

2023

EĞİTİM BİLİMLERİ ABD

GAZİANTEP ÜNİVERSİTESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ESRA YAZAR

T.C.
GAZİANTEP ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE
BENLİĞİN AYRIMLAŞMASI VE İYİLİK HALİ
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ESRA YAZAR

GAZİANTEP
HAZİRAN 2023

T.C.
GAZİANTEP ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE
BENLİĞİN AYRIMLAŞMASI VE İYİLİK HALİ
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ESRA YAZAR

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Ahmet BUĞA

GAZİANTEP
HAZİRAN 2023

TEZ ONAY SAYFASI

Öğrencinin Adı ve Soyadı: Esra YAZAR

Üniversite: Gaziantep Üniversitesi

Enstitü: Eğitim Bilimleri Enstitüsü

Ana Bilim Dalı ve Bilim Dalı: Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı/Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

Tezin Başlığı: Üniversite Öğrencilerinde Benliğin Ayrışması ve İyi Hali Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Tezin Savunma Tarihi: 20/06/2023

Bu tezin yüksek lisans tezi olarak gerekli şartları sağladığını onaylıyorum.

Prof. Dr. Mehmet MURAT
Enstitü ABD Başkanı

Bu tez tarafımda okunmuş, kapsamı ve niteliği açısından bir yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Dr. Öğr. Üyesi Ahmet BUĞA
Tez Danışmanı

Bu tez tarafımızca okunmuş, kapsam ve niteliği açısından bir yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri

İmzası

Prof. Dr. Mehmet MURAT

Dr. Öğr.Üyesi Ahmet BUĞA

Dr. Öğr.Üyesi Mehmet ŞAM

Eğitim Bilimleri Enstitüsü Onayı

Doç. Dr. Ahmet İhsan KAYA
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürü

ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI

Tez yazma sürecinde, bilimsel ve etik ilkelere uyduğumu, yararlandığım tüm kaynakları kaynak gösterme ilkelerine uygun olarak kaynakçada belirttiğimi ve bu bölümler dışındaki tüm ifadelerin şahsıma ait olduğunu kabul ederim. Bu bilgiler doğrultusunda tez çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edilmesi halinde doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu onayladığımı beyan ederim.

İmza:.....

Adı ve Soyadı: Esra YAZAR

Öğrenci Numarası: 19263111003

Tezin Savunma Tarihi: 20.06.2023

ÖNSÖZ

Yüksek lisans eğitimim boyunca akademik birikimi ile yol gösteren, süreç içerisinde karşı karşıya kaldığımız pandemi ve deprem gibi zorluklarda motivasyonum düşse de bana olan desteğini, sabır ve anlayışını esirgemeyen kıymetli tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Ahmet BUĞA'ya yürekten teşekkür ederim. Tez jürimde yer alarak çalışmama katkı sunan Prof. Dr. Mehmet MURAT ve Dr. Öğr. Üyesi Mehmet ŞAM'a teşekkür ederim.

Lisans eğitimimde ufkumu açan, örnek aldığım değerli hocam Prof. Dr. Cem Ali GİZİR'e, lisans sürecini birlikte tamamladığımız, desteklerini her koşulda hissettiğim arkadaşlarım Özlem AKBAHT ASLAN ve Hatice SAKA'ya, yüksek lisans eğitimini birlikte yürüttüğümüz sınıf arkadaşlarıma ve tüm hocalarıma teşekkür ederim. Yaşamımın her alanında maddi ve manevi desteklerini hissettiğim sevgili aileme minnettarım.

Esra YAZAR

Haziran, 2023

ÖZET

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE BENLİĞİN AYIRIMLAŞMASI VE İYİLİK HALİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

YAZAR, Esra
Yüksek Lisans Tezi,
Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı
Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Ahmet BUĞA
Haziran-2023, 90 sayfa

Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinde benliğin ayrışması ve iyilik hali arasındaki ilişkiyi incelemektir. Çalışma, ilişkisel tarama modeline uygun olarak gerçekleştirilen ve benliğin ayrışması ile iyilik hali arasındaki ilişkinin incelenmesine yönelik korelasyonel bir çalışmadır. Araştırmanın örneklemini Gaziantep Üniversitesi Eğitim Fakültesine devam eden 313 üniversite öğrencisinden (217 kadın, 96 erkek) oluşmaktadır. Araştırmada veri toplamak için “İyilik Hali Yıldızı Ölçeği”, “Benliğin Ayrışması Ölçeği” ve araştırmacı tarafından oluşturulan “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır. Verilerin analizi sürecinde betimsel istatistiklerle birlikte T testi, Kruskal Wallis analizi, ANOVA, post-hoc testlerinden LSD testi, Pearson Korelasyon analizi ve Çoklu Doğrusal Regresyon analizi uygulanmıştır. Araştırma bulgularına göre benliğin ayrışması ile iyilik hali arasında istatistiksel olarak orta düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu, benliğin ayrışması genel puanları arttıkça iyilik hali genel puanları ile alt boyutlarına ilişkin puanların da arttığı görülmüştür. Benliğin ayrışmasının iyilik hali toplam puanlarına olan etkisine göre kurulan çoklu doğrusal regresyon modeli istatistiksel olarak anlamlıdır. Benliğin ayrışması ben pozisyonu ve duygusal kopma alt boyutları öğrencilerin iyilik hali genel düzeylerini pozitif yönde yordamaktadır. Cinsiyete göre iyilik hali düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur, benliğin ayrışması ise erkeklerde kadınlara göre daha yüksektir. Bölüme göre benliğin ayrışması puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur, iyilik hali puanları arasında ise anlamlı farklılık vardır. Sınıf düzeyi, anne-baba eğitim durumu ve gelir düzeyi açısından iyilik hali ve benliğin ayrışması puanları arasında anlamlı farklılık yoktur. Sonuçlar, ilgili literatür dikkate alınarak tartışılmış ve bu doğrultuda öneriler sunulmuştur.

Anahtar sözcükler: Benliğin Ayrışması, İyilik Hali, İyilik Hali Yıldızı.

ABSTRACT

INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-DIFFERENTIATION AND WELLNESS OF UNIVERSITY STUDENTS

YAZAR, Esra

MA Thesis,

Department of Educational Sciences

Department of Guidance and Psychological Counseling

Supervisor: Asst. Prof. Dr. Ahmet BUĞA

June-2023, 90 pages

The purpose of this study is to analyse the relationship between self-differentiation and wellness in university students. The study is a correlational research conducted in accordance with the relational screening model and aimed at examining the relationship between differentiation of self and wellness. The sample of the study consist of 313 university students (217 female, 96 male) attending Gaziantep University Education Faculty. “Wellness Star Scale”, “Differentiation of Self Scale” and “Personal Information Form” created by the researcher were used to collect the data in the research. During the analysis of the data, descriptive statistics along with the T-Test, Kruskal Wallis analysis, ANOVA, LSD test from post-hoc tests, Pearson Correlation analysis and Multiple Regression analysis were used. According to the findings of the study, it was observed that there was a statistically moderately positive and significant relationship between differentiation of self and wellness. The multiple linear regression model established according to the effect of the differentiation of self on the total scores of the wellness scale is statistically significant. Differentiation of self I position and emotional cutoff sub-dimensions predict students’ general wellness levels positively. There is no statistically significant difference between the levels of wellness according to gender and the self-differentiation are higher in men than in women. There is no statistically significant difference between the scores of the differentiation of self according to the department, but there is a significant difference between the scores of wellness. There is no significant difference between wellness and differentiation of self scores in terms of class level, educational status of parents and income rates. The results were discussed considering the relevant literature and suggestion were presented in this direction.

Keywords: Differentiation of Self, Wellness, Wellness Star.

İÇİNDEKİLER

	Sayfa
TEZ ONAY SAYFASI.....	i
ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI	ii
ÖNSÖZ.....	iii
ÖZET.....	iv
ABSTRACT.....	v
İÇİNDEKİLER	vi
TABLolar LİSTESİ	ix
EKLER LİSTESİ	x
KISALTMALAR	xi

BÖLÜM I GİRİŞ

1.1. Problem Durumu.....	1
1.2. Araştırmanın Amacı	4
1.3. Araştırmanın Önemi.....	4
1.4. Sayıtlar.....	7
1.5. Sınırlılıklar.....	7
1.6. Tanımlar.....	7

BÖLÜM II KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. İyilik Hali	9
2.1.1. İyilik Hali Kavramının Tanımı ve Kuramsal Temelleri.....	9
2.1.2. İyilik Hali Yıldızı Modeli.....	11
2.1.2.1. Fiziksel iyilik hali.....	11
2.1.2.2. Duygusal iyilik hali	12
2.1.2.3. Sosyal iyilik hali.....	12
2.1.2.4. Bilişsel iyilik hali.....	13
2.1.2.5. Yaşamı anlamlandırma ve hedef odaklı olma	13
2.1.3. İyilik Hali İle İlgili Araştırmalar.....	14
2.2. Benliğin Ayrışması	19
2.2.1. Bowen Aile Terapisi Kuramı ve Benliğin Ayrışması	19
2.2.1.1. Duygusal tepkisellik	23
2.2.1.2. Ben pozisyonu alma	23
2.2.1.3. Duygusal kopma.....	23
2.2.1.4. Başkaları ile birleşme	23
2.2.2. Benliğin Ayrışması İle İlgili Araştırmalar.....	24

BÖLÜM III YÖNTEM

3.1. Araştırma Modeli.....	30
3.2. Çalışma Grubu.....	30
3.3. Veri Toplama Süreci.....	31
3.4. Veri Toplama Araçları.....	32
3.4.1. Kişisel Bilgi Formu.....	32
3.4.2. Benliğin Ayrışması Ölçeği (BAÖ).....	32
3.4.3. İyi Hali Yıldızı Ölçeği (İHYÖ)	33
3.5. Verilerin Analizi.....	33

BÖLÜM IV BULGULAR

4.1. İyi Hali ve Benliğin Ayrışması Arasındaki İlişkinin İncelenmesine İlişkin Bulgular	37
4.2. Benliğin Ayrışması İyi Halini Anlamlı Şekilde Yordamakta mıdır? ...	38
4.3. Araştırma Değişkenlerinin Cinsiyet Değişkeni Açısından İncelenmesine İlişkin Bulgular	40
4.4. Araştırma Değişkenlerinin Bölüm Değişkeni Açısından İncelenmesine İlişkin Bulgular	41
4.5. Araştırma Değişkenlerinin Sınıf Düzeyi Değişkeni Açısından İncelenmesine İlişkin Bulgular	42
4.6. Araştırma Değişkenlerinin Anne Eğitim Durumu Değişkeni Açısından İncelenmesine İlişkin Bulgular	43
4.7. Araştırma Değişkenlerinin Baba Eğitim Durumu Değişkeni Açısından İncelenmesine İlişkin Bulgular	43
4.8. Araştırma Değişkenlerinin Gelir Düzeyi Değişkeni Açısından İncelenmesine İlişkin Bulgular	44

BÖLÜM V TARTIŞMA

5.1. İyi Hali ve Benliğin Ayrışması Arasındaki İlişkinin İncelenmesine İlişkin Tartışma ve Yorum.....	46
5.2. Benliğin Ayrışması İyi Halini Anlamlı Şekilde Yordamakta mıdır? ...	51
5.3. Araştırma Değişkenlerinin Cinsiyet Değişkeni Açısından İncelenmesine İlişkin Tartışma ve Yorum.....	52
5.3.1. Benliğin ayrışmasının cinsiyet değişkeni açısından incelenmesine ilişkin tartışma ve yorum	52
5.3.2. İyi halinin cinsiyet değişkeni açısından incelenmesine ilişkin tartışma ve yorum	54
5.4. Araştırma Değişkenlerinin Bölüm Değişkeni Açısından İncelenmesine İlişkin Tartışma ve Yorum.....	54
5.4.1. Benliğin ayrışmasının bölüm değişkeni açısından incelenmesine ilişkin tartışma ve yorum	54
5.4.2. İyi halinin bölüm değişkeni açısından incelenmesine ilişkin tartışma ve yorum	54

5.5. Araştırma Değişkenlerinin Sınıf Düzeyi Değişkeni Açısından İncelenmesine İlişkin Tartışma ve Yorum.....	55
5.5.1. Benliğin ayrımlaşmasının sınıf düzeyi açısından incelenmesine ilişkin tartışma ve yorum.....	55
5.5.2. İyilik halinin sınıf düzeyi değişkeni açısından incelenmesine ilişkin tartışma ve yorum.....	56
5.6. Araştırma Değişkenlerinin Anne Eğitim Durumu Değişkeni Açısından İncelenmesine İlişkin Tartışma ve Yorum.....	56
5.6.1. Benliğin ayrımlaşmasının anne eğitim durumu değişkeni açısından incelenmesine ilişkin tartışma ve yorum	56
5.6.2. İyilik halinin anne eğitim durumu değişkeni açısından incelenmesine ilişkin tartışma ve yorum	57
5.7. Araştırma Değişkenlerinin Baba Eğitim Durumu Değişkeni Açısından İncelenmesine İlişkin Tartışma ve Yorum.....	57
5.7.1. Benliğin ayrımlaşmasının baba eğitim durumu değişkeni açısından incelenmesine ilişkin tartışma ve yorum	57
5.7.2. İyilik halinin baba eğitim durumu değişkeni açısından incelenmesine ilişkin tartışma ve yorum	57
5.8. Araştırma Değişkenlerinin Gelir Düzeyi Değişkeni Açısından İncelenmesine İlişkin Tartışma ve Yorum.....	58
5.8.1. Benliğin ayrımlaşmasının gelir düzeyi değişkeni açısından incelenmesine ilişkin tartışma ve yorum	58
5.8.2. İyilik halinin gelir düzeyi değişkeni açısından incelenmesine ilişkin tartışma ve yorum.....	58

BÖLÜM VI SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuçlar	60
6.2. Öneriler	61
6.2.1. Araştırmacılara Öneriler.....	61
6.2.2. Uygulayıcılara Öneriler.....	62
KAYNAKÇA	63
EKLER	71
ÖZGEÇMİŞ.....	77
VITAE.....	77

TABLOLAR LİSTESİ

Sayfa

Tablo 1. Demografik değişkenlere göre frekans ve yüzde dağılımı	31
Tablo 2. Güvenirlilik tablosu	35
Tablo 3. İyilik hali ve benliğin ayrımlaşması ölçeklerine ilişkin betimsel istatistik tablosu	36
Tablo 4. İyilik hali ve benliğin ayrımlaşması puanları korelasyon tablosu.....	37
Tablo 5. Çoklu bağlantı problemi tablosu	39
Tablo 6. İyilik hali genel puanlar için regresyon tablosu	39
Tablo 7. Cinsiyete göre iyilik hali ve benlik ayrımlaşması puanları arasında bağımsız gruplar t testi tablosu.....	40
Tablo 8. Bölüme göre iyilik hali ve benliğin ayrımlaşması puanları arasında ANOVA tablosu	41
Tablo 9. Bölüme göre iyilik hali puanları arasında LSD karşılaştırma tablosu.....	41
Tablo 10. Sınıf düzeyine göre iyilik hali ve benliğin ayrımlaşması puanları arasında ANOVA tablosu	42
Tablo 11. Anne eğitim durumuna göre iyilik hali ve benliğin ayrımlaşması puanları arasında ANOVA tablosu.....	43
Tablo 12. Baba eğitim durumuna göre iyilik hali ve benliğin ayrımlaşması puanları arasında ANOVA tablosu.....	44
Tablo 13. Gelir düzeyine göre iyilik hali ve benliğin ayrımlaşması puanları arasında Kruskal Wallis tablosu	44

EKLER LİSTESİ

Ek 1. Kişisel Bilgi Formu	71
Ek 2. İyilik Hali Yıldızı Ölçeği	72
Ek 3. Benliğin Ayrışması Ölçeği.....	73
Ek 4. Etik Kurul Onayı	74
Ek 5. Ölçeklerin Araştırmada Kullanım İzinleri	76



KISALTMALAR

BAÖ: Benliğin Ayrışması Ölçeği

İHYM: İyilik Hali Yıldızı Modeli

İHYÖ: İyilik Hali Yıldızı Ölçeği



BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1. Problem Durumu

Üniversite yılları bireylerin farklı yaşantılar deneyimlediği, içsel ve çevresel keşiflerin yapıldığı, farkındalık ve değişimin sancılı ve yoğun olarak yaşandığı bir dönemdir. Akademik olarak beklentilerini karşılama ve kariyer planı yapma, üniversite hayatına uyum sağlama (Şahin vd., 2009), arkadaşlık ilişkileri geliştirme, romantik ilişkiler kurma (Arnett, 2000) gibi bu döneme ait yaşam görevlerinin yüklediği sorumluluklarla birlikte yalnızlık, ekonomik problemler (Donat vd., 2019), bağımsız bir kimlik oluşturma, yeni bir ortama ve sisteme uyum sağlamaya çalışma (Buğa vd. 2018) gibi zorlayıcı durumları da beraberinde getirmektedir. Gizir (2005), bu gelişimsel dönemde karşılaşılan problemlerin akademik, sosyal ve mesleki olmak üzere üç temel başlıkta toplandığını ifade etmektedir. Yaşamın en stresli yıllarından biri olarak değerlendirilen bu geçiş döneminde (Bülbül ve Acar-Güvendir, 2014) yapılan çalışmalar bireylerin psikolojik semptomlarının artış gösterdiğini vurgulamaktadır (Bewick vd., 2010). Gençlerin üniversite psikolojik danışma merkezlerine olan ihtiyaç ve talepleri bu dönemde artmaktadır (Skowron vd., 2009). Yapılan bir çalışmaya göre üniversite öğrencileri psikolojik danışma merkezlerine en fazla uyum, depresyon, ilişkiler ve akademik problemler için başvurmaktadır (Erkan vd., 2011). Geleceğe ilişkin olarak iş bulma kaygısı, belirsizlik, kültürel farklılıkların yarattığı çatışma belirtilen diğer problemler arasındadır (Donat vd., 2019).

İyilik hali bireyin zihinsel, bedensel ve ruhsal boyutlarda bir bütün halinde işlev göstererek sağlıklı olma halini yakalaması şeklinde tanımlanmaktadır (Myers vd., 2000). Kavramın tanımlanmasında Dünya Sağlık Örgütü'nün sağlığı, hastalığın olmamasının yanında fiziksel, sosyal ve psikolojik açıdan bütüncül iyilik hali olarak

tanımlaması referans alınmaktadır (Roscoe, 2009). İyilik hali farklı sağlık boyutlarını bir araya getiren ve son yüzyılda bireyleri olumlu ve olumsuz yönleri ile bir bütün olarak değerlendiren, bireylerin güçlü yanlarına odaklanan pozitif psikoloji akımının etkisiyle önem kazanan bir kavramdır (Akpınar, 2020). İyilik halinde bireylerin öncelikle sağlıklı olma düzeyine erişmeleri ve sonrasında kendileri için üst düzey performans sergileyebilecek seviyeye ulaşmaları amaçlanmaktadır. Buradan da anlaşılacağı üzere iyilik hali öğrenilebilen ve geliştirilebilen bir kavramdır (Bahar ve Başbüyük, 2019). Bireylerin güçlü yanlarını fark edip geliştirmesinin iyilik halini artıracığı savunulmaktadır. Güçlü bir karakter ve pozitif yaşantılara sahip olmanın ruh sağlığını korumada önemli bir kalkan görevi göreceği öne sürülmektedir (Özen ve Türkmen, 2023). Ruhsal açıdan sağlıklı olma halinin tersi olarak ele alınan olumsuz psikolojik belirtiler, iyilik halinin yükselmesi ile azalma gösterebilmektedir (Feldman, 2009). Korkut-Owen ve Owen'in (2012) geliştirdiği İyilik Hali Yıldızı Modeli fiziksel, yaşamı anlamlandırma ve hedef odaklılık, sosyal, duygusal ve bilişsel olarak beş boyuttan oluşmaktadır.

Literatürde iyilik hali; beden imajı (Burkett vd., 2002), fiziksel aktivite (Metiner, 2020; Penedo ve Dahn, 2005), akademik başarı (Horton ve Snyder, 2009), iyimserlik, psikososyal sorunlar ve yaşam doyumu (Ho vd., 2010), yaşamda anlam algısı ve kaygı (Pirtle vd., 2019) psikolojik belirti (Kayış, 2017), psikolojik sağlamlık (Korkut-Owen vd., 2017), beden memnuniyeti (Mert ve Kahraman, 2018), zaman yönetimi (Çolak vd., 2018), gelişimsel hedefler (Kurt ve Uçanok, 2019), özyeterlik ve umut (Aral, 2020) değişkenleri açısından incelenmiştir.

Bowen'a göre yetişkinlikte iyilik haline sahip olmak için bireyin çekirdek ailede edindiği ilişki modeliyle şekillenen benlik ayrımlaşması düzeyinin artırılması gerekmektedir (Kerr ve Bowen, 1988). Bireylerin çevreye uyum sürecinde dışsal faktörler ve kişilik özellikleri birlikte etkili olmaktadır. Bu süreçte önemli rol oynayabileceği düşünülen kişilik özelliklerinden biri de benliğin ayrımlaşması kavramıdır (Papero, 1995, akt. Mert, 2018). Bu kavram bireyin duygu ve düşünceleri arasında ayırım yapabilme düzeyini ifade eder (Bowen, 1976). Benliğin ayrımlaşması bir süreç ve kişilik özelliğidir (Bowen, 1978; Kerr ve Bowen, 1988). Benliğin ayrımlaşma düzeyinin bebeklik döneminde şekillendiği, ergenlik döneminde kabaca olduğu, yetişkin dönemde ise aileden bağımsızlaştıkça artabileceği belirtilmektedir (Bowen, 1976). Benliğin ayrımlaşma süreci düşük dereceden yüksek dereceye doğru

ilerleyen otomatik ve doğal bir süreçtir fakat bireyin bu düzeyi kendi çabalarıyla bir miktar değiştirebileceği ifade edilmektedir (Titelman, 2014). Benliğin ayrımlaşması benliğin tutarlı, özgün ve kararlı bir şekilde yapılanmasını sağlamaktadır (Kerr ve Bowen, 1988). Bowen'in geliştirdiği Aile Sistemleri Kuramına göre insan ilişkileri bireysellik ve birliktelik arasındaki iki dengeleyici yaşam gücünün etkileşiminden meydana gelir (Kerr ve Bowen, 1988). Bireysellik, kişinin benliği vasıtasıyla bağımsız bir birey olarak elde ettiği güç; birliktelik, başkalarıyla anlamlı ilişkiler kurabilme yeteneğidir. İnsanların bu iki güç arasında denge kurabilmesi, duygusal yönlerini kontrol edebildiklerini göstermektedir (Bowen, 1975, akt. Kalkan ve Aydoğan, 2019). Bowen'a göre ruh sağlığının korunması, iyilik haline erişilmesi, kişinin düşünce ve duyguları arasında ayrım sağlaması, çekirdek ailesiyle simbiyotik bağlarından kopması ve toksik ilişki biçimini değiştirmesiyle mümkün olabilmektedir (Bowen, 1978; Kerr ve Bowen, 1988). Benliği iyi ayrımlaşmış birey, düşünce ile duygu; bireysellik ile birliktelik arasında denge kurabilen ve dürtülerini kontrol edebilen bireydir (Nichols, 2013).

Literatürde benliğin ayrımlaşması; sosyal fobi ve fizyolojik belirtiler (Peleg Popko 2002), ebeveynlerle ilişki kalitesi (Gharehbaghy, 2011), sosyal ve psikolojik iyi oluş (Chung ve Gale, 2006; Karababa vd., 2018; Erdem Özyurt, 2019; Skowron vd., 2009), iyi oluş (Sökmen, 2022), sosyal onay ihtiyacı (Değirmenci ve Demirli, 2018), ruminasyon (Yıldız, 2019), psikolojik belirti (Tiryaki Güven, 2020), akılcı olmayan romantik ilişki inançları ve bilişsel esneklik (Kurt ve Gündüz, 2020), özgecilik (Mert ve Gülmez, 2018), üniversite yaşamına uyum (Mert ve Çetiner, 2018), affedicilik (Yıldız, 2019) ve sosyal problem çözme becerisi (Tiryaki Güven, 2020) değişkenleri ile çalışılmıştır.

