



Benlik Karmaşıklığı

Derya Güngör*
Ankara Üniversitesi

Özet

Benlik karmaşıklığı modeli, Linville (1985, 1987) tarafından bilişsel bir yaklaşım olarak ortaya atılmış ve bu modelde, benlik karmaşıklığının strese karşı tampon etkisi olduğu öne sürülmüştür. Modele göre, benlik karmaşıklığı yüksek olan birey, bilişsel açıdan çok sayıda benlik yönüne sahip olan ve bu benlik yönleri arasında ilişkinin az olduğu bireydir. Bu bireylerde, olumlu ve olumsuz olayların taşma etkisi ve bu olaylara gösterilen duygusal tepkiler, benlik karmaşıklığı düşük olanlardan daha azdır. Benlik karmaşıklığı yüksek olan bireylerin stresle daha kolay başa çıkabildikleri; kendilerini daha olumlu değerlendirdikleri bulunmuştur. Olumlu ve olumsuz benlik karmaşıklığının ruhsal ve fiziksel sağlıkla da ilişkili olduğu ve benlik karmaşıklığının bir işlevi olan ayırma-bütünleşme düzeyinin kendini değerlendirme ve kişilerarası ilişkilerde önemli rol oynadığı gözlenen bulgular arasındadır. Bu makalede, benlik karmaşıklığı modeli ile ilgili görgül araştırmalar, modeller ve ölçüm yöntemi ile ilgili gelişmeler özetlenmiştir. Ayrıca, benlik karmaşıklığının ilişkili olduğu konular dikkate alınarak gelecek araştırmalar için önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar sözcükler: Benlik karmaşıklığı, taşma etkisi.

Abstract

The model of self-complexity was proposed by Linville (1985, 1987) as a cognitive explanation to the individual differences in coping with stress. Individuals with high level of self-complexity were assumed to have greater number of cognitively organized self-aspects and greater distinctions among their self-aspects. Consistent with the model, high level of self-complexity was found to moderate the relationship between stressful events and their negative outcomes, and also associated with more positive evaluation of the self. Past research has indicated that the positivity and negativity of self-complexity is strongly associated with psychological and physical well-being. Furthermore, the level of integration-differentiation among self-aspects plays an important role on the self-evaluation and coping with stressful events. In this paper, empirical evidence regarding the model of self-complexity was reviewed and suggestions for future research were made.

Key words: Self-complexity, spillover effect.

Araştırmalar, bazı insanların strese ve stresin olumsuz etkilerine karşı diğerlerinden daha dayanıklı olduklarını göstermiştir. Bu farkın nedeni incelendiğinde, sosyal destek algısı (Cutrona, 1986; Procidano ve Heller, 1983; Wethington ve Kessler, 1986), bilişsel başatme stratejileri (Folkman, Lazarus, Dunkel-Schetter, DeLongis ve Gruen, 1986), dayanıklılık (hardiness; Kobasa, 1979; Kobasa ve Pucetti, 1983) gibi faktörlerin strese karşı koruyucu oldukları anlaşılmıştır. Strese karşı koruyucu görev yaptığı öne sürülen bir faktör de benlik karmaşıklığıdır (self-complexity). Bu kavram ilk kez Linville (1985, 1987) tarafından ortaya atılmış ve ardından pek çok araştırmaya konu olmuştur.

“Kuram” ile benlik arasında bilimsel anlamda bir benzerlik kuran Epstein (1973), bir kuramın geniş ancak ayrımlaşmış, yani karmaşık olduğu ölçüde iyi bir kuram olduğunu, ancak bu sayede farklı durumları açıklamada yararlı olabileceğini öne sürmüştür. Benzer şekilde, benlik kavramları karmaşık bir örüntü sergileyen insanlar da, kendi duygularının, yeteneklerinin ve kişilik özelliklerinin çeşitli yönlerinin daha çok farkında olan ve farklı durumlara karşı benlik kavramları karmaşık olmayanlara göre daha iyi uyum sağlayabilen kişilerdir. Linville (1985, 1987), Epstein'in görüşüyle tutarlı olarak, benlik karmaşıklığı yönünden zengin olan insanların, olmayanlara göre strese daha dayanıklı olduklarını, benlik karmaşıklığının strese karşı tampon görevi gördüğünü öne sürmüştür.

Bu noktadan hareketle, bu çalışmada, benlik karmaşıklığı modelinin temel varsayımlarına değinilecek, ardından, benlik karmaşıklığı konusunda yapılan araştırmalara göz atılacak,

son olarak da benlik karmaşıklığı modeline ve ölçümüne yönelik eleştirilere ve gelecekteki çalışmalar için bazı önerilere yer verilecektir.

Benlik Karmaşıklığı Modelinin Temel Varsayımları

Benlik karmaşıklığı modeli, Linville'in (1982) sosyal yargıda karmaşıklık-aşırılık modelinin bir uzantısıdır. Karmaşıklık-aşırılık modeline göre sosyal bir alan (ırk, cinsiyet, yaş gibi) hakkındaki bilgi derinleştikçe, o alana ilişkin olarak sahip olunan bilgi yapısı da karmaşıklaşır ve çeşitlenir. Belirli bir alana ilişkin bilgi yapısı karmaşıklaştıkça da, bu bilgi yapısı temelinde yapılan değerlendirmeler daha az aşırı olur. Bu denenceler, farklı yaş, cinsiyet ve ırk gruplarından insanlarla ilgili yargılar üzerinde sınanmıştır. İnsanların, dahil oldukları yaş ve ırk gruplarına ilişkin şemalarının daha karmaşık olduğu, diğer yaş ve ırk gruplarıyla ilgili değerlendirmelerinde ise kendi gruplarıyla ilgili olanlara oranla daha aşırıya gittikleri görülmüştür (Linville, 1982; Linville ve Jones, 1980). Linville (1985, 1987), sosyal yargıda karmaşıklık-aşırılık modelini benlik değerlendirmesi ve duygusal yaşantılar açısından bireysel düzeye uyarlayarak benlik karmaşıklığı modelini geliştirmiştir. Benlik karmaşıklığı modelinin dört temel varsayımı vardır. Bunlar; benlik şeması, taşma süreci, duygularda aşırılık ve tampon denencesidir.

