsizlik elimi kolumu bağlar.					
10.	Birşeylerden emin olmadığım zamanlarda çok iyi iş çıkaramam.					
11.	Küçük bir şüphe bile beni harekete geçirmekten alıkoyar.					
12.	Tüm belirsiz durumlardan uzak durma ihtiyacı hissederim.					

Ek 5.**ONTOLOJİK İYİ OLUŞ ÖLÇEĞİ**

Lütfen yaşamınızı geçmiş, bugün ve geleceğiyle kişisel bir proje olarak düşünün. Her proje gibi, yaşamınızın da tamamlanmış (GEÇMİŞ), yaşanmakta olan (ŞİMDİ) ve yaşanacak (GELECEK) parçaları söz konusudur. Sizden beklenen, bu parçaların her birine kendi içinde bir bütün olarak baktığımızda, verilen duyguları ne kadar yoğun hissettiğinizi aşağıdaki ölçeği dikkate alarak derecelendirmenizdir.	Hiç Hissetmiyorum	Biraz Hissetmiyorum	Yoğun Hissetmiyorum	Oldukça Yoğun Hissetmiyorum	Çok Yoğun Hissetmiyorum
YAŞAM PROJEMİN TAMAMLANMIŞ KISMINA BAKTIĞIMDA					
01. Gurur duyuyorum					
02. Hayal kırıklığı hissediyorum					
03. Tatmin yaşıyorum					
04. Pişmanlık hissediyorum					
05. Üzüntü duyuyorum					
06. Suçluluk hissediyorum					
07. Yetersizlik hissediyorum					
YAŞAM PROJEMİN YAŞAMAKTA OLDUĞUM KISMINA BAKTIĞIMDA					
08. Yorgun hissediyorum					
09. Coşkulu hissediyorum					
10. Amaçsız hissediyorum					
11. Kaybolmuş hissediyorum					
12. Motive olmuş hissediyorum					
13. Enerjik hissediyorum					
14. Heyecanlı hissediyorum					
15. Sorumsuz hissediyorum					
16. Bomboş hissediyorum					
17. Kaygılı hissediyorum					
18. Çaresiz hissediyorum					
YAŞAM PROJEMİN GELECEĞİNİ DÜŞÜNDÜĞÜMDE					
19. Umutlu hissediyorum					

20. Güçlü hissediyorum					
21. Kendinden emin hissediyorum					
22. Cesur hissediyorum					
23. Dört gözle beklediğimi hissediyorum					
24. Hevesli hissediyorum					

Ek 6.

BİRİCİKLİK ÖLÇEĞİ

<p>Aşağıda kendinize ilişkin bir dizi ölçek bulunmaktadır. Bu ölçeklerdeki ifadelerin doğru ya da yanlış yanıtının olması söz konusu değildir. Bu araştırma açısından önemli olan, her bir ifadenin sizin gerçekten düşündüklerinizi ya da hissettiklerinizi ne derecede yansıttığıdır. İÇTEN YANIT VERMEMENİZ TÜM ARAŞTIRMA SONUÇLARINI OLUMSUZ ETKİLEYECEK VE CİDDİ ANLAMDA EMEK KAYBINA YOL AÇACAKTIR. Lütfen her bir ifadeyi dikkatle okuduktan sonra bu ifadelerin sizin kendinize ilişkin algılarınızı ne kadar yansıttığını belirtip işaretleyiniz. Yardımlarınız için teşekkür ederiz.</p>	Bana hiç uygun değil	Bana çok az uygun	Bana uygun	Bana oldukça uygun	Bana tamamen uygun
--	-----------------------------	--------------------------	-------------------	---------------------------	---------------------------

1. İnsanlar beni tanımaya başladıkça sadece bana özgü olan yanlarımı da kavramaya başlarlar.					
2. Biricik olduğumu hissediyorum.					
3. Beni diğerlerinden ayıran en özgün yönlerimin ne olduğunu düşündüğümde pek bir şey bulamıyorum.					
4. Beni ben yapan özelliklerimin diğer insanlarınkinden farklı olduğunu düşünürüm.					
5. Bazı özelliklerimin tamamen bana ait olduğunu hissedirim.					

6. Lütfen aşağıdakilerden birisini işaretleyiniz.

- a. Diğer insanlardan farklı olmayı tercih etmem.
- B b Diğer insanlardan biraz farklı olmayı tercih ederim.
- c. c. Diğer insanlardan orta düzeyde farklı olmayı tercih ederim.
- d. d. Diğer insanlardan çok farklı olmayı tercih ederim.
- e. e. Diğer insanlardan tamamen farklı olmayı tercih ederim.