Benliğin ayrımlaşması kavramı ülkemizde son yıllarda çalışılan bir konu olmakla birlikte olumlu ve olumsuz birçok psikolojik yapı ile arasında güçlü bir bağ olduğu görülmektedir. İyilik hali ve benliğin ayrımlaşması ile ilgili araştırma bulguları incelendiğinde yukarıda bahsi geçen konular üzerinde durulduğu ancak öğrencilerin sağlıklı olma kistaslarından biri olan iyilik hali ve benliğin ayrımlaşması ile ilgili bir araştırma bulgusunun literatürde yer almadığı görülmüştür. Üniversite öğrencilerinin karşılaştıkları problemler ruh sağlığı açısından önemli sonuçlara yol açabilmektedir. Bu problemler oluşmadan öğrencilerin hem çeşitli uyum sorunları ile daha kolay baş etmeleri hem de önleyici ve koruyucu bir mekanizma sağlamak

açısından önemli görülmektedir. Benliğin ayrımlaşmasının pozitif psikolojinin önemli kavramlarından biri olan iyilik hali ile birlikte araştırılmasının, üniversite dönemi uyum sorunlarının yaratmış olduğu ruh sağlığı sorunlarının önlenmesi ve müdahale edilmesi açısından önemli bilgiler vereceği düşünülmektedir. Bu nedenle iki kavram arasındaki ilişkinin bütüncül ve detaylı şekilde incelenmesinin önemli olduğu düşünülmektedir.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı üniversite öğrencilerinde benliğin ayrımlaşması ile iyilik hali arasındaki ilişkiyi incelemek ve benliğin ayrımlaşmasının iyilik halini yordama gücünü ortaya koymaktır. Bu temel amacın yanı sıra üniversite öğrencilerinde benliğin ayrımlaşması ve iyilik halinin katılımcıların demografik bilgilerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını da incelemektir. Bu genel amaç ve alt amaçlar çerçevesinde aşağıdaki sorulara yanıt aranmaktadır:

1. Üniversite öğrencilerinin iyilik hali ve benliğin ayrımlaşma düzeyi cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
2. Üniversite öğrencilerinin iyilik hali ve benliğin ayrımlaşma düzeyi bölüm değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
3. Üniversite öğrencilerinin iyilik hali ve benliğin ayrımlaşma düzeyi sınıf düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
4. Üniversite öğrencilerinin iyilik hali ve benliğin ayrımlaşma düzeyi anne eğitim durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
5. Üniversite öğrencilerinin iyilik hali ve benliğin ayrımlaşma düzeyi baba eğitim durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
6. Üniversite öğrencilerinin iyilik hali ve benliğin ayrımlaşma düzeyi gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

1.3. Araştırmanın Önemi

Üniversite yıllarını içine alan genç yetişkinlik dönemi, romantik ilişki kurma ve meslek edinme (Arnett, 2000), yaşamda anlam ve kimlik arayışı (Atak ve Çok,

2010), sevmeye ve ait olma ihtiyacı hissetme (Maslow, 1943), eş seçimi yapma (Havighurst, 1972) gibi konuların öne çıktığı bir dönemdir (Kurt ve Gündüz, 2020). İyilik hali ve benliğin ayrımlaşması kavramları bu dönemin öne çıkan ihtiyaç ve özellikleri ile yakından ilişkilidir. İyilik hali bireyin zihinsel, bedensel ve psikolojik açıdan tam işlevde bulunmasını içeren çok boyutlu ve bütüncül bir kavramdır (Myers vd., 2000). Bir seçim, süreç ve yaşam biçimini ifade eden bu kavram sağlıklı insanların özelliklerini yansıtmaktadır (Miller ve Foster, 2010). İyilik halinin çok boyutlu yapısı bu dönemde sağlıklı kişilik gelişimini desteklediğinden genç yetişkinlerde ele alınmasının önemli olduğu düşünülmektedir. Üniversite öğrencilerinin yaş dönemi bireylerin sağlıklı bir yaşam biçimi oluşturmaları için temel bir evre olarak görülmektedir (Wagstaff, 1997, akt. Çetinbaş, 2022). İyilik halinin öğrenilebilen ve geliştirilebilen bir kavram olması, bireylerin yaşam biçimini değiştirerek iyilik haline erişimlerini sağlamaktadır (Bahar ve Başbüyük, 2019).

Son dönemde sağlık, endüstri ve eğitim kurumlarında iyilik hali programları sağlık maliyetlerini azaltma, çalışan verimini artırma (Çetinbaş, 2022; Goetzel vd., 2014; Naydeck vd., 2008), akademik başarıyı artırma, stresle baş etme, öğrencilerin bütünsel gelişimini sağlama gibi nedenlerden dolayı geliştirilmiştir (Anderson, 1999; Çetinbaş, 2022; Kocakulah ve Joseforsky, 2002; Nesterchuk vd. 2020). Penedo ve Dahn (2005), düzenli egzersiz yapan katılımcıların daha iyi yaşam kalitesine ve daha iyi ruhsal duruma sahip olduğunu ortaya koymuştur. Johnston (2012), üniversite öğrencilerine uyguladığı grupla psikolojik danışma uygulamalarının algılanan iyilik hali ve yaşam doyumu düzeyini yükselttiğini ortaya koymuştur. Pirtle vd., (2019), uygulanan iyilik hali programıyla sağlıklı yaşam dersi alan katılımcıların daha yüksek sağlık seviyesinde olduğunu, yaşamda anlam algısında artma, kaygı durumlarında ise azalma olduğunu ortaya koymuştur. Korkut-Owen (2012), iyilik hali yıldız modelinin danışanlar tarafından kolayca anlaşılabilen, yol gösterici ve işe yarar olarak algılandığını göstermiştir. Kayış (2017), üniversite öğrencilerine İyilik Hali Yıldızı Psikoeğitim Programını uygulamış ve bu programın bireylerin iyilik hali düzeyini arttırdığını, psikolojik belirti düzeyini ise azalttığını ortaya koymuştur. Bu çalışmalara ek olarak iyilik hali düzeyini güçlendirmeye yönelik programların öfke (Ağaoğlu, 2012), stres ve kaygı (Özü, 2010) seviyelerinin düşmesini sağladığı araştırmalarla ortaya konmuştur.

İyilik hali ile ilişkili olan bir kavram da benliğin ayrımlaşmasıdır. Bowen'a göre ruh sağlığının korunması, iyilik haline erişilmesi, kişinin düşünce ve duyguları arasında ayrım sağlaması, çekirdek ailesiyle simbiyotik bağlarından kopması, toksik ilişki biçimini değiştirmesiyle mümkün olabilmektedir (Bowen, 1978; Kerr ve Bowen, 1988). İyilik hali düzeyi açısından bireyin çevresi ile sağlıklı ilişkilere sahip olmasının önemi Erikson'un Kuramında yer alan "Yakınlığa Karşı Yalıtılmışlık" döneminde, kişinin kendi kimliğini yitirmeden başkalarıyla yakınlık kurabilmesi ve ilişkilerini devam ettirebilmesi, dönemin gücü sevginin edinilmesi açısından önemli sayılmaktadır (Karababa vd., 2018). Bu dönemin sağlıklı atlatılamadığı durumlarda birey yalıtılmışlık yaşayabilmekte, bir sonraki gelişim döneminin gerekliliklerini karşılaya bile, yüzeysel ilişkiler kurma eğiliminde olacağı vurgulanmaktadır. Bu dönemde yakın ilişkiler kurabilen bireyler ise yaşamın ilerleyen yıllarında daha uzun süreli sağlıklı ilişkiler kurabilmektedir (Altınok, 2022). Benliğin ayrımlaşması kavramının içerdiği bireysellik ve birlikteliğin dengelenmesi bireyin kendine sağlıklı sınırlar içeren bir alan yaratmasını ve ilişkilerde yakınlığı sağlamaktadır (Kerr ve Bowen, 1988). Birlikteliğin ağır bastığı füzyon durumunda ilişkide yakınlığın korunması problem haline gelebilmekte (Bowen, 1976) bu durum da bireyin iyi oluş halini ve anlamlı bir hayat sürdürmesini olumsuz etkileyebilmektedir. Bireysellik ile birliktelik arasında denge kurulması bireyin güvende hissetmesini sağlamaktadır (Kerr ve Bowen, 1988).

Benliği iyi ayırmış olan bireylerin üniversite yaşamına daha kolay uyum sağlayacağı düşünülmektedir (Mert ve Çetiner, 2018). Literatürde benliğin ayrımlaşmasının psikolojik iyi oluş düzeyi (Karababa vd., 2018), manevi yönelim (Mert ve Topal, 2018), özgecilik (Mert ve Gülmez, 2018), üniversite yaşamına uyum (Mert ve Çetiner, 2018), affedicilik (Yıldız, 2019), sosyal problem çözme becerisi (Tiryaki Güven, 2020), bilişsel esneklik (Kurt ve Gündüz, 2020) ve ilişki kalitesi (Koçyiğit, 2022) ile pozitif yönde ilişkili olduğu bulgularına ulaşılmıştır. Yurtdışı literatürde benliğin ayrımlaşması sosyal fobi ve fizyolojik belirtiler (Peleg ve Popko 2002), psikolojik iyi oluş (Chung ve Gale, 2006), ebeveynlerle olan ilişki kalitesi ve sağlık boyutları (Gharehbaghy, 2011), benlik kurgusu (Ross ve Murdock, 2014), sosyal ve psikolojik iyi oluş (Skowron vd., 2009) değişkenleriyle çalışılmıştır.

İlgili literatür taramasında, benliğin ayrımlaşması kavramının ülkemizde az çalışılan bir konu olduğu, iyilik hali gibi çatı bir kavram ile arasındaki ilişkinin ise

toplumumuzda çalışılmadığı görülmüştür. Bu açıdan yapılan çalışmanın alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bireylerin gelecekte karşılaşılabilecekleri yaşam kalitelerini etkileyebilecek pek çok durumun önleyici ve koruyucu müdahalelerle önüne geçilebileceği vurgulanmaktadır. Ruhsal bozuklukların önemli bir bölümünün ortaya çıktığı, öğrencilerin problem ve ihtiyaçlarının çeşitlendiği üniversite döneminde iyilik hali ve benliğin ayrımlaşması kavramlarının incelenmesi birçok psikolojik rahatsızlığın belirlenmesi ve giderilmesi açısından önemli görülmektedir.

1.4. Sayıtlılar

1. Araştırma örneklem grubuyla sınırlıdır ve örneklemin evreni temsil ettiği varsayılmaktadır.
2. Katılımcıların veri toplama araçlarını gerçek duygularını yansıtacak şekilde yanıtladıkları varsayılmaktadır.

1.5. Sınırlılıklar

1. Araştırmanın çalışma grubu, Gaziantep Üniversitesi Eğitim Fakültesine devam eden öğrencilerle sınırlıdır.
2. Araştırmadan elde edilen bulgular çalışmada kullanılan ölçme araçlarının ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.
3. Araştırma verilerinin Covid-19 pandemi döneminde toplanmış olması katılımcıların genel yaşantılarını, içinde bulundukları koşulları ve araştırmada ele alınan iyilik hali ve benliğin ayrımlaşma değişkenlerini etkilemiş olma ihtimali bir sınırlılık olarak kabul edilebilir.

1.6. Tanımlar

İyilik hali: “İyilik hali, bireyin bedenlen, zihnen ve ruhen bütünleştiği optimum sağlık ve esenliğe yönelmiş bir yaşam biçimini ifade eder” (Myers vd., 2000, s. 252).

İyilik Hali Yıldızı Modeli: “Türk kültürüne uygun olarak geliştirilen; fiziksel, duygusal, sosyal, bilişsel ve yaşamı anlamlandırma ve hedef odaklılık boyutlarından

oluşan; bireyi bir bütün olarak açıklayan iyilik hali modelidir” (Korkut-Owen ve Owen, 2012. s. 25, 26; Korkut-Owen vd., 2016, s.5025).

Benliğin ayrımlaşması: “Bireyin, aile sistemi içerisindeki işlevselliğine kılavuzluk eden duygu ve düşünceleri ayırt etme yeteneğini ifade eder” (Bowen, 1978; Kerr ve Bowen, 1988).



BÖLÜM II

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

Araştırmanın bu bölümünde ilgili kavramsal çerçeve tartışılacaktır. İyi hali ve benliğin ayrımlaşması hakkında kuramsal bilgilere ve yapılan araştırmalara değinilecektir.

2.1. İyi Hali

2.1.1. İyi Hali Kavramının Tanımı ve Kuramsal Temelleri

İyi hali kavramının tarihi beş bin yıldan daha eskiye uzanan ve Hindistan'da ortaya çıkan Ayurveda'dan etkilendiği düşünülmektedir. Ayurveda, bilinen en eski sağlık sistemi olarak kabul edilmektedir. Zihin, beden ve ruh arasındaki uyum ile dengeyi vurgulayan Ayurveda bütünsel bir sistemdir. Bu denge; diyet, yaşam tarzı ve doğru düşünme yoluyla sağlanmaktadır (Lad, 1984, akt. Ohrt vd., 2018). Modern tıbbın babası olarak bilinen Hipokrat hastalıkları tedavi etmekten ziyade Ayurveda'ya paralel olarak onları önlemenin önemine odaklanmıştır. Yunan Tıp Topluluğu hastanın zihinsel ve fiziksel sağlığı arasındaki ilişkiye önem vermiştir. Antik Roma da yaşam tarzı yoluyla hastalıkların önlenmesi ile ilgili Antik Yunan felsefesini benimsemiştir (Ohrt vd., 2018). Sağlık alanında hastalığı temel alan tıbbi modele alternatif yeni bir paradigma ortaya çıkmıştır. Bu paradigma hastalıkların önlenmesi için sağlıklı yaşam tarzı tercihi odaklanan bütüncül bir anlayışı içermektedir (Myers vd., 2000).

İyi hali ile ilgili kuramsal çalışmalar 1960'larda Dr. Halbert Dunn tarafından başlatılmıştır. Dunn (1961), iyi hali kavramını bireyin var olan potansiyelini üst düzeyde gerçekleştirebilmesine yönelik işlevselliği olarak

tanımlamış ve ruh sağlığı uzmanlarının, bireylerin bu iyilik haline ulaşmalarına yardımcı olmak amacıyla önemli bir pozisyonda olduklarını ileri sürmüştür. Dunn'a göre bu süreç sağlıklı olma halinden daha farklıdır (Myers ve Williard, 2003). Onun ardından diğer kuramcılardan Hettler (1980), Maslow (1968), Travis (1981) ve Ryan (1988), Rogers, Jung gibi isimlerin de katkılarıyla iyilik halinin kuramsal çerçevesi oluşturulmuştur (Myers vd., 2000). Tüm bu kuramcıların ortak fikri, bireyin kendi iyilik hali düzeyini belirlemede oynadığı aktif roldür (Doğan, 2006). İyilik hali, bireyin kendini bütün yönleriyle aktif biçimde bilişsel, sosyal, fiziksel, mesleki, duygusal ve manevi açılardan geliştirmesini içeren bilinçli bir süreçtir (Hatfield ve Hatfield, 1992, akt. Haymana, 2019).

Jung (1958) insanın yaratılışının temelinde, sağlıklılık halini sürdürmesini sağlayan bir içgüdüye ve bütünleşmeye ihtiyacı olan bir varlık olduğunu ileri sürmüştür (Aral, 2020). Alfred Adler kuramında zihin ve bedeni bir bütün olarak ele almış ve bireyin kendisini oluşturan düşünce, duygu, davranış, inanç, tavır, karakteriyle birlikte bütüncül bakış açısıyla incelenmesi gerektiğini ileri sürmüştür. Bununla birlikte insan sosyal ve kültürel alanı içinde yaşadığı çevreden de bağımsız olmayan bir varlıktır. Adler'in bu bütünlük vurgusu ileriki yıllarda geliştirilen iyilik hali modellerine temel oluşturmuştur (Dreikurs, 1951, akt. Haymana, 2019). Adler'in kuramında belli yaşam görevleri bulunmaktadır. Çalışma, arkadaşlık ve sevgi yaşam görevleri Adler tarafından açıkça tanımlanmış fakat maneviyat ve benlik yaşam görevlerine ilerleyen süreçte Adleryan psikoloji üzerinde çalışan araştırmacılar açıklık getirmeye çalışmıştır. Varoluşsal çabayı içeren maneviyat, yaşamı anlamlandırma ve yaşam amaçları ile ilgilidir. Adler'in kuramına dayanan çalışma, arkadaşlık, sevgi, maneviyat ve benlikten oluşan yaşam görevleri iyilik hali boyutlarının belirlenmesinde etkili olmuştur (Sweeney, 2009). Yaşam tarzı; bireyin hayatındaki belli problemleri nasıl gördüğü ve bunlara nasıl çözüm ürettiğine bakılarak anlaşılabilir. Birey yaşam görevlerini yapmak ya da yapmamak yönünde seçim yapabilir. Adler'in bu anlayışı iyilik hali hakkında geliştirilen modellerde öne çıkmaktadır (Haymana, 2019).

Maslow (1943) kuramında bireyi bütün olarak değerlendirir bu da iyilik hali kavramının çok boyutlu değerlendirilmesi görüşüne temel oluşturur. Maslow (1943) bireyin çevresinden kopuk düşünülemediğini öne sürmektedir. İyilik hali kavramında insanların sosyal yönü vurgulanmakta ve çevresel faktörlerin onları

etkilediği belirtilmektedir (Myers vd., 2000). Maslow'a göre sahip olduğu potansiyelini ortaya koyabilen kendini gerçekleştirmekte olan bireyler gerçekçi inançlara sahip, kendini ve diğerlerini olduğu gibi kabul eden, organizmaya güvenen, sağlıklı ilişkilerle çevrili, mizah gücü olan, yaratıcı bireylerdir. Bu özellikler iyilik hali düzeyi yüksek olan bireylerin özelliklerine temel oluşturmuştur. Bu açıdan, kendini gerçekleştiren bireyle iyilik hali düzeyi yüksek bireylerin özellikleri birbiriyle örtüşmektedir (Myers vd., 2000).

İyilik hali kavramının gelişiminde Adler ve Maslow'un kuramlarının önemli katkıları vardır. Adler ve Maslow kuramlarında bireyin bütüncül yönüne ve çevreyle birlikte değerlendirilmesi gerektiğine dikkat çekmiştir. İyilik hali kavramının temellerinin bu kuramlar üzerinde şekillendiği söylenebilir. Bu bilgiler ışığında iyilik hali bireyin bedensel, sosyal ve ruhsal boyutta işlevselliğinin geliştirilmesinin amaçlandığı yaşam biçimi olarak tanımlanabilir. Bu bir seçim ve süreci ifade etmektedir (Kol, 2019). İyilik hali düzeyi yüksek bireyler, potansiyelini üst düzeyde kullanmaya odaklanan, gerçekçi bakış açısına sahip, yaşamda bir anlam ve amaç edinmiş, yeni yaşam olaylarına açık, kendisiyle ve başkalarıyla sağlıklı ilişkiler kurabilen ve umudunu koruyabilen bireylerdir.

2.1.2. İyilik Hali Yıldızı Modeli

İyilik Hali Yıldızı Modeli (İHYM) kuramsal çalışmalardan, mevcut iyilik hali modellerinden ve bunların Türkiye'de kullanımında karşılaşılan sıkıntılardan yola çıkılarak geliştirilen bir modeldir. Psikolojik danışma sürecinde danışanla birlikte çalışılabilir bir çerçeve sunan ve kişiye özel grafik ortaya çıkaran bir modeldir. Bu grafikte ortaya çıkan sonuç yıldız şekline ne kadar yakınsa bireyin iyilik hali o derece ideale yakın olarak yorumlanmaktadır (Korkut-Owen ve Owen, 2012). Çok boyutlu ve bütüncül bir yapıya sahiptir. Bu boyutlar; fiziksel, sosyal, yaşamı anlamlandırma ve hedef odaklılık, duygusal ve bilişsel iyilik hali şeklinde adlandırılmıştır (Korkut Owen, 2016).

2.1.2.1. Fiziksel iyilik hali

Sağlıklı olmanın fiziksel yanlarına odaklanan boyuttur. Dengeli beslenme, fiziksel aktivite, uyku, hareketlilik, esneklik ve zindeliği içermektedir. Sigara, alkol,

uyuşturucu gibi zararlı alışkanlıklar ve riskli davranışlardan kaçınmayı da içerir. Fiziksel iyilik hali yüksek olan birey genel sağlık halinden memnundur ve etkili biçimde medikal hizmetlerden yararlanır (Myers ve Sweeney, 2004). Fiziksel iyilik hali optimum düzeyde fiziksel aktivite, beslenme, öz bakım ve sağlıklı yaşam biçimi seçimlerini sürdürmeye yönelik aktif ve devamlı çabadır. Fiziksel iyilik bireyin algısını, beklentisini ve fiziksel durumunu (beden imajı, sakatlık) kabul etmesini içerir. Bireyin kendi ilerlemesini başkalarınınkiyle karşılaştırmadan kişisel potansiyeline doğru ilerlemesine odaklanır, böylece bireysel çeşitlilik ve koşullara izin verir (Roscoe, 2009).

2.1.2.2. Duygusal iyilik hali

Sağlıklı olmanın içsel deneyimlerle ilgili boyutudur. Duyguların farkındalığı ve kontrolü, kendisinin ve başkalarının çeşitli duyguları yaşamasına izin verme, kendine, hayata yönelik gerçekçi ve olumlu bakış açısı, sağlıklı kimlik duygusu geliştirme, zorlu deneyimleri fırsat olarak görebilme ve esnekliği içermektedir. Bu boyut, duygusal veya zihinsel bozukluklardan uzak olmaktan ziyade rutin hayat olaylarıyla, kişisel duygularla yapıcı şekilde baş edebilmek anlamına gelir. Duygusal iyilik hali yüksek bireyler, öz yeterlik algısı yüksek, başkalarının onayına muhtaç olmayan, karar alıp uygulayabilen, benlik algısı olumlu, duygusal olarak dengede, empati anlayışı gelişmiş, iyimser bakış açısına sahip bireylerdir (Korkut-Owen ve Owen, 2012). Duygusal iyilik hali, özerk hareket etme, stresle başa çıkma, başkalarıyla tatmin edici ilişkilere sahip olma kapasitesidir (Roscoe, 2009).

2.1.2.3. Sosyal iyilik hali

Bireylerin diğerleriyle kurduğu etkileşimin niteliği ve sosyal destek sistemini içerir. Sosyal iyilik hali yüksek bireyler, başkalarıyla sağlıklı yakınlık kurabilen, saygılı ve hoşgörülü, anlamlı ilişkiler kurabilen, yaşam kalitesini zenginleştiren ilişkileri artırabilen bireylerdir. Sosyal iyilik hali, bireyin çevresiyle uyum içerisinde olması, duygu, ihtiyaç ve görüşlerini ifade etme konusunda rahat ve istekli olmasıdır. Yüksek düzeyde sosyal iyilik hali; sosyal destek, fiziksel ve duygusal yakınlık, dengeli yardım alma ve verme, özgecilik ve doyum sağlayıcı ilişkileri kapsar. Düşük düzeyde sosyal iyilik hali sosyal izolasyon, kaygı, reddedilme, dışlanma sorunlarını

içerir (Korkut-Owen ve Owen, 2012). Sosyal iyilik hali, başkalarıyla etkileşimin niteliğini ve kapsamını, birey, toplum ve doğa arasındaki karşılıklı etkileşimi içerir. Sosyal iyilik hali kişinin ne ölçüde destek verdiğini, nasıl destek aldığını ve diğerlerinin saygısını içerir (Roscoe, 2009). İnsan çevresi ile ilişki halinde olan bir varlıktır ve bu ilişkinin kalitesi bireyin iyilik haline olumlu veya olumsuz etki eder (Deniz, 2017).

2.1.2.4. Bilişsel iyilik hali

Bilişsel iyilik hali, kişinin entelektüel faaliyet düzeyine yönelik algı ve motivasyonu şeklinde tanımlanmaktadır. Optimum faaliyet düzeyi, bireyin ve toplumun gelişimi için yaratıcı ve eleştirel bir tarzda bilginin sürekli olarak edinilmesi, kullanılması, paylaşılması ve uygulanmasıyla kazanılır. Kişinin çeşitli rolleri dengeleme yeteneği ve topluluğa katkıda bulunmak için yeteneklerini kullanma yollarıdır (Roscoe, 2009). Bilişsel iyilik hali yüksek bireyler öğrenme ve gelişime açık, iş/okul hayatında dengeli ilişkiler kuran, bu alanlarda memnuniyet düzeyi yüksek, edindiği bilgileri kendisi ve toplum yararına kullanan, yeni beceriler kazanmaya yönelik motivasyonu yüksek ve eleştirileri esnek bir biçimde zihin süzgecinden geçirebilen bireylerdir (Deniz, 2017). Bilişsel iyilik hali, bireyin zihnini yaratıcı faaliyetlerle meşgul etme ve sahip olduğu kaynakları kullanma, eleştirel düşünme, kültürel etkinliklere katılma, güncellik, potansiyelini geliştirme, metabiliş, yaşam boyu öğrenmeye istekli olma ve bilgiyi paylaşma çabasını içermektedir (Korkut-Owen ve Owen, 2012).

