



T.C.
DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ



AİLE EĞİTİMİ VE DANIŞMANLIĞI ANABİLİM DALI
AİLE EĞİTİMİ VE DANIŞMANLIĞI PROGRAMI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞUN
BENLİĞİN AYRIMLAŞMASI AÇISINDAN İNCELENMESİ

ŞİRİN ERDEM ÖZYURT

İzmir
2019

ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum “Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik İyi Oluşun Benliğin Ayrışması Açısından İncelenmesi” adlı çalışmanın içerdiği fikri izinsiz başka bir yerden almadığımı; çalışmamın hazırlık, veri toplama, analiz ve bilgilerin sunumu olmak üzere tüm aşamalarında ve bölümlerinin yazımında bilimsel etik ilke ve kurallara uygun davrandığımı, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada kullanılan her türlü kaynağa eksiksiz atıf yaptığımı ve bu kaynaklara kaynakçada yer verdiğimi, ayrıca bu çalışmanın Dokuz Eylül Üniversitesi tarafından kullanılan bilimsel intihal tespit programıyla tarandığını ve *intihal içermediğini* beyan ederim. Herhangi bir zamanda aksinin ortaya çıkması durumunda her türlü yasal sonuca razı olduğumu bildiririm.

14/02/2019



Şirin ERDEM ÖZYURT



DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
YÜKSEK LİSANS/DOKTORA TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU



Tarih:15/02/2019

Tez Başlığı:

"Üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi oluşun benliğin ayrımlaşması açısından incelenmesi"

Yukarıda başlığı belirtilen tez çalışmamın a) Kapak sayfası, b) Giriş, c) Ana bölümler ve d) Sonuç kısımlarından oluşan toplam 73 sayfalık kısmına ilişkin, 12/02/2019 tarihinde **tez danışmanım tarafından** Dokuz Eylül Üniversitesi Kütüphane ve Dokümantasyon Daire Başkanlığı'nın sağladığı İntihal Tespit Programından (Turnitin-Tez İntihal Analiz Programı) aşağıda belirtilen **filtreleme tiplerinden biri** (uygun olanı işaretleyiniz) uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin **benzerlik oranı % 17'**dir.

- <http://www.kutuphane.deu.edu.tr/turnitin-tez-intihal-analiz-programi/> adresindeki Tez İntihal Analiz Programı Kullanım Kılavuzunu okudum ☒

Filtreleme Tipi 1(Maksimum %15) ☒

Filtreleme Tipi 2(Maksimum %30) ☒

☐ Kabul/Onay ve Bildirim sayfaları hariç, ☐ Kaynakça hariç, ☐ Alıntılar dâhil, ☐ Altı (6) kelimeden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç.	☐ Kabul/Onay ve Bildirim sayfaları hariç, ☐ Kaynakça dâhil, ☒ Alıntılar dâhil.
--	--

Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Tez Çalışması Orijinallik Raporu Uygulama Esasları'nı inceledim ve yukarıda belirtilen azami benzerlik oranlarına göre tez çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Gereğini saygılarımla arz ederim.

Adı Soyadı : Şirin ERDEM ÖZYURT
 Öğrenci No : 2016950117
 Anabilim Dalı : Aile Eğitimi ve Danışmanlığı
 Programı : Aile Eğitimi ve Danışmanlığı
 Statüsü : Yüksek Lisans ☒

Doktora ☐

ÖĞRENCİ

Şirin ERDEM ÖZYURT

DANIŞMAN

Dr. Öğretim Üyesi Zekavet KABASAKAL

YÜKSEK LİSANS TEZİ SINAV SONUÇ FORMU

Şirin ERDEM ÖZYURT tarafından Dr. Öğr. Üyesi Zekavet KABASAKAL yönetiminde hazırlanan “Üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi oluşun benliğin ayrımlaşması açısından incelenmesi” başlıklı tez tarafımızdan okunmuş, kapsamı ve niteliği açısından “**Yüksek Lisans Tezi**” olarak kabul edilmiştir.



Dr. Öğr. Üyesi Zekavet KABASAKAL

Danışman



Prof. Dr. Abbas TÜRNÜKLÜ

Jüri Üyesi



Dr. Öğr. Üyesi Ali Serdar SAĞKAL

Jüri Üyesi

6.../2.../2019



Prof. Dr. Süha YILMAZ

Enstitü Müdürü V.

TEŞEKKÜR

Öncelikle araştırmamın her aşamasında bana bilgi ve tecrübesinden yararlanma fırsatı veren ve yardımcı olan danışman hocam sayın Dr. Öğretim Üyesi Zekavet Kabasakala'a, akademik açıdan beni güçlendiren, yetişmemde emeği geçen tüm değerli hocalarıma katkılarından dolayı teşekkürlerimi sunarım.

Tüm lisansüstü eğitim sürecim boyunca desteğini her an hissettiğim, her zaman yanımda olan sevgili eşime teşekkür ederim.



İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	ix
ABSTRACT.....	x
BÖLÜM I GİRİŞ.....	1
1.1. Problem Durumu.....	1
1.2. Amaç ve Önem.....	1
1.3. Problem Cümlesi / Alt Problem Cümleleri.....	2
1.4. Sınırlılıklar.....	2
1.5. Varsayımlar.....	3
1.6. Tanımlar.....	3
BÖLÜM II KURAMSAL ÇERÇEVE / İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	4
2.1. Bowen Aile Terapisi Kuramı.....	4
2.1.1. Temel Kavramlar.....	6
2.1.1.1. Benliğin Ayrışması.....	6
2.1.1.2. Üçgenler.....	10
2.1.1.3. Çekirdek Aile Duygusal Sistemi.....	11
2.1.1.4. Aile Yansıtma (Projeksiyon) Süreci.....	13
2.1.1.5. Duygusal Kopma.....	14
2.1.1.6. Nesiller Arası Aktarım Süreci.....	14
2.1.1.7. Kardeş Konumu.....	15
2.1.1.8. Toplumsal Duygusal Süreç.....	16
2.2. Psikolojik İyi Oluş ve Benliğin Ayrışması.....	17
BÖLÜM III YÖNTEM.....	19
3.1. Araştırmanın Modeli.....	19
3.2. Evren / Örneklem.....	19
3.3. Veri Toplama Süreci ve Araçları.....	21
3.4. Verilerin Analizi.....	23
3.5. Araştırmanın Geçerliliği ve Güvenirliği.....	24
3.6. Araştırmacının Rolü.....	25
BÖLÜM IV BULGULAR.....	26
4.1. Betimleyici Veriler.....	26
4.2. Araştırma Problemine ve Alt Problemlerine İlişkin Bulgular.....	27
BÖLÜM V TARTIŞMA, SONUÇ ve ÖNERİLER.....	36
5.1. Tartışma.....	36
5.2. Sonuç ve Öneriler.....	44
KAYNAKÇA.....	46
EK 1. Öğrencinin Akademik Özgeçmişi.....	56
EK 2. Kişisel Bilgi Formu.....	57
EK 3. Psikolojik İyi Olma Ölçekleri.....	58
EK 4. Genel Sağlık Anketi-28.....	59
EK 5. Benliğin Ayrışması Ölçeği.....	60
EK 6. Araştırma İzni.....	61

TABLO LİSTESİ

Tablo 1. Araştırma Grubunun Demografik Özellikleri.....	20
Tablo 2. Ölçme Araçlarına (Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Benliğin Ayrışması Ölçeği, Genel Sağlık Anketi ve Alt Boyutları) İlişkin Betimleyici Veriler.....	26
Tablo 3. Psikolojik İyi Olma Ölçeklerinden Alınan Puanların Cinsiyete Göre T-Testi Sonuçları.....	27
Tablo 4. Genel Sağlık Anketinden Alınan Puanların Cinsiyete Göre T-Testi Sonuçları.....	29
Tablo 5. Benliğin Ayrışması Puanlarının Cinsiyete Göre T-Testi Sonuçları.....	30
Tablo 6. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Benliğin Ayrışması Ölçeği, Genel Sağlık Anketi ve Alt Boyutlarına İlişkin Korelasyon Değerleri.....	32
Tablo 7. Psikolojik İyi Oluşun Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları.....	33
Tablo 8. Genel Sağlık Anketi Puanlarının Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları.....	34

ŞEKİL LİSTESİ

Şekil 1. Benliğin Ayrışması Ölçeği.....	9
---	---



ÖZET

Üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi oluşun benliğin ayrımlaşması açısından incelenmesi

Erdem Özyurt, Şirin

Yüksek Lisans, Aile Eğitimi ve Danışmanlığı

Dr. Öğr. Üyesi Zekavet Kabasakal

Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi oluşun benliğin ayrımlaşması açısından incelenmesidir. Bu çalışma, ilişkisel tarama modelinin kullanıldığı betimsel bir araştırma olarak yapılandırılmıştır. Araştırma örneklemi Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesine devam eden 395 öğrenciden (263 kadın, 132 erkek) oluşmuştur. Araştırmada Psikolojik İyi Olma Ölçekleri, Genel Sağlık Anketi-28, Benliğin Ayrımlaşması Ölçeği ve demografik değişkenler hakkında bilgi toplanması amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Değişkenlerin analizinde veri türlerine bağlı olarak Bağımsız Örneklem T-Testi, Korelasyon Analizi ve Çoklu Regresyon Analizi uygulanmıştır. Araştırma sonucunda psikolojik iyi oluş, genel sağlık düzeyi ve benliğin ayrımlaşması arasında anlamlı ilişkilerin olduğu; araştırma değişkenlerinin cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaştığı; psikolojik iyi oluş ve genel sağlık düzeyini yordamada benliğin ayrımlaşmasının önemli bir değişken olduğu saptanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Bowen aile terapisi, benliğin ayrımlaşması, psikolojik iyi oluş.

ABSTRACT

Investigation of psychological well-being in terms of differentiation of self among university students

Erdem Özyurt, Şirin

Master Degree, Family Education and Counselling

PhD Zekavet Kabasakal

The aim of this study is to examine the psychological well-being of university students in terms of differentiation of the self. This study is structured as a descriptive research using relational survey model. The sample of this research consisted of 395 university students (263 female, 132 male) attending Buca Faculty of Education at Dokuz Eylul University. In this research Psychological Well-being Scale, General Health Questionnaire-28, Differentiation of Self Inventory and to collect information about demographic variables Personal Information Form developed by the researcher were used. Depending upon the types of data, Independent Samples T-Test, Correlation Analysis and Multiple Regression Analysis were used to analyze the variables. In this study it is found that there were significant relationships between psychological well-being, general health level and differentiation of self; there were significant gender differences between research variables; differentiation of self was a significant predictor of psychological well-being and general health level.

Keywords: Bowen family therapy, differentiation of self, psychological well-being.

BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1. Problem Durumu

Benliğin ayrımlaşması kavramı, Bowen aile terapisi kuramının en temel kavramlarından biri haline gelmiştir. Bowen (1978), bireyin işlevselliğinde ve iyi oluş halinde benliğin ayrımlaşma düzeyinin önemli bir bileşen olduğunu ve bu bileşenin evrensel bir özellik taşıdığını savunmuştur. Yapılan çalışmalarda benliğin ayrımlaşması ile iyi oluş hali arasında pozitif bir ilişkinin olduğu saptanmıştır (Tuason ve Friedlander, 2000). Diğer taraftan benliğin ayrımlaşmasını ölçmeye yönelik geliştirilen ölçme araçlarında farklı kültürlerde farklı boyutların olabileceği noktası da önerilmiştir (Peleg ve Rahal, 2012). Bu konuda yapılan yurtiçi çalışmalar ve ilgili literatür taramasında, benliğin ayrımlaşması kavramının çok az çalışıldığı, psikolojik iyi oluş ile arasındaki ilişkinin ise toplumumuz üzerinde henüz araştırılmadığı görülmüştür. Bu noktadan hareketle bu araştırma kapsamında üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi oluşun benliğin ayrımlaşması açısından ele alınması, araştırma konusu olarak planlanmıştır.