Benlik Şeması

Benlik karmaşıklığı modelinin temelini benliğin çok yönlü, çok bileşenli bir yapı olması gerçeği oluşturur (Greenwald ve Pratkanis, 1984; Markus ve Wurf, 1987). Buna göre, ben-

lik bilgisi, farklı "benlik yönleri" ya da "altbenlikler"den oluşur. Bunlar, bireyin kendisini tanımlamakta kullandığı bilişsel ve öznel kimliklerdir. Bazı insanlar, kendilerini birçok benlik yönü ile tanımlarken (örneğin, baba, eş, öğretmen, çalışkan, atletik, sanatsever vb.), diğerleri kendilerini daha az sayıda benlik yönü ile tanımlarlar. Bazı insanların benlik yönleri birbiriyle çok fazla ilişkiliyken, bazılarında bu ilişki daha azdır. Benlik karmaşıklığı modeli, bu yönüyle Lewin'in yaşam alanı hakkındaki görüşleriyle benzerlik göstermektedir. Lewin'in alan kuramına göre, birey ve davranışı üzerinde belirli bir anda etkili olan tüm psikolojik faktörler onun yaşam alanını oluşturur. Yaşam alanı çeşitli bölgelerden oluşur (ihtiyaçlar, meslek, aile, gelecekte beklenenler gibi) ve alan sınırlarının belirginliği ve geçirgenliği kişiden kişiye değişebilir. Lewin'in yaşam alanı ile Linville'in benlik karmaşıklığı kavramları arasındaki farklardan birisi, bunların neleri içerdiği konusundadır. Lewin'e göre, kişinin belirli bir andaki davranışını etkileyen herşey, örneğin fiziksel ihtiyaçlar, ekonomik ve politik olaylar, hatta kişinin bilincinde olmadığı durumlar bile onun yaşam alanına dahil edilebilir. Linville'in benlik karmaşıklığı modelindeki benlik yönleri ise kişinin benlik şemasını oluşturan bilişsel ve öznel yapılarıdır. Ayrıca Lewin, yaşam alanını oluşturan bölgeler arasındaki ilişkinin derecesinin nasıl belirleneceğine ilişkin bir yöntem sunmamıştır. Diğer yandan Linville, benlik yönleri arasındaki ilişkinin derecesini belirlemek için belirli bir yöntem önermiş (bkz. bu makalede, benlik karmaşıklığının ölçümü) ve benlik karmaşıklığının strese karşı tampon görevi gördüğünü ileri sürmüştür. (aktaran, Shaw ve Costanzo, 1970)

Linville'e göre (1987), benlik yönü sayısı arttıkça ve bu yönler arasındaki ayrım belirginleştikçe, benlik karmaşıklığı artar. Bu bağlamda, kişinin benlik şeması da karmaşıklaşır; çeşitlenir.

Taşma Süreci (Spillover Process)

Benlik karmaşıklığı düzeyi, bireysel yaşantıların, benlik yönleriyle bağlantılı duygular ve düşünceler üzerindeki etkisini belirler. Modele göre, olumsuz bir olay yaşandığında buna ilişkin benlik yönü etkinleşir ve ilgili duygu ve düşünceler, etkinleşen benlik yönü ile bağ kurar. Sözü edilen duygu ve düşünceler etkinleşmiş olan benlik yönü ile bağlantılı diğer benlik yönlerine de taşar. İşte bu noktada, benlik yönlerinin sayısı ve bu yönler arasındaki ayrımın ne derece belirgin olduğu önemlidir. Benlik karmaşıklığı yüksek olanlarda yaşanan duygu ve düşünceler ilişkili benlik yönüne özgüdür. Bu nedenle, diğer benlik yönlerinin söz konusu olaydan etkilenme olasılığı da azdır. Benlik karmaşıklığı daha düşük düzeyde olanlarda ise taşma etkisi daha belirgindir. Bu kimselerde, yaşanan olayın etkisi ilgili benlik yönüyle sınırlı kalmaz, diğer benlik yönlerine de taşar.

Duygularda Aşırılık (Affective Extremity)

Aşırılık açısından, belirli bir anda yaşanan duygunun düzeyini, en son etkinleşen benlik yönü, taşma derecesi ve ilgili geçmiş yaşantıların ne derece hatırlandığı belirler. Dolayısıyla, benlik karmaşıklığı yüksek olan bireylerde belirli bir anda yaşanan duygular, en son etkinleşen benlik yönüyle sınırlı kalacağından ve diğer benlik yönlerine taşma daha az olacağından, bu kişiler duygularını daha ılımlı düzeyde, aşırıya kaçmadan yaşayacaklardır. Bunun tersine, benlik kar-

maşıklığı düşük olanlarda olumlu ya da olumsuz, belirli bir olayın neden olduğu duygular daha uçlarda yaşanacak ve bu nedenle, kendini değerlendirmede ve duygularda daha aşırıya kaçılacaktır. Bunun sonucu olarak, benlik karmaşıklığı düşük olan bireyler daha sık duygusal dalgalanma yaşayacaklardır.

Tampon Denencesi (Buffering Hypothesis)

Yüksek benlik karmaşıklığına sahip kişilerde benlik yönleri arasında taşma etkisi azdır. Bu kişiler için, olumsuz bir olay sadece o olayla ilgili benlik yönünü etkinleştirir. Etkinleşmeyen benlik yönleri de olumsuz olayın etkisini hafifletici rol oynar. Böylece, yüksek benlik karmaşıklığı stresli olayların fiziksel ve ruhsal sağlık üzerindeki olumsuz etkisine karşı tampon görevi yapmaktadır.