2.1.2.5. Yaşamı anlamlandırma ve hedef odaklı olma

Bu boyut hayatı anlamlandırma ile ilgilidir. Doğa, sanat ve ilişkiler gibi bireye ilham veren yaşantıları, hayatın anlamını sorgulamayı, kendinden büyük bir güçle arasındaki bağlantıyı fark etme gibi özellikleri içerir. Yaşamı anlamlandırma ve hedef odaklı olma iyilik hali yüksek bireyler, tamamlanmış ve hayattan doyum aldıklarını hissederler (Korkut-Owen ve Owen, 2012). Viktor Frankl (2013) "İnsanın Anlam Arayışı" eserinde hayatı amaçlı ve anlamlı kılan şeyin, bireyin ruhsal özgürlüğü olduğunu ifade etmiştir. Yaşamı anlamlandırma ve hedef odaklı olma, evrendeki konumunu kabul ederken, yaşamda anlam bulmanın doğuştan gelen bir

sürecidir. Başkalarıyla, doğayla, evrenle ve daha büyük bir güçle paylaşılan bağlantıdır. Değerlerin ve kişisel bir inanç sisteminin gelişimidir (Roscoe, 2009). Kişinin varoluş amacını ve evrendeki yerini anlama, bilinmeyenin aşkının kabulü ile birlikte yaşamın ve evrenin derinliğinin takdir edilmesidir. Özgürlük, ritüeller, affetme, umut, aşkınlık, kişisel değer ve inanç sistemleri gibi kavramlar bu boyutta öne çıkmaktadır (Korkut-Owen ve Owen, 2012).

İyilik halinin çok boyutlu yapısı göz önüne alındığında, her boyutta kişinin belli bir derece doyum sağlaması halinde, hayatının yolunda gittiği duygusunu yaşaması mümkün hale gelebilmektedir. Bu, yıldız gibi parlamak metaforuyla açıklanabilir. Bir veya birden çok boyutta doyum sağlayamayan insan, hayatında yolunda gitmeyen şeyler olduğu duygusuna kapılır. Bu da yıldızının sönük olduğu metaforu ile açıklanabilir. İyilik hali öznel yapıda olduğundan kişinin algıları zamana ve duruma göre farklılık gösterebilmektedir. Yani durağan olmaktan ziyade değişken bir yapıya sahiptir (Korkut-Owen ve Owen, 2012).

2.1.3. İyilik Hali İle İlgili Araştırmalar

Adams vd. (2000), iyilik halinin manevi ve psikolojik boyutlarının kavramsallaştırılması ve ölçülmesi amacıyla gerçekleştirdiği çalışmada ruhsal ve psikolojik sağlık ölçümleri ile iyilik hali arasındaki ilişkiyi incelemek için 112 üniversite öğrencisinden veri toplamıştır. Elde edilen bulgulara göre iyilik halini geliştirmek için yaşamda anlam, iyimser bir bakış açısı ve tutarlılık duygusunun olması gerekmektedir.

Burkett vd. (2002), iyilik hali eğitiminin üniversite öğrencilerinin beden imajına etkisini incelediği çalışmada katılımcılara beden imajı üzerine anket doldurtmuştur. Sağlıklı yaşam eğitimi programı alan almayan iki gruba ayrılmışlardır. Elde edilen bulgular eğitim almayan grubun beden imajı puanlarının, cinsiyet arasında fark olmaksızın önemli ölçüde azaldığını göstermiştir. Eğitim alan grubun beden imajı puanı her iki cinsiyet için de önemli ölçüde azalmamıştır. Bu çalışma, iyilik hali eğitiminin beden imajı üzerindeki olumsuz etkilerini en aza indirebileceğini göstermiştir.

Penedo ve Dahn (2005), fiziksel ve zihinsel sağlık konusunda yaptığı derleme çalışmasında farklı etnik köken ve yaş grupları üzerinde yapılan

araştırmaların sonuçlarına göre düzenli egzersiz yapan katılımcıların daha iyi yaşam kalitesine ve daha iyi ruhsal duruma sahip olduğunu ortaya koymuştur.

Horton ve Snyder (2009), iyilik halinin öğrenci başarısı ve iş dünyasına etkilerini incelediği çalışmada fiziksel, ruhsal, entelektüel, duygusal, sosyal, çevresel ve mesleki boyutlardan oluşan iyilik halinin her boyutu not ortalaması ile ölçülen öğrenci başarısı ve çalışan verimliliği üzerindeki etkileri açısından analiz edilmiştir. Katılımcılar 2 hafta boyunca bu boyutlara göre zamanlarını nasıl geçirdiklerini raporlaştırmıştır. Elde edilen sonuçlara göre fiziksel, sosyal, çevresel ve mesleki boyutlar öğrencilerin genel not ortalamasını etkilemektedir. Bu çalışma iyilik hali ile hem bireysel hem kurumsal değerler arasındaki ilişkiyi desteklemektedir.

Çağır (2010), lise ve üniversite öğrencilerinin internet kullanım düzeyi ile esenlik ve yalnızlık düzeyi arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada 646 öğrenciye uygulamıştır. Elde edilen bulgulara öğrencilerin internet kullanımının sorunlu olduğu, yalnızlık düzeyinin orta düzeyde olduğu ve esenliğin düşük olduğu tespit edilmiştir. Problemler internet kullanımı ile esenlik arasında negatif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Öğrencilerin esenlik hali sınıf düzeyi, cinsiyet ve yaş değişkenine göre anlamlı şekilde farklılaşmamaktadır.

Korkut-Owen (2012), İyilik Hali Yıldızı Modeli uygulama ve değerlendirme çalışmasında yıldız metaforunun uygulamada kolaylık sağladığı görülmüştür. 23 katılımcıdan alınan sonuçlarda, bu model kolayca anlaşılabilir, yol gösterici, eğlenceli ve işe yarar olarak algılanmıştır.

Gürgân (2014), yılmazlık ve iyilik halini iki farklı üniversitede okuyan öğrencilerle cinsiyet, sınıf, bölüm değişkenleri açısından incelemiştir. 682 kadın, 333 erkek olmak üzere 1015 öğrenciden veri toplamıştır. Öğrencilerin yılmazlık düzeyi ile iyilik hali arasında pozitif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiş ve sınıf düzeyi ile bölüm değişkenleri açısından anlamlı farklılık tespit edilmiştir.

Varol (2015), genogram temelli yürütülen psikolojik danışma sürecinin çiftlerde evlilik uyumu, duygusal bağlılık, evlilikte problem çözme ve benliğin ayrımlaşma düzeylerine etkisi adlı çalışmasını İzmir ili örnekleminde 20-55 yaş arası bireylerle yürütmüştür. Araştırmanın çalışma grubu yansız olarak seçilen 15 çift ve kontrol grubu gönüllü olarak çalışmaya katılan 15 çiftten oluşmaktadır. Deney grubuna 5 haftalık psikolojik danışma müdahalesi uygulanmış kontrol grubuna ise

seminer verilmiştir. Yapılan ön test-son test sonucunda genogram temelli yürütülen psikolojik danışma oturumlarının deney grubundaki çiftlerin evlilik uyumu, ilişkide ben pozisyonunu koruyabilme ve başkalarına bağımlılığa yönelik benliğin ayrımlaşması ve toplam benliğin ayrımlaşması puanlarında anlamlı bir yükselme olduğu gözlenmiştir. Ancak duygusal kopma ve duygusal tepkisellik alt boyutlarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Korkut-Owen vd. (2017), yetişkinlerde iyilik hali çalışmasında yetişkinlerin iyilik hali düzeyini bazı değişkenler açısından incelenmiştir. 314 yetişkin bireyden İyilik Hali Yıldızı Ölçeği Yetişkin Formu ile topladığı verilerin analizi sonucunda cinsiyet ve yaş gruplarına göre ölçekten elde edilen toplam puan ve alt boyutlardan elde edilen puanlar arasında anlamlı farklılık bulunmadığı tespit edilmiştir.

Kayış (2017), üniversite öğrencileri ile 10 oturumluk İyilik Hali Yıldızı Psikoeğitim Programını uygulamış ve bunun psikolojik belirti düzeyi üzerindeki etkisini incelemiştir. Çalışma sonrasında gerçekleştirilen görüşmelerde öğrenciler duygularını tanıma, ifade ve kontrol etme, sosyal becerilerini geliştirme, empatik olma, kendini tüm yönleriyle yönlerini fark etme, zihinsel aktivite, beslenme, uyku ve spor konularında yeni beceriler edindikleri şeklinde görüşlere yer vermiştir. Araştırma sonucunda İyilik Hali Yıldızı Psikoeğitim Programının bireylerin iyilik hali düzeyini arttırdığı, psikolojik belirti düzeyini azalttığı sonucuna ulaşılmıştır.

Korkut-Owen vd. (2017), üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlığın iyilik halini yordayıcı gücünü inceledikleri çalışmada iki devlet üniversitesinden 244 öğrenciden Elde edilen bulgulara göre psikolojik sağlamlık İyilik Hali Yıldızı Ölçeği'nden elde edilen genel puanı ve alt boyutlarını yordamaktadır. Sınıf düzeyi genel iyilik hali, yaşamı anlamlandırma ve bilişsel alt boyutları; genel sağlığa ilişkin öz değerlendirme duygusal alt boyutu; cinsiyet sosyal alt boyutu yordamaktadır.

Mert ve Kahraman (2018), üniversite öğrencilerinin iyilik hali ile beden memnuniyeti arasındaki ilişkiyi incelendikleri çalışmada Uşak Üniversitesi'nde öğrenim gören 369 öğrenciden veri toplamıştır. Elde edilen bulgularda beden memnuniyeti cinsiyete göre farklılaşmamaktadır, iyilik hali düzeyi kız öğrencilerde daha yüksektir. İyilik hali ve beden memnuniyeti genel puanları arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki vardır.

Pirtle vd. (2019), 204 eğitim danışmanı üzerinde hayatın anlamı ve kaygısı ile ilgili yürüttüğü iyilik hali programıyla sağlıklı yaşam dersi alan katılımcıların daha yüksek sağlık seviyesinde olduğunu ve program sonunda katılımcıların yaşamda anlam algısında artma, kaygı durumlarında ise azalma olduğunu ortaya koymuştur.

Haymana (2019), cinsiyet rollerinin kadınların iyilik hali algısına etkisini incelediği çalışmada 148 kadından veri toplamıştır. Elde edilen bulgularda psikolojik iyi oluş ile toplumsal cinsiyet rolleri arasında anlamlı ilişki vardır. Yaş, eğitim düzeyi, iş hayatı ve gelir düzeyine göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır.

Öcalan vd. (2019), üniversite öğrencilerinde beden kitle indeksi, tükenmişlik ve iyilik hâli arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmada 953 üniversite öğrencisinden veri toplamıştır. İyilik hâli ölçeği genel puanları ile tükenmişlik arasında %35 negatif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. Beden kitle indeksi ve iyilik hâli puanları arasında pozitif yönde düşük düzeyde ilişki bulunmuştur. İyilik hâli arttıkça yetkinlik artmakta, tükenmişlik duygusu azalmaktadır.

Kurt ve Uçanok (2019), gelişimsel hedef ve iyilik halini genç yetişkinlerde incelediği çalışmada 18–30 yaş arasında 396 katılımcıdan veri toplamıştır. Bireylerin geçmişteki ve geleceğe yönelik hedefleri göz önünde bulundurulmuştur. Elde edilen bulgularda geçmişte belirlediği hedeflere ulaşmış olan bireylerin yaşam doyumu daha yüksek bulunmuştur. Hedefe ilişkin değerlendirmeler ve hedefe ulaşmak beliren yetişkinlik dönemindeki kişilerin iyilik haline katkı sağlamaktadır.

Aral (2020), egzersiz katılımcılarının özyeterlik, umut ve iyilik halini incelediği çalışmada İstanbul’da oturan 18–60 yaş egzersiz katılımcısı 277 bireyden veri toplamıştır. Elde edilen bulgularda iyilik hali ve alt boyutları, umut ve özyeterlik arasında pozitif anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir.

Taşkaya (2020), sağlık ile iyilik hali arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada elde ettiği bulgulara göre aralarında anlamlı ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Sağlık ve iyilik halinin hem bireysel hem toplumsal düzeyde ilişkili olduğunu ve bunun göz önünde bulundurulması gerektiğini ortaya koymuştur.

Metiner (2020), vakıf ve devlet üniversitelerindeki öğrencilerin fiziksel aktivite ve iyilik hali arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada 622 kişiden veri toplamıştır. Elde edilen bulgulara göre katılımcıların duygusal, zihinsel, fiziksel, sosyal, manevi ve iyilik hali yüksek düzeyde bulunmuştur. Fiziksel aktivite düzeyi

orta ve yüksek öğrencilerin iyilik hali puanı, düşük düzeyde olanlara göre anlamlı farklılık göstermektedir ve bu fark orta-yüksek fiziksel aktivite sergileyen öğrenciler lehinedir.

Bucak (2021), üniversite öğrencilerinde öz kontrol ve temel ihtiyaçların doyum düzeyinin iyilik hali ile ilişkisini incelemeyi amaçladığı çalışmada İstanbul'da iki üniversitede öğrenim görmekte olan 373 öğrenciden veri toplamıştır. Öz kontrol Temel İhtiyaçların Doyumu ve İyilik Hali arasında pozitif yönde anlamlı ilişki vardır ve yordayıcı değişkenler İyilik Halindeki değişimlerin %56'sını açıklamaktadır. İyilik Hali düzeyi cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşmakta; yaş, anne-baba eğitim seviyesi, çalışma ve birliktelik durumuna göre ölçek puanları için anlamlı şekilde farklılaşmamaktadır.

Yağcı (2022), psikolojik danışman adaylarının özgeciliğinin iyilik hali, bilinçli farkındalık ve cinsiyetleri tarafından ne derece yordandığını belirlemeyi amaçladığı çalışmada 18 devlet ve vakıf üniversitesinin PDR son sınıfta okuyan 357 öğrenciden veri toplamıştır. Çoklu doğrusal regresyon analizine göre, modeldeki değişkenlerin birlikte özgeciliğe ilişkin varyansın %24'ünü açıklamaktadır. Katılımcıların özgeciliği, iyilik hali ve cinsiyet tarafından anlamlı düzeyde yordanmaktadır. İyilik hali özgecilik ile pozitif yönde ilişkilidir.

Hayırlı (2022), pilates ve fonksiyonel egzersiz branşı katılımcısı 18 yaşından büyük 422 kadından veri topladığı çalışmada bağımsız değişkenin (egzersiz yarar/engel ölçeği) sabit tutularak bağımlı değişkenlerin (perma iyilik hali ölçeği ve genel öz yeterlik ölçeği) sınıandığı regresyon analizine göre, online egzersiz algısı ile genel öz yeterlik durumu arasında istatistiksel olarak etki vardır. Online egzersiz yarar/engel algısının perma iyilik hali üzerinde istatistiksel olarak etkisi bulunmuştur.

Çetinbaş (2022), psikolojik danışman adaylarının iyilik halinin, eğitim aldıkları PDR lisans programındaki değişkenler ve üniversite değişkeni açısından incelemeyi amaçladığı çalışmada 17 farklı üniversitenin PDR son sınıfında okuyan 251 katılımcıdan veri toplamıştır. Araştırmada iyilik hali ve öz bakım, kişisel farkındalık dersleri, öğretim üyelerinin teşviki, üniversitenin iyilik haline yönelik etkinlik düzenleme durumu ele alınmıştır. Araştırmanın bulgularına göre, kişisel farkındalık dersi alan katılımcıların genel iyilik hali düzeyi, almayanlara göre yüksektir. Alt boyutlar açısından yaşamı anlamlandırma, duygusal, bilişsel ve sosyal iyilik hali puanları ders almayanlara göre daha yüksektir. Öğretim üyelerinden iyilik

halini geliştirmeye yönelik teşvik gördüğünü belirten katılımcıların iyilik hali puan ortalaması daha yüksek bulunmuştur.

Tekçe (2022), varoluşsal bağlamda hayatta anlam, ölüm kaygısı ve iyilik hali arasındaki bağlantılar ile inanç ve iyilik hali arasındaki ilişkinin mekanizmasını incelediği çalışmada 18-67 yaş aralığındaki 395 bireyden veri toplamıştır. Elde edilen bulgulara göre hayatta anlam arayışı ölüm kaygısı ve iyilik hali arasındaki ilişkiye aracılık etmektedir. Hayatta anlamın ölüm kaygısı ve iyilik hali arasındaki ilişkide önemli bir değişken olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

2.2. Benliğin Ayrımılaşması

2.2.1. Bowen Aile Terapisi Kuramı ve Benliğin Ayrımılaşması

Aile Sistemleri Kuramının temsilcileri Murray Bowen ve Michael Kerr'dir (Gladding, 2012). Psikoanalitik yaklaşımdan doğan bir modeldir ve sistemik temelli yaklaşımların ilkidir (Corey, 2008; ifti, 2022). Bowen (1985) davranış kalıplarının, kaygı, değer ve inanç yapılarının en az üç kuşak boyu aktarıldığını savunmaktadır. Bireylerin nceki kuşaklardan gelen davranışlar üzerinde çalışılmadığı takdirde kendi ailelerinde sürdürmeye devam edecekleri ileri sürülmektedir. Bu açıdan bakıldığında insan davranışları nispeten ngrlebilirler. Aile sistemleri terapisi; benliğin ayrımılaşması, duygusal kesinti, kardeş konumu, çekirdek aile duygusal sistemi, üçgenler, aile yansıtma süreci, toplumsal duygusal süreç ve kuşaklar arası aktarım sürecini içermektedir. Bu kavramlar birbirleriyle ilişkilidir ve benliğin ayrımılaşması kuramın merkezindedir. Bu yaklaşımda bireyleri çevresiyle etkileşim kuran, stresli durumlarda tepkisel yaklaşmayan, sağlıklı bir benliğe sahip özgün bireyler haline getirmek hedeflenmektedir (ifti, 2022; Gladding, 2013).

Bowen, 1950'lerde bir anne ile şizofren çocuğu arasındaki simbiyotik ilişkiyi incelediği çalışmada, şizofrenili ailelerde sergilenen davranışların, normal ailelerin semptomları ile benzer olduğunu görmüş, farklı duygusal olgunluk düzeyine sahip ailelerde benzer örüntüler gözlemlemiştir. Düşünme ve duygu süreçleri ile davranışsal sonuçlar arasındaki farklılıkların betimlenmesi, teorinin merkezindeki kavramların formüle edilmesini sağlamıştır (Hall, 2013, akt. Erdem zyurt, 2019). Bowen, duygusal bozukluk yaşayan insanların öznel duygu ve düşünceyi birbirinden

ayıramadıklarını; entegre bir bütünlüğe sahip bireylerin ise duygu ve düşünceyi ayırabildiğini ileri sürmüştür. Bowen'a (1978) göre düşünce ve duygu arasındaki etkileşimin kalitesi, ailedeki farklı duygusal uyum seviyelerini değerlendirmenin en iyi göstergelerinden biridir ve aile üyelerinden birinin işlevselliğindeki değişim, başka bir üyedeki telafi edici değişimi takip etmektedir. Bowen'a (1976) göre benlik, yeni bir hücre gibi oluşmaktadır. Yeni hücre, köken hücrenin özelliklerinin korunup gelişmeyen özelliklerinin terk edilmesiyle oluşur. Böylece oluşan her hücrede gelişme ve farklılaşma sağlanır. Benlik oluşurken de gerekli ayrımlaşmadan geçerek sağlıklı gelişimini sağlamalıdır (Bowen 1976). Benliğin ayrımlaşması bireyin, aile sistemindeki işlevselliğine kılavuzluk eden düşünce ve duyguları ayırt etme becerisi şeklinde tanımlanmaktadır (Bowen, 1978; Kerr ve Bowen, 1988). Hem bir süreç hem de bir kişilik özelliğini ifade eder. Bu süreç aile bireylerinden kopmadan ayrılmış bir benliğe sahip olmayı gerektirir. Bowen (1978), kişinin duygusal sağlığının ilk göstergesi olarak bu kavramı benimsemiştir. Benliğin ayrımlaşması, bireyin çevresindeki önemli insanlara karşı kendini sorumlu hissetmeden, onlar tarafından kontrol edilmeden, bağımsız bir şekilde işlev görme yetisidir (Özyurt, 2019). Benliğin ayrımlaşması sağlıklı mesafede kalabilme ve duygular ile düşünceleri ayırabilecek kadar objektif olabilme becerisidir (Gladding, 2012). Bireyin diğerleri ile olan ilişkisinde sağlıklı bir bağımsızlık ve karşılıklı bağımlılık arasındaki denge farklılaşma düzeyini gösterir (Altınok, 2022). Benliğin ayrımlaşması şizofreni, nevroz ve normal arasındaki sınırları ortadan kaldıran; zekâ, statü ve kültürel farklılıkları aşan evrensel bir kavramdır (Bowen, 1978).

Bowen, bireysellik ve birliktelik olarak ifade ettiği iki yaşam gücü arasındaki dengeye dayanan etkileşimden bahseder. Birliktelik; sevgi, duygusal yakınlık, onay ve anlaşma ihtiyacını; bireysellik ise ben tarafından tanımlanan otonom birey olma ihtiyacını ifade eder. Birliktelik, bireyi temas halinde olmaya, bireysellik ise bağımsızlığa yöneltir. Bu iki güç arasındaki etkileşimin niteliği, kişinin ilişkilerini biçimlendirir. Aile bireylerinin düşünce, duygu, söylem ve davranışları tüm ailenin duygusal süreçlerini yansıtır. Bu süreç, onları bireysellik ya da birlikteliğe yönelten güçler arasındaki etkileşim tarafından düzenlenir. Bu güçler duygusal bağa sahip bireyler arasındaki ilişkilerde önemlidir ve bireyin bir diğerinin düşünce, duygu ve davranışından öznel ve duygusal seviyede etkilenmesi anlamına gelir (Kerr ve Bowen, 1988).

Bowen (1976), benliğin ayrımlaşmasının hayat boyu devam eden fakat tam bir ayrımlaşma ile sonuçlanamayan gelişimsel bir süreç olduğunu ifade eder. Benliğin ayrımlaşması kavramı dereceleme doğrusunda düşünüldüğünde doğrunun bir ucu kaynaşma/füzyon diğer ucu özerklikten oluşmaktadır (Acar ve Voltan-Acar, 2013). 0-100 arası bir skalada bulunan farklı ayrımlaşma düzeyleri 4 kategoride toplanmıştır. 0-25 arasında bulunan bireylerin ayrımlaşma düzeyleri düşüktür ve bu bireyler ailelerinin bir uzantısı olarak kalmıştır. 25-50 arasında bulunanların ayrımlaşma düzeyleri mütevazı, 50-75 arasındakiler mütevazı ile iyi arasındır. 75-100 ile temsil edilen en üst düzey iyidir ve tam ayrımlaşma gerçeklikten çok hipotetik bir durumdur (Bowen, 1976). Bu kategorilerdeki ayrımlaşma düzeyinin artmasıyla başkalarına bağımlılık, duygusal kopma ve duygusal tepkilerde düşüş, ben pozisyonu alma boyutunda ise artış görülmektedir. Benliğin ayrımlaşma düzeyinin bebeklik döneminde şekillendiği ergenlik döneminde kabaca oluştuğu, yetişkin dönemde ise aileden bağımsızlaştıkça artabileceği belirtilmektedir (Bowen, 1976).

Bowen, ruh sağlığının korunarak, iyilik haline erişilmesi ve işlevsellik için; bireyin duygu ile düşünce ayrımını sağlaması, ailesiyle simbiyotik bağlarından sıyrılması, patolojik ilişki biçimini değiştirmesi gerektiğini öne sürmüştür (Kerr ve Bowen, 1988). Bowen (1976), bireylerin önceki kuşaklardan kendisine kalan davranış örüntülerini fark edip düzeltmediği takdirde tekrarlayacağını ileri sürmüştür. Bowen'in, ayrımlaşma düzeyinin geliştirilmesi için terapide uyguladığı teknikler arasında; genogram, üçgeni bozma, bireyden bireye ilişkiler, benliğin ayrımlaşması ve soru sorma bulunmaktadır (Gladding, 2012).

Benlik ayrımlaşması düzeyi yüksek olan insanlar duygu ve düşünceleri dengeli, ani duygu değişimi ve içsel gerilimlerle baş edebilen, daha az tepkisel bireylerdir (Mert ve Kahraman, 2019). Bu bireyler, evlilik ya da belirsiz koşulların getirdiği yoğun duygusal ilişkilerin olduğu durumlarda kendilik duygusunu korur. İlişkilerinde yakın temas, rol esnekliği, daha yüksek tolerans esastır (Bowen ve Kerr, 1988). Duygusal baskı hissettiklerinde tepkisel değil esnek ve akıllıca davranabilirler (Nichols, 2013). İlke odaklı ve hedefe yöneliktir. Düşünce ve inançlarından emin, fakat düşüncelerinde dogmatik olmayan insanlardır. Kendilerine ve başkalarına yönelik beklentileri gerçekçidir (Kerr ve Bowen, 1988, akt. Bekil, 2021). Zorlayıcı koşullar altında güçlü duyguları yaşayan ve sakin kalabilen, muhakeme gücü yüksek, uyumlu, stresle baş edebilen bireylerdir. Benlik yapısını korurken diğer kişilere de

bağıllık duyabilen, esnek ve bağımsız şekilde düşünebilen bireylerdir (Işık ve Bulduk, 2015). Duygusal mesafe koyma ihtiyacı hissetmezler. İlişkilerde kimliğini kaybetme endişesi taşımazlar. Etkili sorun çözme stratejilerine sahiptir. Olumlu ve olumsuz yönlerine ilişkin farkındalık sahibidir. Özerkliğini korurken duygusal ve mantıksal düzeyde işlev gösterirler. Terk edilme korkusu ve iç içe geçmişlik olmadan ilişkilerinde samimiyet kurabilirler. Ayrışmayı gerçekleştirmiş ailelerde bireyselliğin korunması ile birlikte aile yaşamının getirdiği sorumluluklar da önemlidir. Doyurucu ilişkiler, etkili sorun çözme ve farklı yaşam olaylarına adapte olma gibi nitelikler ayrılmış ailelerin özelliklerindendir. Ailede ayrılmayı sağlayabilmiş bir kişi kendisiyle benzer ayrılmama düzeyine sahip bir kişiyi eş olarak seçer (Bridge, 2019, akt. Kahraman, 2021).