1.2. Amaç ve Önem

Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi oluşun benliğin ayrımlaşması açısından incelenmesidir. Psikolojik iyi oluş bireylerin sağlıklı bir yaşam sürmeleri için gerekli en temel bileşenlerden biridir ve bu durum özellikle üniversite yıllarında bireyin yaşamının önemli bir yönü olarak ele alınmaktadır (Molina-Garcia ve diğ., 2011). Üniversite yılları yaşamın en stresli yıllarından biri olarak değerlendirilmekte, özellikle ergenlikten yetişkinliğe geçiş dönemi olduğu için önemi artmaktadır (Burris ve diğ., 2009). Yapılan çalışmalar üniversite yıllarındaki bireylerin psikolojik semptomlarında artış olduğunu vurgulamaktadır (Bewick ve diğ., 2010). Düşük düzey psikolojik iyi oluşa sahip öğrencilerde alkol kullanımı, düşük fiziksel aktivite, uyku problemleri gibi olumsuz aktivitelerin daha fazla görüldüğü saptanmıştır (Chao, 2012). Bu araştırmanın bu noktada üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi oluşun ve ilişkili faktörlerin anlaşılmasına katkıda bulunacağı düşünülmektedir. Diğer taraftan benliğin ayrımlaşmasını ölçmeye yönelik geliştirilen ölçme araçlarında farklı kültürlerde farklı boyutların olabileceği noktası da önerilmiştir (Peleg ve Rahal, 2012). Bu konuda yapılan yurtiçi çalışmalar ve ilgili literatür taramasında, benliğin ayrımlaşması kavramının çok az çalışıldığı, psikolojik iyi oluş ile arasındaki ilişkinin ise toplumumuz üzerinde henüz çalışılmadığı görülmüştür. Bu açıdan da

yapılan çalışmanın alanyazına önemli katkılar sağlaması umulmaktadır. Bowen'ın kuramına göre yetişkin yaşamda sağlıklı bir işlevsellik ve iyi oluş haline sahip olmak için bireyin çekirdek ve geniş ailesinde kazandığı ilişki modellerinin şekillendirdiği benliğin ayrımlaşma düzeyinin artırılması gerekir (Kerr ve Bowen, 1988). Genç yetişkinlerin çoğu çekirdek ailelerinden ebeveynleriyle olgun yetişkin ilişkileri geliştirmeden ayrılmaktadır (McGoldrick ve Carter, 2001). Bu noktada planlanan mevcut araştırmanın, bu bireylerin ebeveynleriyle ve kardeşleriyle olgun ilişkiler geliştirmelerine yönelik yapılacak danışmanlık ve psikolojik destek sürecine yönelik önerilerin ve uygulamaların geliştirilmesine kaynaklık edeceği düşünülmektedir.

1.3. Problem Cümlesi / Alt Problem Cümleleri

Üniversite öğrencilerinin benliğin ayrımlaşma düzeyleri ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında nasıl bir ilişki vardır?

Alt problem 1. Psikolojik iyi olma ölçekleri puanları, genel sağlık anketi puanları ile benliğin ayrımlaşması puanları cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

- Psikolojik iyi olma ölçekleri puanları cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
- Genel sağlık anketi puanları cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
- Benliğin ayrımlaşması puanları cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

Alt problem 2. Psikolojik iyi olma ölçekleri puanları, genel sağlık anketi puanları ile benliğin ayrımlaşması puanları arasında anlamlı ilişkiler var mıdır? Varsa ne düzeydedir?

Alt problem 3. Benliğin ayrımlaşması ve alt boyutlarından elde edilen puanlar, psikolojik iyi olma ölçekleri puanlarını ve genel sağlık anketi puanlarını anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?

- Benliğin ayrımlaşması ve alt boyutlarından elde edilen puanlar, psikolojik iyi olma ölçekleri puanlarını anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?
- Benliğin ayrımlaşması ve alt boyutlarından elde edilen puanlar, genel sağlık anketi puanlarını anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?

1.4. Sınırlılıklar

Araştırmanın çalışma grubu, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Fakültesine devam eden lisans öğrencileri arasından seçilen öğrencilerle sınırlıdır.

1.5. Varsayımlar

Araştırma sırasında öğrencilerin ölçeklerdeki soruları içtenlikle yanıtladıkları varsayılmaktadır.

1.6. Tanımlar

Benliğin ayrışması (differentiation of self): Bireyin, aile sistemi içerisindeki işlevselliğine kılavuzluk eden ‘duygu ve düşünceleri ayırt etme yeteneği’dir (Bowen, 1978; Kerr ve Bowen, 1988).

Psikolojik iyi oluş (psychological well-being): Kişinin kendisi ve geçmiş yaşamıyla ilgili olumlu değerlendirmeler yapmasını (özkabul), bir birey olarak sürekli gelişme ve büyüme hissine sahip olmasını (bireysel gelişim), kişinin yaşamının anlamlı ve amacı olduğuna ilişkin inancını (yaşam amaçları), diğer insanlarla kaliteli ilişkiler kurmasını (diğerleriyle olumlu ilişkiler), kişinin yaşamını ve çevresini etkili bir şekilde yönetebilmesini (çevresel hakimiyet) ve kendi yaşamını ve geleceğini kendisinin belirleyebilmesini (özerklik) içeren çok boyutlu bir iyi oluş hali olarak tanımlanabilir (Ryff ve Keyes, 1995).

BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE / İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Bowen Aile Terapisi Kuramı

Bowen'in çalışmalarının temel amacı, insan davranışını olabildiğince bilimsel hale getirmektir. Kuramı, insan davranışının nispeten öngörülebilir olduğu inancına dayanmaktadır. Bowen, teorisini, yirmi beş yıllık klinik çalışmalarında aileler ile geçirdiği süre boyunca geliştirmiştir. 1950'lerde orijinal bir araştırma olarak, bir anne ve şizofren çocuğu arasındaki simbiyotik ilişkiye odaklanmıştır (Hall, 2013).

Bowen, şizofren çocukları olan ailelerin dinamikleri üzerine çalışmış ve bu ailelerin tüm üyelerini tedavi etmek için çalışmalar yapmıştır. Bu çalışmalar sırasında, şizofrenili ailelerde sergilenen davranışların, işlevsel olmayan ve hatta normal olarak değerlendirilen ailelerin semptomları ile benzer olduğunu görmüştür. Böylece duygusal bozukluklara yönelik yeni bir bakış açısı üstünde düşünmeye başlamıştır (Gladding, 2015; Hall, 2013).

Bowen (1978), farklı duygusal olgunluk düzeylerine sahip ailelerde benzer örüntülerin olduğunu gözlemlemiş ve bu gözlem araştırmalarına ek bir boyut sağlamıştır. Duygu ve düşünme süreçleri ile bunların davranışsal tezahürleri arasındaki temel farklılıkların betimlenmesi, Bowen teorisinin merkezini oluşturan kavramların formüle edilmesini sağlamıştır. Bowen, yaptığı gözlemler sonunda duygusal bozukluk yaşayan bireylerin öznel duygular ve düşünme arasında ayrım yapamadıklarını; buna karşın daha entegre bir bütünlüğe sahip kişilerin duygu ve düşünme süreçlerini birbirinden ayırabildiğini, “hissediyorum” ve “düşünüyorum” ifadelerini daha doğru kullanabildiklerini öne sürmüştür (Hall, 2013).

Çok sayıda aile ile çalışmak, Bowen'in duygu/düşünme sorunlarını netleştirme çabalarını desteklemiş ve sonuç olarak kuramında duygu ve düşünme arasındaki etkileşimin kalitesi, bireyler ve ailelerdeki farklı duygusal uyum düzeylerini değerlendirmek için en doğru göstergelerden biri olarak görülmüştür (Hall, 2013).

Bowen, insanların farklı türlerde samimi ve sosyal ilişkilere daha fazla bağımlı hale gelebileceğini öne sürmektedir. Bununla birlikte, duygusal ihtiyaçlardan bağımsız olmak, teorik ve ampirik bir imkansızlık olarak kabul edilir. Bowen'in kuramı, insan ilişkileri sistemlerindeki -kültürel değişkenlerden ziyade biyolojik değerlere vurgu yapan- genel duygusal süreçler teorisi olarak özetlenebilir (Hall, 2013).

Bowen aileyi “zaman içinde tam olarak anlaşılabilen ancak üyeler arasındaki süreçleri tahmin edilebilen bir doğal sistem” olarak kavramsallaştırmıştır (Wylie, 1991'den

akt. Gladding, 2015). Bowen'a (1978) göre aile, üyelerinden birinin işlevselliğindeki bir değişimi, başka bir aile üyesindeki telafi edici değişimin takip ettiği bir sistemdir. Sistem kuramı, bir sistemin ve alt parçalarının işlevselliğine odaklanır. Hemen hemen tüm doğal veya insan yapımı sistemler, sistem kuramı açısından ele alınabilir ancak Bowen (1978) bu yaklaşımı aileye uyarlarken aileyi bir organizmanın vücudu gibi 'biyolojik bir sistem' olarak örneklendirmeyi tercih etmiştir. Bir organizmanın farklı birçok organ sisteminden oluşması ve karmaşık birçok mekanizmanın, karşılıklı etkileşim içerisinde hayati işlevleri kontrol etmesi, bu alt sistemlerin farklı zamanlarda farklı düzeylerde işlevsel olabilmesi gibi ailelerde de benzer modellerin işlediğini açıklamıştır. Bir organın işlevselliğinde düşüş olmasının, başka bir organın bu durumu telafi etmek amacıyla daha fazla çalışmasına yol açması gibi bireylerin aile içerisindeki ilişkilerinde de benzer işlevsellik (aşırı işlev, işlev bozukluğu) modellerinin bulunduğunu savunmuştur (Bowen, 1978).

Bowen'ın kuramının temelinde bireysellik (individuality) ve birliktelik (togetherness) şeklinde ifade edilen iki yaşam gücü arasındaki dengeye dayanan bir etkileşim olduğu varsayımı bulunmaktadır. 'Birliktelik' yaşam gücü, sevgi, onay, duygusal yakınlık ve anlamaya ilişkin evrensel ihtiyaçlardan kaynaklanır; 'bireysellik' ise grubun normlarından ziyade ben (self) tarafından tanımlanan otonom birey olma ihtiyacından kaynaklanır (Bowen, 1978). Bu güçler arasındaki etkileşim, bireyin ilişkilerini şekillendirir. Aile üyelerinin düşünceleri, duyguları, söylemleri ve davranışları, bir bütün olarak aileyi ilgilendiren duygusal süreçleri yansıtır. Bu duygusal süreç, aile üyelerini kendi yönergelerini takip etmeye (bireysellik) ya da diğerlerinin yönergelerine uymaya (birliktelik) yönelten güçler arasındaki etkileşim tarafından düzenlenir. Bireysellik ve birliktelik arasındaki etkileşim, duygusal bağı olan bireyler arasındaki ilişkilerde önemlidir. Bu duygusal bağ ya da önem, bireyin diğer kişinin düşüncelerinden, duygularından, konuşmalarından ve davranışlarından, duygusal ve öznel düzeyde etkilenmesi anlamına gelmektedir. Ancak bu kuramda tüm ilişkilerin sadece bu iki güç arasındaki etkileşim tarafından şekillendiği iddia edilmemektedir. Her ne kadar ilişkiler duygusal süreçler tarafından şekillense de, insanlar örneğin iş ilişkisi gibi duygusal olmayan sebepler ile de ilişki kurabilirler. Eğer bir ilişki entelektüel düzeyde kurulmuşsa, bireysellik veya birlikteliğin etkisi önemli olmayabilir (Kerr ve Bowen, 1988).

Bowen'ın kuramının üç temel teorik varsayımı aşağıdaki gibi özetlenebilir (Hall, 2013):

1. Bowen'in kuramında geçen kavramlar, hem insan hem de hayvan davranışları üzerinde güçlü bir etkiye sahip olduğu düşünülen duygusal süreçleri tanımlar. İnsanoğlunun,

her türlü davranışı etkileyen, ilkel işlev düzeylerin evrimsel mirasına sahip olduğu düşünülür. İlkel davranışın önemli örnekleri, aileler ve yakın ilişkilerde en çok görülebilen insanlar arasındaki refleksif ve reaktif duygusal tepkilerdir. Bowen teorisi, insan davranışlarını geniş bir evrimsel bağlamda kavramsallaştırır, insan ve hayvan davranışlarında belirli evrensel özelliklerin olduğunu varsayar.

2. Bowen, ailelerdeki yoğun duygusal bağımlılığın, aile etkileşimini diğer grup veya ortamlardaki davranışlardan daha öngörülebilir hale getirmeye katkıda bulunduğunu ileri sürmektedir. Aile etkileşimi, belirli kalıplarda zamanla belirginleşmeye eğilimlidir ve bu kalıplar nesiller arasında sıklıkla tekrarlanır. Bir aile hakkında yeterli nesiller arası veri mevcut olduğunda, belirli davranış kalıplarının ya da sistem davranışlarının süreklilik düzeyi, oldukça doğru bir şekilde tahmin edilebilir.

3. Aileler, her bir üyenin davranışlarının uygunluğu için güçlü ve zorlayıcı bir etki sergiliyor gibi görünmektedir, ancak Bowen'ın kuramı, ilişki sistemlerindeki işleyiş pozisyonlarını değiştirerek bu baskıya karşı koymanın çeşitli yararları olduğunu önermektedir.

Bowen'ın kuramı, duygusal sistemlerdeki süreçleri tanımlayan bir dizi kavram ve hipotezleri içermektedir. Bu kuramı oluşturan sekiz temel kavram şunlardır: benliğin ayrımlaşması, üçgenler, çekirdek aile duygusal sistemi, aile yansıtma süreci, duygusal kopma, nesiller arası aktarım süreci, kardeş konumu ve toplumsal duygusal süreç. Bu kuram, insanın daha öngörülebilir duygusal davranış yönlerini anlatmaktadır. Bu kuramda bireyler, diğer bireylerin davranışları ile ayrılmaz biçimde ilişkili olan davranışlarda bulunan biyolojik varlıklar olarak görülür (Hall, 2013).