Benlik Karmaşıklığı Ölçümü

Zaman zaman, yürütülen araştırmanın amacına uygun olmak üzere bazı değişikliklere gidilse de, benlik karmaşıklığını ölçmede, temelde aynı yöntem kullanılmaktadır. Bu, Linville'in ilk olarak, çeşitli sosyal gruplara ilişkin bilgi yapılarının karmaşıklığını ölçmede (1982), daha sonra ise benlik karmaşıklığı modelini test etmede kullandığı yöntemdir (Linville,1987).

Linville (1987), bir çalışmasında, deneklerden, herbirinin üzerinde bir sıfat olan (sessiz, rekabetçi, olgun, tembel gibi) 33 kartı kişiliklerinin farklı yanlarını yansıttığını düşündükleri özellikler altında gruplandırmalarını istemiştir. Buna göre, denekler yaşamlarının farklı bir yönünü tanımlayacak şekilde özellik grupları yaratacak ve bu gruplar içinde kartlarda yazılı olan

sıfatları istedikleri miktarda kullanabileceklerdir. Örneğin, bir kişi kendine ilişkin çeşitli özellik grupları yaratabilir (arkadaşlarımla ilişkilerimdeki ben, okuldaki ben, hobilerim, gelecekle ilgili planlarım, korkularım gibi) ve kartlardaki sıfatlardan istediklerini bu özellik gruplarından birini veya birkaçını oluşturmak için kullanabilir (örneğin, olgun sıfatını hem "arkadaşlarımla ilişkilerimdeki ben" hem de "evdeki ben" özellik grubu altında kullanabilir).

Sıfat kartlarının belirli özellik grupları altında sınıflandırılmasından sonra, sürekli bir değişken olarak düşünülen benlik karmaşıklığı "H istatistiği" adı verilen karmaşık bir hesaplama kullanılarak elde edilir (ayrıntılı bilgi için bkz. Linville, 1987). Bu şekilde elde edilen benlik karmaşıklığı puanı, hem üretilen benlik yönlerinin sayısına hem de bu yönler arasındaki ilişkiye dayanmaktadır. Birden fazla grup altında yer alan sıfatların sayısının artması, farklı benlik yönleri arasındaki ilişkinin de artması anlamına gelmektedir. Örneğin, kişi "okul hayatım", "ev hayatım" ve "arkadaşlarımla ilişkilerim" gibi gruplar oluşturmuşsa ve bunların hepsi de çoğunlukla aynı sıfatları içeriyorsa kişinin bu benlik yönleri arasında yüksek düzeyde bir ilişki olduğundan sözedilebilir. Her bir grup, içerdiği sıfatlar bakımından diğerlerinden ne kadar farklılık gösteriyorsa benlik yönleri arasındaki ayırım o kadar fazla demektir. Dolayısıyla, yüksek benlik karmaşıklığına sahip birisinin, yukarıda sözü edilen kart sınıflama işinde ürettiği benlik yönü sayısı, düşük benlik karmaşıklığına sahip birine göre daha fazla, bu yönler arasındaki ilişki ise daha azdır.

Bundan sonraki kısımda, sözü edilen benlik karmaşıklığı ölçümü yoluyla elde edilen bazı önemli bulgulara yer verilecek, bu arada araştırmaların amacına uygun olarak yöntemde yapılan değişikliklere yeri geldikçe değinilecektir.

Benlik Karmaşıklığıyla İlgili Araştırmalar

Benlik karmaşıklığı kavramı, bir yönüyle çoklu rollere sahip olma anlamına gelebilir. Ancak bu iki kavram arasında farklılıklar vardır. Bireyin kendini tanımlamakta kullandığı benlik yönleri bazen onun sosyal rolleriyle çakışsa da (gazeteci, dernek üyesi, sınıf başkanı gibi), benlik karmaşıklığı, sosyal rollerin ötesinde bireyin benlik bilgisi ve bunun yapısı ile ilgilidir. Bu nedenle, benlik karmaşıklığı ölçümü sırasında, benlik yönlerini (altbenlikleri) oluşturan kişilik özellikleri de incelenir. Bu yolla, benlik yönlerinin birbirlerinden ne derece bağımsız olduğu belirlenebilir. Dolayısıyla, benlik karmaşıklığı hem benlik yönlerinin sayısı hem de bunlar arasındaki ilişki düzeyi ile ilgili olan bilişsel bir özelliktir.

Klasik rol kuramı kapsamında yürütülen bazı araştırmalar, çoklu rollere sahip olmanın da strese karşı koruyucu etkisi olduğunu belirtmektedir (örneğin, Adelman, 1993; Coleman ve Antonucci, 1983; Hong ve Seltzer, 1995). Ancak, bu araştırmalar sosyal rollerin bilişsel olarak nasıl temsil edildiğini ve roller arasındaki ilişkinin nasıl kurulduğunu açıklamakta yetersiz kalmaktadır. Bu görüşle tutarlı olarak, benlik karmaşıklığının depresyon ve hastalıklar için rol veya aktivite sayısına göre daha iyi bir yordayıcı olduğu gözlenmiştir (Linville, 1987).

Benlik Karmaşıklığı ve Stresle Başa Çıkma

Alanda yürütülen çalışmalar, beklendiği gibi, benlik karmaşıklığının, stresli olayların fiziksel ve ruhsal sağlık üzerindeki olumsuz etkilerine karşı tampon görevi yaptığını göstermektedir (Linville, 1987; Morgan ve Janoff-Bulman, 1994). Ancak, stres düzeyine bağlı olarak bu etkinin farklılıklar gösterdiği de anlaşılmıştır. (Örneğin, Linville'in [1987] araştırmasında, fiziksel ve ruhsal sağlık düzeyi, yüksek düzeyde stres durumunda en çok yüksek benlik karmaşıklığı ile, düşük düzeyde stres durumunda ise düşük benlik karmaşıklığı ile olumlu yönde ilişkili bulunmuştur.) Linville'e (1987) göre, yüksek benlik karmaşıklığına sahip kişiler için birden fazla benlik yönüne sahip olmak ve bunu sürdürmeye çalışmak, yaşamın farklı alanları için zaman ayırmayı ve dikkati vermeyi gerektirebilir. Bu anlamda, yüksek benlik karmaşıklığının kendisi belirli bir düzeyde strese yol açabilir. Bu yüzden yüksek benlik karmaşıklığı ile ruhsal ve fiziksel rahatsızlık belirtileri arasında belirli bir düzeye kadar doğru orantı beklenebilir. Ancak, yüksek düzeyde stres durumunda, benlik karmaşıklığının tampon etkisi yürürlüğe girer. Diğer yandan düşük benlik karmaşıklığına sahip olanlar, yüksek benlik karmaşıklığına sahip kişilerin farklı şeylere zaman ayırmaya ve dikkati vermeye ilişkin olarak yaşadıkları stresi yaşamak durumunda kalmıyor olabilirler. Onlarda, düşük benlik karmaşıklığı ancak düşük düzeydeki strese karşı tampon görevi yapabilir.