Benliği ayrılmamış kişiler, duygusal açıdan daha tepkisel olurlar (Özyurt, 2019). Enerjilerinin büyük bölümünü duygularına ayırırlar ve tepkisel davranma eğilimindedirler (Kerr ve Bowen, 1988). Dış dünyayı içsel dünyasından ayırmakta zorluk çekerler. Düşünceleri, duygular tarafından yönetilir ve hedefe yönelik adım atmak için enerjiye sahip değildirler (Klever, 2009; Mert ve Kahraman, 2019). Bu bireylerin hayatı onaylanma isteğiyle geçer, fiziksel ve duygusal sorunları yoğun olarak yaşarlar. Stres ve kaygı seviyeleri yüksektir. Duygusal olarak çevresine bağımlı olur, kendileri için çok az düşünüp harekete geçerler. Duygu temelli karar verirler (Bowen, 1978; Kerr ve Bowen, 1988) ve iç içe geçmek üzere bir ilişki arayışı içindedirler (Altınok, 2022). Ayrılmamış bireylerden oluşan ailelerde bireysel/ailesel sorunlar, dengesiz ilişkiler ve füzyon yaşanmaktadır (Bowen 1976). Bu bireylerin kendisiyle aynı frekanstaki bireylerle sınırları belirsiz ilişkiler kurma yönelimleri vardır (Kahraman, 2021).

Benliğin ayrılmaması kişinin içsel dünyası ve çevresi ile iletişimine odaklanan iki temel boyut ve bu boyutların altında yer alan dört alt boyutta ele alınmaktadır. Ben pozisyonu alma ve duygusal tepkisellik içsel dünya ana boyutunun alt boyutlarını oluşturmaktadır. Başkalarına bağımlılık ve duygusal kopma bireyin başkalarıyla ilişkisine yönelik alt boyutlardandır (Skowron ve Friedlander, 1998).

2.2.1.1. Duygusal tepkisellik

Duygusal tepkisellik düzeyinin yüksekliği kişinin duygu dünyasında yaşadığını, enerjisinin büyük bir kısmını duygularının yoğunluğuna ve ifade edilmesine ayırdığını ifade eder (Bowen, 1976). Duygusal tepkisellik bireyin öfkeyi nasıl düzenlediğini göstermektedir. Bireyin çevresel uyaranlara aşırı duyarlılıkla tepki verme derecesini yansıtır. Tepkisellik sonucu oluşan öfke ifade biçimi ilişkilerde sorunlara yol açmaktadır (Skowron vd., 2009).

2.2.1.2. Ben pozisyonu alma

Stresli durumlara karşın kişinin kendi inanç ve bakış açısını gösterme becerisini ifade eder (Bowen, 1978; Kerr, 1988). Ben pozisyonu alma, açıkça tanımlanmış bir benlik duygusunun yanı sıra, aksi yönde baskı yapıldığında bile bireyin kişisel kanaatlerine bağlı kalma yeteneğidir (Skowron vd., 2009). Ben pozisyonunu yitirmeden bu dengeyi kurabilen kişilerin sağlıklı ilişkiler yaşayacağı düşünülmektedir (Kalkan ve Aydoğan, 2018).

2.2.1.3. Duygusal kopma

Bireyin stresli durumlarda kabuğuna çekilme isteğini ifade eder. Bu seviye azaldıkça birey daha az geri çekilme ihtiyacı hissedecektir (Bowen, 1978). Duygusal kopma, çevrenin önemini inkâr etme, bağımsız olma ve duygusal izolasyonu ifade eder (Bowen, 1978). Fiziksel veya duygusal olarak geri çekilme şeklinde kendini gösterir ve bu kişilerin sosyal ilişkilerde daha savunmasız olduğu düşünülmektedir (Kahraman, 2021).

2.2.1.4. Başkaları ile birleşme

Bireyin ilişkilerinde kendini etrafındakilerden ayrı görerek düşünce, değer ve inançlarını ifade etme seviyesini içeren alt boyuttur. Yüksek seviyede başkaları ile birleşmeye sahip bireyler kökenine bağımlı kalan, bireyselliğini yitirmiş, onay arayışında olan bireylerdir (Bowen, 1978). Aile sistemine füzyon, belirsiz sınırlar, düşük tolerans ve bağımlı ilişkiler hâkimdir (Kerr ve Bowen, 1988, akt. Skowron ve Schmitt, 2003).

Ben pozisyonu alma ve duygusal tepkisellik ayrımlaşmanın içsel yaşantılara dönük alt boyutlarıdır. İç içe geçme ve duygusal kopma dışsal yaşantılara dönük alt boyutlardır (Bowen, 1976; Kerr ve Bowen, 1988). Bowen (1978), benliği iyi ayırmış bireylerin duygusal tepkisellik ve duygusal kopma düzeyinin düşük olduğunu, diğer insanlara daha az bağımlı ve ben pozisyonu alma düzeyinin ise yüksek olduğunu belirtmektedir.

Ebeveynlerin, yetişkinliğe sağlıklı olarak geçişi destekleyici bir ortam yaratabilmesinin yolu çocukların aileyle duygusal bağ kurma ile bireysellik ihtiyaçlarını dengelemektir. Genç yetişkinlikte bireyin sahip olduğu benliğin ayrımlaşma düzeyi, köken ailede büyürken deneyimlediklerinin bir sonucudur (Kahraman, 2021).

2.2.2. Benliğin Ayrımlaşması İle İlgili Araştırmalar

Peleg ve Popko (2002), benliğin ayrımlaşması, sosyal kaygı ve fizyolojik belirtiler üzerine yaptığı çalışmayı İsraili üniversite öğrencilerine uygulamıştır. Çalışmadan elde edilen bulgulara göre benliğin ayrımlaşması sosyal kaygı ve fizyolojik belirtilerle negatif yönde ilişkilidir.

Chung ve Gale (2006), Koreli ve Amerikalı öğrenciler arasında benliğin ayrımlaşması ve psikolojik iyi oluş düzeylerini karşılaştırdığı çalışmada kültürler arası farkı incelemeyi amaçlamıştır. 427 Koreli ve 375 Amerikalı üniversite öğrencisinden veri toplanmıştır. Elde edilen bulgulara Amerikalı öğrencilerde benliğin ayrımlaşması ve tüm alt boyutları Korelilere göre daha yüksektir. Benliğin ayrımlaşması psikolojik iyi oluş ile Amerikan örnekleminde Koreli örneklemine göre daha güçlü bir şekilde ilişkili bulunmuştur.

Skowron vd. (2009), benliğin ayrımlaşmasını kişilerarası ve psikolojik iyi oluş açısından incelediği çalışmayı genç yetişkinler üzerinde yürütmüştür. Bulgulara göre ilişkilerde ben pozisyonu ve daha düşük duygusal kopma, kişilerarası ve psikolojik iyi oluş düzeyinin daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Gharehbaghy (2011), İran örnekleminde Bowen aile sistemleri kuramı üzerine yaptığı araştırmada benliğin ayrımlaşması, ebeveynlerle olan ilişkinin kalitesi ve sağlık boyutlarını ele almıştır. 102 kadın-108 erkek toplam 210 üniversite öğrencisinden veri toplanmıştır. Elde edilen bulgulara göre benliğin ayrımlaşması

ebeveynlerle olan ilişkiyi, fiziksel ve psikolojik sağlığı, sosyal ilişkileri etkilemektedir. Ayrıca benliği iyi ayırmış bireylerin ebeveynleri ile daha az çatışma yaşadıkları ve daha kaliteli sosyal ilişkiler kurabildikleri araştırma bulguları arasındadır. Bu sonuçlar Bowen teorisinin kültürler arası geçerliliğini desteklemektedir.

Ross ve Murdock (2014), benliğin ayrımlaşması ve iyi oluşta benlik kurgusunun düzenleyici etkisini incelediği çalışmada üniversite öğrencileri çalışma grubunu oluşturmuştur. Elde edilen bulgulara göre benliğin ayrımlaşması bağımsız benlik kurgusu ile pozitif, bağımlı benlik kurgusu ile negatif yönde ilişkilidir. Benliğin ayrımlaşmasının alt boyutlarından kaynaşma ve duygusal tepkisellik, bağımlı benlik kurgusu ve iyi oluş arasındaki ilişkide aracı role sahiptir.

Mert ve Topal (2018), benliğin ayrımlaşmasının manevi yönelimine etkisinin bazı değişkenler açısından inceledikleri çalışmada bir devlet üniversitesinde eğitim gören 256 kişiden veri toplamıştır. Benlik ayrımlaşması cinsiyete göre farklılaşmaktadır ve kadınlar erkeklere nazaran daha fazla duygusal tepkisellik ve başkalarına bağımlılık yaşamaktadır. Sosyoekonomik düzey arttıkça duygusal kopma düzeyinin de artması araştırmanın bir başka sonucudur. Manevi yönelim ve benliğin ayrımlaşması arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmaktadır.

Mert ve Gülmez (2018), özgecilik ve benliğin ayrımlaşması arasındaki yordayıcı ilişkiyi bazı değişkenler açısından inceledikleri çalışmada bir devlet üniversitesindeki 252 öğrenciden veri toplamışlardır. Katılımcıların benlik ayrımlaşması ile özgecilik düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Benlik ayrımlaşması düzeyi ile sınıf seviyesi, akademik başarı ve baba eğitim düzeyi değişkenleri arasında anlamlı farklılık yoktur.

Mert ve Çetiner (2018), üniversite yaşamına uyum ile benlik ayrımlaşması arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmada Uşak Üniversitesi Eğitim Fakültesinde öğrenim gören 276 üniversite öğrencisinden veri toplanmıştır. Değişkenlerin cinsiyete göre farklılaşmadığı ve aralarında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur.

İzçınar (2018), benliğin ayrımlaşmasının ruminasyon ve duygu düzenleme güçlüğü ile ilişkisini incelediği çalışmada örneklem 26 yaş ve üzeri bireylerden oluşmaktadır. Bulgulara göre benliğin ayrımlaşması ruminatif düşünce biçimi toplam

varyansının yaklaşık %24'ünü açıklamaktadır. Benliğin ayrımlaşması duygu düzenleme güçlüğü toplam varyansının yaklaşık %39'unu açıklamaktadır. Duygu düzenleme güçlüğü ve duygusal tepkisellik, duygusal kopma, ben pozisyonu alma ve başkalarına bağımlılık boyutları arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür.

Karababa vd. (2018), psikolojik iyi oluşun yordayıcısı olarak benliğin ayrımlaşmasını incelediği çalışmada Uşak Üniversitesi Eğitim Fakültesindeki 177 kız-123 erkekten oluşan 300 üniversite öğrencisinden veri toplamıştır. Araştırma ilişkisel tarama modeline göre yapılmış ve korelasyon ve çoklu regresyon ile analiz edilmiştir. Elde edilen bulgularda psikolojik iyi oluş ile ben pozisyonu ve duygusal kopma arasında pozitif yönde anlamlı ilişki vardır. Benliğin ayrımlaşmasının psikolojik iyi oluşa pozitif yönde yordayıcı rolü vardır.

Değirmenci ve Demirli (2019), farklı aile tiplerinde yetişen kişilerde sosyal onay ihtiyacı ve benliğin ayrımlaşması arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmada yaşları 18 ile 50 arasında 449 kişiden veri toplamıştır. Elde edilen bulgulara göre bireyin geniş veya çekirdek ailede yetişmesi sosyal onay ihtiyacı ve benliğin ayrımlaşma düzeyi ile negatif yönde ilişkilidir. Cinsiyet ve meslek değişkenleri ile benlik ayrımlaşma seviyesi arasında anlamlı ilişki tespit edilmiştir.

Kalkan ve Aydoğan (2019), evlilikte ilişki kalitesini benlik ayrımlaşması ve ilişkisel özgünlük açısından değerlendirildiği çalışmada 18 ile 63 yaş aralığında 480 evli bireyden veri toplamıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre değişkenler arasında anlamlı ilişkiler elde edilmiştir.

Erdem Özyurt (2019), psikolojik iyi oluşu benlik ayrımlaşması açısından incelediği çalışmada Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Fakültesine devam eden 395 öğrenciye uyguladığı ölçeklerden elde ettiği veriler sonucunda değişkenler arasında anlamlı ilişkiler bulmuştur. Araştırma değişkenleri cinsiyete göre farklılaşmaktadır ve psikolojik iyi oluş ile genel sağlık düzeyini yordamada benliğin ayrımlaşması önemli bir değişkendir.

Yıldız (2019), benliğin ayrımlaşması ve affediciliğin ruminasyonu yordayıcı rolünü incelediği çalışmada 154 kadın-129 erkek olan 283 üniversite öğrencinden veri toplamıştır. Pearson korelasyon ve çoklu regresyon analizi kullanılmıştır.

Benliğin ayrımlaşması ile affedicilik arasında pozitif; benliğin ayrımlaşması ile ruminasyon arasında negatif yönlü ilişki bulunmuştur.

Mert ve Kahraman (2020), benliğin ayrımlaşması, özgecilik, kontrol odağı ve pozitif-negatif duygu düzeyleri arasındaki ilişkileri inceledikleri çalışmada 196 kadın-121 erkekten oluşan 317 üniversite öğrencisinden veri toplamıştır. Pozitif-negatif duygu düzeyleri ile özgecilik kavramlarının alt boyutları ile birlikte benliğin ayrımlaşmasını anlamlı şekilde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Üniversite öğrencilerinin iç ve dış kontrol odağının benliğin ayrımlaşmasında bir etkisinin olmadığı tespit edilmiştir.

Tiryaki Güven (2020), psikolojik belirtilerin yordayıcısı olarak problem çözme, aile işlevselliği ve benliğin ayrımlaşmasının rolünü incelediği çalışmaya Hacettepe Üniversitesindeki 425 öğrenci katılmıştır. Değişkenler arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Aile işlevselliği ve psikolojik belirti düzeyi arasındaki ilişkide benliğin ayrımlaşma düzeyi ve sosyal problem çözme becerisinin aracı rolü olduğu bulunmuştur.

Kurt ve Gündüz (2020), genç yetişkinlerde akılcı olmayan romantik ilişki inançları, bilişsel esneklik ve benlik ayrımlaşması arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmada genç yetişkinlik döneminde bulunan 1139 kişiden veri toplanmıştır. Değişkenler arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Benliğin ayrımlaşması yaş ve cinsiyete göre farklılaşmaktadır. Genç yetişkinlerin benliğin ayrımlaşması ve bilişsel esneklik düzeyi arttıkça ilişkilerde daha az akılcı olmayan inanca sahip olmaktadır.

Bekil (2021), aile işlevselliği ile uyumsuz mükemmeliyetçilik ilişkisinde benliğin ayrımlaşmasının aracı rolünü incelediği araştırmada ilişkisel tarama modeli ve basit aracılık analizini kullanmıştır ve çalışma grubu, Pamukkale Üniversitesi'nin farklı fakültelerinde eğitim gören 629 lisans öğrencisidir. Çalışmanın sonucuna göre benliğin ayrımlaşmasının aile işlevselliği ve uyumsuz mükemmeliyetçilik ilişkisinde aracı rolü bulunmaktadır.

Yılmaz ve Gündüz (2021), beliren yetişkinlerde ilişki doyumunun yordayıcısı olarak benliğin ayrımlaşması, otantiklik ve depresyonu incelediği çalışmada 18-26 yaş aralığında 801 kişiden veri toplamıştır. Benliğin ayrımlaşması ve otantiklik ile romantik ilişki doyumu arasında pozitif, depresyon ve romantik ilişki doyumu arasında negatif yönde ilişki bulunmuştur. Cinsiyet değişkenine göre erkeklerde

benliğin ayrımlaşma düzeyi kadınlardan yüksektir. Dört yıldan uzun süre birlikte olan katılımcıların depresyon düzeyleri daha düşük, benliğin ayrımlaşma düzeyi daha yüksektir.

Yıldırım (2021), eğitim ve sağlık sektöründe çalışanların duygusal emek ve benliğin ayrımlaşma düzeylerinin psikolojik iyi oluş ile ilişkisini incelediği çalışmada 428 çalışana çevrimiçi anket uygulamıştır. Elde edilen bulgulara; psikolojik iyi oluş ve benliğin ayrımlaşması alt boyutlarından ben pozisyonu ile pozitif yönde anlamlı, duygusal kopma ile negatif yönde, başkalarına bağımlılık ile negatif yönde ilişki olduğu görülmüştür.

Öselemiş (2022), aile işlevselliği ve romantik ilişki doyumu arasındaki ilişkide benliğin ayrımlaşmasının aracı rolünü incelediği araştırmanın örneklemini nişanlı ve evliliğinin ilk beş yıllık döneminde bulunan 532 birey oluşturmaktadır. Elde edilen bulgulara nişanlı ve yeni evli bireylerin aile deneyimlerinin mevcut ilişkiden alınan doyumu öngördüğü, aile işlevselliği yüksek kişilerin romantik ilişkiden aldıkları doyumun da yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Sökmen (2022), orta yetişkinlerde benliğin ayrımlaşması ile öznel ve psikolojik iyi oluş üzerinde kendini düzenleme değişkenlerinin aracılık rolünü incelediği çalışmada 375 kişiden veri toplamıştır ve analizler sonucunda aracılık rolü doğrulanmıştır.

Koçyiğit (2022), genç yetişkinlerde benliğin ayrımlaşması, ilişki kalitesi ve yılmazlık arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada 580 kişiden veri toplamıştır. Benliğin ayrımlaşması, romantik ilişki kalitesi ve yılmazlık düzeyinin önemli bir yordayıcısıdır ve benliğin ayrımlaşması, romantik ilişki durumu-süresi, aile türü, doğum sırasına göre farklılaşmakta, cinsiyet ve yaşa göre farklılaşmamaktadır.

Topçu (2023), beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin romantik ilişki inançlarını karşılıklı bağımlılık ve benliğin ayrımlaşması bağlamında incelediği çalışmayı 310 genç yetişkin birey üzerinde yürütmüştür. Benliğin ayrımlaşması, karşılıklı bağımlılık ve romantik ilişki inançları arasında anlamlı ilişkilerin olduğu saptanmıştır. Değişkenler alt boyutlar açısından incelenmiştir. Demografik değişkenler açısından cinsiyete göre benliğin ayrımlaşmasının anlamlı şekilde farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Literatür incelendiğinde benliğin ayrımlaşmasının; öznel iyi oluş, psikolojik iyi oluş, sosyal iyi oluş (Chung ve Gale, 2006; Karababa vd., 2018; Erdem Özyurt, 2019; Skowron vd., 2009), sağlık gibi iyi oluşun farklı yönleriyle (Sökmen, 2022) çalışıldığı ve aralarında pozitif yönde ilişki olduğu; ayrımlaşma düzeyi yüksek bireylerin daha düşük psikolojik belirti (Tiryaki Güven, 2020), fizyolojik belirti (Peleg Popko 2002), ruminasyon (Yıldız, 2019), akılcı olmayan romantik ilişki inançları (Kurt ve Gündüz, 2020), stres ve kaygı düzeyine sahip olduğu (Murdock ve Gore, 2004) saptanmıştır. Bütüncül bir yapıya sahip olan iyilik hali ve benliğin ayrımlaşması konularının birlikte ele alındığı bir araştırma bulgusuna rastlanmamıştır.



BÖLÜM III

YÖNTEM

Çalışmanın bu bölümünde, araştırma modeli, çalışma grubu, araştırmada kullanılan ölçekler, veri toplama süreci ve verilerin analizi hakkında bilgilere yer verilmiştir.

3.1. Araştırma Modeli

Bu çalışma ilişkisel tarama modelinde yürütülen betimsel bir araştırmadır. İlişkisel tarama modeli, iki ya da daha fazla değişken arasında ilişki olup olmadığını, ilişki varsa yönünü ve düzeyini saptamak için kullanılan bir yöntemdir (Karasar, 2012, s. 81). Araştırmanın bağımsız değişkeni benliğin ayrımlaşması, bağımlı değişkeni iyilik halidir. Bu çalışmada, benliğin ayrımlaşması ile iyilik hali arasındaki ilişkinin incelenmesi ve benliğin ayrımlaşmasının iyilik halini yordamadaki rolünün belirlenmesi amacıyla ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır.

3.2. Çalışma Grubu

Bu çalışmada 2021–2022 eğitim öğretim yılında Gaziantep Üniversitesi Eğitim Fakültesinin Türkçe, Matematik, İngilizce ve Sınıf Öğretmenliği ile PDR bölümlerinde öğrenim gören ve araştırmaya gönüllü olarak katılan 313 üniversite öğrencisinden veri toplanmıştır. Katılımcıların demografik özelliklerine (cinsiyet, bölüm, sınıf düzeyi, anne-baba eğitim durumu ve gelir düzeyi) ilişkin frekans ve yüzde dağılımları Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1. *Demografik değişkenlere göre frekans ve yüzde dağılımı*

Değişkenler	Grup	n	%
Cinsiyet	Kadın	217	69,3
	Erkek	96	30,7
Bölüm	PDR	79	25,2
	İngilizce	73	23,3
	Türkçe	41	13,1
	Matematik	79	25,2
	Sınıf	41	13,1
Sınıf	1.sınıf	72	23
	2.sınıf	77	24,6
	3.sınıf	86	27,5
	4.sınıf	78	24,9
Anne Eğitim	Okur-yazar değil	34	10,9
	Okur-yazar	32	10,2
	İlköğretim	143	45,7
	Lise	68	21,7
	Üniversite	36	11,5
Baba Eğitim	Okur-yazar değil	3	1
	Okur-yazar	18	5,8
	İlköğretim	116	37,1
	Lise	88	28,1
	Üniversite	88	28,1
Gelir	Düşük	43	13,7
	Orta	256	81,8
	Yüksek	14	4,5
Toplam		313	100

Tablo 1’de görüldüğü üzere araştırmaya 313 öğrenci katılım göstermiştir. Öğrencilerin %69.3’ü kadın, %30.7’si erkektir. Bölümlere göre dağılım sırasıyla PDR (%25.2), Matematik öğretmenliği (%25.2), İngilizce öğretmenliği (%23.3), Türkçe öğretmenliği (%13.1) ve Sınıf öğretmenliği (%13.1) olarak elde edilmiştir. Anne eğitim düzeyine göre dağılım ilköğretim (%45.7), lise (%21.7), üniversite (%11.5), okur yazar değil (%10.9) ve okur yazar (%10.2) olarak elde edilmiştir. Baba eğitim düzeyine göre dağılım ilköğretim (%37.1), lise (%28.1), üniversite (%28.1), okur yazar (%5.8) ve okur yazar değil (%1) olarak elde edilmiştir. Son olarak gelir düzeyine göre öğrencilerin %81.8’i orta, %13.7’si düşük ve %4.5’i ise yüksek düzeydedir.

3.3. Veri Toplama Süreci

Bu çalışmada katılımcılara Kişisel Bilgi Formu, Benliğin Ayrışması Ölçeği (BAÖ) ve İyi Hali Yıldızı Ölçeği (İHYÖ) uygulanmıştır. Veri toplama

işleminde önce ölçek sahiplerinden e-posta yoluyla ölçek araçlarının kullanım izinleri alınmıştır. Daha sonra araştırmanın etiği açısından çalışmanın uygunluğunun değerlendirilmesi için Gaziantep Üniversitesi Etik Kurul Başkanlığından onay alınmıştır. Uygulama pandemi dönemi dolayısıyla öğrencilerin aşamalı ve gruplar halinde okula geldikleri bir dönemde gerçekleştirilmiştir. Araştırmacı tarafından Eğitim Fakültesindeki Türkçe, Matematik, İngilizce, Sınıf öğretmenliği ve PDR bölümlerindeki gönüllü olan öğrencilere sınıf ortamında gerekli açıklamalar yapıldıktan sonra form ve ölçekleri doldurmaları sağlanmıştır. Uygulama, öğrencilerin herhangi bir kişisel bilgisi alınmadan gizlilik esasına dayalı olarak gerçekleştirilmiştir. Bu işlem yaklaşık 10 dakika sürmüştür.

3.4. Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada katılımcılara ait demografik değişkenleri belirlemek için kişisel bilgi formu, benliğin ayrımlaşma düzeyini belirlemek için Işık ve Bulduk (2016) tarafından Türkçeye uyarlaması yapılan Benliğin Ayrımlaşması Ölçeği ve iyilik hali düzeylerini belirlemek için İyilik Hali Yıldızı Modeli'ne göre Owen ve diğerleri (2016) tarafından üniversite öğrencilerine uygulanarak Türkiye'de geliştirilen İyilik Hali Yıldızı Ölçeği kullanılmıştır.