2.1.1. Temel Kavramlar

2.1.1.1. Benliğin Ayrımlaşması

Benliğin ayrımlaşması kavramı, bireyin, aile sistemi içerisindeki işlevselliğine kılavuzluk eden 'duygu ve düşünceleri ayırt etme yeteneği' olarak tanımlanabilir (Bowen, 1978; Kerr ve Bowen, 1988). Bu kavram, Bowen'ın kuramının temel taşıdır çünkü bireyleri aile sistemi düzleminde sosyal sınıf veya kültürel etkenlerden bağımsız bir şekilde tanımlanmasını sağlayan evrensel bir öneme sahiptir.

Bowen'a (1978) göre formüle ettiği kuramın temeli, insanların duygusal süreçlerle entelektüel süreçler arasında ayırım yapabilme düzeyi ile ilgilidir. Benliğin ayrımlaşması kavramı, hem bir süreç hem de bir kişilik özelliği olarak anlaşılabilir. Bireyin kendini kök ailesinden ayrımlaştırması, farklı düzeylerde duygusal bağlanmaları ve anksiyete yansıtma süreçlerini içeren nesiller arası aile sistemi ile ilgilidir. Ayrımlaşma süreci bireyin aile

üyelerinden kopmadan ayrı bir benliğe sahip olmasını gerektirir (Bowen, 1978; Kerr ve Bowen, 1988).

Benliğin ayrılaşması sürecinin altında iki içgüdüsel güç bulunmaktadır: bireysellik ve birliktelik. Birliktelik içgüdü, bireyi bağımlı ve temas halinde olmaya, bir çift ilişkisinin, ailenin veya bir grubun parçası olmaya yöneltir. Bireysellik içgüdü ise bireyi bağımsız, ayrı bir varlık olmaya, kendi direktiflerini izlemeye yöneltir. Benliğin ayrılaşması ise bireyin bu iki içgüdüsel gücü entelektüel düzeyde dengeleme çabasını içermektedir. Bu iki içgüdüsel güç arasındaki denge ne kadar duygular tarafından yönetilirse, bireyin benliğinin ayrılaşma düzeyi de o kadar düşük olur (Titelman, 2014).

Bowen (1978), bireyin duygusal sağlığının birincil göstergesi olarak benliğin ayrılaşması kavramını benimsemiştir. Benliğin ayrılaşması, bireyin, aile üyeleri veya kendisi için önemli olan diğer kişilerden kendini sorumlu hissetmeden, diğer kişiler tarafından kontrol edilmeden, özerk ve öz-yönelimli bir şekilde işlev görme kabiliyeti olarak tanımlanabilir (Bowen, 1978). Başarılı bir şekilde ayrılaşan bireyler, kendilerini, ailelerindeki duygusal bağlanmalardan aile içi ilişkilerini koparmadan ayırabilirler. Bunun tersine ayrılaşma süreciyle mücadele eden bireyler ebeveynleriyle olan ilişkilerde füzyona (iç içe geçme) veya bu ilişkilerden duygusal olarak kopma eğilimine sahiptir (Kerr ve Bowen, 1988).

Bir bireyin ayrılaşma düzeyi, esas olarak ebeveynlerinin ayrılaşma düzeyi tarafından belirlenir. Genel olarak, çocuklar duygusal olarak ebeveynleri kadar sağlıklıdır ve bireyler eş olarak kendilerine benzer ayrılaşma seviyelerine sahip kişileri seçmeye eğilimlidirler. Aile yansıtma süreciyle çocuklar ebeveynlerinin anksiyetelerinin alıcıları ve ailelerinin semptom taşıyıcıları olabilirler (Bowen, 1978).

Benliğin ayrılaşması kavramı, Bowen'ın kuramında yer alan kavramlar arasında en önemlisidir ve kuramın temelini oluşturmaktadır. Bowen'a göre benliğin ayrılaşması kavramı tüm insanlara uygulanabilir ve "şizofreni, nevroz ve normal arasındaki bariyerleri ortadan kaldırdığı gibi, ayrıca dahillik, sosyal sınıf ve kültürel-etnik farklılıklar gibi kategorileri de aşar" (Bowen, 1978:364).

Benliğin ayrılaşması kavramının önemli bir kısmı da bireyin tutarlı ben (solid self) ve sahte ben (pseudo self) düzeyleriyle ilgilidir. Örneğin, iki kişinin duygusal bir yakınlık durumunda iki sahte ben iç içe geçebilir (füzyon). Tutarlı ben, füzyon fenomeninde yer almaz. Tutarlı ben, açıkça tanımlanmış inançlardan, düşüncelerden, kararlardan ve yaşam prensiplerinden oluşur. Tutarlı benin temelinde kişinin yaşam deneyimlerinin entelektüel düzeyde değerlendirilmesi ve yapılan seçimlerde alternatiflerin dikkatlice analiz edilmesi yer

alır. Böylece bir seçim yapıldığında kişi seçiminden ve sonuçlarından da sorumlu olur. Tutarlı ben içeriğindeki her inanç ve yaşam prensibi, diğerleriyle uyum içerisindedir ve birey yüksek anksiyete ve stres durumlarında bile bu prensiplere göre davranır (Bowen, 1978).

Sahte ben ise duygusal baskı tarafından şekillenir. Aile veya toplum içerisindeki her duygusal birim, üyelerine grubun ilkelerine ve ideallerine uyma yönünde baskı uygular. Sahte ben, grubun doğru bulduğu ve onayladığı ilkeler, inançlar ve bilgilerden oluşur. Bu ilkeler baskı altında sonradan kazanıldığı için birbirleriyle tutarsızdır ve birey bu tutarsızlığın farkında değildir. Mantıklı bir değerlendirmenin ardından benlikle birleşen tutarlı benin aksine sahte ben, benliğe eklenmiştir. Sahte ben, taklit bendir. Kişinin gruplar arasındaki tutarsızlığın farkında olmadan, çeşitli sosyal gruplarla, kurumlarla, politik partilerle ve dinsel gruplarla duygusal bir harmonideymiş gibi davranmasına hizmet eden sahte ben, çevreye uyum sağlayabilmek için sonradan kazanılmıştır. Kişi bazı gruplarla ilgili bir şeylerin yanlış olduğunu hissedebilir ancak entellektüel düzeyde farkında değildir. Tutarlı ben ise gruplar arasındaki tutarsızlığın farkındadır ve üye olarak katılmak veya üyeliğin reddedilmesi kararı, avantaj ve dezavantajların dikkatlice değerlendirildiği entellektüel süreç sonunda alınır (Bowen, 1978).

Değişen ayrımlaşma düzeyleri ile ilişkili davranışları temsil etmek için Bowen (1978), ‘benliğin ayrımlaşması ölçeği’ geliştirmiştir. Şematik olarak ölçek 0-100 arasında değişmektedir ve 0 en düşük insan işlevselliğini temsil ederken 100 bir kişinin varsayımsal olarak ilerleyebileceği en mükemmel noktayı temsil etmektedir. Bowen (1978), bu ölçeğin olası bütün işlevsellik düzeylerini temsil etmesini amaçlamış, insanlar arasındaki duygusal ve entellektüel düzey işlevsellik farklarını açıklayabilmek için dört profil oluşturmuştur. Bu şematik çerçeveye ilişkin özet Şekil 1’de sunulmuştur (Bowen, 1978; Kerr ve Bowen, 1988’den derleyen Johnson ve Waldo, 1998).

100	75-100:	Yüksek düzey ayrımlaşma; ilke odaklı; iç yönelimli; duygusal denge; düşük düzey semptomlar; 95-100 arası varsayımsaldır.
75	50-75:	Orta düzey ayrımlaşma; belli bir düzey tutarlı ben; ayrılık düşünceleri ve duyguları; ilişkilerde bir miktar denge; semptomlar olasıdır.
50	25-50:	Düşük düzey ayrımlaşma; düşük düzey tutarlı ben; önemli ölçüde sahte ben; belli bir düzey füzyon ve duygusal kopma; stres altında semptomların ortaya çıkması.
25	0-25:	Aşırı düşük düzey ayrımlaşma; ayrılma düşünceleri ve duygularının yokluğu; tutarlı benin gelişmemesi, aşırı düzeyde füzyon ve kopma, yoğun semptomlar.
0		

Şekil 1. Benliğin Ayrımlaşması Ölçeği (Bowen, 1978; Kerr ve Bowen, 1988'den derleyen Johnson ve Waldo, 1998).

Benliğin ayrımlaşması kavramı bireyin işlevsellik düzeyini açıklamada kullanılan iki temel değişkenden birisidir. Diğer önemli kavram ise kronik anksiyete kavramıdır. Bireyin ayrımlaşma düzeyi ne kadar düşükse, stres durumlarına adaptasyon düzeyi de o kadar düşük olmaktadır. Bir ilişki sistemindeki kronik anksiyetenin yüksek olması, bireylerin uyum kapasitesini etkiler (Kerr ve Bowen, 1988).

Anksiyete organizmanın gerçek veya hayali bir tehdit veya tehlike durumuna verdiği tepki olarak tanımlanabilir ve tüm canlılarda belli formlarda bulunduğu varsayılmaktadır. Akut anksiyete genellikle gerçek tehdit durumlarına verilen, süresi sınırlı olan bir duygusal tepkidir. İnsanlar genellikle akut anksiyeteye başarılı bir şekilde adapte olabilirler. Kronik anksiyete ise genellikle hayali tehdit durumlarında ortaya çıkar ve süre açısından belirsiz bir düzeyde deneyimlenir. Kronik anksiyete durumu sıklıkla insanların adapte olma becerisini zorlar. Akut anksiyete, bir durumun ne olduğu korkusuyla beslenir; kronik anksiyete ise ne olabileceği korkusundan kaynaklanır. Her ne kadar her iki anksiyete türüne ilişkin tepkilerin doğuştan ve öğrenilmiş temelleri olsa da, kronik anksiyete tepkilerinde öğrenmenin önemi büyüktür. Her birey zaman zaman hem akut hem de kronik anksiyeteyi deneyimler; ancak kronik anksiyetenin ne düzeyde yaşanacağı açısından bireyler arasındaki farklılık, temelde öğrenilmiş tepkilerden kaynaklanmaktadır (Kerr ve Bowen, 1988).

Duygusal sorunlar, duygusal sistemdeki bozulmaların bir sonucu olarak ortaya çıkar. Birçok duygusal bozuklukta, duygular mantığa karışır ve entellektüel işlevsellikte hasara sebep olur ancak mantık temel olarak duygusal işlevsizlikte sürece çok fazla dahil olmaz. Bu sebeple söylenebilir ki insanlarda duygusal ve entellektüel sistemlerde çeşitli derecelerde füzyon (iç içe geçme) vardır (Bowen, 1978). Füzyon, bilişsel ve duygusal yönlerin birbirine karışması nedeniyle bireyin kendisine ve başkalarına ilişkin net bir algıya sahip olmaması

durumudur (Tuason ve Friedlander, 2000). Duygu ve düşünme arasındaki füzyon ne kadar yoğunsa bireyin yaşamı da (sözel entellektüel ifadelerine rağmen) o kadar otomatik olarak duygular tarafından yönetilir. Füzyon ne kadar fazlaysa kişi fiziksel hastalıklara, duygusal ve sosyal bozukluklara o kadar savunmasız hale gelir ve kendi yaşamı üstündeki bilinçli kontrolü azalır. Duygusal işlevsellik üzerinde bilinçli kontrol sağlamanın en temel yolu, bireyin duygu ve düşünce arasında ayırım yapma becerisinin gelişmesidir (Bowen, 1978). Füzyon, insanların başkalarıyla yoğun ve yakın ilişkiler kurduklarında eylemlerinin büyük ölçüde ilişkilerin durumuna bağlı kaldığı durumlarda ortaya çıkar. Böyle bir durumda alınan kararlar, başkalarının ne düşündüğüne ve kararın mevcut ilişkilerdeki füzyonunu bozup bozmayacağına bağlı kalır (Papero, 2000). Yüksek derecede füzyonu olan bireyler, kök ailelerindeki pozisyonda duygusal olarak ‘sıkışmış’ kalırlar (Bowen, 1978).