Benlik karmaşıklığı, uzun dönemde tampon etkisi yoluyla, travmatik olaylara uyum gös-

termeyi de kolaylaştırmaktadır. Morgan ve Janoff-Bulman (1994), yukarıda anılan yüksek stres durumunda benlik karmaşıklığının etkili olmaya devam edip etmediğini anlamak için Linville'in (1987) benlik karmaşıklığı ölçümünde bir değişiklik yapıp, deneklere verilen sıfatları olumlu ve olumsuz olarak dengelemiştir. Linville'in çalışmasında kullandığı sıfatların çoğu olumluyken, burada hem olumlu hem de olumsuz özelliklere yer verilmiş ve travmatik bir olay yaşayanlar için, olumlu ve olumsuz benlik karmaşıklığının psikolojik uyumla (adjustment) nasıl bir ilişki içinde olduğu araştırılmıştır. Ek olarak, bu örüntülerin, travmatik olay yaşamayanlar için de geçerli olup olmadığı anlaşılmaya çalışılmıştır. Uyum ölçütü olarak Belirti Tarama Listesi ile psikolojik rahatsızlık düzeyini ölçen araçlar kullanılmıştır. Sonuçta, olumlu benlik karmaşıklığının geçmişte travmatik olaylar yaşamış insanlarda uyumu kolaylaştırdığı gözlenmiştir. Travma yaşamış denekler içinde en az rahatsızlık belirtisi gösterenlerin, olumlu benlik karmaşıklığı puanı en yüksek olan bireyler olduğu görülmüştür. Buna karşılık travma yaşamamış deneklerde olumlu benlik karmaşıklığı ile psikolojik uyum arasında anlamlı bir ilişki olmadığı saptanmıştır. Olumsuz benlik karmaşıklığının ise uyum açısından bir yararı olmadığı, aksine her iki grup denek için de, uyum ile olumsuz benlik karmaşıklığı arasında ters yönde bir ilişki olduğu anlaşılmıştır. Ayrıca, olumsuz benlik karmaşıklığının uyumdaki bu olumsuz rolünün travma yaşamışlarda daha fazla olduğu bulunmuştur.

Olumlu-olumsuz benlik karmaşıklığı ve uyum arasındaki ilişki travma yaşamış olanlar ve olmayanlarda neden farklı örüntüler göstermektedir? Bu soruya, herşeyden önce, olumsuz-

olumlu bilgiye ağırlık vermedeki farklılıklar açısından cevap verilebilir. İnsanlar genelde olumsuz bilgiye, olumlu bilgiye olduğundan daha duyarlıdır ve bu tür bilgiye daha çok ağırlık verirler (Skowronski ve Carlston, 1989; Taylor, 1991).

Bununla tutarlı olarak, yukarıda da değinildiği gibi, travmatik olay yaşamamış kimselerde olumlu benlik karmaşıklığı düzeyi ile uyum arasında bir ilişki olmadığı, buna karşılık olumsuz benlik karmaşıklığı ile uyum düzeyi arasında ters yönde bir ilişki olduğu görülmüştür. Bu nedenle, bu kişilerin sahip oldukları farklı olumlu benlik yönlerinin, olumsuz benlik yönleriyle ilişkili olumsuz duygularını dengelemede veya bunların üstesinden gelmede bir yararı görmedikleri düşünülebilir. Travma yaşamış kişilerde ise farklı olumlu benlik yönlerine sahip olmak uyumla doğru orantılı bir ilişki göstermektedir.

Bu kişilerin, yaşadıkları travmatik olay yüzünden geleceklere ilişkin olarak olumsuz beklentiler geliştirerek, karşılaştıkları bütün olumlu ve olumsuz olayları bu beklentiler temelinde değerlendirdikleri varsayılmaktadır. Bu nedenle, olumlu benlik karmaşıklığının, psikolojik güç-direnç sağlaması ve özsaygıyı arttıran bir kaynak görevi yapması beklenebilir.

Bu sonuçların, terapi açısından bazı doğurguları vardır. Örneğin, terapistlerin travma yaşamış kişilerin çoklu ve çeşitlilik gösteren olumlu benlik şemaları geliştirmelerini sağlamaları, travma yaşamamış olanların ise olumlu benlik şemalarını güçlendirmekten ziyade, olumsuz benlik şemalarını ortadan kaldırmalarına yardımcı olmaları daha yararlı olabilir.