3.4.1. Kişisel Bilgi Formu

Formda katılımcıların cinsiyeti, yaşı, öğrenim gördükleri bölüm, sınıf düzeyi, anne-baba eğitim durumu ve gelir düzeyi yer almaktadır.

3.4.2. Benliğin Ayrımlaşması Ölçeği (BAÖ)

Skowron ve Friedlander'ın (1998) geliştirdiği, Skowron ve Schmitt'in (2003) revize ettiği Benliğin Ayrımlaşması Ölçeği'ni Işık ve Bulduk (2015) Türkçeye uyarlamıştır. Uyarlama işleminin ardından 20 madde ve 4 alt boyut içeren bir yapı ortaya çıkmıştır. Bu alt boyutlar; duygusal tepkisellik, ben pozisyonu alma, duygusal kopma ve başkalarına bağımlılıktır. Duygusal tepkisellik, duygusal kopma ve başkalarına bağımlılık alt boyutlarından alınan puanlar ters çevrilerek hesaplanmaktadır. Toplam puan ve alt boyutlardan alınan puanın yüksekliği, benliğin

ayrışma düzeyinin yüksek olduğu anlamına gelmektedir. Yapılan geçerlik çalışmaları sonucunda dört faktörlü yapı desteklenmiştir. Benliğin ayrışması ölçeği alt boyutlarında güvenirlik katsayısı duygusal tepkisellik boyutunda .70; ben pozisyonu boyutunda .65; duygusal kopma boyutunda .69 ve başkalarına bağımlılık boyutunda .73 olarak elde edilmiştir.

3.4.3. İyilik Hali Yıldızı Ölçeği (İHYÖ)

İyilik Hali Yıldızı Ölçeği, Korkut-Owen, Doğan, Demirbaş-Çelik ve Owen (2016) tarafından bireylerin iyilik hali düzeylerini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek 24 madde ve 5 alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar; fiziksel, sosyal, duygusal, yaşamı anlamlandırma ve hedef odaklı olma ile bilişsel olarak adlandırılmıştır. Ölçekten hem toplam puan hem de her alt boyuta ait puanlar elde edilebilmektedir. Elde edilen puanın yüksekliği iyilik hali düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin benzer ölçekler geçerliği için Bahar, Beşer, Gördes, Ersin ve Kıssal'ın (2008) Türkçeye uyarladığı Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği kullanılmıştır. Bu ölçeğin İHYÖ ile arasındaki korelasyon $r=.76$ olarak bulunmuştur. Bu araştırma için iyilik hali ölçeği alt boyutlarında güvenirlik katsayısı yaşam boyutunda .85; bilişsel boyutta .77; duygusal boyutta .66, fiziksel boyutta .66 ve sosyal boyutta .70 olarak elde edilmiştir. İyilik hali ölçeği için Cronbach alfa güvenirlik katsayısı .88 bulunmuştur.

3.5. Verilerin Analizi

Araştırmada veri analizleri SPSS 24 paket programı ile yapılmıştır. Verilerin analizine geçmeden önce eksik/hatalı veriler kontrol edilmiştir. Kontroller sonucunda eksik ya da hatalı bir veriye rastlanmamıştır. Uç değer analizi gerçekleştirilmiş ve z puanları ± 3.29 üzerinde olan puanlar uç değer olarak kabul edilmiştir (Tabachnick vd., 2007). Çalışmada uç değer olarak kabul edilen 4 adet veri analizden çıkarılmıştır. Böylece 317 olan veri sayısı 313'e düşmüştür. Ölçek puanlarının normalliğinde çarpıklık ile basıklık değerlerine bakılmıştır. Bu değerler ± 1 arasında ise puanların dağılımının normal olduğu belirtilmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Parametrik yöntemlerde temel varsayımlardan biri olan normallik sağlanmıştır. Demografik değişkenlere göre dağılım verilmiş olup ölçek puanlarına göre

tanımlayıcı istatistikler belirtilmiştir. İyilik hali ve benliğin ayrımlaşması ölçek alt boyutları arasındaki ilişki için puanların normal dağılım gösterdiği durumda kullanılan Pearson korelasyon yöntemi kullanılmıştır. Benliğin ayrımlaşması alt boyutlarının iyilik hali puanlarına olan etkisinde çoklu doğrusal regresyon analiz yöntemi kullanılmış olup gerekli varsayımlar (normallik, uç değer analizi, tolerans değerleri ve varyans artış faktörü) test edilmiştir. Son olarak demografik değişkenlere göre karşılaştırmada parametrik yöntemlerden bağımsız gruplar t testi ile tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yöntemi kullanılmış olup gelir düzeyinde her kategoride veri sayısı az ($N=14$) olduğu için parametrik olmayan yöntem olan Kruskal Wallis yöntemi kullanılmıştır. İki grup için sürekli ve normal puanların karşılaştırılmasında bağımsız gruplar t testi, ikiden fazla grup için ise ANOVA yöntemi kullanılır. ANOVA için istatistiksel olarak anlamlı fark çıkan değişkenlerde farkın hangi gruplarda olduğu çoklu karşılaştırma yöntemlerinden LSD yöntemi ile analiz edilmiştir. İstatistiksel analizlerde $p<.05$ manidarlık düzeyinde karşılaştırma yapılmıştır.

BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölümde araştırma kapsamında ele alınan değişkenlerle ilgili betimleyici istatistiklere yer verilmiştir. Araştırmanın temel amacı doğrultusunda çalışmanın problemlerine yönelik gerçekleştirilen analizler sunulmuştur.

Değişkenlerin güvenirlik katsayısına ait veriler Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2. *Güvenirlik tablosu*

Boyut	Cronbach Alpha	Madde Sayısı
İyilik Hali Ölçeği	.88	24
Yaşam	.85	7
Bilişsel	.77	4
Duygusal	.66	5
Fiziksel	.66	4
Sosyal	.70	4
Benliğin Ayrışması Ölçeği	.79	20
Duygusal Tepki	.70	5
Ben Pozisyonu	.65	5
Duygusal Kopma	.69	5
Başkalarına Bağımlılık	.73	5

Tablo 2’ye göre iyilik hali ölçeği için Cronbach alpha güvenirlik katsayısı .88 ve benliğin ayrışması ölçeği için ise .79 olarak elde edilmiştir. İyilik hali ölçeği alt boyutlarında güvenirlik katsayısı yaşam boyutunda .85; bilişsel boyutta .77; duygusal boyutta .66, fiziksel boyutta .66 ve sosyal boyutta .70 olarak elde edilmiştir. Benliğin ayrışması ölçeği alt boyutlarında güvenirlik katsayısı duygusal tepki boyutunda .70; ben pozisyonu boyutunda .65; duygusal kopma boyutunda .69 ve

başkalarına bağımlılık boyutunda .73 olarak elde edilmiştir. Genel olarak güvenirlik katsayısı .70 civarındadır.

Değişkenlerin dağılımı, çarpıklık ve basıklık değerleri hesaplanarak Tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3. *İyilik hali ve benliğin ayrımlaşması ölçeklerine ilişkin betimsel istatistik tablosu*

Ölçek Puanları	Min.	Max.	$\bar{X}$	Ss	Çarpıklık	Basıklık
İyilik Toplam	56	115	86.05	12.52	-.183	-.386
Yaşam	11	35	26.29	5.09	-.468	-.071
Bilişsel	9	20	17.16	2.35	-.71	.123
Duygusal	7	25	16.97	3.46	-.171	-.051
Fiziksel	4	20	10.18	3.35	.146	-.393
Sosyal	6	20	15.44	2.79	-.484	.103
Benlik Toplam	41	118	79.15	13.24	-.176	-.189
Duygusal Tepki	5	30	15.43	4.99	.103	-.375
Ben Pozisyonu	5	30	20.50	4.76	-.149	-.356
Duygusal Kopma	5	30	22.24	4.47	-.808	.743
Başkalarına Bağımlılık	5	30	21.03	5.00	-.448	-.195

Tablo 3 incelendiğinde iyilik hali ölçeği toplam puanı 56-115 arasında olup ortalaması 86.05 ve standart sapması 12.52'dir. İyilik hali alt boyutlarına ilişkin ortalama 10.18-26.29 arasında elde edilmiş olup ortalaması en yüksek olan yaşam alt boyutu, en düşük ise fiziksel alt boyutudur. Benliğin ayrımlaşması ölçeği toplam puanı 41-118 arasında olup ortalaması 79.15 ve standart sapması 13.24'tür. Benliğin ayrımlaşması alt boyutlarına ilişkin ortalama 15.43-22.24 arasında elde edilmiş olup ortalaması en yüksek olan duygusal kopma alt boyutu en düşük ise duygusal tepkisellik alt boyutudur. Her iki ölçek ve alt boyutlarına ilişkin çarpıklık ile basıklık değerleri ± 1 arasında elde edilmiş olup tüm puanlar normal dağılmaktadır.

4.1. İyilik Hali ve Benliğin Ayrışması Arasındaki İlişkinin İncelenmesine İlişkin Bulgular

İyilik hali ve benliğin ayrışması arasında anlamlı ilişki olup olmadığını tespit etmek için Pearson Korelasyon analizi yapılmıştır. Sonuçlar Tablo 4'te sunulmuştur.

Tablo 4. *İyilik hali ve benliğin ayrışması puanları korelasyon tablosu*

	Benlik Toplam	Duygusal Tepki	Ben Pozisyonu	Duygusal Kopma	Başkalarına Bağımlılık
İyilik Toplam	.497**	.223**	.485**	.376**	.291**
Yaşam	.524**	.268**	.525**	.331**	.327**
Bilişsel	.269**	.034	.330**	.182**	.201**
Duygusal	.463**	.285**	.382**	.330**	.278**
Fiziksel	.264**	.170**	.259**	.117*	.173**
Sosyal	.154**	-.072	.156**	.376**	-.013

** $p < .01$; * $p < .05$

Korelasyon katsayısı .40'dan küçük ise zayıf ilişki, .40-.70 arasında ise orta düzeyde ilişki ve .70'den büyük ise yüksek düzeyde ilişkiyi ifade eder (Baykul, 2010). Tablo 4 incelendiğinde benliğin ayrışması genel puanı ($r=.497$, $p<.01$) ve ben pozisyonu ($r=.485$, $p<.01$) alt boyutu ile iyilik hali genel puanı arasında istatistiksel olarak orta düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişki elde edildiği görülmektedir. Benliğin ayrışması alt boyutlarından duygusal tepkisellik ($r=.223$, $p<.01$), duygusal kopma ($r=.376$, $p<.01$) ve başkalarına bağımlılık ($r=.291$, $p<.01$) ile iyilik hali ölçeği genel puanı arasında düşük düzeyde ve pozitif yönde ilişki vardır. Benliğin ayrışması genel puanları arttıkça iyilik hali genel puanları ile tüm alt boyutlarına ilişkin puanlar da artar.

Benliğin ayrışması ($r=.524$, $p<.01$) ve ben pozisyonu ($r=.525$, $p<.01$) ile iyilik hali yaşamı anlamlandırma alt boyutu arasında istatistiksel olarak orta düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişki elde edilmiştir. Benliğin ayrışması alt boyutlarından duygusal tepkisellik ($r=.268$, $p<.01$), duygusal kopma ($r=.331$, $p<.01$) ve başkalarına bağımlılık ($r=.327$, $p<.01$) ile iyilik hali yaşamı anlamlandırma alt boyutu arasında düşük düzeyde ve pozitif yönde ilişki vardır. Benliğin ayrışması genel puanları ile alt boyutlarına ilişkin puanlar arttıkça iyilik hali yaşamı anlamlandırma alt boyutuna ilişkin puanlar da artar.

Benliğin ayrımlaşması ($r=.269$, $p<.01$), ben pozisyonu ($r=.330$, $p<.01$), duygusal kopma ($r=.182$, $p<.01$) ve başkalarına bağımlılık ($r=.201$, $p<.01$) ile iyilik hali bilişsel alt boyutu arasında düşük düzeyde ve pozitif yönde ilişki vardır. Benliğin ayrımlaşması genel puanları ile duygusal tepkisellik haricindeki alt boyutlara ilişkin puanlar arttıkça iyilik hali bilişsel alt boyutuna ilişkin puanlar da artar.

Benliğin ayrımlaşması ile iyilik hali duygusal alt boyutu arasında istatistiksel olarak orta düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişki elde edilmiştir ($r=.463$, $p<.01$). Benliğin ayrımlaşması duygusal tepkisellik ($r=.285$, $p<.01$), ben pozisyonu ($r=.382$, $p<.01$), duygusal kopma ($r=.330$, $p<.01$) ve başkalarına bağımlılık ($r=.278$, $p<.01$) alt boyutları ile iyilik hali duygusal alt boyutu arasında düşük düzeyde ve pozitif yönde ilişki vardır. Benliğin ayrımlaşması genel puanları ile alt boyutlarına ilişkin puanlar arttıkça iyilik hali duygusal alt boyutuna ilişkin puanlar da artar.

Benliğin ayrımlaşması ($r=.264$, $p<.01$), duygusal tepkisellik ($r=.170$, $p<.01$), ben pozisyonu ($r=.259$, $p<.01$), duygusal kopma ($r=.117$, $p<.05$) ve başkalarına bağımlılık ($r=.173$, $p<.01$) alt boyutları ile iyilik hali fiziksel alt boyutu arasında düşük düzeyde pozitif yönde ilişki vardır. Benliğin ayrımlaşması genel puanları ile alt boyutlarına ilişkin puanlar arttıkça iyilik hali fiziksel alt boyutuna ilişkin puanlar da artar.

Benliğin ayrımlaşması ($r=.154$, $p<.01$), ben pozisyonu ($r=.156$, $p<.01$) ve duygusal kopma ($r=.376$, $p<.01$) ile iyilik hali sosyal alt boyutu arasında düşük düzeyde pozitif yönde ilişki vardır. Benliğin ayrımlaşması genel puanları ile ben pozisyonu ve duygusal kopma alt boyutlarına ilişkin puanlar arttıkça iyilik hali sosyal alt boyutuna ilişkin puanlar da artar.

4.2. Benliğin Ayrımlaşması İyilik Halini Anlamlı Şekilde Yordamakta mıdır?

Araştırmanın temel amacı doğrultusunda benliğin ayrımlaşmasının öğrencilerin iyilik hali genel düzeyine etkisi test edilmiştir. Bu kapsamda çoklu doğrusal regresyon analiz yöntemi kullanılmıştır. Bu yöntemin çeşitli varsayımları vardır. Çoklu doğrusal regresyon analizinde yordanan (bağımlı) değişkenin normal dağılması ve sürekli olması gerekirken, sürekli olan yordayıcı (bağımsız) değişkenlerin de normal dağılım özelliği göstermesi gerekir. Ayrıca birden fazla sayıda bağımsız değişken olması gerekir. Çoklu regresyon analiz yönteminin en

önemli varsayımlardan biri ise bağımsız değişkenler arasında çoklu bağlantı problemi olmamasıdır (Pallant, 2007). Bu problem bir başka ifade ile değişkenler arasındaki çok yüksek ($r > .90$) düzeyde ilişkiyi gösterir. Korelasyon tablosuna göre bağımsız değişkenler arasında $r > .90$ bir ilişki yoktur.

Buna ek olarak çoklu bağlantı probleminde tolerans ve VIF değerlerine de bakılır. VIF değeri 10'dan küçük ve tolerans değerleri .10'dan büyük olduğunda çoklu bağlantı yoktur (Tabachnick ve Fidell, 2013). Tablo 5'te Çoklu bağlantı problemi tablosu verilmiştir.

Tablo 5. Çoklu bağlantı problemi tablosu

	Tolerans	VIF
Duygusal Tepki	.759	1.318
Ben Pozisyonu	.886	1.128
Duygusal Kopma	.86	1.163
Başkalarına Bağımlılık	.68	1.47

Tablo 5' e göre tolerans değerlerinin tümü .10'dan büyük olup VIF değeri ise 10'dan küçük elde edilmiştir ve çoklu bağlantı olmadığı görülmektedir.

Araştırmanın temel amacı doğrultusunda benliğin ayrılaşmasının öğrencilerin iyilik hali genel düzeyine etkisi test etmek amacıyla gerekli varsayımlar test edildikten sonra kurulan çoklu doğrusal regresyon analiz yöntemine ilişkin bulgular Tablo 6'da verilmiştir.

Tablo 6. İyilik hali genel puanlar için regresyon tablosu

Bağımsız Değişkenler	B	Standart Hata	β	t	p
Sabit	41.39	3.833		10.798	.000
Duygusal Tepki	.115	.134	.046	.856	.393
Ben Pozisyonu	1.14	.132	.43	8.673	.000
Duygusal Kopma	.829	.144	.29	5.762	.000
Başkalarına Bağımlılık	.055	.142	.022	.39	.697
$F_{(4,305)}=38.34$; $p < .001$					
$R=.578$; $R^2=.335$					

Tablo 6 incelendiğinde benliğin ayrılaşmasının iyilik hali toplam puanlarına olan etkisine göre kurulan çoklu doğrusal regresyon modeli istatistiksel olarak anlamlıdır ($F_{(4,305)}=38.34$, $p < .01$). R kare değeri bağımlı değişkendeki varyansın

(değişkenliğin) ne kadarının bağımsız değişkenler tarafından açıklandığını gösterir (Pallant, 2007). İyilik hali ölçeği puanlarında olan değişkenliğin %33.5'i benliğin ayrımlaşması ile açıklanır. Benliğin ayrımlaşması ben pozisyonu ($B=1.14$, $t=8.673$, $p<.05$) ve duygusal kopma ($B=.829$, $t=5.762$, $p<.05$) alt boyutları öğrencilerin iyilik hali genel düzeylerini istatistiksel olarak pozitif yönde ve anlamlı şekilde yordamaktadır. Ben pozisyonu ve duygusal kopma alt boyutlarının her birinde 1 birimlik artış olduğunda öğrencilerin iyilik hali genel puanlarında sırasıyla 1.14 ve .829 birimlik artış olur. β katsayısı ise modelde yer alan değişkenlerin önem sırasını gösterir buna göre ben pozisyonu alt boyutunun iyilik haline olan etkisi daha fazladır. Duygusal tepkisellik ve başkalarına bağımlılık alt boyutlarının iyilik hali genel puanlarına etkisi anlamlı değildir ($p>.05$). İyilik hali puanları için kurulan regresyon denklemi ise;

$$\text{İyilik Hali} = 41.39 + 1.14 * \text{Ben Pozisyonu} + .829 * \text{Duygusal Kopma}$$

4.3. Araştırma Değişkenlerinin Cinsiyet Değişkeni Açısından İncelenmesine İlişkin Bulgular

Araştırmanın alt problemlerinden biri olan cinsiyete göre iyilik hali ve benliğin ayrımlaşması puanları arasında anlamlı farklılık olup olmadığını test etmek amacıyla bağımsız gruplar t testi kullanılmış ve analiz sonuçları Tablo 7'de sunulmuştur.

Tablo 7. Cinsiyete göre iyilik hali ve benlik ayrımlaşması puanları arasında bağımsız gruplar t testi tablosu

Ölçek Puanları	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	ss	t	sd	p
İyilik	Kadın	217	85.86	12.94	-0.395	311	.693
Toplam	Erkek	96	86.47	11.56			
Benlik	Kadın	217	77.44	13.67	-3.498	311	.001*
Toplam	Erkek	96	83.02	11.36			

* $p<.05$

Tablo 7 incelendiğinde benliğin ayrımlaşması toplam puanları cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermektedir ($t_{(311)}=-3.498$, $p<.05$). Buna göre erkeklerin benliğin ayrımlaşması puan ortalaması kadınlara göre daha yüksektir.

İyilik hali toplam puanları cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermemektedir ($t_{(311)}=-.395$, $p>.05$). Kadın ve erkeklerin iyilik hali puan ortalaması benzerdir.

4.4. Araştırma Değişkenlerinin Bölüm Değişkeni Açısından İncelenmesine İlişkin Bulgular

Araştırmanın bir diğer alt probleminde bölüme göre iyilik hali ve benliğin ayrımlaşması puanları arasında anlamlı farklılık olup olmadığını tespit etmek için tek yönlü varyans analizi yapılmış ve sonuçlar Tablo 8’de sunulmuştur.

Tablo 8. Bölüme göre iyilik hali ve benliğin ayrımlaşması puanları arasında ANOVA tablosu

Ölçek Puanları	Grup	n	$\bar{X}$	ss	F	p
İyilik Toplam	PDR	79	89.94	10.55	3.952	.004*
	İngilizce	73	83.14	12.66		
	Türkçe	41	88.15	14.91		
	Matematik	79	83.82	12.32		
	Sınıf	41	85.93	11.76		
Benlik Toplam	PDR	79	79.44	11.85	1.137	.339
	İngilizce	73	80.63	14.19		
	Türkçe	41	80.27	12.67		
	Matematik	79	76.51	13.39		
	Sınıf	41	79.95	14.20		

* $p < .05$

Tablo 8’e göre benliğin ayrımlaşması puanları bölüme göre anlamlı farklılık göstermemektedir ($F_{(4,308)}=1.137$, $p > .05$).

İyilik hali puanları bölüme göre anlamlı farklılık göstermektedir ($F_{(4,308)}=3.952$, $p < .05$). İyilik hali için bölüme göre elde edilen anlamlı fark sonucunda farkın hangi gruplar arasında olduğu LSD çoklu karşılaştırma yöntemi ile incelenmiş ve Tablo 9’da gösterilmiştir.

Tablo 9. Bölüme göre iyilik hali puanları arasında LSD karşılaştırma tablosu

Grup (1)	Grup (2)	p
PDR	İngilizce	.001
	Türkçe	.45
	Matematik	.002
	Sınıf	.091
İngilizce	Türkçe	.038
	Matematik	.731
	Sınıf	.245
Türkçe	Matematik	.068
	Sınıf	.414
Matematik	Sınıf	.374

* $p < .05$

Tablo 9'a bakıldığında PDR bölümünde okuyan öğrenciler ile İngilizce öğretmenliği ve matematik öğretmenliğinde okuyan öğrencilerin iyilik hali puanları arasında anlamlı fark elde edildiği görülmektedir ($p<.05$). PDR bölümünde okuyan öğrencilerin iyilik hali puan ortalaması İngilizce öğretmenliği ve matematik öğretmenliği bölümlerinde okuyan öğrencilerden daha yüksektir. İngilizce öğretmenliği ve Türkçe öğretmenliği bölümünde okuyan öğrencilerin iyilik hali puanları arasında anlamlı fark elde edilmiştir ($p<.05$) ve Türkçe öğretmenliğinde okuyan öğrencilerin iyilik hali puan ortalaması İngilizce öğretmenliğinde okuyan öğrencilerden daha yüksektir.

4.5. Araştırma Değişkenlerinin Sınıf Düzeyi Değişkeni Açısından İncelenmesine İlişkin Bulgular

Araştırmanın beşinci alt probleminde sınıf düzeyine göre iyilik hali ve benliğin ayrışması puanları arasında anlamlı fark olup olmadığı test edilmiştir. Bu amaçla tek yönlü varyans analiz yöntemi (ANOVA) kullanılmış ve analiz sonuçları Tablo 10'da gösterilmiştir.

Tablo 10. Sınıf düzeyine göre iyilik hali ve benliğin ayrışması puanları arasında ANOVA tablosu

Ölçek Puanları	Grup	n	$\bar{X}$	ss	F	p
İyilik Toplam	1.sınıf	72	84.89	12.58	.352	.788
	2.sınıf	77	85.81	11.32		
	3.sınıf	86	86.77	12.81		
	4.sınıf	78	86.56	13.38		
Benlik Toplam	1.sınıf	72	80.72	12.34	.897	.443
	2.sınıf	77	79.27	14.07		
	3.sınıf	86	77.35	13.09		
	4.sınıf	78	79.58	13.40		

* $p<.05$

Tablo 10'a göre sınıf düzeyine göre iyilik hali ($F_{(3,309)}=.352$, $p>.05$) ve benliğin ayrışması ($F_{(3,309)}=.897$, $p>.05$) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur. Sınıf düzeyine göre öğrencilerin iyilik hali genel puan ortalaması ile benliğin ayrışması genel puan ortalaması benzerdir.

4.6. Araştırma Değişkenlerinin Anne Eğitim Durumu Değişkeni Açısından İncelenmesine İlişkin Bulgular

Araştırmanın altıncı alt probleminde anne eğitim durumuna göre iyilik hali ve benliğin ayrışması puanları arasında anlamlı fark olup olmadığı test edilmiştir. Bu amaçla tek yönlü varyans analiz yöntemi (ANOVA) kullanılmış ve analiz sonuçları Tablo 11’de gösterilmiştir.