Teorik olarak, en az dört faktör kişinin ayrımlaşma düzeyini etkiler: duygusal tepkisellik, duygusal kopma, başkalarıyla füzyon ve ben pozisyonu alabilme yeteneği (Kerr ve Bowen, 1988). Benliği ayrımlaşmamış kişiler, diğerlerinin duygusal tepkilerine karşı sakin kalmakta zorlandıkları için, duygusal açıdan daha tepkisel olurlar (Bowen, 1978). Duygu ve düşüncenin iç içe geçerek füzyonun oluşması, bireyleri neyin iyi hissettirdiğine göre duygu temelli kararlar almaya yöneltir ve bunun sonucunda özetle söylemek gerekirse duygusal bir dünyada sıkışıp kalırlar (Bowen, 1978; Kerr, 1988). Aile ilişkilerindeki yoğun duygusallık altında ezilen bireyler, ayrımlaşma açısından zayıf kalırlar ve füzyona veya duygusal kopmaya daha eğilimli hale gelirler (Kerr ve Bowen, 1988). Yüksek düzeyde ayrımlaşmış insanlar, kendilerini duygusal olarak koparmak zorunda hissetmezler; ebeveynlerine olan duygusal bağlanmalarında belli bir istikrara sahiptirler ve ilişkilerinde kimliklerini kaybetmekten korkmazlar (Tuason ve Friedlander, 2000). Ben pozisyonu alabilme becerisi ise, bireyin duygusal bir tartışmaya girmeden, diğer aile üyelerinin eleştirel düşüncelerinden etkilenmeden sakin bir şekilde kendi görüşlerini ve inançlarını ifade edebilmesidir. Ben pozisyonu alabilmenin altında, birliktelik içgüdüsünü dengelemek isteyen bireysellik içgüdüğü yatar (Bowen, 1978). Ayrımlaşma, ben pozisyonu alabilme becerisine yansır. Benliği ayrımlaşmamış bireyler, duygusal olarak başkalarına bağımlı olurlar, kendi bireyselliği içerisinde düşünme, hissetme ve davranma konusunda sorun yaşarlar (Tuason ve Friedlander, 2000).

2.1.1.2. Üçgenler

Üçgenler, duygusal sistemin temel yapıtaşlarıdır. Tutarlı olan en küçük ilişki sistemleridir. Üçgenler, ailelerde nispeten öngörülebilir duygusal bağımlılıkları ve etkileşim kalıplarını gösterdikleri için, refleksif olarak kabul edilebilir (Hall, 2013).

Bir ailenin veya duygusal sistemin en küçük birimi olan bir üçgenin aksine; iki kişilik bir ilişki, doğası gereği istikrarsızdır ve zaman içinde varlığını sürdüremez. İki kişiden oluşan sistem, sakinlik veya düşük anksiyete durumlarında stabildir. Ancak bu iki kişinin arasında gerginliğin arttığı durumlarda, birisi üçüncü bir kişiyi sisteme dahil eder. Gerginliğin bu üçlü arasında çok arttığı durumlarda ise sisteme diğerleri eklenmeye başlar ve böylece birbirine geçen üçgenlerden oluşan bir ilişki serisi ortaya çıkar (Bowen, 1978).

Örneğin, anksiyete düşük olduğunda, kendini rahat hisseden bir ikili ve üçüncü bir kişi olacaktır. Rahat olan ikili birlikteliklerini ve yakınlıklarını devam ettirecek, bu yakınlığı başka bir yerde aramayacaklardır. Orta düzey bir gerilim tipik olarak ikiliden birisi tarafından hissedildiğinde, çoğunlukla diğer kişinin bu gerilimden haberdar olmadığı gözlenmektedir. Rahatsız olan kişi, yakınlığı üçüncü bir kişide arayacak ve sistem yeni bir denge durumuna geçecektir. Anksiyete durumlarında üçgende en rahat pozisyon, dışarıda olmaktır. Ancak bu dışarıdaki kişi üçgene dahil olmayı reddederse, ikiliden birisi üçgene dördüncü bir kişiyi katmaya çalışacaktır. Bu durum normalde üçgende olan üçüncü kişiyi daha sonra dahil olması için serbest bırakacaktır. Aile içerisindeki uygun kaynaklar tükendiğinde ise, aile dışındaki kaynaklar üçgende çatışmaya dahil olmaya başlar. Örneğin, ruh sağlığı çalışanları bu noktada dahil olmaktadır. Stres yaratan durumlarda, anksiyete aile içindeki merkezi bir üçgenden, iş ve toplumsal sistemler gibi aile dışındaki üçgenlere yayılabilir. Aile içindeki stresin üçgendekiler arasında paylaşıldığı durumlarda, aile kaygısı azalmaktadır (Bowen, 1978).

2.1.1.3. Çekirdek Aile Duygusal Sistemi

Bu kavram tek bir nesilde ailenin duygusal işleyiş modelini tanımlar. Bowen (1978), çekirdek aile duygusal sisteminde benliğin ayrımlaşması kavramının tek bir nesil ailenin duygusal işleyişi üzerindeki etkisine odaklanır. İnsanların ilişkilere dair tutum ve inançları, davranış kalıplarını şekillendirir; ancak bireyleri esas olarak yönlendiren güçler duygusal sistemin bir parçasıdır (Kerr, 2000). Bowen, çekirdek aile duygusal sistemindeki üçgenlere yol açan yol açan ilişki füzyonlarının, semptomların oluşumu için temel yakıt işlevi gördüğünü iddia eder (Brown, 1999).

Çekirdek aile duygusal sistemindeki füzyon (iç içe geçme) ve ayrımlaşma dengesizliği, anksiyeteye yol açar. İlişkilerdeki anksiyete ile başa çıkmada kullanılan birçok metot bulunmaktadır (Hall, 2013). Bu metotlar genel olarak bir ailenin problemlerinin nerede geliştiğini belirleyen dört temel ilişki modelini içerir (Kerr, 2000).

Klinik sorunlar veya semptomlar genellikle aile içerisinde ortaya çıkan şiddetli ve uzun süreli gerginlik dönemlerinde gelişir. Gerilim seviyesi, bir ailenin karşılaştığı strese, bir

ailenin strese nasıl uyum sağladığına ve bir ailenin geniş aile ve sosyal ağlarla olan bağlantısına bağlıdır. Gerginlik, dört ilişki modelinin bir veya daha fazlasının aktive eder. Semptomların geliştiği noktalar, hangi modellerin en aktif olarak kullanıldığına bağlıdır. Gerilim arttıkça, semptomların şiddeti ve aile içerisindeki birçok kişinin semptomatik olma ihtimali de artar (Kerr, 2000).

Bowen'ın (1978) kuramına göre tanımlanmış dört temel ilişki modeli veya bir diğer ifadeyle mekanizma şunlardır:

- Evlilik çatışması: Aile içerisinde gerginlik arttıkça ve eşler daha fazla kaygılı hale geldikçe, her bir eş, anksiyetesini evlilik ilişkisine yansıtmaya başlar. Her bir eş, diğeriyle ilgili neyin yanlış olduğuna odaklanır, her biri diğeri kontrol etmeye çalışır ve her biri diğeri kontrol çabalarına direnir (Kerr, 2000). Bu durum eşlerden birinin uyumlu bir rol üstlenme kapasitesinin olmadığı durumlarda ortaya çıkar. Bu evliliklerde hassasiyet yoğunudur ve eşler birbirlerine yoğun duygusal enerji yatırımı yapmaktadırlar. Bu enerji, düşünce ya da eylem boyutunda olabilir. İlişki döngüsü yoğun yakınlık dönemi, çatışma ve duygusal mesafe şeklinde ilerler. Bu döngü sürekli tekrarlanır (Kerr ve Bowen, 1988). Bu çatışmaların yaşandığı evlilikler tek başına çocuklar için zararlı değildir çünkü duygusal füzyon eşler arasında kalır. Ancak yansıtma sürece dahil olursa, çocuklar için zararlı bir süreç başlar (Bowen, 1978; Hall, 2013). Örneğin, çiftin sürekli bir çocuk hakkında tartışması gibi.

- Eşlerden birinde ortaya çıkan işlevsizlik: Eşlerden biri, diğeri belirli şekillerde düşünmesi ve davranması için baskı yapar ve diğer eş de bu baskıya boyun eğer. Her iki eş de böyle bir durumda uyumu koruyabilir çünkü böyle bir etkileşim her iki eş için de bir noktaya kadar rahattır; ancak eğer aile içi gerginlik daha da yükselirse, boyun eğen eş çok daha fazla özdenetim sağlamak durumunda kalır ve anksiyetesi de önemli ölçüde artar. Eğer diğer gerekli faktörler de varsa, anksiyete sonucunda psikiyatrik, medikal veya sosyal bozukluklar ortaya çıkar (Kerr, 2000).

- Bir veya daha fazla çocukta ortaya çıkan bozukluklar: Eşler anksiyetelerini çocuklarından bir veya daha fazlasına yönlendirirler. Eşler aşırı düzeyde anksiyete yaşarlar ve genellikle de çocuğa yönelik idealize edilmiş veya olumsuz bir bakış açısına sahiptirler. Ebeveynler çocuğa odaklandıkça, çocuk da onlara odaklanır ve bunun sonucunda çocuk, ebeveynlerinin tutumları, ihtiyaçları ve beklentileri için kardeşlerinden daha tepkisel hale gelir. Bu süreç, çocuğun aileden ayrılaşmasını engeller ve aile gerilimlerini içselleştirmek açısından onu savunmasız kılar. Çocuğun yoğun anksiyetesi sonucunda, okul performansı, sosyal ilişkileri ve hatta sağlığı bozulabilir (Kerr, 2000). Bir ailede füzyonun bir belirtisi

olarak çocuğun davranışsal veya duygusal problemler geliştirmesi, Bowen'in dördüncü kuramsal kavramı olan aile yansıtma süreci kapsamında ortaya çıkar (Brown, 1999).

- Duygusal mesafe: Anksiyete ile başa çıkmada kullanılan en yaygın ve evrensel mekanizma olarak değerlendirilebilir. Bütün evliliklerde belli bir derecede kullanılmaktadır. İnsanlar ilişki yoğunluğunu azaltmak için birbirlerinden uzaklaşabilirler, ancak bu model beraberinde çok fazla izole olma riskini de taşımaktadır (Kerr, 2000).

Yukarıda sayılan temel ilişki kalıpları, ailenin belirli kısımlarında gerilimin ve anksiyetenin azalmasıyla sonuçlanır. Aile sistemi içerisinde bir birey ya da ilişki ne kadar anksiyete yüklenirse, diğer kişilerin o kadar az anksiyete yüklenmesi anlamına gelir. Bu durum, bazı aile üyelerinin işlevselliklerini, diğerlerinin pahasına sürdürdüğü anlamına gelir. İnsanlar birbirlerini incitmek istemezler, ancak anksiyete kronik olarak davranışı yönettiğinde, genellikle bunun için birileri acı çeker (Kerr, 2000).

2.1.1.4. Aile Yansıtma (Projeksiyon) Süreci

Bu durum ebeveynlerin kendi füzyonlarını çocuklardan birine ya da birkaçına yansıtmaları anlamına gelir. Süreç anne-baba-çocuk üçgeninde ortaya çıkar. Sıklıkla bizim toplumumuzda bakım veren anneden daha çok kaynaklanmaktadır. Bu sürecin sonucu ise çocukta bozuklukların gelişmesidir. Bu süreç evrenseldir ve bütün anne-baba-çocuk üçgeninde belli bir derecede ortaya çıkar (Hall, 2013).

Aile yansıtma süreci, ebeveynlerin duygusal problemlerini bir çocuğa aktarmalarının en temel yoludur. Yansıtma süreci, aile içerisinde bir veya daha fazla çocuğun işlevselliğini bozabilir ve çocukların klinik semptomlara karşı savunmasızlıklarını artırabilir. Çocuklar, ebeveynleriyle olan ilişkilerinde birçok türde problemi ve aynı zamanda güçlü yanları bu şekilde miras alırlar. Fakat hayatlarını en çok etkileyen sorunlar ilgi ve onay için artan ihtiyaçlar, beklentilerle başa çıkma zorluğu, suçlama eğilimi gibi ilişki hassasiyetleri, başkalarının mutluluğundan sorumlu olduğunu veya başkalarının kendi mutluluğundan sorumlu olduğu hissi, anksiyeteyi tolere etmekten ve düşünceli davranmaktan ziyade anın kaygısını hafifletmek için dürtüsel olarak hareket etme eğilimi şeklinde sıralanabilir. Yansıtma süreci oldukça yoğunsa, çocuk ebeveynlerinden daha güçlü ilişki hassasiyetleri geliştirir. Hassasiyetler, bir ilişki sistemindeki kronik anksiyeteyi artıran davranışları teşvik ederek, kişinin semptomlara karşı savunmasızlığını artırır (Kerr, 2000).

2.1.1.5. Duygusal Kopma

Duygusal kopma kavramı, anne-baba, kardeşler ve diğer aile üyeleri ile duygusal teması azaltarak ya da tamamen ortadan kaldırarak, çözülmemiş duygusal sorunları yönetmeyi ifade eder (Kerr, 2000).

Aile içi yansıtma sürecine daha az maruz kalan çocukların, duygu ve düşünce arasındaki ayrımı yaparak füzyona karşı koyma becerileri daha yüksek olur. Ancak buna daha fazla maruz kalan çocuklar yetişkinlikte ve bazen daha da öncesinde çeşitli stratejiler kullanarak aileden duygusal düzeyde uzaklaşma çabasına girerler (Goldenberg ve Goldenberg, 1990). Duygusal temas tipik olarak uzak bir şehre taşınma, sadece zorunlu ziyaretler yapma gibi fiziksel mesafe koyarak ya da fiziksel temasta bulunup hassas konulardan kaçınma gibi yollarla azaltılabilir. İlişkiler, bireylerin duygusal kopmayı kullanması sonucunda yüzeyde daha iyi görünebilir ancak sorunlar çözülmez ve arka planda ortaya çıkmak için hazır bekler (Brown, 1999).