Morgan ve Janoff-Bulman'ın (1994) çalışmaları, benlik karmaşıklığının yalnız bir yapı olmadığını, olumlu ve olumsuz örüntü içeren en az iki bağımsız boyuta sahip olduğunu göstermektedir. Bununla tutarlı olarak, Woolfolk, Novalany, Gara, Allen ve Polino (1995) da benlik karmaşıklığının olumlu ve olumsuz olmak üzere iki boyuttan oluştuğunu ve bir benlik yönünün aynı anda hem olumlu hem de olumsuz özellikleri içermesinin pek mümkün olamayacağını belirtmişlerdir. Bu araştırmacılar ayrıca, özsaygının olumsuz benlik karmaşıklığı ile ilişkili olduğunu, olumlu ve genel benlik karmaşıklığı ile ilişkili olmadığını gözlemişlerdir. Onlara göre, özsaygısı düşük olanlar da belki en az yüksek olanlar kadar olumlu bilişsel karmaşıklığa sahip olabilir. Ancak, özsaygısı düşük olanları yüksek olanlardan ayıran özellik, özsaygısı düşük olanların daha çok olumsuz benlik yönünden söz etmesidir. Bununla tutarlı olarak, Woolfolk ve arkadaşları (1995), olumsuz benlik karmaşıklığı düzeyi arttıkça depresyon, kaygı ve olumsuz duygu durumunun da arttığını ve özsaygının düştüğünü bulmuşlardır. Araştırmacılara göre, depresif belirti gösteren ve özsaygısı düşük olan bireyler; olumsuz olaylardan sonra kendilerine daha çok odaklanma eğilimi göstermektedirler. Bu durum, olumsuz benlik karmaşıklığını oluşturan özelliklerin bellekte etkinleşmesine (aktivasyonuna) yol açmakta ve böylece olumsuz olayların sürekli hatırlanması olasılığı da artmaktadır.

Benlik karmaşıklığının, sadece, hastalık ve travmatik olaylar durumunda değil, örneğin, başarısızlık karşısında gösterilen tepkilerde de farklılığa yol açtığı anlaşılmıştır. Dixon ve Baumeister (1991), benlik karmaşıklığının başarı düzeyine ilişkin olumsuz geri bildirim sonrasında

kendilik farkındalığından (self-awareness) kaçmadaki rolünü araştırmışlardır. Kendilik farkındalığı, insanların, dikkatlerini kendi iç dünyalarına yöneltmeleri, kendi içsel standartlarının ve benlik şemalarını oluşturan bilgilerin farkına varmalarıyla ilgili bir süreçtir. Kendilik farkındalığı kuramına göre, birey, içsel standartlarıyla gerçekte ortaya koyduğu davranışları arasında bir uyumsuzluk olduğunu anlarsa bu durumda, ortaya çıkan huzursuzluğu azaltmak için davranışlarını içsel standartları doğrultusunda değiştirmeye ve uyumsuzluğu ortadan kaldırmaya çalışır (Duval ve Wicklund, 1972). Dixon ve Baumeister (1991), düşük benlik karmaşıklığına sahip kişilerin, başarısızlık durumu sonrası kendilik farkındalığına yol açan ortamdaki daha çabuk uzaklaştıklarını bulmuşlardır. Dahası, benlik karmaşıklığının başarısızlıkla baş etme stratejilerinde farklılığa neden olduğu da gözlenmiştir: Yüksek benlik karmaşıklığına sahip olanlar başarısızlığa uğradıktan sonra, kendilik farkındalığını arttırması beklenen bir işte, iyi bir performans sergilemek için daha sıkı çalışmışlardır. Benlik karmaşıklığı düşük olanlar ise başarısızlıkla baş etmenin tipik yolu olan kişinin kendisiyle ilgili gördüğü işlerden geri çekilme yoluna başvurmuşlardır. Ayrıca, benlik karmaşıklığı düzeyi düşük olanlarla karşılaştırıldıklarında, yüksek olanların amaçları ve izledikleri yollar hakkında kendilerinden daha emin oldukları, hedeflerinin daha uzun vadeli, ileriye dönük olduğu, kendilerini başkalarına daha çok açtıkları ve kendileri hakkında daha olumlu düşündükleri de anlaşılmıştır.

Benlik Karmaşıklığı ve Özsaygı

Benlik karmaşıklığı yüksek olan kişilerin kendileri hakkında olumlu değerlendirmelere sahip olmaları Campbell, Chew ve Scratchley'in (1991) bulguları ile de desteklenmektedir. Onlar, benlik karmaşıklığı ile özsaygı arasında olumlu bir ilişki olduğunu, özsaygısı yüksek kişilerin daha karmaşık benlik şemasına sahip olduklarını bulmuşlardır.

Benlik Yönleri Arasındaki

Ayrılaşma-Bütünleşmenin Önemi

Çok sayıda benlik yönüne sahip olan ve bu yönleri arasında çakışma olmayan kişilerin yüksek benlik karmaşıklığına sahip oldukları belirtilmişti. Ancak, çok sayıda ve ayrılaşmış benlik yönüne sahip olmanın psikolojik uyum ve stresle başa çıkmada her zaman tek başına yeterli olmadığı ileri sürülmektedir. Benlik yönleri arasında daha üst düzeyde bir ilişki yani örgütlenme olup olmaması da uyum açısından farklılık yaratabilmektedir. Bu noktada ayrılaşma ve örgütlenme kavramlarını kısaca tanımlamak yerinde olacaktır.

Ayrılaşma, benlik yönleri arasındaki çakışmanın derecesine işaret eder (Linville, 1985). Benlik yönleri açısından ayrılaşma gösteren kimseler yaşantılarını, sınırları belirlenmiş, çok sayıda ve belirli bir bağlama özgü benlik yönleri şeklinde örgütlerler. Yukarıda sözü edilen araştırma bulgularından da anlaşılabilir gibi, bu kişiler benliklerinin farklı yönleri arasında ayırım yapabilirler ve bilgiyi farklı açılardan yorumlayabilirler. Daha az ayrılaşmış kişiler ise bilgiyi az sayıda, içerdikleri bilgiler açısından çakışma gösteren benlik yönleri şeklinde sınıflarlar. Bu

insanlar bilgiyi analiz etmede daha sınırlı bir çerçeve kullanırlar ve yaşadıklarının etkisinin bir benlik yönünden diğerine yayılmasını önlemekte genellikle yetersiz kalırlar. Nitekim, araştırmalar, düşük düzeyde ayrılaşmanın duygularda aşırılık ve duygu durum dalgalanmalarıyla ilişkili olduğunu göstermektedir. Aynı zamanda, ayrılaşmanın düşük olması durumunda, olumsuz duygular diğer benlik yönlerini de etkilemektedir (Campbell, Chew ve Scratchley,1991; Linville, 1987).