Tablo 11. Anne eğitim durumuna göre iyilik hali ve benliğin ayrışması puanları arasında ANOVA tablosu

Ölçek Puanları	Grup	n	$\bar{X}$	ss	F	p
İyilik Toplam	Okur-yazar değil	34	87.24	14.34	.187	.945
	Okur-yazar	32	85.47	12.77		
	İlköğretim	143	86.37	11.74		
	Lise	68	85.43	12.98		
	Üniversite	36	85.33	13.15		
Benlik Toplam	Okur-yazar değil	34	79.35	11.49	.824	.124
	Okur-yazar	32	83.66	13.23		
	İlköğretim	143	78.22	13.27		
	Lise	68	80.56	14.33		
	Üniversite	36	76.00	11.84		

* $p < .05$

Tablo 11 incelendiğinde anne eğitim durumuna göre iyilik hali ($F_{(4,308)}=.187$, $p>.05$) ve benliğin ayrışması ($F_{(4,308)}=1.824$, $p>.05$) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur. Anne eğitim durumuna göre öğrencilerin iyilik hali genel puan ortalaması ile benliğin ayrışması genel puan ortalaması benzerdir.

4.7. Araştırma Değişkenlerinin Baba Eğitim Durumu Değişkeni Açısından İncelenmesine İlişkin Bulgular

Araştırmanın yedinci alt probleminde baba eğitim durumuna göre iyilik hali ve benliğin ayrışması puanları arasında anlamlı farklılık olup olmadığı test edilmiştir. Bu amaçla tek yönlü varyans analiz yöntemi (ANOVA) kullanılmış ve analiz sonuçları Tablo 12’de gösterilmiştir. Baba eğitim durumu için okuryazar olmayan kategoride veri sayısı az ($N=3$) olduğu için bu analize dâhil edilmemiştir.

Tablo 12. *Baba eğitim durumuna göre iyilik hali ve benliğin ayrımlaşması puanları arasında ANOVA tablosu*

Ölçek Puanları	Grup	n	$\bar{X}$	ss	F	p
İyilik Toplam	Okur-yazar	18	82.28	9.94	.993	.397
	İlköğretim	116	87.11	12.36		
	Lise	88	86.36	11.47		
	Üniversite	88	85.23	13.57		
Benlik Toplam	Okur-yazar	18	80.00	9.70	.149	.93
	İlköğretim	116	79.47	12.46		
	Lise	88	79.30	13.63		
	Üniversite	88	78.38	14.58		

* $p < .05$

Tablo 12 incelendiğinde baba eğitim durumuna göre iyilik hali ($F_{(3,306)}=.993$, $p>.05$) ve benliğin ayrımlaşması ($F_{(3,306)}=.149$, $p>.05$) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur. Baba eğitim durumuna göre öğrencilerin iyilik hali genel puan ortalaması ile benliğin ayrımlaşması genel puan ortalaması benzerdir.

4.8. Araştırma Değişkenlerinin Gelir Düzeyi Değişkeni Açısından İncelenmesine İlişkin Bulgular

Araştırmanın sekizinci alt probleminde gelir düzeyine göre iyilik hali ve benliğin ayrımlaşması ölçek puanları arasında anlamlı fark olup olmadığı test edilmiştir. Bu amaçla tek yönlü varyans analiz yönteminin (ANOVA) parametrik olmayan alternatif yöntemi olan Kruskal Wallis kullanılmış ve analiz sonuçları Tablo 13'te gösterilmiştir. Bu yöntemin kullanılma nedeni yüksek gelir düzeyinde veri sayısının yeterli sayıda olmamasıdır.

Tablo 13. *Gelir düzeyine göre iyilik hali ve benliğin ayrımlaşması puanları arasında Kruskal Wallis tablosu*

Ölçek Puanları	Grup	n	$\bar{X}$	ss	χ^2	p
İyilik Toplam	Düşük	43	83.19	11.73	2.602	.272
	Orta	256	86.34	12.68		
	Yüksek	14	89.57	11.01		
Benlik Toplam	Düşük	43	77.77	14.06	1.848	.397
	Orta	256	79.12	13.10		
	Yüksek	14	84.07	13.02		

* $p < .05$

Tablo 13 incelendiğinde gelir düzeyine göre iyilik hali ($\chi^2=2.602$, $p>.05$) ve benliğin ayrımlaşması ($\chi^2=1.848$, $p>.05$) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir. Gelir düzeyine göre öğrencilerin iyilik hali genel puan ortalaması ile benliğin ayrımlaşması genel puan ortalaması benzerdir.



BÖLÜM V

TARTIŞMA

Bu bölümde iyilik hali ve benliğin ayrımlaşma düzeyi arasındaki ilişkilere dair bulgular yorumlanarak literatür ışığında tartışılmıştır.

5.1. İyilik Hali ve Benliğin Ayrımlaşması Arasındaki İlişkinin İncelenmesine İlişkin Tartışma ve Yorum

Araştırmanın temel amacı doğrultusunda benliğin ayrımlaşması ile iyilik hali arasındaki ilişkiyi ortaya koymak amacıyla yapılan analiz sonucunda benliğin ayrımlaşması genel puanı ve ben pozisyonu alt boyutu ile iyilik hali genel puanı arasında istatistiksel olarak orta düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Benliğin ayrımlaşması alt boyutlarından duygusal tepkisellik, duygusal kopma ve başkalarına bağımlılık ile iyilik hali genel puanı arasında düşük düzeyde ve pozitif yönde ilişki vardır. Benliğin ayrımlaşması genel puanı arttıkça iyilik hali genel puanları ile tüm alt boyutlarına ilişkin puanlar da artar.

Elde edilen bulgulara göre iyilik hali ile en yüksek korelasyon ilişkisine sahip alt boyutun ben pozisyonu olduğu görülmektedir. Stresli durumlara karşın bireyin kendi inanç ve bakış açısını sürdürme becerisini ifade eden ben pozisyonu (Bowen, 1978; Kerr, 1988), benlik duygusunun yanı sıra, aksi yönde baskı yapıldığında bile bireyin kişisel kanaatlerine bağlı kalma yeteneğidir (Skowron vd., 2009). İlişkilerinde ben pozisyonunu yitirmeden bireysellik-birliktelik dengesini sağlayan bireylerin sağlıklı ilişkiler kurduğu düşünülmektedir (Kalkan ve Aydoğan, 2018). Biriciklik kuramı açısından değerlendirildiğinde (Synder ve Fromkin, 1980, akt.

Balcı, 2018) bireyin iyilik halini devam ettirebilmesi için benlik yapısının dengede olması yani diğerlerine belli ölçüde benzeyip belli ölçüde farklılaşması gerekmektedir. Orta düzeyde farklılaşma süreci bireyin iyilik halini arttırmakta, topluluktaki diğer kişiler karşısında kendini tamamen farklı veya farksız hissetmesi ise olumsuz olarak nitelendirilmektedir. Benlik yapısındaki dengesizlik iyilik halini de olumsuz yönde etkilemektedir. Yurtiçi ve yurtdışı literatürde benliğin ayrımlaşması alt boyutlarından ben pozisyonunun iyi oluşun en güçlü yordayıcısı olduğu saptanmıştır (Chung ve Gale, 2006). Skowron ve arkadaşları (2009) genç yetişkinlerde benliğin ayrımlaşmasını sosyal ve psikolojik iyi oluş açısından incelediği çalışmada elde ettiği bulgulara göre ilişkilerde ben pozisyonu ve düşük düzey duygusal kopma, sosyal ve psikolojik iyi oluş düzeyinin daha yüksek olduğunu göstermektedir. Karababa ve arkadaşları (2018), üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi oluşun yordayıcısı olarak benlik ayrımlaşmasını incelediği çalışmada psikolojik iyi oluş ile ben pozisyonu ve duygusal kopma arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu bulgusuna ulaşmıştır. Yıldırım (2021) psikolojik iyi oluş ile benlik ayrımlaşması alt boyutlarından ben pozisyonunun pozitif yönde anlamlı ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Elde edilen bulguların mevcut araştırma bulguları ile tutarlılık gösterdiği görülmektedir.

Alt boyutlar açısından değerlendirildiğinde benliğin ayrımlaşması ve ben pozisyonu alt boyutu ile iyilik hali yaşamı anlamlandırma alt boyutu arasında istatistiksel olarak orta düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Benliğin ayrımlaşması alt boyutlarından duygusal tepkisellik, duygusal kopma ve başkalarına bağımlılık ile iyilik hali yaşamı anlamlandırma alt boyutu arasında düşük düzeyde ve pozitif yönde ilişki vardır. Benliğin ayrımlaşması ile alt boyutlarına ilişkin puanlar arttıkça iyilik hali yaşamı anlamlandırma alt boyutuna ilişkin puanlar da artar. Benliğin ayrımlaşması ve ben pozisyonu alt boyutu, yaşam amaçları belirleme, sağlıklı ve saygın ilişkiler sürdürme (Kerr ve Bowen, 1988) becerisidir. Ben pozisyonunun sürdürülememesi ise bireyin kendine ait yaşam amaçları belirlemesini zorlaştırmakta ve benlik saygısını azaltmaktadır. Yaşamı anlamlandırma ve hedef odaklı olma, evrende yerini kabul ederken yaşamda anlam bulmanın doğuştan gelen bir sürecidir. Başkalarıyla, doğayla ve daha büyük bir güçle paylaşılan bağlantıyı (Roscoe, 2009) içeren bu alt boyut kişinin varoluş amacı, bilinmeyen aşkınlığının kabulü ve yaşam derinliğinin takdir edilmesidir (Korkut-Owen ve Owen, 2012).

Başkalarının dünyasında kaybolmadan kendi inanç ve fikirleri ile bir duruş sergileme şeklinde tanımlanan ben pozisyonu alma boyutu bireyin kendine karşı pozitif duygular beslemesini sağlamaktadır dolayısıyla iyilik hali yaşamı anlamlandırma boyutu ile aralarında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olması beklenen bir durumdur.

Benliğin ayrılaşması, ben pozisyonu, duygusal kopma ve başkalarına bağımlılık ile iyilik hali bilişsel alt boyutu arasında düşük düzeyde ve pozitif yönde ilişki vardır. Benliğin ayrılaşması ile duygusal tepkisellik haricindeki alt boyutlara ilişkin puanlar arttıkça iyilik hali bilişsel alt boyutuna ilişkin puanlar da artar. Bilişsel iyilik hali, bireyin zihnini yaratıcı faaliyetlerle meşgul etme ve sahip olduğu kaynakları kullanma, eleştirel düşünme, potansiyelini geliştirme, metabiliş, yaşam boyu öğrenmeye isteklilik ve bilgiyi paylaşma çabasını içermektedir (Korkut-Owen ve Owen, 2012). Bilişsel iyilik hali yüksek bireyler öğrenme ve gelişime açık, iş/okul hayatında dengeli ilişkiler kuran, edindiği bilgileri kendisinin ve toplumun yararına kullanan, motivasyonu yüksek bireylerdir (Deniz, 2017). Benliğin ayrılaşma düzeyi yüksek bireyler duygu ve düşünceleri dengede, akıllıca davranabilen (Mert ve Kahraman, 2019), ilke odaklı, kendi düşünce ve inançlarından emin, gerçekçi beklentilere sahip (Kerr ve Bowen, 1988, akt. Bekil, 2021), muhakeme gücü yüksek, uyumlu, stresle baş edebilen, esnek ve bağımsız şekilde düşünebilen bireylerdir (Işık ve Bulduk, 2015). Etkili problem çözme becerilerine sahip, olumlu ve olumsuz yönlerine ilişkin farkındalık sahibidir. Benliği ayrılaşmamış bireyler, duygusal açıdan daha tepkisel (Özyurt, 2019), fikirleri duyguları tarafından yönetilen ve amaca yönelik işler yapmak için yeterli enerji ve gücü kendilerinde bulamayan bireylerdir (Klever, 2009, akt. Mert ve Kahraman, 2019). Yapılan analiz sonucunda benliğin ayrılaşma düzeyi ve bilişsel iyilik hali arasında pozitif yönde anlamlı ilişkinin olması ilgili alanyazın ile örtüşmektedir.

Benliğin ayrılaşması ile iyilik hali duygusal alt boyutu arasında istatistiksel olarak orta düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişki elde edilmiştir. Benliğin ayrılaşması duygusal tepkisellik, ben pozisyonu, duygusal kopma ve başkalarına bağımlılık alt boyutları ile iyilik hali duygusal alt boyutu arasında düşük düzeyde ve pozitif yönde ilişki vardır. Benliğin ayrılaşması ile alt boyutlarına ilişkin puanlar arttıkça iyilik hali duygusal alt boyutuna ilişkin puanlar da artar. Benliğin ayrılaşması bireyin özerkliğini destekleyen bir kavramdır. İyilik hali duygusal alt

boyutu da özerk hareket etme (Roscoe, 2009) becerisini içermektedir. Bireyin kendi inanç ve fikirleri ile bir duruş sergilemesi kendine karşı pozitif duygular içerisinde olmasını sağlamaktadır bu nedenle aralarında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olması beklenen bir durumdur. Literatürde psikolojik iyi oluş ile ilgili birçok çalışma bulunmaktadır (Chung ve Gale, 2006; Karababa vd., 2018; Erdem Özyurt, 2019; Skowron vd., 2009) ve bu kavram bireyin çevresiyle etkili ilişkiler kurabilmesi, özgürce kararlar alıp uygulayabilmesi, olumlu kendilik algısı, istek ve hedeflerini gerçekleştirmek için çevresini düzenleyebilmesi ve yaşam amaçlarını içeren bir kavramdır. Ryff'in psikolojik iyi oluş kuramındaki altı temel boyut; kendini kabul, hayatın amacı, kişisel gelişim, özerklik, diğerleriyle olumlu ilişkiler ve çevresel hâkimiyet (Ryff, 1989) iyilik halinin psikolojik/duygusal alt boyutu ile benzerlik göstermektedir. Literatürde Skowron ve arkadaşları (2009) genç yetişkinlerde benliğin ayrımlaşmasını sosyal ve psikolojik iyi oluş açısından incelediği çalışmada elde ettiği bulgulara göre ilişkilerde ben pozisyonu ve düşük düzey duygusal kopma, sosyal ve psikolojik iyi oluş düzeyinin daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bir başka çalışmada Karababa ve arkadaşları (2018), üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi oluşun yordayıcısı olarak benlik ayrımlaşmasını incelediği çalışmada psikolojik iyi oluş ile ben pozisyonu ve duygusal kopma arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu bulgusuna ulaşmıştır. Yıldırım (2021) çalışmasında psikolojik iyi oluş ve benlik ayrımlaşması alt boyutlarından ben pozisyonu puan ortalaması ile anlamlı ve pozitif yönde ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Araştırma sonuçları literatürdeki bulgularla paralellik göstermektedir.

Benliğin ayrımlaşması, duygusal tepkisellik, ben pozisyonu, duygusal kopma ve başkalarına bağımlılık alt boyutları ile iyilik hali fiziksel alt boyutu arasında düşük düzeyde pozitif yönde ilişki vardır. Benliğin ayrımlaşması ile alt boyutlarına ilişkin puanlar arttıkça iyilik hali fiziksel alt boyutuna ilişkin puanlar da artar. Fiziksel iyilik hali fiziksel aktivite, beslenme, öz bakım ve sağlıklı yaşam biçimi seçimlerini sürdürmeye yönelik aktif ve devamlı çabadır. Bireyin kendi bedenini başkaları ile kıyaslamadan kişisel amaçlarına doğru ilerlemesine odaklanır (Roscoe, 2009). Yurtdışı literatürde iyilik hali ile ilgili araştırmalara bakıldığında bireylerin sağlıklı tutumları ve hayat tarzı ile ilişkilendirildiği görülmektedir. Yapılan çalışmalardan bazıları; beden imajı (Burkett vd., 2002), fiziksel aktivite (Penedo ve Dahn, 2005), yaşam doyumu (Ho vd., 2010), durumluk-sürekli kaygı (Pirtle vd.,

2019) ile ilişkilendirilmiştir. Türkiye’de iyilik hali kavramı üniversite öğrencileriyle; psikolojik belirti (Kayış, 2017), beden memnuniyeti (Mert ve Kahraman, 2018), beden kitle indeksi (Öcalan vd., 2019), fiziksel aktivite (Metiner, 2020) değişkenleri açısından incelenmiştir. İyilik hali programları sağlık maliyetlerini azaltma, stresle baş etme, bireylerin bütünsel gelişimini sağlama gibi nedenlerden dolayı geliştirilmektedir (Anderson, 1999; Çetinbaş, 2022; Kocakulah ve Joseforsky, 2002; Nesterchuk vd. 2020). Penedo ve Dahn (2005), derleme çalışmasında fiziksel ve zihinsel sağlığı farklı etnik köken ve yaş grupları üzerinde incelemiştir ve elde edilen bulgulara göre düzenli egzersiz yapan katılımcılar daha iyi yaşam kalitesine ve ruhsal duruma sahiptir. Kayış (2017), üniversite öğrencilerine uyguladığı İyilik Hali Yıldızı Psikoeğitim Programının psikolojik belirti düzeyi üzerine etkisini incelemiştir. Elde edilen bulgulara göre İyilik Hali Yıldızı Psikoeğitim Programı bireylerin iyilik hali düzeyini arttırmakta ve psikolojik belirti düzeyini azaltmaktadır. Literatürde iyilik halini geliştirmeye yönelik programların öfke (Ağaoğlu, 2012), kaygı ve stres (Özü, 2010) seviyelerinin azalmasını sağladığı çeşitli araştırmalarla ortaya konmuştur. Benliğin ayrılaşma düzeyinin düşük olması kaygı, depresyon, şizofreni gibi birçok psikolojik rahatsızlığa yatkınlık sebebi olabilmektedir (Kerr ve Bowen, 1988). Bu nedenle benliğin ayrılaşması ve iyilik hali fiziksel boyutu arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkinin olduğu bulgusunun literatür ile örtüştüğü söylenebilir.

Benliğin ayrılaşması, ben pozisyonu ve duygusal kopma ile iyilik hali sosyal alt boyutu arasında düşük düzeyde pozitif yönde ilişki vardır. Benliğin ayrılaşması ile ben pozisyonu ve duygusal kopma alt boyutlarına ilişkin puanlar arttıkça iyilik hali sosyal alt boyutuna ilişkin puanlar da artar. Sosyal iyilik hali, bireyin çevresiyle uyum içerisinde olması, duygu, ihtiyaç ve görüşlerini ifade etme konusunda rahat ve istekli olmasıdır. Yüksek düzeyde sosyal iyilik hali; sosyal destek, fiziksel ve duygusal yakınlık, dengeli yardım alma ve verme, özgecilik ve doyum sağlayıcı ilişkileri kapsar. Düşük düzeyde sosyal iyilik hali sosyal izolasyon, kaygı, reddedilme, dışlanma sorunlarını içerir (Korkut-Owen ve Owen, 2012). Sosyal iyilik hali, başkalarıyla etkileşimin niteliğini ve kapsamını, birey, toplum ve doğa arasındaki karşılıklı etkileşimi içerir. İnsan çevresi ile ilişki halinde olan bir varlıktır ve bu ilişkinin kalitesi bireyin iyilik haline olumlu veya olumsuz etkiye sahiptir (Deniz, 2017). Bireyin stresli durumlarda kabuğuna çekilme isteğini ifade eder. Bu seviye azaldıkça birey daha az geri çekilme ihtiyacı hissedecektir (Bowen, 1978).

Duygusal kopma, çevrenin önemini inkâr etme, bağımsız olma ve duygusal izolasyonu ifade eder (Bowen, 1978). Duygusal kopma, çevrenin önemini inkâr etme, bağımsızlık ve duygusal izolasyon eğilimine işaret etmektedir (Bowen, 1978). Fiziksel veya duygusal mesafe şeklinde kendini gösterir ve bu kişilerin sosyal ilişkilerde daha savunmasız olduğu düşünülmektedir (Kahraman, 2021). Skowron ve arkadaşlarının (2009), genç yetişkinlerde benliğin ayrımlaşmasını sosyal ve psikolojik iyi oluş açısından incelediği çalışmadan elde ettiği bulgulara göre ilişkilerde ben pozisyonu alma ve daha düşük duygusal kopma, sosyal ve psikolojik iyi oluş düzeyinin daha yüksek olduğunu göstermektedir. Ayrıca bu çalışmanın yapıldığı grubun genç yetişkinlik döneminde bulunan üniversite öğrencileri olduğu göz önüne alındığında sosyalleşme ve ilişkilerin ön planda olduğunu görmek mümkündür. İyilik hali düzeyi açısından bireyin çevresi ile sağlıklı ilişkiler kurmasının önemi Erikson'un kuramında yer alan Yakınlığa Karşı Yalıtılmışlık döneminde, kişinin kendi kimliğini yitirmeden başkalarıyla yakınlık kurabilmesi ve ilişkilerini sürdürebilmesi, dönemin gücü sevginin kazanılması açısından önemlidir (Karababa vd., 2018). Benliğin ayrımlaşması kavramının içerdiği bireysellik ve birliktelik ihtiyaçlarının dengelenmesi bireyin kendisi için sınırları belli bir alan oluşturmasını ve ilişkilerde yakınlığın korunmasını sağlamaktadır (Kerr ve Bowen, 1988). Bu açıdan benliğin ayrımlaşması genel puanı ve alt boyutlarının iyilik hali sosyal alt boyutu ile pozitif yönde ilişkili olması literatürdeki bulgularla örtüşmektedir.

5.2. Benliğin Ayrımlaşması İyilik Halini Anlamlı Şekilde Yordamakta mıdır?

Benliğin ayrımlaşması puanlarının iyilik hali genel puanına olan etkisine göre kurulan çoklu doğrusal regresyon modeli istatistiksel olarak anlamlıdır. İyilik hali toplam puanlarında olan değişkenliğin %33.5'i benliğin ayrımlaşması alt boyutları ile açıklanır. Benliğin ayrımlaşması ben pozisyonu ve duygusal kopma alt boyutları öğrencilerin iyilik hali genel düzeyini istatistiksel olarak pozitif yönde ve anlamlı şekilde yordamaktadır. Ben pozisyonu ve duygusal kopma alt boyutlarının her birinde 1 birimlik artış olduğunda öğrencilerin iyilik hali genel puanlarında sırasıyla 1.14 ve 0.829 birimlik artış olur. Ben pozisyonu alt boyutu iyilik halini açıklamada daha büyük etkiye sahiptir. Duygusal tepkisellik ve başkalarına bağımlılık alt boyutlarının iyilik hali genel puanlarını açıklamada anlamlı etki oluşturmamıştır.

Benliğin ayrımlaşması bireyin duygu ve düşünceleri arasında ayırım yapabilme düzeyini ifade eden (Bowen, 1976), benliğin tutarlı, özgün ve kararlı bir şekilde yapılanmasını sağlayan (Kerr ve Bowen, 1988) bir kavramdır. Bowen (1978) benliğin ayrımlaşmasını psikolojik sağlık için en önemli koşul olarak görmektedir ve araştırmadan elde edilen bulgular benliğin ayrımlaşması ve iyilik hali toplam puan temelinde değerlendirildiğinde beklendiği gibi ayrımlaşma düzeyi ile iyilik hali arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Literatürde benliğin ayrımlaşmasının sosyal ve psikolojik iyi oluş (Skowron vd., 2009), psikolojik iyi oluş (Chung ve Gale, 2006; Karababa vd., 2018), öznel ve psikolojik iyi oluş (Sökmen, 2022) değişkenleri ile pozitif yönde ilişkili olduğu bulgularına ulaşılmıştır. Ayrımlaşma sorunlarının sosyal fobi ve fizyolojik belirtiler (Peleg Popko 2002), ruminasyon (Yıldız, 2019), psikolojik belirti düzeyi (Tiryaki Güven, 2020) ve akılcı olmayan romantik ilişki inançları (Kurt ve Gündüz, 2020) değişkenleri ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Benliğin ayrımlaşması genel bir yapı olarak değerlendirildiğinde düşük seviye ayrımlaşmanın iyi oluş için risk teşkil ettiği; kaygı, depresyon, şizofreni gibi psikolojik rahatsızlıklara yatkınlık sebebi olabileceği belirtilmektedir (Kerr ve Bowen, 1988).

Benliğin ayrımlaşması literatürde iyi oluşun farklı boyutları ile çalışılmıştır; psikolojik iyi oluş (Chung ve Gale, 2006; Karababa vd., 2018), sağlık (Gharehbaghy, 2011), sosyal ve psikolojik iyi oluş (Skowron vd., 2009), iyi oluş (Sökmen, 2022) değişkenleri açısından incelenmiştir. İyilik hali kavramı literatürde pek çok kavramla ilişkilendirilmiştir. Bu çalışmada ise benliğin ayrımlaşması ile arasındaki ilişki ortaya konmuştur. Yapılacak çalışmalarda bu etkinin göz önünde bulundurulması önemli görülmektedir.