Bowen, aileden 'kopmak' ile büyüyerek aileden 'uzaklaşmak' arasında ayrım yapar. Büyüyerek aileden uzaklaşmak ayrımlaşmanın bir parçası olarak görülür ve bu durumda yetişkin aile üyeleri -kendi aile sistemlerine dahil olduklarını kabul ederken- bağımsız hedeflerini takip ederler. Kopmak ise daha çok bir kaçış gibidir; insanların, köken ailesinden duygusal düzeyde tamamen uzak olmasını içerir. Duygusal kopma ile birey üstündeki baskı kesilerek rahatlama sağlanmasına karşın, yoğun ilişkilerdeki tepkisel kalıplar değişmeden kalır ve bunun sonucunda da geçmişin bir versiyonu sürekli tekrarlanır (Brown, 1999).

Bütün insanların ebeveynleriyle olan bağlanma ilişkilerinde çözülmemiş çatışmalar bulunmaktadır. Ancak ayrımlaşma düzeyi ne kadar düşükse, bunun şiddeti de o kadar fazla olmaktadır. Çözülmemiş bağlanma ilişkileri birçok şekilde ortaya çıkabilir. Örneğin, bir kişi evindeyken kendini daha çok çocuk gibi hisseder ve kendisi için alabileceği kararları, vermesi için ailesine bırakır; başka bir kişi, ebeveynleriyle birlikteyken kendini daha suçlu hisseder ve onların çatışmalarını veya sıkıntılarını çözmesi gerektiğini düşünebilir; diğer bir kişi, annesinin onu anlamadığını veya onaylamadığını düşündüğü için kendini kızgın hisseder. Çözülmemiş bir bağlanma, hem ebeveynlerin hem de yetişkin çocuğun olgunlaşmamışlığı ile ilgilidir, ancak insanlar tipik olarak problemler için kendilerini veya başkalarını suçlama eğiliminde olurlar (Kerr, 2000).

2.1.1.6. Nesiller Arası Aktarım Süreci

Anksiyeteyle baş etmenin strateji ve örüntüleri, nesiller arası aktarım süreci olarak bilinen, bir nesilden diğerine geçmiş olmaya yöneliktir. Sorun yaşayan aileler, birkaç nesilce paylaşılan ve taşınan belirtilerin güçlüklerine sahiptir. Bu kavram, aile yansıtma sürecini

içerir. Bir ailede birkaç nesil boyunca tekrarlanan yansıtma süreçleri, sonraki nesillere ait üyelerin ayrımlaşma düzeylerini yükselten veya azaltan yoğun bir duygusal güç yaratır. Bu tekrarlanan güçlü etki, tüm toplumlardaki farklı nesil aileler arasında bulunmaktadır. Genetik veriler ve birkaç kuşak boyunca ailelerin gözlemlerine ilişkin çalışmalar, tekrarlanan çeşitli bağımlı davranış kalıplarının varlığına kanıt sağlamaktadır (Hall, 2013).

Ardışık kuşaklardaki duygusal davranış kalıplarını tekrarlamaya yönelik güçlü eğilim, genç kuşakların belirli üyelerinin benliğin ayrımlaşma düzeylerinin düşmesine neden olur. Bu kalıpları değiştirmek için bilinçli çabalar sergilenmedikçe, bu davranış kalıpları genellikle otomatik olarak tekrarlanır (Hall, 2013).

Nesiller arası aktarım süreci, duygusal sistem kavramını çekirdek aileden büyükanne ve büyükbabalarında dahil olduğu geniş aileye doğru daha geniş bir çevreye taşır. Bowen'in teorisinin bu kavramı, bir üçgende ki kalıpların, temaların, konumların ve rollerin ebeveynlerden çocuğa yansıtma süreciyle nasıl nesilden nesile geçtiğini anlatır. Etki, her çocuk için ebeveynleri ile yaptıkları üçgenlerin derecesine bağlı olarak farklı olacaktır (Brown, 1999). Sıklıkla çekirdek ailelerde çocuklardan biri yansıtmaya daha çok maruz kalır ve bunun sonucunda ayrımlaşma düzeyi diğerlerinden daha düşük olur. Ebeveynlerin duygusal sürecine minimal katılan diğer çocukların ayrımlaşma düzeyi daha yüksek olur. Nesiller arası aktarım sürecinde, ayrımlaşmamış ailelerde büyüyen çocuklar duygusal açıdan tepkisel olurlar ve bu da kendini aşırı duygusal bağımlılık ya da duygusal kopma olarak gösterebilir. Duygusal kaynakları sınırlı olan insanlar tipik olarak gereksinimlerini birbirlerine yansıttığı için evlilikte de füzyona yol açar. Sonucunda da bozukluklar ortaya çıkar (Hall, 2013).

Nesiller arası aktarım süreci, duygusal sistem içerisinde gerçekleşir ve bir nesilden diğerine aktarılan duyguları, hisleri, öznel temelli tutumları, değerleri ve inançları içerir. Bu aktarım temel olarak ilişkiler yoluyla sağlanır. İlişki deneyimleri ana rahminde başlar ancak nesiller arası aktarım sürecinin en temel bileşenleri, doğumla birlikte ortaya çıkmaktadır (Kerr ve Bowen, 1988).

2.1.1.7. Kardeş Konumu

Bu kavramı Bowen, kuramına Walter Toman'ın (1961) kardeş pozisyonlarının kişilik özellikleri konusundaki çalışmasından uyarlamıştır. Bowen, yaptığı aile çalışmalarında, kardeş konumunun gelişimdeki ve davranışlardaki etkisini gözlemlemiştir. Bununla birlikte Toman'ın çalışmalarını, kendi kuramına dahil ettiği fikirleriyle bütüncül ve tutarlı bulmuştur. Bu kavramdaki temel fikir, aynı kardeş konumunda yetişen insanların tahminen önemli ortak özelliklere sahip olmalarıdır. Örneğin, yaşça en büyük çocuklar liderlik pozisyonlarına girme eğilimindedir ve en küçük çocuklar genellikle takipçi olmayı

tercih ederler. Bir konumun özellikleri, başka bir konuma göre daha iyi değildir, fakat tamamlayıcıdır. Örneğin, kardeş konumu açısından yaşça en büyük çocuk olan bir patron, en küçük çocuk olan bir asistanla olağandışı şekilde iyi çalışabilir. Kardeş konumu açısından en küçük çocuklar da sorumlu olmak isteyebilirler, ancak liderlik tarzları tipik olarak en büyük çocuk olma konumundakilerin tarzından farklıdır (Kerr, 2000; 2013).

2.1.1.8. Toplumsal Duygusal Süreç

Bu kavram Bowen'ın kuramındaki en son ve yeni eklenen kavramdır. Bowen, araştırmalarının en başından beri bu olguyu da araştırmıştır. 1960'larda toplumdaki duygusal sorunların, ailelerdeki gibi olduğuna yönelik araştırma sonuçları ortaya çıkmıştır. Büyük sosyal baskı altındaki topluluklarda ortaya çıkan yüksek suç örneğine vurgu yapılır. Bowen cinsiyet ayrımcılığının, sınıf ve etnik köken önyargılarının zehirleyici sosyal duygusal süreçler olduğunu belirterek ancak ayrımlaşma düzeyi yüksek bireylerin ve ailelerin bu yıkıcı sosyal etkilere daha iyi direnebileceğini belirtmiştir (Bowen, 1978; Kerr ve Bowen, 1988).

Bowen'a göre aile ve toplumsal duygusal güçler arasındaki ilişki karşılıklı denge ilkesine göre işlev görür ve birbirleriyle sürekli etkileşim içerisindedirler (Bowen, 1978). Toplumdaki duygusal süreç, ailelerdeki duygusal süreci etkilemektedir. Bir ailenin ayrımlaşma düzeyi ne kadar düşükse, toplumsal duygusal süreçten etkilenme düzeyi de o kadar fazla olmaktadır. En temel şekilde ifade etmek gerekirse, toplumsal duygusal süreç kavramı, toplumsal anksiyetenin artması durumunda toplumun ayrımlaşma düzeyinde düşüş olacağını ifade etmektedir. Bir toplumun işlevsellik düzeyi ne kadar düşükse, yüksek suç oranı, yüksek boşanma oranı, insan haklarının ihlali, sorumlulukların ihmal edilmesi gibi sosyal semptomların ortaya çıkması da o kadar olası hale gelmektedir (Kerr ve Bowen, 1988).

Bu kavrama göre bir aile kronik bir anksiyeteye maruz kaldığında, aile entellektüel olarak belirlenmiş ilkelerle temasını kaybeder ve o esnada yaşanan anksiyeteyi azaltabilmek için duygusal olarak belirlenmiş kararlara daha fazla başvurur. Bu sürecin sonucunda ortaya çıkan ürün semptomlardır ve sıklıkla daha düşük düzeyde işlevselliğe regresyondur. Bu kavram aynı sürecin toplumsal açıdan da geçerli olduğunu söyler. Toplumsal bir kronik anksiyete durumunda da duygusal olarak belirlenmiş kararların sonucunda toplumsal semptomlar ortaya çıkar. Bu semptomları rahatlatmak amacıyla yapılan yasal düzenlemeler daha çok duygusal bir yarabandı gibi işlev görerek var olan problemin büyümesine yol açar ve döngü aynı ailedeki gibi tekrarlanarak duygusal bozukluk durumuna dönüşür (Kerr ve Bowen, 1988).

Tarihsel süreç boyunca toplumun duygusal işlevselliği, birçok kez düşüşe geçmiştir. Bowen'a göre 1960'ların ortalarından beri toplum duygusal bir regresyonun içerisinde. Bu regresyonun devam etmesi öngörülebilir. Çünkü kısa dönemli çözümlerin anksiyetenin acil bir şekilde azaltılmasında kullanılması, uzun dönemli çözümlerin uygulanmasının önüne geçmektedir (Kerr ve Bowen, 1988).

2.2. Psikolojik İyi Oluş ve Benliğin Ayrışması

Ruh sağlığı ile ilgili araştırmalarda olumlu psikolojik işlevsellikten ziyade psikolojik bozuklukların ele alındığı ve yapılan ruh sağlığı tanımlarında iyi oluş hali yerine psikopatolojinin yokluğuna vurgu yapıldığı görülmektedir (Ryff ve Singer, 1996). Bu durum benliğin ayrışması ile ilgili yapılan araştırmalara da yansımış, benliğin ayrışması ile psikolojik semptomlar arasındaki ilişkiler ele alınmıştır. Bu noktadan hareketle mevcut araştırma sonuçlarının çok boyutlu olarak değerlendirilmesi amaçlandığı için psikolojik iyi oluş, bu araştırma kapsamında hem psikolojik işlevsellik açısından hem de psikolojik semptomlar açısından değerlendirilmiştir. Bu araştırmada benliğin ayrışması kavramı, temel olarak psikolojik iyi oluş kavramını daha geniş bir kapsamda ele alan, Ryff (1989b) tarafından geliştirilen model açısından değerlendirilmiştir. Psikolojik sağlık ile psikopatolojinin yokluğunun eş anlamlı olarak görülmediği bu model, pozitif psikolojik sağlık ölçütlerini temel almakta ve yaşam boyu gelişim teorilerine dayanmaktadır (Ryff, 1989a). Bu yaklaşımda işlevselliğe vurgu yapan pozitif psikoloji çerçevelerinin bir araya gelmesi, çok boyutlu bir iyi oluş modeli oluşturmak için teorik temel işlevi görmüştür (Ryff, 1989b, 1995).

Ryff (1989a, 1989b, 1995), psikolojik iyi oluş modelinde altı temel boyut tanımlamıştır ve ek olarak günümüzde birçok araştırmacı tarafından psikolojik iyi oluşun değerlendirilmesinde kullanılan bir ölçek geliştirmiştir. Olumlu psikolojik sağlık boyutları şunları içermektedir: özkabul, diğerleriyle olumlu ilişkiler, özerklik, çevresel hakimiyet, yaşam amaçları ve bireysel gelişim (Ryff 1989a). Bu model olumlu psikolojik işlevselliğe vurgu yapan çok boyutlu bir iyi oluş modelidir ve bu altı boyut modelin teorik temeli olarak görülmektedir (Ryff, 1989b, 1995). Birlikte psikolojik iyi oluşu oluşturan bu bileşenler kişinin kendisi ve geçmiş yaşamıyla ilgili olumlu değerlendirmeler yapmasını (özkabul), bir birey olarak sürekli gelişme ve büyüme hissine sahip olmasını (bireysel gelişim), kişinin yaşamının anlamlı ve amacı olduğuna ilişkin inancını (yaşam amaçları), diğer insanlarla kaliteli ilişkiler kurmasını (diğerleriyle olumlu ilişkiler), kişinin yaşamını ve çevresini etkili bir şekilde yönetebilmesini (çevresel hakimiyet) ve kendi yaşamını ve geleceğini kendisinin belirleyebilmesini (özerklik) içermektedir (Ryff ve Keyes, 1995).