7. Lütfen aşağıdakilerden birisini işaretleyiniz.

- a. Farkedilir olmak benim için hiç önemli değildir.
- B b. Farkedilir olmak benim için biraz önemlidir.
- c. c. Farkedilir olmak benim için orta düzeyde önemlidir.
- d. d. Farkedilir olmak benim için oldukça önemlidir.
- e. e. Farkedilir olmak benim için çok fazla önemlidir.

8. Lütfen aşağıdakilerden birisini işaretleyiniz .

- a. Kendimi çevremdeki insanlardan farklı kılmak için hiçbir şey yapmam .
- b. Kendimi çevremdeki insanlardan farklı kılmak için çok nadiren bir şeyler yaparım.
- c. Kendimi çevremdekilerden farklı kılmak için bazen bir şeyler yaparım.
- d. Kendimi çevremdekilerden farklı kılmak için sıklıkla bir şeyler yaparım.
- e. Kendimi çevremdekilerden farklı kılmak için her zaman bir şeyler yaparım.

9. Lütfen aşağıdakilerden birisini işaretleyiniz.

- a. Biricik hissetmek benim için zayıf bir ihtiyaçtır.
 - b. Biricik hissetmek benim için biraz güçlü bir ihtiyaçtır.
 - c. Biricik hissetmek benim için orta düzeyde güçlü bir ihtiyaçtır.
 - d. Biricik hissetmek benim için güçlü bir ihtiyaçtır.
 - e. Biricik hissetmek benim için oldukça güçlü bir ihtiyaçtır.
-

EK 7. İÇSEL AİLE SİSTEMLERİ

Aşağıdaki her bir ifadede belirtilen durumun sizin için ne kadar uygun olduğunu belirtiniz.	Hiç	Az	Nadiren	Sık Sık	Her Zaman
1. Kendimi enerjik ve neşeli hissedirim.					
2. Kim olduğumu ve hayattan ne istediğimi biliyorum.					
03. Huzurlu olduğumu hissediyorum.					
04. Hedeflerime ulaşma konusunda kendime güveniyorum.					
05. Mutlu ve neşeli hissediyorum.					
06. Umutlu ve iyimser hissediyorum.					
07. Kendimi yeterli ve güçlü hissediyorum.					
08. Kendimi olduğum gibi kabul ediyorum ve seviyorum.					
09. Temelde kendime oldukça güvenirim.					
10. Hayatımdan memnunum.					
11. Kendimi dengeli ve sakin hissediyorum.					
12. Kendimi değerli hissediyorum.					
13. Kendi istediğim hayatı seçebileceğimi hissediyorum.					
14. Bana önem veren bir sürü insan olduğumu hissediyorum.					
15. Kendimi hayata derinden bağlı hissediyorum.					
16. Kötü şeyler olduğunda kendimi rahatlatabileceğimi hissediyorum.					
17. Kendi sorumluluğumu alabilirim.					
18. Kaosun ortasında durumu idare edebilirim.					
19. Baskı altında olsam bile iç sakinliğimi koruyabilirim.					
20. Kendi yaptığım kötü şeylerle yüzleşebilirim.					
21. Kendimi kontrol edebildiğimi hissediyorum.					
22. Bir şey beni üzdüğünde, kendimi sağlıklı bir şekilde sakinleştirebilirim.					
23. İç çatışmalarımı hızlıca çözebilirim.					
24. Hayatın getirdiği şeylerle başa çıkabileceğim konusunda kendime güveniyorum.					
25. Hayatın zorluklarını cesaretle karşılayabilirim.					

EK 8. KISA SEMPTOM ENVANTERİ

Lütfen her bir belirtinin SİZDE BUGÜN DAHİL SON BİR HAFTADIR ne kadar var olduğunu değerlendiriniz	Hiç	Az	Nadiren	Sık Sık	Her Zaman
1. İçinizdeki sinirlilik ve titreme hali.					
2. Baygınlık, baş dönmesi.					
03. Bir başka kişinin sizin düşüncelerinizi kontrol edeceği fikri.					
04. Başınıza gelen sıkıntılardan dolayı başkalarının suçlu olduğu duygusu.					
05. Olayları hatırlamada güçlük.					
06. Çok kolayca kızıp öfkelenme.					
07. Göğüs (kalp) bölgesinde ağrılar.					
08. Meydanlık (açık) yerlerden korkma duygusu					
09. Yaşantınıza son verme düşünceleri.					
10. İnsanların çoğuna güvenilemeyeceği hissi.					
11. İştahta bozukluklar.					
12. Hiçbir nedeni olmayan korkular.					
13. Kontrol edemediğiniz duygu patlamaları.					
14. Başka insanlarla beraberken bile yalnızlık hissetmek.					
15. İşleri bitirme konusunda kendini engellenmiş hissetmek.					
16. Yalnız hissetmek.					
17. Hüzünlü, kederli hissetmek.					
18. Hiçbir şeye ilgi duymamak.					
19. Ağlamaklı hissetmek.					
20. Kolayca incinebilmek, kırılmak.					
21. İnsanların sizi sevmediğine, kötü davrandığına inanmak.					
22. Kendini diğerlerinden daha aşağı görmek.					
23. Mide bozukluğu, bulantı.					
24. Diğerlerinin sizi gözlediği ya da hakkınızda konuştuğu hissi.					
25. Uykuya dalmada güçlük.					
26. Yaptığınız şeyleri tekrar tekrar doğru mu diye kontrol etmek.					
27. Karar vermede güçlükler.					