Bütünleşme ya da diğer bir deyişle örgütlenme ise ayrılaşmış benlik yönleri arasında karmaşık bağlantıların oluşumuyla ilgilidir. Benlik yönleri arasında yüksek düzeyde bütünleşme olan insanlar, farklı benlik yönleri arasında daha üst düzeyde bağlantılar kurabilen insanlardır. Onlar, bu farklı benlik yönleri arasında karşılaştırmalar yapabilir, etkileşimleri değerlendirebilir ve benlik yapısındaki çelişkilerle başa çıkabilirler. Daha düşük düzeyde bütünleşmiş kişilerde ise benlik yönleri, birbirleri arasında ilişki ya da etkileşim olmayan adalar gibidirler. Bu insanlar, belirsizlik ve çelişkilere tahammül edemezler, çelişki yaratan durumlarda adeta donup kalırlar (Tetlock, Peterson ve Berry, 1993).

Özetlenecek olursa, yüksek düzeyde benlik karmaşıklığına sahip bir kimse, benlik yönleri açısından oldukça ayrılaşmış ve bunlar arasında yüksek düzeyde bir bütünleştirici örgütlenmenin sözkonusu olduğu kimsedir. Benlik yönleri arasındaki ayrılaşma ve bütünleşme düzeyindeki farklılıklar benlik algısını da etkileyebilmektedir. Örneğin, Sheldon ve Emmons (1995), düşük düzeyde bütünleşme ve yüksek düzeyde ayrılaşma kombinasyonu gösteren kişilerin,

kendilerini yaptıkları işlerde daha başarısız olarak algıladıklarını bulmuşlardır. Öte yandan, ayrılaşmış benlik yönleri arasında yüksek düzeyde bütünleşme gösteren deneklerin, kendilerini hem daha başarılı hem de yaptıkları işlere daha bağlı hissettikleri gözlenmiştir.

Mikulincer'in (1995), benlik karmaşıklığı ile yetişkin bağlanma stilleri arasındaki ilişki üzerine yaptığı araştırma da ayrılaşma-bütünleşmenin önemini göstermektedir. Mikulincer (1995), Hazan ve Shaver'ın (1987) öne sürdüğü üç bağlanma stili temelinde araştırmasını yürütmüştür. Bunlar ilk olarak Ainsworth, Blehar, Waters ve Wall'ın (1978) çocuklukta anababayla ilişkilerde sözünü ettikleri, daha sonraları ise Hazan ve Shaver'ın yetişkinlikteki romantik ilişkilere uyarladıkları bağlanma stileridir: güvenli, kaçınan ve kaygılı-kararsız bağlanma stili. Bağlanma kuramına göre, güvenli bağlanma stiline sahip kişiler başkalarıyla yakınlık, karşılıklı bağımlılık ve güven içeren ilişkiler kurma konusunda rahattırlar. Kendilerinin zayıf ve güçlü yönlerini kabul edebilirler. Kaçınan stile sahip olanlar, başkalarıyla duygusal yönden yakınlık kurmamayı tercih ederler. Kişilerarası ilişkilerde hep savunmada kırırlar ve kendilerinin olumsuz yönlerini kabullenmekte zorlanırlar. Kaygılı-kararsız bireyler ise başkalarıyla yakınlık kurmak isterler, ancak güvensizlik ve reddedilme korkusu taşırlar. Mikulincer (1995), güvenli, kaçınan ve kaygılı-kararsız bağlanma stillerine sahip kişilerin benlik yönleri açısından farklı düzeylerde ayrılaşma-bütünleşme gösterdiklerini bulmuştur. Güvenli bağlanma stiline sahip olanlar, güvensiz bağlanma stiline sahip olanlara oranla, yüksek düzeyde ayrılaşma ve bütünleşme gösteren benlik şema-

sına sahiptirler. Kaçınan stile sahip olanlar ise benlik yönleri arasında yüksek düzeyde ayrılaşma ancak düşük düzeyde bütünleşme gösteren kişilerdir. Kaygılı-kararsız bağlanma stiline sahip olanlar ise düşük düzeyde ayrılaşma ve düşük düzeyde bütünleşme göstermektedirler. Bu ilişkilerin nedenini Mikulincer (1995), bağlanma kuramı temelinde şöyle açıklamaktadır: Ayrılaşma düzeyi açısından bakılacak olursa kaygılı-kararsız bireyler yoğun olumsuz duygular yaşayan ve duygularıyla çok meşgul olan kimselerdir. Bu yüzden, gelen bilginin daha çok duygusal yönüne odaklanırlar ve sonuç olarak benlik yapılarını büyük ölçüde duygusal ölçütler temelinde inşa ederler (örneğin, gelen bilgi onların kendilerini ne derece iyi ya da kötü hissetmelerine yol açıyor?). Bu da, çoğunlukla duygusal içerikli olan sınırlı sayıda benlik yönüne sahip olmayla, dolayısıyla düşük düzeyde ayrılaşmayla sonuçlanır.

Buna karşın güvenli bireyler, olumsuz duyguların taşma etkisini engelleyebilmekte ve gelen bilgiyi ortamı değerlendirerek duygusal olmayan ölçütlere göre de sınıflandırabilmektedirler. Buna bağlı olarak, benlik yönleri arasında yüksek düzeyde ayrılaşma göstermeleri daha olasıdır. Bu örüntü aslında her türlü olumsuz duygu durumundan kendilerini uzakta tutan kaçınan bireyler için de doğru olabilir.