Psikolojik iyi oluş ile benliğin ayrımlaşması arasındaki ilişkinin araştırıldığı çalışmalar mevcuttur. Ayrımlaşma düzeyi daha yüksek olan bireylerin, daha az ayrımlaşma düzeyine sahip bireylerden daha az psikolojik semptom bildirdikleri rapor edilmiştir (Greene ve diğ., 1986; Skowron ve Friedlander, 1998; Tuason ve Friedlander, 2000; Yousefi ve diğ., 2004). Daha yüksek ayrımlaşma düzeyinin, daha düşük düzey psikolojik belirti ve daha düşük düzey algılanan stres düzeyi ile ilişkili olduğu saptanmıştır (Murdock ve Gore, 2004). Araştırma bulguları, benliğin ayrımlaşmasının, stresli yaşam olaylarına ve psikolojik semptomlara karşı bir koruma sağladığını göstermektedir (Barahmand, 2010; Bartle-Haring ve diğ., 2002).



BÖLÜM III

YÖNTEM

Biçimlendirmeyi bozmadan buraya yazabilirsiniz. Biçimlendirmeyi bozmadan buraya

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma betimsel türde tarama modeline göre yapılandırılmıştır. Araştırmanın tarama modeline göre yapılandırılmasının nedeni, “Tarama modellerinin, geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımı” olmasıdır (Karasar, 2005: 77). İlişkisel tarama modelinden yararlanılan bu çalışmada, iki ve daha çok sayıdaki değişkenin birlikte değişim derecesinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Ayrıca veri toplama araçlarına dayalı olarak elde edilecek verilerin çözümlenmesinde karşılaştırma türü ilişkisel betimlemelere de yer verilmiştir (Karasar, 2005).

3.2. Evren / Örneklem

Araştırmada kullanılan ölçeklerin katılımcılar tarafından sağlıklı bir şekilde tamamlanması amacıyla, çalışmanın üniversite öğrencileri üzerinde yapılması planlanmıştır. Araştırmacı tarafından uygulama sürecinde bu katılımcılara sağlıklı bir şekilde ulaşılabilmesi için araştırmanın evreninin Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesine devam eden lisans öğrencilerinden oluşmasına karar verilmiştir.

Örneklem büyüklüğü belirlenirken, araştırmacılara kolaylık olması açısından hazırlanmış tablodan yararlanılmıştır (Yazıcıoğlu ve Erdoğan, 2014:89). $\alpha=0,05$ anlamlılık düzeyinde ve $d=\pm 0,05$ örnekleme hatası ile minimum 357 kişilik bir örneklem hacmi ile çalışılması gerektiğine karar verilmiştir. Örnekleme yolu olarak araştırmayı yapan kişinin kolayca ulaşabileceği, zaman, iş gücü ya da maliyet açısından araştırma için en kolay şekilde örneklem grubunu oluşturmasına imkan veren ‘uygun örnekleme’ yöntemi tercih edilmiştir (Özen ve Gül, 2007). Araştırma kapsamında 423 öğrenciye uygulama yapılmış; bunlardan 395’i geçerli sayılarak araştırma verisi olarak kullanılmıştır.

Araştırma grubuna ilişkin Kişisel Bilgi Formundan elde edilen betimleyici veriler Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1

Araştırma Grubunun Demografik Özellikleri

Değişken	Gruplar	<i>f</i>	%
Cinsiyet	Kadın	263	67,6
	Erkek	132	33,4
Kardeş sayısı	1	29	7,3
	2	161	40,8
	3	103	26,1
	4	29	7,3
	5 ve üstü	73	18,5
Kardeş sırası	1	164	41,5
	2	124	31,4
	3	53	13,4
	4	22	5,6
	5 ve üstü	32	8,1
Anne	Sağ	390	98,7
	Ölü	5	1,3
Baba	Sağ	381	96,5
	Ölü	14	3,5
Anne Eğitim Durumu	Okuryazar değil	41	10,4
	Okuryazar	26	6,6
	İlkokul	148	37,5
	Ortaokul	63	15,9
	Lise	75	19,0
	Üniversite	42	10,6
Baba Eğitim Durumu	Okuryazar değil	12	3,0
	Okuryazar	19	4,8
	İlkokul	123	31,1
	Ortaokul	58	14,7
	Lise	110	27,8
	Üniversite	73	18,5
Ebeveyn durumu	Evli	357	90,4
	Ayrı yaşıyor	16	4,1
	Boşanmış	22	5,6
Ekonomik durum	Düşük gelirli	52	13,2
	Orta gelirli	335	84,8
	Yüksek gelirli	8	2,0

Tablo 1'e bakıldığında örneklem grubunun %67,6'sı kadın öğrencilerden; %33,4'ü erkek öğrencilerden oluştuğu saptanmıştır.

Kardeş sayısı değişkenine ilişkin frekans ve yüzdelik değerlere bakıldığında örneklem grubunun %7,3'ünün tek çocuk; %40,8'inin 2 kardeş; %26,1'inin 3 kardeş; %7,3'ünün 4 kardeş; %18,5'inin de 5 ve üstü sayıda kardeş olan öğrencilerden oluştuğu görülmektedir. Kardeş sırası değişkeni açısından ise örneklem grubunun %41,5'inin ilk çocuk; %31,4'ünün 2. kardeş; %13,4'ünün 3. kardeş; %5,6'sının 4. kardeş; %8,1'inin de 5. ve üstü sırada kardeş olan öğrencilerden oluştuğu görülmektedir.

Annenin yaşama durumu açısından araştırma grubunun %98,7'sinin annesinin hayatta olduğu ve %1,3'ünün ise vefat ettiği görülmektedir. Baba açısından bakıldığında ise araştırma grubunun %96,5'inin babasının hayatta olduğu, %3,5'inin vefat ettiği verisine ulaşılmıştır.

Tablo 1'de anne eğitim durumu değişkenine göre araştırma grubunun frekans ve yüzdelik değerlerine bakıldığında, örneklem grubundaki öğrencilerin annelerinin %10,4'ünün okuryazar olmadığı; %6,6'sının sadece okuryazar olduğu; %37,5'inin ilköğretim mezunu; %15,9'unun ortaokul mezunu; %19'unun lise mezunu; %10,6'sının da üniversite mezunu olduğu görülmektedir.

Baba eğitim durumu değişkenine göre araştırma grubunun frekans ve yüzdelik değerleri incelendiğinde, örneklem grubundaki öğrencilerin babalarının %3'ünün okuryazar olmadığı; %4,8'inin sadece okuryazar olduğu; %31,1'inin ilköğretim mezunu; %14,7'sinin ortaokul mezunu; %27,8'inin lise mezunu ve %18,5'inin de üniversite mezunu olduğu görülmektedir.

Ebeveynlerin birliktelik durumu açısından örneklem grubundaki öğrencilerin %90,4'ünün ebeveynlerinin evli olduğu; %4,1'inin evli olmalarına rağmen ayrı yaşadıkları; %5,6'sının da boşanmış ebeveynlere sahip olduğu saptanmıştır.

Ekonomik durum değişkeni açısından örneklem grubundaki öğrencilerin çoğunluğunun aile ekonomik durumunu orta gelirli olarak algıladığı (%84,8) söylenebilir. Bunu %13,2 oranıyla düşük gelir; %2 oranıyla yüksek gelir grubunun takip ettiği görülmektedir.

3.3. Veri Toplama Süreci ve Araçları

Veri toplama amacıyla demografik sorular ve ölçeklerden oluşan anket bataryası, gruplar halinde, önceden planlanan derslerde gönüllülük esasına göre uygulanmıştır. Kullanılan veri toplama araçlarına ilişkin açıklamalar aşağıda yer almaktadır.

Kişisel Bilgi Formu. Anketin ilk kısmında, katılımcıların yaş ve cinsiyet gibi demografik özelliklerine ilişkin sorular yer almıştır.

Psikolojik İyi Olma Ölçekleri (PİÖÖ): Ryff (1989b) tarafından geliştirilen Psikolojik İyi Olma Ölçekleri'nin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması Akın (2008) tarafından yapılmıştır. Ryff (1989b) altı boyutlu psikolojik iyi olma modelini temel alarak her bir alt ölçeği on dört maddeden oluşan ve altı alt ölçeği bulunan seksen dört maddelik bir ölçme aracı geliştirmiştir. Bu ölçme aracı, psikolojik iyi olma yapısının özelliklerini ölçen ve bireyin kendisi hakkında bilgi vermesine dayanan 6'lı likert tipi bir ölçektir. Bireyin her bir alt ölçekten elde ettiği puanların yüksek olması bireyin ilgili alt ölçeğin değerlendirdiği özelliklere sahip olduğunu göstermektedir. Ayrıca ölçek toplam bir psikolojik iyi olma puanı da vermektedir. PİÖÖ'nün Türkçe ve orjinal form puanları arasındaki korelasyonlar, özerklik alt ölçeği için .94, çevresel hakimiyet için .97, bireysel gelişim için .97, diğerleriyle olumlu ilişkiler için .96, yaşam amaçları için .96 ve özkabul için .95 olarak bulunmuştur. PİÖÖ'nün iç tutarlılık güvenilirlik katsayılarının .87 ile .96, test-tekrar test güvenilirlik katsayılarının ise .78 ile .97 arasında değiştiği görülmüştür (Akın, 2008). Mevcut araştırmada ise ölçeğin güvenilirliği (cronbach's alpha) .82 olarak bulunmuştur. Araştırmada katılımcıların psikolojik iyi olma düzeylerini değerlendirmek amacıyla kullanılmıştır.

Genel Sağlık Anketi-28 (GSA-28): Goldberg (1972) tarafından geliştirilmiş olup, anketin Türkiye'de geçerlik ve güvenilirlik çalışması, Kılıç (1996) tarafından yapılmıştır. Genel Sağlık Anketi'nin 12, 28, 30, 60 soru içeren biçimleri vardır. Bu çalışmada 28 soru içeren biçimi kullanılmıştır. Kılıç (1996) tarafından yapılan çalışmada GSA-28'in güvenilirliği (cronbach's alpha) .94 olarak bulunmuştur. Mevcut araştırmada ise ölçeğin güvenilirliği (cronbach's alpha) .93 olarak hesaplanmıştır. GSA-28 toplumda ve psikiyatri dışı klinik ortamlarda karşılaşılan ruh sağlığı sorunlarını saptamak amacıyla oluşturulmuş, bireyin kendisinin doldurduğu bir tarama testidir. Bu ölçek 28 maddeden oluşan, her bireyin son zamanlardaki yakınmasının olup olmadığına dair bir sorudan ve "her zamankinden azdan" "her zamankinden çok daha fazlaya" uzanan dört maddeli cevaplardan oluşmaktadır. Araştırma kapsamında psikolojik iyi oluşu psikolojik semptomlar açısından değerlendirmek amacıyla kullanılmıştır.

Benliğin Ayrışması Ölçeği: Skowron ve Friedlander (1998) tarafından geliştirilen ve daha sonra Skowron ve Schmitt (2003) tarafından revize edilen Benliğin Ayrışması Ölçeği (BAÖ), Işık ve Bulduk (2015) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Uyarlama çalışmaları sonucunda 20 madde içeren BAÖ, duygusal tepkisellik, ben pozisyonu alma, duygusal kopma ve başkalarına bağımlılık alt ölçeklerinden oluşmaktadır. Duygusal

tepkisellik, duygusal kopma ve başkalarına bağımlılık alt boyutlarından alınan puanlarda ters çevirme işlemi uygulanmaktadır. Toplam puan ve alt ölçekler için alınan puanın yüksekliği, benliğin ayrımlaşma düzeyinin yüksekliğini ifade etmektedir. Yapılan geçerlik çalışmaları sonucunda dört faktörlü yapı desteklenmiş ve beklendiği gibi sürekli kaygı ile yüksek düzeyde negatif ilişki bulunmuştur. BAÖ'nün iç tutarlılık güvenirlik katsayısı ölçeğin tamamı için .81 (DT= .78, BP= .75, BB= .77, DK= .74), 5 hafta ara ile elde edilen test-tekrar test güvenirlik katsayısı ise $r = .74$ olarak bulunmuştur. Aynı zamanda ölçeğin üniversite öğrencileri için de geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılmış ve üniversite örnekleminde kullanılmaya elverişli olduğu saptanmıştır (Işık ve Bulduk, 2014). Mevcut araştırmada ise ölçeğin güvenirliği (cronbach's alpha) .72 olarak bulunmuştur. Araştırmada benliğin ayrımlaşma düzeyini ölçmek amacıyla kullanılmıştır.

3.4. Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında toplanan veriler, IBM SPSS 22 programlarıyla analiz edilmiştir. Değişkenlerin analizinde veri türlerine bağlı olarak Bağımsız Örneklem T-Testi, Korelasyon Analizi ve Çoklu Regresyon Analizi uygulanmıştır.