28. Otobüs, tren, metro gibi umumi vasıtalarla seyahatlerden korkmak.					
29. Nefes darlığı, nefessiz kalmak.					

30. Sıcak soğuk basmaları.					
31. Sizi korkuttuğu için bazı eşya, yer ya da etkinliklerden uzak kalmaya çalışmak.					
32. Kafanızın “bomboş” kalması.					
33. Bedeninizin bazı bölgelerinde uyuşmalar, karıncalanmalar.					
34. Günahlarınız için cezalandırılmanız gerektiği.					
35. Gelecekle ilgili umutsuzluk duyguları.					
36. Konsantrasyonda (dikkati bir şey üzerinde toplama) güçlük / zorlanmak.					
37. Bedeninin bazı bölgelerinde zayıflık, güçsüzlük hissi.					
38. Kendini gergin ve tedirgin hissetmek					
39. Ölme ve ölüm üzerine düşünceler.					
40. Birini dövme, ona zarar verme, yaralama isteği.					
41. Bir şeyleri kırma, dökme isteği.					
42. Diğerlerinin yanındaiken yanlış bir şeyler yapmamaya çalışmak.					
43. Kalabalıklarda rahatsızlık duymak.					
44. Korku ve panik nöbetleri.					
45. Bir başka insana hiç yakınlık duymamak.					
46. Sık sık tartışmaya girmek.					
47. Yalnız bırakıldığında / kaldığında sinirlilik hissetmek.					
48. Başarılarınız için diğerlerinden yeterince takdir görmemek.					
49. Yerinde duramayacak kadar tedirgin hissetmek.					
50. Kendini değersiz görmek / değersizlik duyguları.					
51. Eğer izin verirsiniz insanların sizi sömüreceği duygusu. Eğer izin verirsiniz insanların sizi sömüreceği duygusu.					
52. Suçluluk duygusu.					
53. Aklınızda bir bozukluk olduğu fikri.					

Özgeçmiş

Adı: Aslıhan

Soyadı: KÜTÜK

E- mail: aslihan-91@hotmail.com

Telefon: 05321645752

Eğitim:

Çankaya Anadolu lisesi 2005-2009

İstanbul Arel Üniversitesi Psikoloji 2009-2013

İstanbul Arel Üniversitesi Klinik Psikoloji 2013-2016

Yabancı Dil: İngilizce

İş:

Doğa koleji anaokulu 2013-2014

Staj:

Bahçeşehir Anaokulu (gönüllü) -2011

Minik Eller Anaokulu – 2012

Sertifikalar:

Aile Danışmanlığı Uzmanlık Sertifikası –Aydın Üniversitesi

Denver 2 Gelişim Testi ve sertifika (UYGULAYICI)

Psikoloji Eğitim Ve Terapi Derneği

Ankara Gelişim Tarama Envanteri (AGTE) ve sertifika (UYGULAYICI)

Psikoloji Eğitim Ve Terapi Derneği

Stanford-Binet Zeka Testi ve sertifika (UYGULAYICI)

Psikoloji Eğitim Ve Terapi Derneği

Minnesota Multiphasic Personality Inventory(MMPI) ve sertifika(UYGULAYICI)

Psikoloji Eğitim Ve Terapi Derneği

Seminer ve kongreler:

Onur Belgesi

İSTANBUL AREL ÜNİVERSİTESİ – 2010

Yüksek Onur Belgesi

İSTANBUL AREL ÜNİVERSİTESİ – 2013

17.Ulusal psikoloji Kongresine katılım ve Katılım Belgesi

BOĞAZİÇİ ÜNİVERSİTESİ - 2012

Psikoloji Zirvesi eğitim seminerine katılım ve Katılım Belgesi

4.Psikoloji Günleri kapsamında gerçekleştirilen “Var Oluşçu Terapi” ve “Çocukluk Çağı Obezite” ve “Çocuklarda Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu” eğitimine katılım ve katılım belgesi

4.Psikoloji Günleri kapsamında gerçekleştirilen “Şiddet Eğilimi Ve Gelişimi Çağındaki Çocukların Duygusal Yapısı” eğitimine katılım ve katılım belgesi