5.3. Araştırma Değişkenlerinin Cinsiyet Değişkeni Açısından İncelenmesine İlişkin Tartışma ve Yorum

5.3.1. Benliğin ayrımlaşmasının cinsiyet değişkeni açısından incelenmesine ilişkin tartışma ve yorum

Benliğin ayrımlaşması toplam puanları cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermektedir. Buna göre erkeklerin benliğin ayrımlaşması kadınlara göre daha yüksektir. Bu çalışmanın sonucuyla benzer şekilde benliğin ayrımlaşmasının

cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiğini, bu farkın da erkekler lehine olduğunu rapor eden araştırmalar bulunmaktadır (Skowron ve Schmitt, 2003; Hanımoğlu, 2014; İzçınar, 2018; Polat ve İlhan, 2018; Erdem Özyurt, 2019; Değirmenci ve Demirli, 2019; Tiryaki Güven, 2020; Kurt ve Gündüz, 2020; Yılmaz ve Gündüz, 2021; Bekil, 2021; Sökmen, 2022). Mert ve Topal (2018), üniversite öğrencileri ile benliğin ayrımlaşmasının manevi yönelime etkisini bazı değişkenler açısından incelediği çalışmada benlik ayrımlaşmasının alt boyutlarında cinsiyet açısından anlamlı farklılık bulmuştur ve bu farka göre kadınlar erkeklere göre daha çok duygusal tepkisellik ve başkalarına bağımlılık yaşamaktadır. Erdem Özyurt (2019), üniversite öğrencileriyle yürüttüğü çalışmada benlik ayrımlaşması ve psikolojik iyi oluş değişkenlerinin cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaştığını ortaya koymuştur. Yılmaz ve Gündüz (2021) beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerde cinsiyet değişkenine göre erkeklerde benliğin ayrımlaşma düzeyini kadınlardan yüksek bulmuştur.

Erkeklerin kadınlara göre daha yüksek ayrımlaşma düzeyine sahip olması Bem'in (1983) toplumsal cinsiyet rolleriyle açıklanabilir. Ataerkil bir yapıya sahip olan toplumumuzda erkeğin egemen, bağımsız, özgür; kadının ise boyun eğen, uyumlu, etkiye açık ve bağımlı olması bu sonucu doğurmaktadır (Mert ve Topal, 2018). Erkekler karar alma sürecinde daha bağımsız davranırken, kadınlar evlilikten önceki dönemde çekirdek aileye, evlilik sonrası dönemde ise eşlerine bağlı karar alabilmektedir (Yılmaz ve Gündüz, 2021). Erkeklerin kadınlara göre daha yüksek düzeyde bir ayrımlaşma yaşadığı söylenebilir. Kadınlar kültürel alışkanlıklardan ötürü toplum baskısına erkeklere göre daha çok maruz kalmaktadır. Kadınlar erkeklere göre daha ilişkisel benliğe ve toplulukçu bakış açısına sahiptir (İmamoğlu vd., 2011). Toplumsallaşma süreci açısından erkeklerin köken aile bağlarından koparak bağımsız olma yönünde aldıkları mesajlar, onları yeni ilişkilere ve erken bireyselleşmeye teşvik etmektedir. Kadınların ise kimliklerini diğerleriyle kurdukları bağı sürdürürken yapılandırdıkları, çevreden aldıkları mesajlarla bireyselleşme konusunda daha az teşvik edildikleri söylenebilir (Bekil, 2021; Estrada vd., 2000). Literatürde bu çalışmadan farklı olarak benliğin ayrımlaşmasının cinsiyete göre farklılaşmadığını ortaya koyan çalışmalar da mevcuttur (Göçmen, 2018; Koçyiğit, 2022; Mert ve Çetiner, 2018).

5.3.2. İyilik halinin cinsiyet değişkeni açısından incelenmesine ilişkin tartışma ve yorum

İyilik hali toplam puanları cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermemektedir. Kadın ve erkeklerin iyilik hali puan ortalaması benzerdir. Bu çalışmanın sonucuyla paralellik gösterecek şekilde iyilik halinin cinsiyete göre farklılaşmadığını rapor eden araştırmalar bulunmaktadır (Çağır, 2010; Gürkan, 2010; Çolak vd., 2018; Korkut-Owen vd., 2017; Aksoy, 2021). Çağır (2010), üniversite öğrencileri ile yürüttüğü çalışmada iyilik halinin cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediğini ortaya koymuştur. Bununla birlikte literatürde erkeklerin iyilik hali düzeyinin daha yüksek olduğunu (Metiner, 2020) ve kadınların iyilik hali düzeyinin daha yüksek olduğunu rapor eden çalışmalar da mevcuttur (Mert ve Kahraman, 2018; Bucak, 2021). Görüldüğü gibi literatürde farklı sonuçlar mevcuttur. Bunun sebebi çalışma grubunun kapsamı, araştırmadaki diğer değişkenler, katılımcıların bireysel özellikleri olarak gösterilebilir.

5.4. Araştırma Değişkenlerinin Bölüm Değişkeni Açısından İncelenmesine İlişkin Tartışma ve Yorum

5.4.1. Benliğin ayrımlaşmasının bölüm değişkeni açısından incelenmesine ilişkin tartışma ve yorum

Benliğin ayrımlaşması puanları bölüme göre anlamlı farklılık göstermemektedir. Mert (2018) farklı fakülteler arasında benliğin ayrımlaşma düzeyini incelediği çalışmada fakülteye göre benlik ayrımlaşması toplam puanları arasında anlamlı farklılık olmadığını ortaya koymuştur. Bölüm değişkeni açısından literatürde yeterli çalışma bulunmamaktadır. Bu çalışmada fark olmamasının sebebi olarak araştırma verilerinin pandemi döneminde toplanmış olması ve bölümler arasındaki etkiyi sınırlandırmış olabileceği düşünülmektedir.

5.4.2. İyilik halinin bölüm değişkeni açısından incelenmesine ilişkin tartışma ve yorum

İyilik hali puanları bölüme göre anlamlı farklılık göstermektedir. PDR bölümünde okuyan öğrenciler ile İngilizce öğretmenliği ve matematik öğretmenliğinde okuyan öğrencilerin iyilik hali puanları arasında anlamlı fark elde edilmiştir. PDR bölümünde okuyan öğrencilerin iyilik hali puan ortalaması İngilizce

öğretmenliği ve matematik öğretmenliğinde okuyan öğrencilerden daha yüksektir. İngilizce öğretmenliği ve Türkçe öğretmenliğinde okuyan öğrencilerin iyilik hali puanları arasında anlamlı fark elde edilmiştir ve Türkçe öğretmenliğinde okuyan öğrencilerin iyilik hali puan ortalaması İngilizce öğretmenliğinde okuyan öğrencilerden daha yüksektir. Öcalan vd. (2020) çalışmasında bölümler arasında iyilik hâli puan ortalamaları açısından anlamlı farklılıklar olduğunu tespit etmiştir. İyilik hali düzeyinin PDR öğrencilerinde yüksek olmasında; iyilik hali, öz bakım ve kişisel farkındalık ile ilgili alınan derslerin etkili olduğu vurgulanmaktadır (Çetinbaş, 2022). Öğrencilerin, kişisel gelişimini destekleyen etkinliklere katılma, farkındalık temelli eğitimler, süpervizyon desteği, insan ilişkileri ve iletişim konusunda alınan eğitim, gelişime açık olunması gibi nedenler de sayılabilir.

5.5. Araştırma Değişkenlerinin Sınıf Düzeyi Değişkeni Açısından İncelenmesine İlişkin Tartışma ve Yorum

5.5.1. Benliğin ayrımlaşmasının sınıf düzeyi açısından incelenmesine ilişkin tartışma ve yorum

Sınıf düzeyine göre benliğin ayrımlaşması puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur. Öğrencilerin benliğin ayrımlaşması genel puan ortalaması benzerdir. Mert ve Gülmez (2018) sınıf düzeyine göre benliğin ayrımlaşması genel puanının farklılaşmadığını, başkalarına bağımlılık alt boyutunda 1. sınıf öğrencilerinin daha yüksek puan aldığını ortaya koymuştur. Bunun sebebi olarak da öğrencilerin henüz aileden ayrılmış olmasını öne sürmüştür. Ben pozisyonu alma alt boyutunda ise 4. sınıf öğrencileri daha yüksek puan almıştır ve bunun sebebi olarak kendilerine ait bir yol çizmiş olmaları gösterilmiştir.

Her sınıf düzeyi yaş açısından ele alındığında literatürde benliğin ayrımlaşmasının yaş değişkeni açısından farklılaşmadığını ortaya koyan çalışmalar mevcuttur (Değirmenci ve Demirli, 2019; Işık ve Bulduk, 2015; İzçınar, 2018). Bir çalışmada Koçyiğit (2022) yaşa göre benliğin ayrımlaşması genel puanının farklılaşmadığını sadece duygusal kopma alt boyutundan alınan puanların 18-21 ile 22-25 yaş arası bireylerde farklılaştığını ortaya koymuştur. Bunun sebebi olarak 18-21 yaş arası öğrencilerin aileden ilk kez ayrılmış olmasını ve aileyle duygusal bağın sürdürüldüğünü göstermiştir.

Bu çalışmada sınıf düzeyine göre benliğin ayrımlaşma düzeyi genel puanlarının anlamlı farklılık göstermemesinde, 2021-2022 eğitim öğretim yılında yani pandeminin izlerinin devam ettiği bir dönemde yapılması, öğrencilerin çoğunlukla aileleriyle birlikte olması, sosyal çevresinden soyutlanması, hem birliktelik hem de bireysellik ihtiyacını yeterince karşılayamamasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

5.5.2. İyilik halinin sınıf düzeyi değişkeni açısından incelenmesine ilişkin tartışma ve yorum

Sınıf düzeyine göre iyilik hali puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur. Öğrencilerin iyilik hali genel puan ortalaması benzerdir. Literatürdeki bazı bulgulara göre sınıf düzeyi arttıkça öğrencilerin iyilik hali puanları farklılaşmaktadır (Çolak vd., 2018; Gürgân, 2014; Myers ve Mobley, 2004). Literatürde bu çalışma ile benzer sonuca sahip araştırmalar bulunmaktadır (Bucak, 2021; Çağır, 2010; Korkut Owen vd., 2018; Öcal, 2021). 16 ulus üzerinde yapılan her yaş grubunun dâhil edildiği bir çalışmada yaşamın hiçbir dönemi için daha az mutluluk verici ya da daha fazla mutluluk verici olduğuna dair bir sonuca ulaşılmamıştır (Myers ve Diener, 1995). Sınıf düzeyine göre iyilik hali genel puanlarının farklılaşmamasının sebebi örneklemin üniversite öğrencilerinden oluşması, aynı gelişim dönemi içinde bulunmaları ve yaş ranjının genç yetişkinlikle sınırlı olması düşünülebilir. Literatürde yer alan farklılıklara bakarak, bireylerin iyilik hali düzeyinde içinde bulunulan gelişim dönemi, yaşanılan ülke ve sosyokültürel farklılıkların etkili olduğu düşünülebilir.

5.6. Araştırma Değişkenlerinin Anne Eğitim Durumu Değişkeni Açısından İncelenmesine İlişkin Tartışma ve Yorum

5.6.1. Benliğin ayrımlaşmasının anne eğitim durumu değişkeni açısından incelenmesine ilişkin tartışma ve yorum

Anne eğitim durumuna göre benliğin ayrımlaşması puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur. Öğrencilerin benliğin ayrımlaşması genel puan ortalaması benzerdir. Bir çalışmada Mert ve Gülmez (2018) annesi okuma yazma bilmeyen üniversite öğrencilerinin, başkalarına daha çok bağımlı olduğunu ortaya koymuştur. Bunun nedenini, annenin gerçekleştiremediği okuma eylemini

çocuğu aracılığıyla doyurmaya çalışması, çocuğunu kendi istediğı şekilde yetiştirmesi ve bunun sonucunda bireyin başkalarının düşüncelerine göre hareket ederek onlara bağımlı olması olarak açıklamıştır. Benliğin ayrımlaşması genç yetişkinlik döneminde kendini gösteren bir kavram olmakla birlikte çalışmanın yapıldığı pandemi döneminde öğrencilerin aileyle birlikte yaşıyor olmasının anne eğitim durumu değişkeninin etkisini kısıtlamış olabileceğı düşünülmektedir.

5.6.2. İyilik halinin anne eğitim durumu değişkeni açısından incelenmesine ilişkin tartışma ve yorum

Anne eğitim durumuna göre iyilik hali puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur. Öğrencilerin iyilik hali genel puan ortalaması benzerdir. Literatürde anne eğitim durumunun iyilik halini etkilemediğini ortaya koyan bu çalışma ile benzer sonuçlar ortaya koyan araştırmalar mevcuttur (Bucak 2021; Öcal, 2021). Araştırmanın yapıldığı pandemi döneminde öğrencilerin aileyle birlikte yaşıyor olmasının anne eğitim durumu değişkeninin iyilik halinin etkisini kısıtlamış olabileceğı düşünülmektedir.

5.7. Araştırma Değişkenlerinin Baba Eğitim Durumu Değişkeni Açısından İncelenmesine İlişkin Tartışma ve Yorum

5.7.1. Benliğin ayrımlaşmasının baba eğitim durumu değişkeni açısından incelenmesine ilişkin tartışma ve yorum

Baba eğitim durumuna göre benliğin ayrımlaşması puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur. Öğrencilerin benliğin ayrımlaşması genel puan ortalaması benzerdir. Mert ve Gülmez (2018), baba eğitim durumuna göre benliğin ayrımlaşmasının anlamlı farklılık göstermediğini ortaya koymuştur. Yukarıda da belirtildiğı üzere çalışmanın yapıldığı pandemi döneminde öğrencilerin aileyle birlikte yaşıyor olmasının baba eğitim durumu değişkeninin etkisini kısıtlamış olabileceğı düşünülmektedir.

5.7.2. İyilik halinin baba eğitim durumu değişkeni açısından incelenmesine ilişkin tartışma ve yorum

Baba eğitim durumuna göre iyilik hali puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur. Öğrencilerin iyilik hali genel puan ortalaması benzerdir.

Literatürde Öcal (2021), baba eğitim düzeyinin öğrencilerin sosyal iyilik halini etkilediğini ortaya koymuştur. Babası okuryazar olmayan öğrencilerin sosyal iyilik hali, babası lisans mezunu olanlardan daha düşük bulunmuştur. Bu çalışma ile benzer şekilde Bucak (2021), baba eğitim durumunun iyilik hali üzerinde bir farklılaşma meydana getirmediği sonucuna ulaşmış ve bu durumu bağımsızlaşma sürecinde olan beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin giderek aileden bağımsızlaşması ile alakalı olabileceğini öne sürmüştür.

5.8. Araştırma Değişkenlerinin Gelir Düzeyi Değişkeni Açısından İncelenmesine İlişkin Tartışma ve Yorum

5.8.1. Benliğin ayrımlaşmasının gelir düzeyi değişkeni açısından incelenmesine ilişkin tartışma ve yorum

Gelir düzeyine göre benliğin ayrımlaşması puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur. Öğrencilerin benliğin ayrımlaşması genel puan ortalaması benzerdir. Literatürde bu çalışma ile benzer şekilde İzçınar (2018) benliğin ayrımlaşma düzeyinin gelir durumuna göre farklılık göstermediğini ortaya koymuştur. Literatürdeki bazı çalışmalara göre ekonomik gelirin yüksek olduğu ailelerde duygusal kopma ve bireyselleşme artmaktadır (Mert ve Topal, 2018) dolayısıyla benliğin ayrımlaşmasının gelir düzeyinden etkilendiği sonucuna ulaşılabilir. Mert ve Gülmez'in (2018) çalışmasında gelir düzeyi yüksek öğrenciler ben pozisyonu alma alt boyutunda daha yüksek puanlar almıştır. Bunun sebepleri; destekleyici ve özgür aile ortamı, eğitim imkânlarının geniş olması, özerk ve sorumluluk sahibi olarak yetiştirilme gösterilebilir. Bu çalışmaya katılan 313 öğrenciden 43'ü sosyoekonomik durumunu düşük, 256'sı orta ve 14'ü yüksek olarak ifade etmiştir. Analiz sonucunda fark çıkmamasının sebebinin yukarıda sayılan nedenler olabileceği gibi katılımcıların çoğunluğunun orta düzey belirtmiş olması da düşünülebilir.

5.8.2. İyilik halinin gelir düzeyi değişkeni açısından incelenmesine ilişkin tartışma ve yorum

Gelir düzeyine göre iyilik hali puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur. Öğrencilerin iyilik hali genel puan ortalaması benzerdir. Literatürdeki çalışmalara bakıldığında Öcal (2021), gelir düzeyinin fiziksel aktivite,

sağlıklı yaşam biçimi ve sosyalleşme açısından bakıldığında özellikle fiziksel ve sosyal iyilik halini etkilediğini ortaya koymuştur. Bir başka çalışmada Aksoy (2021), gelir arttıkça iyilik halinin de arttığı sonucuna ulaşmıştır. Bunu da ekonomik yönden daha az kaygılı bireyin fizyolojik ihtiyaçları karşılandığı için içsel geriliminin azalacağı ve iyilik halinin artacağı şeklinde açıklamıştır. Literatürde bu konuda farklı sonuçlar mevcuttur bunda da kültür, paraya ve hayata bakış açısının etkili olabileceği düşünülebilir. ABD’de yapılan araştırmalara göre gelir düzeyi iyilik hali için belirleyici iken, bu durum Hindistan için geçerli değildir (Diener, 1994, akt. Bucak, 2021). Diener ve arkadaşları (1993), farklı kültürler üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmada varlıklı ve yoksul bölgelerde gelir düzeyinin iyi oluşu belirleyici etkisine dair bir standardın olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Para gibi dışsal motivasyon unsurlarından ziyade içsel hedeflerin uzun vadede iyilik hali ile ilişkili olduğu bilinmektedir (Sheldon ve Kasser, 1998, akt. Bucak, 2021). Bu çalışmaya katılan 313 öğrenciden 43’ü sosyoekonomik durumunu düşük, 256’sı orta ve 14’ü yüksek olarak ifade etmiştir. Analiz sonucunda fark çıkmamasının sebebinin yukarıda sayılan nedenler olabileceği gibi katılımcıların çoğunluğunun orta düzey belirtmiş olması da düşünülebilir.

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde, yapılan araştırmadan elde edilen bulgulara ait sonuçlar ve sonraki yapılacak çalışmalara yol göstermesi amacıyla önerilere yer verilmiştir.

6.1. Sonuçlar

Yapılan araştırmadan elde edilen bulgular doğrultusunda aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır. Elde edilen sonuçlar araştırmada belirlenen problemler doğrultusunda cevaplanmıştır.

1. İyilik hali ile benliğin ayrımlaşması arasında istatistiksel olarak orta düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişki elde edilmiştir. Benliğin ayrımlaşma düzeyi arttıkça iyilik hali ile alt boyutlarına ilişkin puanların da arttığı belirlenmiştir.
2. Benliğin ayrımlaşması iyilik halini pozitif yönde anlamlı şekilde yordamaktadır.
3. Benliğin ayrımlaşması cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermektedir. Erkeklerin benliğin ayrımlaşması puan ortalamasının kadınlara göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. İyilik halinin cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır.
4. Benliğin ayrımlaşması bölüme göre anlamlı farklılık göstermemektedir. İyilik hali bölüme göre anlamlı farklılık göstermektedir. PDR bölümünde okuyan öğrencilerin iyilik hali puan ortalamasının diğer bölümlere göre daha yüksek olduğu ortaya konmuştur.

5. Sınıf düzeyine göre iyilik hali ve benliğin ayrımlaşması arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır.
6. Anne eğitim durumuna göre iyilik hali ve benliğin ayrımlaşması arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır.
7. Baba eğitim durumuna göre iyilik hali ve benliğin ayrımlaşması arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır.
8. Gelir düzeyine göre iyilik hali ve benliğin ayrımlaşması arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır.

6.2. Öneriler

Bu bölümde, araştırma kapsamında hazırlanan öneriler, uygulayıcı ve araştırmacılara yönelik olarak iki başlık altında verilecektir.

6.2.1. Araştırmacılara Öneriler

1. Bu çalışma ilişkisel tarama modeline dayalı betimsel bir çalışma olarak tasarlanmıştır. Bu çalışmada nicel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Elde edilen sonuçların deneysel araştırmalar ile desteklenmesi önerilmektedir.
2. Yapılan çalışmada örneklemin %69,3'ü kadınlardan oluşmaktadır. Sosyoekonomik düzey açısından %81,8'lik kısım orta düzey olduğunu belirtmiştir ve eşit düzeyde temsil edilecek bir örneklem oluşmamıştır. Yeni yapılacak çalışmalarda örneklemin genişletilmesi ve kadın-erkek oranının ve diğer değişkenlerin örneklem sayısının dengeli bir şekilde seçilmesi önerilmektedir.
3. İyilik hali ve benliğin ayrımlaşması kavramlarının her ikisi de süreç içinde değişen bir yapıya sahiptir. Bu nedenle boylamsal araştırmalar aracılığıyla benliğin ayrımlaşması ve iyilik hali boyutlarının incelenmesinin alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.
4. Araştırma verileri Covid-19 pandemi döneminin izlerinin devam ettiği 2021-2022 eğitim öğretim döneminde toplanmıştır. Daha sağlıklı koşullarda tekrarlanması farklı sonuçlar ortaya koymak açısından önemli görülmektedir.

6.2.2. Uygulayıcılara Öneriler

1. Benliğin ayrımlaşma düzeyinin kadınlarda erkeklere oranla daha düşük olduğunu göz önünde bulundurarak, kadın öğrencilere yönelik benliğin ayrımlaşma düzeyini güçlendirecek çalışmalar yapılabilir.
2. Sosyolojik düzeyde farkındalık ve gelişim için benliğin ayrımlaşması kavramı aileler ve eğitimcilerle birlikte çalışılabilir.



KAYNAKÇA

- Acar, T., & Voltan Acar, N. H. (2013). Babam ve Oğlum Filmi'nin Çok Kuşaklı/Kuşaklararası Aile Terapisi'nin temel kavramları açısından değerlendirilmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 13(1), 37-53.
- Adams, T. B., Bezner, J. R., Drabbs, M. E., Zambarano, R. J., & Steinhardt, M. A. (2000). Conceptualization and measurement of the spiritual and psychological dimensions of wellness in a college population. *Journal of American college health*, 48(4), 165–173. <https://doi.org/10.1080/07448480009595692>
- Ağaoğlu, C. (2012). *Cinsiyetleri farklı üniversite ikinci sınıf öğrencilerinin iyilik hali boyutlarına göre özyeterlik ve sürekli öfkelerinin incelenmesi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Mersin Üniversitesi.
- Akpınar, Ş. (2020). Öğretmenlerin yaşam boyu öğrenme eğilimleri ile iyilik hali ve özyeterlik inancı arasındaki ilişkinin incelenmesi: Afyonkarahisar ili örneği. Kocaeli Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Altınok, A. (2022). Bağlanma Stilleri, Cinsiyetçilik ve Benliğin Ayrışması'nın İlişki Etiği Üzerindeki Yordayıcı Etkisinde Mizacın Düzenleyici Rolü. Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Aral, S. (2020). Egzersiz katılımcılarının özyeterlik, umut ve iyilik halinin incelenmesi. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469.
- Atak, H., & Çok, F. (2010). İnsan yaşamında yeni bir dönem: Beliren yetişkinlik. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 17(1), 39-50.
- Bahar, T., & Başbüyük, H. H. (2019). Antalya 60+ tazelenme üniversitesi öğrencilerinin iyilik halinin değerlendirilmesi. *Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi*, (1), 160–173.
- Balcı, B. (2018). *Lise öğrencilerinde algılanan anne baba tutumunun beden algısı üzerindeki etkisinde biriciklik algısının aracılık rolü* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Arel Üniversitesi.
- Bekil, F. (2021). Üniversite öğrencilerinde aile işlevselliği ile uyumsuz mükemmeliyetçilik ilişkisinde ayrışma-bireyleşmenin aracı rolü. Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Bem, D. J. (1983). Constructing a theory of the triple typology: Some (second) thoughts on nomothetic and idiographic approaches to personality. *Journal of Personality*, 51(3), 566-577.

- Bewick, B., Koutsopoulou, G., Miles, J., Slaa, E. ve Barkham, M. (2010). Üniversitede ilerledikçe lisans öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarındaki değişiklikler. *Yükseköğretimde Çalışmalar*, 35(6), 633-645.
- Bowen, M. (1976). *Theory in the practice of psychotherapy. Family therapy: Theory and practice*, 4(1), 2-90.
- Bowen, M. (1978). *Family therapy in clinical practice*. Jason and Aronson.
- Bucak, H. N. (2021). Üniversite öğrencilerinin iyilik halleri ile öz kontrol ve temel ihtiyaçların doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Buğa, A., Özkamalı, E., Altunkol, F., & Çekiç, A. (2018). Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerine göre sosyal problem çözme tarzlarının incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2(1), 48-58.
- Burkett, L. N., Rena, C. G., Stone, K. W. J., & Klein, D. A. (2002). The effect of wellness education on the body image of college students. *Health Promotion Practice*, 3(1), 76–82. <https://doi.org/10.1177/152483990200300109>
- Bülbül, T., & Güvendir, M. A. (2014). Üniversite birinci sınıf öğrencilerinin yükseköğretim yaşamına uyum düzeylerinin incelenmesi. *Eğitim Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 397-418.
- Büyüköztürk, Ş. (2019). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı* (25. bs.). Pegem Akademi.
- Chung, H., & Gale, J. (2006). Comparing self-differentiation and psychological well-being between Korean and European American students. *Contemporary Family Therapy*. (28), 367–381.
- Çağır, G. (2010). Lise ve üniversite öğrencilerinin problemleri internet kullanım düzeyleri ile algılanan esenlik halleri ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişki. Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Çetinbaş, T. (2022). Psikolojik danışman adaylarının iyilik hallerinin bazı program ve üniversite değişkenleri açısından incelenmesi. Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü,
- Çiftçi, S. (2022). Evli olmayan bireylerde aile aidiyeti, benliğin ayrımlaşması, kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve evlilik beklentileri arasındaki ilişkiler. Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Çolak, F. D., Akyürek, G., Abaoğlu, H., & Bumin, G. (2018). Üniversite Öğrencilerinde Zaman Yönetimi Becerileri ile İyilik Hali Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Ergoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi*, 6(1), 43–48.
- Değirmenci, E., & Demirli, C. (2019). Çekirdek veya geniş ailede yetişen bireylerde sosyal onay ihtiyacı ile benliğin farklılaşması arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Akademik Platform Eğitim ve Değişim Dergisi*, 2(1), 79-95.
- Deniz, U. (2017). Ergenlik dönemindeki futbolcuların esenlik algıları ve özsaygı düzeylerinin performanslarına etki eden değişkenlere göre incelenmesi. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Doğan, T. (2006). Üniversite öğrencilerinin iyilik halinin incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 30(30), 120-129.