Niceliksel veriler karşılaştırılırken iki grup arasında bulunan farkı belirlemek amacı ile araştırmanın birinci alt probleminin analizinde kullanılan Bağımsız Örneklem T-Testi, iki ilişkisiz örneklem ortalamaları arasındaki farkın manidar olup olmadığını test etme olanağı sağlaması sebebiyle tercih edilmiştir (Büyüköztürk, 2006).

Değişkenler arasındaki ilişkinin incelenmesinde kullanılan korelasyon analizi, değişkenler arasındaki ilişkinin düzeyini ve yönünü yorumlamak amacıyla kullanılmaktadır (Büyüköztürk, 2006). Genel tarama modellerinden yararlanılan bu araştırmada, iki ve daha çok sayıdaki değişkenin birlikte değişim derecesinin belirlenmesi amaçlandığı için (Karasar, 2005), ikinci alt problemin analizinde korelasyon analizi tekniğine yer verilmiştir.

Çoklu regresyon analizi, bağımlı değişkenle ilişkili olan iki veya daha fazla bağımsız değişkene dayalı olarak bağımlı değişkenin tahmin edilmesine yönelik bir analiz türü olup; yordayıcı değişkenler tarafından bağımlı değişkende açıklanan toplam varyansın yorumlanmasına, açıklanan varyansın istatistiksel anlamlılığına, yordayıcı değişkenlerin istatistiksel anlamlılığına ve yordayıcı değişkenlerle bağımlı değişken arasındaki ilişkinin yönüne ilişkin yorum yapma olanağı vermesi (Büyüköztürk, 2006) sebebiyle üçüncü alt problemin analizinde kullanılmıştır.

Ayrıca araştırma grubuna ilişkin cinsiyet, anne-baba eğitim düzeyi, ekonomik durum gibi maddeleri içine alan betimleyici verilerin sunumunda, frekans dağılımı ve yüzdelik değerlere yer verilmiştir.

3.5. Araştırmanın Geçerliği ve Güvenirliği

Güvenirlik, ölçülmek istenen değişkene ilişkin ölçüm sonuçlarında aynı süreçlerin izlenmesi ve aynı ölçütlerin kullanılması durumunda aynı sonuçlara varılmasını, zaman içinde tutarlılığı ve araştırmanın tekrarlanabilirliğini yansıtmaktadır (Cohen ve diğ., 2011). Dolayısıyla bir araştırmada kullanılacak veri toplama ve ölçüm araçlarının etkililiği, araştırmanın amacına ulaşmasındaki en önemli ölçütlerden biri olarak değerlendirilmektedir (Smith ve Noble, 2014). Bu sebeple araştırma kapsamında kullanılan ölçme araçlarının, daha önceki çalışmalarda geçerlik ve güvenilirlik analizlerinin yapılmış olmasına ve mevcut araştırmanın örneklem grubuna uygun araçlar olmasına dikkat edilmiştir. Ayrıca, mevcut örneklem ile değişkenlerin iç tutarlılık güvenilirlik (α) katsayıları da analiz edilmiş, Cronbach Alpha (α) değerlerinin yeterli olması gerekliliğinin karşılanıp karşılanmadığı da değerlendirilmiştir.

Bir araştırmanın güçlü olmasını sağlayan ikinci unsur da geçerliktir. Birçok farklı türde geçerlik türü olmakla birlikte, en temel yönlerden biri olan iç geçerlilik, bir araştırmanın sağladığı bulguların, araştırılan fenomeni doğru bir şekilde tanımlama gücünü, ölçülmek istenen özelliğin amaca uygun olarak ölçülme derecesini ifade eder. Dış geçerlilik ise, sonuçların daha geniş popülasyona, vakalara veya durumlara ne ölçüde genellenebileceğini içerir (Cohen ve diğ., 2011). Nicel veri toplanmasını içeren araştırmalarda verilerin uygun istatistiksel analizi, ölçme araçlarının yapısı, örneklem seçimi ve örneklem büyüklüğü araştırmanın geçerliğini etkileyen önemli faktörler olarak değerlendirilmektedir (Cohen ve diğ., 2011; Winter, 2000).

Bu kapsamda araştırmanın iç geçerliğini artırmak amacıyla geçerli ve güvenilir ölçme araçları kullanılmış, veri toplama süreci titizlikle araştırmacı tarafından gerçekleştirilmiştir. Uygulamalar gruplar halinde, önceden planlanan derslerde gönüllülük esasına göre yapılmıştır. Verilerin analize hazırlanma aşamasında ve kullanılacak istatistiksel analiz yöntemleri öncesinde karşılanması gereken varsayımlar değerlendirilerek sürece devam edilmiştir. Aynı zamanda alan uzmanlarından da danışmanlık alınmıştır.

Bir araştırmanın geçerliği (özellikle dış geçerliği), yalnızca metodoloji ve ölçme araçlarının uygunluğu ile değil aynı zamanda tercih edilen örnekleme stratejisinin uygunluğu ile de ilişkilidir. Bir araştırmada hangi örnekleme yönteminin kullanılacağını belirlenmesi için öncelikle örneklem büyüklüğü, örneklemin temsil gücü ve parametreleri ve örnekleme erişim gibi noktaların netleştirilmesi gerekmektedir. Özellikle ilişkisel tarama modelinin kullanıldığı mevcut araştırmadaki gibi çıkarımsal istatistiksel analizlerin yapılması planlanan bir çalışmada, uygun örneklem büyüklüğüne ulaşılması önemlidir (Cohen ve diğ., 2011). Bu

doğrultuda örneklem büyüklüğü belirlenirken, araştırmacılara kolaylık olması açısından hazırlanmış tablodan yararlanılmıştır (Yazıcıoğlu ve Erdoğan, 2014).

Örnekleme yöntemi olarak öncelikle tabakalı örnekleme yöntemine göre plan yapılmış, ancak araştırmacı tarafından yürütülen veri toplama sürecinde plana uygunluk noktasında aksaklıkların yaşanması (öğrencilerin gönüllü olmaması, bazı öğretim görevlilerinin derslerinde uygulama yapılmasına izin vermemesi, uygulama için zaman planlamasının araştırmacının ulaşabileceği şekilde yapılamaması gibi) sonucunda örnekleme yönteminde uyarlama yapma zorunluluğu ortaya çıkmıştır. Bunun sonucunda ‘kolay ulaşılabilir’ veya ‘uygun örnekleme’ olarak da ifade edilen örnekleme yönteminin kullanılmasına karar verilmiştir. Uygun örnekleme yöntemi, gelişimsel araştırmalarda yaygın olarak kullanılan bir örnekleme yöntemidir (Bornstein ve diğ., 2015; Jager ve diğ., 2017). Gelişimsel araştırmalarda kullanılan örnekleme yöntemlerinin analiz edildiği bir çalışmada, %92.5 oranında olasılıksız örnekleme yönteminin kullanıldığı, olasılıklı örneklemin %5.5 oranında kullanıldığı belirtilmiştir (Bornstein ve diğ., 2013).

Uygun örnekleme yöntemi, örnekleme yolu olarak araştırmayı yapan kişinin kolayca ulaşabileceği, zaman, iş gücü ya da maliyet açısından araştırma için en kolay şekilde örneklem grubunu oluşturmaya imkan veren bir yöntem olmakla birlikte (Özen ve Gül, 2007), olasılıksız olması yönünden genellenebilirlik düzeyi olasılıklı yöntemlere göre daha sınırlıdır (Cohen ve diğ., 2011). Popülasyondan ziyade bir teoriye ilişkin sonuçlar hakkında çıkarımda bulunmayı amaçlayan araştırmalarda mevcut araştırmadaki gibi üniversite öğrencilerinin uygun örnekleme yöntemiyle kullanılabileceğini belirten araştırmacıların (Mook, 1983; Pernice ve diğ., 2008) görüşlerine paralel olarak bu araştırma, popülasyon değerleri için tahminler üretmeyi değil, değişkenler arasındaki ilişkiyi ölçmeyi amaçlamıştır. Ancak araştırmada elde edilen bulguların genellenebilirliği ile ilgili sınırlılıklar dahilinde araştırma bulguları yorumlanmış ve değerlendirilmiştir. Araştırmanın genellenebilirliği, örneklem grubuyla sınırlı tutulmuştur.

3.6. Araştırmacının Rolü

Veri toplama amacıyla oluşturulan anket bataryası, gruplar halinde, önceden planlanan derslerde gönüllülük esasına göre araştırmacı tarafından uygulanmıştır. Verilerin analizlere hazırlanması aşaması da dahil tüm analiz süreci, araştırmacı tarafından gerçekleştirilmiştir.

BÖLÜM IV

BULGULAR

4.1. Betimleyici Veriler

Değişkenlere ilişkin elde edilen veriler, ilk adım olarak normal dağılıma uygunlukları açısından değerlendirilmiştir. Bu amaçla Skewness and Kurtosis değerlerine bakılmıştır (Kim, 2013). Ön analizlerden elde edilen bulgular Tablo 2’de sunulmuştur. Tablo 2’deki bulgular tüm değişkenlerin nispeten normal dağılıma sahip olduğunu göstermiştir (çarpıklık ve basıklık puanları $\leq |1|$). Ayrıca, mevcut örneklem ile değişkenlerin iç tutarlılık güvenirlik (α) katsayıları da analiz edilmiş, Cronbach Alpha (α) değerlerinin .57 ile .93 arasında değiştiği saptanmış ve yeterli olarak değerlendirilmiştir. Araştırmada kullanılan ölçme araçlarına ilişkin betimleyici veriler Tablo 2’de sunulmuştur.

Tablo 2

Ölçme Araçlarına (Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Benliğin Ayrışması Ölçeği, Genel Sağlık Anketi ve Alt Boyutları) İlişkin Betimleyici Veriler

	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>Skew.</i>	<i>Kurt.</i>	<i>α</i>
1. Psikolojik iyi oluş toplam puanı	357,85	46,35	-,59	,92	.82
2. Özerklik	58,42	9,36	-,21	,42	.77
3. Çevresel hakimiyet	56,85	9,12	-,37	,51	.74
4. Bireysel gelişim	64,62	8,40	-,70	,74	.75
5. Diğerleriyle olumlu ilişkiler	62,69	11,64	-,66	,31	.86
6. Yaşam amaçları	60,35	10,33	-,71	,39	.82
7. Özkabul	54,90	11,25	-,31	-,03	.84
8. Benliğin ayrışması toplam puanı	78,47	11,50	-,16	-,43	.72
9. Duygusal tepkisellik	14,98	4,31	,00	-,31	.57
10. Ben pozisyonu	20,88	4,67	-,27	-,34	.63
11. Duygusal kopma	21,84	4,63	-,61	,27	.62
12. Başkalarına bağımlılık	20,76	4,76	-,26	-,40	.69
13. Genel Sağlık Anketi toplam puanı	26,21	14,31	,78	,20	.93
14. Somatik semptomlar	6,47	4,27	,78	,15	.83
15. Anksiyete ve uyku bozuklukları	7,22	4,81	,69	,05	.86
16. Sosyal fonksiyonda bozulma	7,38	3,45	,88	1,23	.80
17. Depresyon	5,12	4,84	1,03	,24	.88

4.2. Araştırma Problemine ve Alt Problemlerine İlişkin Bulgular

Alt problem 1. Psikolojik iyi olma ölçekleri puanları, genel sağlık anketi puanları ile benliğin ayrımlaşması puanları cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

- Psikolojik iyi olma ölçekleri puanları cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

Psikolojik iyi olma ölçekleri puanlarının cinsiyete göre T-testi sonuçları Tablo 3'te gösterilmiştir.

Tablo 3

Psikolojik İyi Olma Ölçeklerinden Alınan Puanların Cinsiyete Göre T-Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	S	sd	t	p
Psikolojik iyi oluş toplam puanı	Kadın	263	361,27	46,59	393	2,076	,039
	Erkek	132	351,04	45,30			
Özerklik	Kadın	263	58,01	9,62	393	-1,225	,221
	Erkek	132	59,23	8,81			
Çevresel hakimiyet	Kadın	263	57,21	9,43	393	1,114	,266
	Erkek	132	56,12	8,45			
Bireysel gelişim	Kadın	263	65,41	8,15	393	2,659	,008
	Erkek	132	63,05	8,68			
Diğerleriyle olumlu ilişkiler	Kadın	263	64,22	11,18	393	3,758	,000
	Erkek	132	59,63	11,96			
Yaşam amaçları	Kadın	263	61,22	9,90	393	2,385	,018
	Erkek	132	58,61	10,97			
Özkabul	Kadın	263	55,17	11,34	393	,659	,510
	Erkek	132	54,37	11,11			

Tablo 3'e göre psikolojik iyi oluş toplam puanları cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermektedir [$t_{(393)}=2,076$, $p<.05$]. Kadın öğrencilerin psikolojik iyi oluş toplam puanları

($\bar{X}=361,27$), erkek öğrencilerin psikolojik iyi oluş toplam puanlarından ($\bar{X}=351,04$) daha yüksektir.