Öte yandan, bütünleşme düzeyi temelinde bakacak olursak, güvenli bağlananların kaygılı-kararsız ve kaçınan gruptan daha bütüncül bir benlik şemasına sahip olması beklenir, çünkü güvenli bağlananlar temel güven duygusu edinmiş olan, böylece de yaşantılarının ve benliklerinin zayıf ve güçlü yanlarını kabul edebilen kimselerdir. Dolayısıyla, olumsuz bilginin benlik

yapısı içinde anlamlı bir şekilde yer alması ve çelişen bilgilerin bir uyum içinde varolabilmesi onlar için daha olasıdır. Kaçınan stile sahip olanlar olumsuz duygularını sürekli inkar ederler ve olumsuz anılarını bastırırlarken, kaygılı-kararsızlar olumsuz yaşantıları ile öylesine meşguldürler ki olumlu noktaları sürekli gözden kaçırmaları. Dolayısıyla, temel güven duygusundan yoksun olan bu iki grup da, olumlu ve olumsuz benlik yönlerinin birarada uyum içinde bulunabileceğini ve bütünleştirici bir yapı içinde birbirleriyle bağdaştırılabileceğini kabul etmekte zorlanır.

Özetle, benlik karmaşıklığı, olumlu ve olumsuz olmak üzere en az iki bağımsız boyutu içermektedir. Travmatik bir olay yaşamamış kişiler için özsaygı ve depresyon özellikle olumsuz benlik karmaşıklığı ile ilişki göstermektedir. Benlik yönleri arasındaki ayrımlaşma ve bütünleşme düzeyi de, bireylerin benlik algılarını etkilemekte, yüksek düzeyde ayrımlaşmaya ve bütünleşmeye sahip kişiler, ruhsal ve fiziksel sağlık açısından en avantajlı grubu oluşturmaktadır. Tüm bu sonuçlara karşın benlik karmaşıklığı modeline, kullanılan ölçüm yöntemi ve diğer kuramsal konular temelinde bazı eleştiriler yöneltilmektedir. Aşağıda kısaca bu eleştirilere yer verilecektir.

Eleştiriler, Öneriler

Linville'in (1987) bir çok araştırmacı tarafından aynen kullanılan benlik karmaşıklığı ölçümü, çoğunlukla olumlu özellikleri içeren bir ölçümdür. Oysa benlik karmaşıklığının olumlu ve olumsuz boyutlar içerdiği ve bu boyutlardan birine ağırlıkla sahip olmanın farklı doğurguları

olduğu açıktır. Dolayısıyla, bundan sonraki araştırmalar hem olumlu hem de olumsuz özellikleri içeren benlik karmaşıklığı ölçümleri kullanmalıdırlar.

Bundan başka, Linville'in (1985, 1987) modeli benlik yönleri arasındaki ayrımlaşmanın olumlu sonuçlarından söz etmekte, ancak ayrımlaşmış benlik yönleri arasında daha üst düzeyde bir örgütlenmenin olup olmamasının nasıl bir etkiye sahip olduğu sorusuna cevap vermemektedir. Bununla paralel olarak, pek çok araştırma benlik yönleri arasındaki ayrımlaşma derecesine bakmış, bunlardan çok azı benlik yönleri arasında nasıl bir örgütlenme olduğu konusunda ilgilendirilmiştir (örneğin, Mikulincer, 1995; Sheldon ve Emmons, 1995). Oysa benlik yönlerinin sayısı ile aralarındaki ayrımlaşma derecesi kadar, bütünleşmenin derecesi de önemlidir ve gelecekteki araştırmalar bu noktayı da gözönünde bulundurmalıdır.

Linville'in (1985, 1987) kart sınıflama yönteminin, benlik karmaşıklığını ne derece iyi ölçtüğü de bir tartışma konusudur. Çünkü kart sınıflamada, deneklerin tepkileri belirli sayıda tepki ile sınırlandırılmakta ve sunulan özellikler denekler için yönlendirici olabilmektedir.

Linville'in (1985, 1987) modeli, benlik karmaşıklığının strese karşı tampon görevi yaptığını vurgulamakta, dolayısıyla "benlik karmaşıklığı yalnızca stresli durumlarda yararlıdır" demektedir. Kişi stres altında olsun ya da olmasın, benlik karmaşıklığının temel etkisi söz konusu olabilir. Her ne kadar bu etki test edilmemiş olsa da, buna işaret eden bulgular mevcuttur. Örneğin, benlik karmaşıklığı ile özsaygı arasında ilişki olduğunu gösteren araştırmalar (Campbell, Chew

ve Scratchley;1991; Woolfolk ve ark., 1995) ve benlik karmaşıklığının tampon etkisinin gözlenmediği araştırmalar (Woolfolk ve ark., 1995) bunlar arasındadır. Woolfolk ve arkadaşlarının (1995) araştırmasında, olumsuz benlik karmaşıklığı, normal örnekleme depresyonun artışı için, hasta grubunda ise depresyondan iyileşme için anlamlı bir yordayıcı olmuştur. Bu da araştırmacılar tarafından, stres düzeyine göre değişiklik göstermeyen olumsuz benlik karmaşıklığı için temel etki göstergesi olarak yorumlanmıştır. Bu bulgular, Linville'in (1987) benlik karmaşıklığının stresin olumsuz etkilerine karşı tampon etkisinin gözlemlendiği araştırmasının bulgularıyla gelişmekte, fakat Hershberger'in (1990) fiziksel belirtilerin azalması üzerinde, stres düzeyi ile benlik karmaşıklığı arasında etkileşim etkisi gözlemediği araştırmasıyla tutarlı görünmektedir. İleride yapılacak çalışmalar bu noktaları aydınlatacak bir yöntem izlemelidir. Benlik karmaşıklığının temel etkisi, olumlu ve olumsuz benlik karmaşıklığı ve farklı düzeylerde stres temelinde test edilmelidir.