- Donat, A., Bilgiç, B., Eskiocak, A., & Koşar, D. (2019). Üniversite öğrencilerinin sorunları ve çözüm önerileri. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, (3), 451-459.
- Dunn, H. L. (1961). *High level wellness*. R. W. Beaty.
- Erdem Özyurt, Ş. (2019). Üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi oluşun benliğin ayrımlaşması açısından incelenmesi. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Erkan, S., Çankaya, Z. C., Terzi, Ş., & Özbay, Y. (2011). Üniversite psikolojik danışma ve rehberlik merkezlerinin incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(22), 174-198.
- Feldman, R. S., Green, J., & Collins, J. E. D. (1997). *Essentials of understanding psychology*. McGraw-Hill.
- Fidell, S., Tabachnick, B., Mestre, V., & Fidell, L. (2013). Aircraft noise-induced awakenings are more reasonably predicted from relative than from absolute sound exposure levels. *The Journal of the Acoustical Society of America*, 134(5), 3645-3653.
- Gharehbaghy, F. (2011). An investigation into Bowen family systems theory in an Iranian sample. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 5(1), 56-63.
- Gizir, C. A. (2005). Orta Doğu Teknik Üniversitesi son sınıf öğrencilerinin sorunları üzerine bir çalışma. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(2).
- Gladding, S. T. (2012). *Aile terapisi: tarihi, kuram ve uygulamaları*. (çev. İ. Keklik ve İ. Yıldırım). Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği Yayınları.
- Gürgân, U. (2014). Üniversite öğrencilerinin yılmazlık ve iyilik halinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *NWSA Education Sciences*, ISSN:1306-3111/1308-7274, Balıkesir.
- Hanımoğlu, E. (2014). *Üniversite öğrencilerinde aile fonksiyonları, benliğin ayrımlaşması, algılanan stres, kaygı ve depresyon arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Çukurova Üniversitesi.
- Hayırlı, Ş. (2022). Online fiziksel egzersizin yetişkin kadınlarda öz yeterlik ve iyilik haline etkisi. Bahçeşehir Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Haymana, P. (2019). Toplumsal cinsiyet rollerinin kadınların iyilik hali algısı ile ilişkisi. İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Havighurst, R. J., & Glasser, R. (1972). An exploratory study of reminiscence. *Journal of gerontology*. 27 (2), 245–253. <https://doi.org/10.1093/geronj/27.2.245>
- Ho, Yee M., Cheung, M., Cheung, S. F. (2010). The role of meaning in life and optimism in promoting well-being. *Personality and Individual Differences* 48, 658–63. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.01.008>
- Horton, B. W., & Snyder, C. S. (2009). Wellness: Its impact on student grades and implications for business. *Journal of Human Resources in Hospitality & Tourism*, 8(2), 215–233. <https://doi.org/10.1080/15332840802269858>

- Işık, E., & Bulduk, S. (2015). Psychometric properties of the differentiation of self inventory-revised in Turkish adults. *Journal of Marital and Family Therapy*, 41(1), 102-112. <http://doi.org/10.1111/jmft.12022>
- İmamoğlu, E. O., Günaydın, G., & Selçuk, E. (2011). Özgün Benliğin Yordayıcıları Olarak Kendileşme ve İlişkililik: Cinsiyetin ve Kültürel Yönelimlerin Ötesinde. *Türk Psikoloji Dergisi*, 26(67).
- İzçınar, T. (2018). Benlik farklılaşmasının ruminatif düşünce biçimleri ve duygu düzenleme güçlüğü ile ilişkisinin incelenmesi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Johnston, D. G. (2012). The Effect of Meaning and Purpose in Life on Wellness and Life Satisfaction. Texas Tech University.
- Kalkan E., Aydoğan D. (2019). Evlilik İlişki Kalitesini Benlik Açısından Değerlendirme: Benliğin Farklılaşması ve İlişkisel Özgünlük. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 38(1), 174-189. <http://doi.org/10.7822/omuefd.494918>
- Karababa A., Mert A., Çetiner P. (2018). Üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi olmanın bir yordayıcısı olarak benliğin ayrımlaşması. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, ISSN:2147-1037 <http://doi.org/10.29299/kefad.2018.19.02.004>
- Karasar, N. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemi* (24. bs.). Nobel Yayıncılık.
- Kayış, A. R. (2017). İyilik hali yıldızı psikoeğitim programının iyilik hali ve psikolojik belirti düzeyleri üzerindeki etkisi. Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Kerr, M. E., & Bowen, M. (1988). *Family evaluation: An approach based on Bowen theory*. W W Norton & Co.
- Koçyiğit B. (2022). Beliren yetişkinlikte benliğin ayrımlaşması, algılanan romantik ilişki kalitesi ve psikolojik sağlamlık ilişkisinin incelenmesi. Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kol, R. (2019). Kronik hastalığı olan bireylere bakım verenlerin bakım yükü ve iyilik halinin değerlendirilmesi. Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Korkut-Owen, F., & Owen, D. W. (2012). İyilik hali yıldızı modeli, uygulanması ve değerlendirilmesi. *Uluslararası Avrasya Sosyal Bilimler Dergisi*, 3(9).
- Korkut-Owen, F., Demirbaş-Çelik, N., & Doğan, T. (2017a). Üniversite öğrencilerinde iyilik halinin yordayıcısı olarak psikolojik sağlamlık. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(64), 1461-1479. ISSN:1304-0278
- Korkut-Owen, F., Demirbaş-Çelik, N., & Doğan, T. (2017b). Yetişkinlerde İyilik Hali. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 10(53), 9 ISSN:1307-9581 <http://dx.doi.org/10.17719/jisr.20175334148>
- Kurt, A. A., & Gündüz, B. (2020). Genç yetişkinlerde akılcı olmayan romantik ilişki inançları bilişsel esneklik ve benliğin ayrımlaşması arasındaki ilişki. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 49(1), 28-44 <https://dergipark.org.tr/tr/pub/cuefd> DOI: 10.14812/cuefd.658628

- Kurt, D., & Uçanok, Z. (2019). Gelişimsel hedefler ve iyilik halinin beliren yetişkinlerde incelenmesi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, (11), 118–135 <http://doi.org/10.18863/pgy.570098>
- Maslow, A. (2017). *H-A Theory of Human Motivation-Dancing Unicorn Books*.
- Mert, A. & Kahraman, M. (2019). Body Satisfaction and Well-Being Status as Predictors of Conscious Awareness. *Bartın University Journal of Faculty of Education*, 8(2), 645-665.
- Mert, A., & Kahraman, M. (2020). Üniversite öğrencilerinin benlik ayrışması, özgecilik, iç-dış kontrol odağı ve pozitif-negatif duygu düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, ISSN:1302–8944 (53), 336–369.
- Mert, A., & Topal, İ. (2018). Benlik ayrışmasının manevi yönelimi yordayıp yordamadığını ve bazı değişkenler arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*. <http://doi.org/10.26466/opus.392361>
- Mert, A., & Çetiner, P. (2018) Üniversite öğrencilerinin üniversite yaşamına uyum ile benlik ayrışması arasındaki ilişkinin incelenmesi. DOI:10.19126/suje.407960 190, 8(3), 190–204.
- Mert, A., & Gülmez, E. (2018). Özgecilik ile benlik ayrışması arasındaki yordayıcı ilişkinin bazı değişkenlerle incelenmesi. *Electronic Turkish Studies*, 13(11).
- Metiner, M. (2020). Vakıf ve devlet üniversitelerinde okuyan öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyi ile iyilik hali arasındaki ilişki. Haliç Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Miller, G., & Foster, L. T. (2010). Critical synthesis of wellness literature. University of Victoria Faculty of Human and Social Development.
- Murdock, L. ve Gore, P.A. (2004). Stress, Coping and Differentiation of Self: A Test of Bowen Theory. *Contemporary Family Therapy*, 26(3), 319-335. doi:10.1023/B:COFT.0000037918.53929.18
- Myers, D. G. & Diener, E. (1995). Who is happy?. *Psychological science*, 6(1), 10-19.
- Myers, J. E., & Mobley, A. K. (2004). Wellness of undergraduates: Comparisons of traditional and nontraditional students. *Journal of College Counseling*, 7(1), 40-49.
- Myers, J. E., & Sweeney, T. J. (2004). The indivisible self: An evidence-based model of wellness. *Journal of Individual Psychology*, 60, 234-244.
- Myers, J. E., Sweeney, T. J., & Witmer, J. M. (2000). The wheel of wellness counseling for wellness: A holistic model for treatment planning. *Journal of Counseling and Development*, 78, 251–266.
- Myers, J. E., & Williard, K. (2003). Integrating spirituality into counselor preparation: A developmental, wellness approach. *Counseling and Values*, 47(2), 142-155.
- Nichols, M. P. (2013). *Aile terapisi: Kavramlar ve yöntemler*. Kaknüs Yayınları.

- Ohrt, J. H., Clarke, P. B., & Conley, A. H. (2018). Wellness counseling: A holistic approach to prevention and intervention. *American Counseling Association*.
- Ora Peleg-Popko (2002). Bowen Theory: A Study of Differentiation of Self, Social Anxiety, and Physiological Symptoms. *Contemporary Family Therapy*, 24, 355–369.
- Owen, F. K., & Çelik, N. D. (2018). Yaşam boyu sağlıklı yaşam ve iyilik hali. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 10(4), 440-453.
- Öcalan, D., Ceylantekin, Y., Kunduracılar, Z., & Doğan, T. (2020). Üniversite öğrencilerinde beden kitle indeksi, tükenmişlik düzeyi ve iyilik hâli arasındaki ilişki. *Türkiye Diyabet ve Obezite Dergisi*, 3, 270–278.
- Öselemiş, F. E. (2022). Kök aile işlevselliği, benlik ayrımlaşması ve ilişki doyumu: Nişanlı ve evli bireylerde bir aracılık modeli. Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Özcan Karaboğa, H. (2021). Yeni doğum yapmış evli kadınlarda benlik ayrımlaşması çerçevesinde sosyal destek, maternal bağlanma ve gelişmeleri kaçırma korkusunun depresyon üzerindeki etkisi. Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Özen, Y., & Türkmen, İ. (2023). Akıl sağlığı ve pozitif psikoloji. *Uluslararası Psikososyal Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 3(4), 91-102.
- Özü, Ö. (2010). *Bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı stresle başa çıkma becerileri eğitim programının işgörenlerin stres, kaygı ve iyilik hali düzeylerine etkisi: Karşıyaka vergi dairesi örneği* [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Pallant, J. (2007). *SPSS survival manual*, 3rd. Edition. McGrath Hill, 15, 361-371.
- Peleg-Popko, O. (2002). Bowen theory: A study of differentiation of self, social anxiety, and physiological symptoms. *Contemporary Family Therapy*, 24(2), 355-369.
- Penedo, F. J., & Dahn, J. R. (2005). Exercise and well-being: a review of mental and physical health benefits associated with physical activity. *Current Opinion in Psychiatry*, 18(2), 189–193.
- Pirtle, T., Wang, X., Brown, R., & Lainas, H. L. (2019). Influence of a Wellness Course on Meaning-inLife and Anxiety of Counselors-in-Training. *Journal of Hispanic Higher Education*, 18(1), 3–15 <http://doi.org/10.1177/1538192717719131>
- Roscoe, L. J. (2009). Wellness: a review of theory and measurement for counselors. *Journal of Counseling and Development*, 87(2).
- Ross, A. S., & Murdock, N. L. (2014). Differentiation of self and well-being: the moderating effect of self-construal. *Contemporary Family Therapy*, 36, 485–496.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual review of psychology*, 52, 141.

- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 57(6), 1069.
- Seligman, M. E. (2002). Positive psychology, positive prevention and positive therapy. *Handbook of positive psychology*, 2(2002), 3-12.
- Skowron, E. A., Stanley, K. L., & Shapiro, M. D. (2009). A Longitudinal Perspective on Differentiation of Self, Interpersonal and Psychological Well-Being in Young Adulthood. *Contemporary Family Therapy*, 31(1), 3-18 <http://doi.org/10.1007/s10591-008-9075-1>
- Sökmen, T. (2022). *Benliğin ayrımlaşmasından iyi oluşa: Kendini düzenlemenin aracı rolü* [Yayınlanmamış Doktora Tezi]. İstanbul Maltepe Üniversitesi.
- Sweeney, T. J. (2009). *Adlerian counseling and psychotherapy: A practitioner's approach*. Taylor & Francis.
- Şahin, İ., & Fırat, N. Ş. (2009). Üniversite öğrencilerinin sorunları. *Education Sciences*, 4(4), 1435-1449.
- Tabachnick, B. G., Fidell, L. S., & Ullman, J. B. (2007). *Using multivariate statistics* (5th ed.). Pearson.
- Taşkaya, S. (2020). Sağlık ile iyilik hali arasındaki ilişki: iller düzeyinde bir araştırma. *Proceedings e-book*, 620.
- Tekçe, S. (2022). Varoluşsal bağlamda ölüm kaygısı ve iyilik hali arasındaki ilişkide hayatta anlamın rolü. Başkent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Tiryaki Güven, S. (2020). Psikolojik belirtilerin yordayıcısı olarak sosyal problem çözme, aile işlevselliği ve benliğin ayrımlaşmasının rolünün incelenmesi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Titelman, P. (2014). Duygusal kesinti: Bowen aile sistemleri teorisi perspektifleri. Routledge.
- Topçu, E. (2023). Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin romantik ilişki inançlarının karşılıklı bağımlılık ve benliğin ayrımlaşması bağlamında incelenmesi. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Turgut, M. F., & Baykul, Y. (2010). *Eğitimde ölçme ve değerlendirme* (2. bs). Pegem Akademi.
- Varol, R. (2015). Genogram temelli yürütülen psikolojik danışma sürecinin çiftlerde evlilik uyumu, duygusal bağlılık, evlilikte problem çözme ve benliğin ayrımlaşma düzeylerine etkisi. Mevlana Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yağcı, E. (2022). Psikolojik danışman adaylarının özgeciliklerini yordamada iyilik hali, bilinçli farkındalık ve cinsiyet. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Yıldırım, N. B. (2021). Benliğin ayrımlaşması ve duygusal emek kavramının psikolojik iyi oluş ile ilişkisi. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Yıldız, B. (2019). Benlik farklılaşması ve affediciliğin ruminasyonu yordayıcı rolü, *Ekev Akademi Dergisi*, 23(80).

- Yılmaz, S. (2021). COVID-19 pandemi sürecinde ortaokul beşinci sınıf öğrencilerine verilen iyilik hali (wellness) eğitiminin yaşam kalitesi ve fiziksel aktivite üzerine etkisi. Sağlık Bilimleri Üniversitesi Gülhane Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Yolaç, A. (2020) Farklı voleybol liglerindeki takımlarda görev alan voleybol antrenörlerinin sosyo-ekonomik faktörler ve iyilik hali yönünden karşılaştırılması. *Avrasya Spor Bilimleri Araştırmaları*, 5(2), ISSN2636–8269, 110–117, <http://doi.org/10.35333/eriss.2020.273>.



EKLER

Ek 1. Kişisel Bilgi Formu

Cinsiyet: 1.Kadın () 2.Erkek ()

Yaş:

Bölüm:

Sınıf düzeyi: 1 () 2 () 3 () 4 ()

Anne Eğitim Durumu: 1.Okur-yazar değil ()
2.Okur-yazar ()
3.İlköğretim ()
4.Lise ()
5.Üniversite ()

Baba Eğitim Durumu: 1.Okur-yazar değil ()
2.Okur-yazar ()
3.İlköğretim ()
4.Lise ()
5.Üniversite ()

Sosyoekonomik düzey: 1.Düşük ()
2.Orta ()
3.Yüksek ()

Ek 2. İyilik Hali Yıldızı Ölçeği

Aşağıdaki ölçekteki maddeler yaşam biçiminizi ölçmeyi amaçlamaktadır. İfadeleri size uygunluğu açısından aşağıdaki derecelemeğe göre değerlendiriniz. Teşekkür ederiz.

1-Beni Hiç Yansıtmıyor

2-Beni Yansıtmıyor

3-Bazen

4-Beni Yansıtıyor

5-Tamamen Beni Yansıtıyor

	Maddeler	Beni Hiç Yansıtmıyor	Beni Yansıtmıyor	Bazen	Beni Yansıtıyor	Beni Yansıtıyor	Tamamen Beni Yansıtıyor
1	Hayatımın bir anlamı ve amacı var.						
5	Yakın arkadaşların ve aile ilişkilerinin oluşturduğu sosyal ilişkilere sahibim.						
7	Yeni öğrenme yaşantılarına açığım.						
10	Sosyal ilişkilerimi sürdürmek için çabalarım.						
12	Yeni bilgiler edinmekten zevk duyarım.						
14	Haftada en az üç kez yarım saatlik terletecek bir fiziksel etkinlikte bulunurum.						
16	Amaç ve hedeflerimi nasıl koyacağımı bilirim.						
22	Olumlu ve olumsuz duygularımı uygun biçimde ifade edebilirim.						
24	Ruhsal dengemi korumaya çalışırım.						

Ek 3. Benliğin Ayrışması Ölçeği

Aşağıda kendinizle ve başkalarıyla olan ilişkilerinize yönelik düşünce ve duygularınızı içeren ifadeler yer almaktadır. Sizden istenen her bir ifadeyi dikkatlice okuyarak 1’den 6’ya kadar olan seçeneklerden sizi en iyi ifade eden seçeneği işaretlemenizdir. Eğer herhangi bir madde sizinle direk ilgili gözükmiyorsa (örn., şu anda bir eşiniz/partneriniz yoksa), olması halinde nasıl düşünüp nasıl davranabileceğinizle ilgili en iyi tahmininizi belirtiniz. İçten yanıtlarınız için teşekkürler.

1-----2-----3-----4-----5-----6

Hiç Uygun

Çok Uygun

Değil

	1	2	3	4	5	6
1. Ailemin yanıdayken genellikle kendimi kısıtlanmış hissedirim.						
4. İnsanlar benimle yakınlık kurmaya çalıştıklarında, bundan genellikle rahatsızlık duyarım.						
6. Değiştiremeyeceğim şeyler için üzülmenin bir anlamı yok.						
8. Eleştirilmek beni oldukça rahatsız eder.						
12. Başkaları tarafından baskı altında olduğumu hissettiğim zamanlarda bile onlara “hayır” diyebilirim.						
14. Bir karar alırken danışacağım birileri yoksa kolay kolay karar veremem.						
18. Duygularımı genellikle çevremdekilerden daha yoğun yaşarım.						
20. Anne/babamın fikrini almadan karar veremem.						

Ek 4. Etik Kurul Onayı

Evrak Tarih ve Sayısı: 26.10.2021-106630



T.C.
GAZİANTEP ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
İlahiyat Fakültesi

Sayı : E-39083294-050.99-106630
Konu : Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurul
Kararları

26.10.2021

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Üniversitemiz Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu toplantısının, 08.10.2021 tarih ve 12 nolu toplantısında alınan 01, 03, 04, 05, 06, 07, 09, 10, 15, 16 ve 17 nolu kararlar EK'te sunulmuştur.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Prof.Dr. Nazım HASIRCI
Etik Kurulu Başkanı

Ek: Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurul Kararı (4 Sayfa)

Bu belge, güvenli elektronik imza ile onaylanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu : *1

Belge Takip Adresi : 1

Bilgi için : Mehmet ZORBOĞLU
Ünvan : Büro Personeli

- 10) Eğitim Bilimleri Enstitüsünün 30.09.2021 tarih, 94952 sayılı ve "Bilimsel ve Eğitim Amaçlı İzin (Esra YAZAR)" konulu yazısı incelenmiş olup, Üniversitemiz Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık tezli yüksek lisans programı öğrencisi Esra YAZAR'ın, "Üniversite Öğrencilerinde Benliğin Ayrışması ve İyilik Hali Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" konulu araştırma çalışmasının, Üniversitemiz Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulunca değerlendirilmesi istenmektedir. Kurula yapılan başvuru; çalışmanın amacı, yöntemi, veri kaynakları ve veri toplama araçları açısından değerlendirilmiştir. Kurulumuza beyan edilen belgelere dayalı olarak yapılan incelemeler sonucunda başvuruya ilişkin etik aykırılık tespit edilmemiş olup, adı geçen öğrencinin söz konusu araştırma çalışmasını yapabilmesinin uygun görülmesine;

Ek 5. Ölçeklerin Araştırmada Kullanım İzinleri

Ölçek Kullanım İzni



esra yazar

Alıcı: 1

5 Ağustos Çar 17:24



Merhaba, Ben Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Esra Yazar. Danışman Hocam Dr. Öğr. Üyesi Ahmet Buğa

Üniversite Öğrencilerinde Benliğin Ayrışması ile İyilik Halli Arasındaki İlişkiyi tez çalışmamda incelemek istiyorum. İzininiz olursa İyilik Halli Yıldız Ölçeğini kullanabilir miyim? Teşekkürler, iyi çalışmalar.



Fidan KORKUT

Alıcı: 1

5 Ağustos Çar 17:49



Merhaba Esra

İyilik halli kavramıyla ilgilenmene sevindim.

İyilik Halli Yıldız Ölçeğini elbette tez çalışmada kullanabilirsin.

Maddelerin tamamını yayınlamaman ve ölçeği başka araştırmacılarla paylaşmanın gerektiğini biliyorsundur, sadece anımsatmak isterim.

Kolaylıklar dilerim.

Fidan Korkut Owen

Ölçek Kullanım İzni



esra yazar

Alıcı: 1

5 Ağustos Çar 17:34



Merhaba, Ben Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Esra Yazar. Danışman Hocam Dr. Öğr. Üyesi Ahmet Buğa

Üniversite Öğrencilerinde Benliğin Ayrışması ile İyilik Halli Arasındaki İlişkiyi tez çalışmamda incelemek istiyorum. İzininiz olursa lisans öğrencileri için geçerlik ve güvenirlik çalışması yaptığınız Benliğin Ayrışması Ölçeğini kullanabilir miyim? Teşekkürler, iyi çalışmalar.



Erkan Isik

Alıcı: ben

6 Ağustos Per 01:14



Merhabalar,

Ölçeği tabii ki kullanabilirsiniz. Sizden bir ricam, "differentiation of self" kavramı literatürde farklılaşma diye de çeviliyor ancak biz geniş bir akademisyen grubuyla yaptığımız tartışmalar ve Bowen'in kavramla ilgili biyolojik temelli açıklamaları sonucu en uygun çevirinin "benliğin ayrışması" olduğuna karar verdik. Çünkü Bowen bu kavramla aileden "farklı" olunması gerektiğine değil, aileden birey olarak "ayrışmış olmanın" önemine atıf yapıyor. Farklılaşma kelimesi kullanıldığında ise, Türk dili açısından sanki kişinin köken ailesi hep sorumlu, ondan farklı olması gerekiyormuş gibi bir anlam çıkıyor. Bu açıdan Türk dilindeki en uygun çeviri "ayrışma" ile karşılıyor. Siz de Türkçe literatüre yeni giren bu kavramla ilgili karmaşa oluşmaması adına, konuyla ilgili Türkçe yazacağınız literatürde buna dikkat edebilirsiniz çok memnun olurum.

Çalışmanızda kolaylıklar dilerim,

Selamlarımla,

Erkan Isik

ÖZGEÇMİŞ

Esra YAZAR Mersin Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümünden 2018 yılında mezun olarak Halk Eğitimi Merkezinde geçici koruma altındaki çocuklara yönelik projede görev almıştır. Milli Eğitim Bakanlığına bağlı bir okula Psikolojik Danışman olarak atanmıştır.

VITAE

Esra YAZAR graduated from Mersin University, Guidance and Psychological Counseling Department in 2018 and took part in the project for children under temporary protection at the Public Education Center. She was appointed as a Psychological Counselor to a school affiliated to the Ministry of National Education.