Son olarak, benlik karmaşıklığı modeli, gelişimsel yönden inceleme konusu yapılmamıştır. Oysa benlik karmaşıklığının yaşa göre farklılaşabileceğine dair sonuç çıkarmamıza olanak veren görüş ve bulgular mevcuttur. Örneğin Lewin alan kuramında, kişinin yaşam alanını oluşturan bölgeler arasındaki ayrılaşmanın derecesinin yaşa ve zeka düzeyine göre değişebileceğini öne sürmektedir (aktaran, Shaw ve Costanzo, 1970). Ona göre, bir yetişkinin yaşam alanı, içerdiği bölgelerin sayısı ve bunlar arasındaki ayrımın derecesi açısından, bir çocuğunkinden farklıdır. Harter (1985, 1993), çocuklarda özsaygının farklı alanlarda (okul başarısı, fiziksel

görünüş, sportif başarı gibi) yeterlik algısına bağlı olarak değişebildiğini ortaya koymuştur. Gelecekteki araştırmalarda benlik karmaşıklığı modeli, çocukların kendilerini hangi alanlarda tanımladıklarını veya benlik şemalarının hangi altbenliklerden oluştuğunu ortaya koymakta kullanılabilir. Bu altbenlikler arasındaki ayrılaşma ve bütünleşme düzeyiyle özsaygı arasındaki ilişkiler araştırılabilir. Böylece, çocuklara kendilerini tanımlamakta kullanabilecekleri farklı alanlar sunmaya ve dolayısıyla özsaygılarını arttırmaya yönelik programlar geliştirilebilir.

Özetle, bundan sonraki benlik karmaşıklığı araştırmaları, hem olumlu hem olumsuz özellikleri içeren, ayrılaşmanın yanında bütünleşme düzeyinin etkisine de bakan, benlik karmaşıklığının tampon etkisinin yanısıra temel etkisinin de olup olmadığını araştıran ve benlik karmaşıklığını gelişimsel boyutta da ele alan içerikte olmalıdır.

Kaynaklar

- Adelman, P. K. (1993). Psychological well-being and homemaker versus retirees identity among older women. *Sex Roles, 29*, 195-212.
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Campbell, J. D., Chew, B., & Scratchley, L. S. (1991). Cognitive and emotional reactions to daily events: The effects of self-esteem and self-complexity. *Journal of Personality, 59*, 473-505.
- Coleman, L. M., & Antonucci, T. C. (1983). Impact of work on women at midlife. *Developmental Psychology, 19*, 290-294.
- Cutrona, C. E. (1986). Objective determinants of perceived social support. *Journal of Personality and Social Psychology, 50*, 349-355.
- Dixon, T. M., & Baumeister, R. F. (1991). Escaping the self: The moderating effect of self-complexity. *Personality and Social Psychology Bulletin, 17*, 363-368.

- Duval, S. & Wicklund, R. A. (1972). *A theory of objective self-awareness*. New York: Academic Press.
- Epstein, S. (1973). The self-concept revisited: Or a theory of a theory. *American Psychologist*, 28, 404-416.
- Folkman, S., Lazarus, R. I. S., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A., & Gruen, R. J. (1986). Dynamics of a stressful encounter: Cognitive appraisal, coping and encounter outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 992-1003.
- Greenwald, A. G., & Pratkanis, A. R. (1984). The self. R. S. Wyer & T. K. Srull (Eds.), *Handbook of social cognition* (Vol.3, pp. 129-178). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Harter, S. (1985). Competence as a dimension of self-evaluation: Toward a comprehensive model of self-worth. In R. L. Leahy (Ed.), *The development of the self* (pp. 55-121). Orlando, FL: Academic Press.
- Harter, S. (1993). Causes and consequences of low self-esteem in children and adolescents. R. F. Baumeister (Ed.), *Self-esteem: The puzzle of low self-regard* (pp. 87-116). New York: Plenum Press.
- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 511-524.
- Hershberger, D. J. (1990). Self-complexity and health promotion: Promising but premature. *Psychological Reports*, 66, 1207-1216.
- Hong, J. K., & Seltzer, M. M. (1995). The psychological consequences of multiple roles: The nonnormative case. *Journal of Health and Social Behavior*, 36, 386-398.
- Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 1-11.
- Kobasa, S. C. O., & Pucetti, M. C. (1983). Personality and social resources in stress resistance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45, 839-850.
- Linville, P. W. (1982). The complexity-extremity effect and age-based stereotyping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42, 193-211.
- Linville, P. W. (1985). Self-complexity and affective extremity: Don't put all of your eggs in one cognitive basket. *Social cognition*, 3, 94-120.
- Linville, P. W., & Jones, E. E. (1980). Polarized appraisals of out-group members. *Journal of Personality and Social Psychology*, 38, 689-703.
- Linville, P. W. (1987). Self-complexity as a cognitive buffer against stress-related illness and depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 663-676.
- Markus, H. & Wurf, E. (1987). The dynamic self-concept: A social psychological perspective. *Annual Review of Psychology*, 38, 299-337.
- Mikulincer, M. (1995). Attachment style and the mental representation of the self. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 1203-1215.
- Morgan, H. J., & Janoff-Bulman, R. (1994). Positive and negative self-complexity: Patterns of adjustment following traumatic versus non-traumatic life experiences. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 13, 63-85.
- Procidano, M. E., & Heller, K. (1983). Measures of perceived social support from friends and from family: Three validation studies. *American Journal of Community Psychology*, 11, 1-24.
- Shaw, M. E. & Costanzo, P. R. (1970). *Theories of social psychology*. New York: McGraw Hill.
- Sheldon, K. M., & Emmons, R. A. (1995). Comparing differentiation and integration within personal goal systems. *Personality and Individual Differences*, 18, 39-46.
- Skowronski, J. J. & Carlston, D. E. (1989). Negativity and extremity biases in impression formation: A review of explanations. *Psychological Bulletin*, 105, 131-142.
- Taylor, S. E. (1991). Asymmetrical effects of positive and negative events: The mobilization-minimization hypothesis. *Psychological Bulletin*, 105, 409-429.
- Tetlock, P. E., Peterson, R. S., & Berry, J. M. (1993). Flattering and unflattering personality portraits of integratively simple and complex managers. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 500-511.
- Wethington, E., & Kessler, R. C. (1986). Perceived support, received support, and adjustment to stressful life events. *Journal of Health and Social Behavior*, 27, 78-89.
- Woolfolk, R. L., Novalany, J., Gara, M. A., Allen, L. A., & Polino, M. (1995). Self-complexity, self-evaluation, and depression: An examination of form and content within the self-schema. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(6), 1108-1120.