Psikolojik iyi oluş alt boyutlarından özerklik puanları cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir [$t_{(393)}=-1,225, p>.05$].

Psikolojik iyi oluş alt boyutlarından çevresel hakimiyet puanları cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir [$t_{(393)}=1,114, p>.05$].

Psikolojik iyi oluş alt boyutlarından bireysel gelişim puanları cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermektedir [$t_{(393)}=2,659, p<.05$]. Kadın öğrencilerin bireysel gelişim toplam puanları ($\bar{X}=65,41$), erkek öğrencilerin bireysel gelişim toplam puanlarından ($\bar{X}=63,05$) daha yüksektir.

Psikolojik iyi oluş alt boyutlarından diğerleriyle olumlu ilişkiler puanları cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermektedir [$t_{(393)}=3,758, p<.05$]. Kadın öğrencilerin diğerleriyle olumlu ilişkiler puanları ($\bar{X}=64,22$), erkek öğrencilerin diğerleriyle olumlu ilişkiler puanlarından ($\bar{X}=59,63$) daha yüksektir.

Psikolojik iyi oluş alt boyutlarından yaşam amaçları puanları cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermektedir [$t_{(393)}=2,385, p<.05$]. Kadın öğrencilerin yaşam amaçları puanları ($\bar{X}=61,22$), erkek öğrencilerin yaşam amaçları puanlarından ($\bar{X}=58,61$) daha yüksektir.

Psikolojik iyi oluş alt boyutlarından özkabul puanları cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir [$t_{(393)}=0,659, p>.05$].

- Genel sağlık anketi puanları cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

Genel sağlık anketi puanlarının cinsiyete göre T-testi sonuçları Tablo 4'te gösterilmiştir.

Tablo 4

Genel Sağlık Anketinden Alınan Puanların Cinsiyete Göre T-Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	S	sd	t	p
Genel Sağlık Anketi toplam puanı	Kadın	263	26,96	14,66	393	1,461	,145
	Erkek	132	24,73	13,52			
Somatik semptomlar	Kadın	263	6,84	4,33	393	2,390	,017
	Erkek	132	5,75	4,05			
Anksiyete ve uyku bozuklukları	Kadın	263	7,59	5,01	393	2,290	,023
	Erkek	132	6,47	4,32			
Sosyal fonksiyonda bozulma	Kadın	263	7,57	3,52	393	1,499	,135
	Erkek	132	7,02	3,29			
Depresyon	Kadın	263	4,95	4,76	393	-1,011	,313
	Erkek	132	5,47	5,00			

Tablo 4'e göre Genel Sağlık Anketi toplam puanları cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir [$t_{(393)}=1,461$, $p>.05$].

Genel Sağlık Anketi alt boyutlarından somatik semptomlar puanları cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermektedir [$t_{(393)}=2,390$, $p<.05$]. Kadın öğrencilerin somatik semptomlar puanları ($\bar{X}=6,84$), erkek öğrencilerin somatik semptomlar puanlarından ($\bar{X}=5,75$) daha yüksektir.

Genel Sağlık Anketi alt boyutlarından anksiyete ve uyku bozuklukları puanları cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermektedir [$t_{(393)}=2,290$, $p<.05$]. Kadın öğrencilerin anksiyete ve uyku bozuklukları puanları ($\bar{X}=7,59$), erkek öğrencilerin anksiyete ve uyku bozuklukları puanlarından ($\bar{X}=6,47$) daha yüksektir.

Genel Sağlık Anketi alt boyutlarından sosyal fonksiyonda bozulma puanları cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir [$t_{(393)}=1,499$, $p>.05$].

Genel Sağlık Anketi alt boyutlarından depresyon puanları cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir [$t_{(393)}=-1,011$, $p>.05$].

- Benliğin ayrımlaşması puanları cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir?

Benliğin ayrımlaşması puanlarının cinsiyete göre T-testi sonuçları Tablo 5'te gösterilmiştir.

Tablo 5

Benliğin Ayrımlaşması Puanlarının Cinsiyete Göre T-Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	S	sd	t	p
Benliğin ayrımlaşması toplam puanı	Kadın	263	77,36	11,41	393	-2,726	,007
	Erkek	132	80,68	11,38			
Duygusal tepkisellik	Kadın	263	14,43	4,45	393	-3,796	,000
	Erkek	132	16,06	3,79			
Ben pozisyonu	Kadın	263	20,80	4,66	393	-,465	,642
	Erkek	132	21,03	4,69			
Duygusal kopma	Kadın	263	21,80	4,72	393	-,231	,817
	Erkek	132	21,91	4,47			
Başkalarına bağımlılık	Kadın	263	20,31	4,86	393	-2,653	,008
	Erkek	132	21,65	4,45			

Tablo 5'e göre benliğin ayrımlaşması toplam puanları cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermektedir [$t_{(393)}=-2,726$, $p<.05$]. Kadın öğrencilerin benliğin ayrımlaşması toplam puanları ($\bar{X}=77,36$), erkek öğrencilerin benliğin ayrımlaşması toplam puanlarından ($\bar{X}=80,68$) daha düşüktür.

Benliğin ayrımlaşması alt boyutlarından duygusal tepkisellik puanları cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermektedir [$t_{(393)}=-3,796$, $p<.05$]. Kadın öğrencilerin duygusal tepkisellik puanları ($\bar{X}=14,43$), erkek öğrencilerin duygusal tepkisellik puanlarından ($\bar{X}=16,06$) daha düşüktür.

Benliğin ayrımlaşması alt boyutlarından ben pozisyonu puanları cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir [$t_{(393)}=-,465$, $p>.05$].

Benliğin ayrımlaşması alt boyutlarından duygusal kopma puanları cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir [$t_{(393)}=-,231$, $p>.05$].

Benliğin ayrımlaşması alt boyutlarından başkalarına bağımlılık puanları cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermektedir [$t_{(393)}=-2,653$, $p<.05$]. Kadın öğrencilerin

başkalarına bağımlılık puanları ($\bar{X}=20,31$), erkek öğrencilerin başkalarına bağımlılık puanlarından ($\bar{X}=21,65$) daha düşüktür.

Alt problem 2. Psikolojik iyi olma ölçekleri puanları, genel sağlık anketi puanları ile benliğin ayrımlaşması puanları arasında anlamlı ilişkiler var mıdır? Varsa ne düzeydedir?

Psikolojik iyi olma ölçekleri puanları, genel sağlık anketi puanları ile benliğin ayrımlaşması puanları arasındaki ilişkilerin analizi için veriler üzerinde Pearson korelasyon analizi uygulanmış ve elde edilen sonuçlar Tablo 6’da sunulmuştur.

Tablo 6’ya göre Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Benliğin Ayrımlaşması Ölçeği, Genel Sağlık Anketi ve alt boyutlarından elde edilen puanlar arasında anlamlı ilişkilerin olduğu saptanmıştır.

Psikolojik iyi oluş toplam puanı ile benliğin ayrımlaşma toplam puanı ve alt boyutları olan duygusal tepkisellik, ben pozisyonu, duygusal kopma ve başkalarına bağımlılık arasında pozitif yönde anlamlı ilişkilerin olduğu olduğu (sırasıyla $r=.531, p<.01$; $r=.162, p<.01$; $r=.442, p<.01$; $r=.398, p<.01$; $r=.315, p<.01$); genel sağlık toplam puanı ve alt boyutları olan somatik semptomlar, anksiyete ve uyku bozuklukları, sosyal fonksiyonda bozulma ve depresyon arasında ise negatif yönde anlamlı ilişkilerin olduğu (sırasıyla $r=-.548, p<.01$; $r=-.344, p<.01$; $r=-.409, p<.01$; $r=-.470, p<.01$; $r=-.573, p<.01$) saptanmıştır.

Psikolojik iyi oluşun alt boyutlarından özerklik ile genel sağlık puanı ve alt boyutları arasındaki ilişkiler ise anlamlı bulunmamıştır ($p>.05$).

Benliğin ayrımlaşması toplam puanı ile genel sağlık toplam puanı ve alt boyutları olan somatik semptomlar, anksiyete ve uyku bozuklukları, sosyal fonksiyonda bozulma ve depresyon arasında da negatif yönde anlamlı ilişkilerin olduğu (sırasıyla $r=-.318, p<.01$; $r=-.190, p<.01$; $r=-.227, p<.01$; $r=-.286, p<.01$; $r=-.342, p<.01$) saptanmıştır.

Benliğin ayrımlaşması alt boyutlarından olan başkalarına bağımlılık ile genel sağlık toplam puanı ve alt boyutları arasındaki ilişkiler ise anlamlı bulunmamıştır ($p>.05$). Benzer ilişki benliğin ayrımlaşması alt boyutu olan duygusal tepkisellik ile psikolojik iyi oluş alt boyutları olan bireysel gelişim, diğerleriyle olumlu ilişkiler ve yaşam amaçları arasında da gözlenmiştir ($p>.05$). Benliğin ayrımlaşması alt boyutu olan başkalarına bağımlılık ile psikolojik iyi oluş alt boyutu yaşam amaçları arasında da anlamlı ilişki saptanmamıştır ($p>.05$).

Tablo 6

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Benliğin Ayrışması Ölçeği, Genel Sağlık Anketi ve Alt Boyutlarına İlişkin Korelasyon Değerleri

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1. Psikolojik iyi oluş toplam puanı	1																
2. Özerklik	,558**	1															
3. Çevresel hakimiyet	,851**	,340**	1														
4. Bireysel gelişim	,761**	,433**	,562**	1													
5. Diğerleriyle olumlu ilişkiler	,785**	,289**	,617**	,482**	1												
6. Yaşam amaçları	,799**	,230**	,678**	,617**	,514**	1											
7. Özkabul	,850**	,354**	,732**	,508**	,628**	,637**	1										
8. Benliğin ayrışması toplam puanı	,531**	,609**	,428**	,322**	,341**	,285**	,479**	1									
9. Duygusal tepkisellik	,162**	,299**	,147**	,007	,089	-,034	,232**	,626**	1								
10. Ben pozisyonu	,442**	,490**	,355**	,337**	,239**	,271**	,377**	,579**	,070	1							
11. Duygusal kopma	,398**	,150**	,348**	,188**	,379**	,377**	,352**	,539**	,118*	,066	1						
12. Başkalarına bağımlılık	,315**	,573**	,214**	,257**	,138**	,086	,233**	,754**	,422**	,291**	,156**	1					
13. Genel Sağlık Anketi toplam puanı	-,548**	-,080	-,525**	-,320**	-,446**	-,510**	-,596**	-,318**	-,259**	-,191**	-,282**	-,071	1				
14. Somatik semptomlar	-,344**	,014	-,365**	-,216**	-,283**	-,343**	-,362**	-,190**	-,206**	-,072	-,185**	-,022	,814**	1			
15. Anksiyete ve uyku bozuklukları	-,409**	-,036	-,380**	-,246**	-,331**	-,381**	-,469**	-,227**	-,219**	-,106*	-,225**	-,027	,864**	,660**	1		
16. Sosyal fonksiyonda bozulma	-,470**	-,091	-,489**	-,266**	-,354**	-,418**	-,514**	-,286**	-,231**	-,248**	-,145**	-,096	,758**	,472**	,532**	1	
17. Depresyon	-,573**	-,147**	-,502**	-,320**	-,486**	-,527**	-,607**	-,342**	-,202**	-,219**	-,343**	-,094	,837**	,529**	,596**	,580**	1

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

Alt problem 3. Benliğin ayrılaşması alt boyutlarından elde edilen puanlar, psikolojik iyi olma ölçekleri puanlarını ve genel sağlık anketi puanlarını anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?

- Benliğin ayrılaşması alt boyutlarından elde edilen puanlar, psikolojik iyi olma ölçekleri puanlarını anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?

Tablo 7

Psikolojik İyi Oluşun Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	Standart Hata _B	β	T	p	İkili r	Kısmi r
Sabit	170,472	13,401		12,721	,000		
Duygusal tepkisellik	,401	,485	,037	,827	,409	,162	,042
Ben pozisyonu	3,746	,423	,377	8,850	,000	,442	,409
Duygusal kopma	3,475	,413	,347	8,414	,000	,398	,392
Başkalarına bağımlılık	1,313	,459	,135	2,864	,004	,315	,144
R=.595		R ² =.354					
F _(4,390) =53.333,		p=.000					

Tablo 7’de yer alan ikili ve kısmi korelasyonlar incelendiğinde, psikolojik iyi oluş toplam puanı ile duygusal tepkisellik arasında pozitif ve düşük düzeyde bir ilişkinin ($r=.162$) olduğu, ancak diğer değişkenler kontrol edildiğinde iki değişken arasındaki korelasyonun $r=.042$ olarak hesaplandığı görülmektedir. Psikolojik iyi oluş toplam puanı ile ben pozisyonu arasında pozitif ve orta düzeyde bir ilişkinin ($r=.442$) olduğu, ancak diğer değişkenler kontrol edildiğinde iki değişken arasındaki korelasyonun $r=.409$ olarak hesaplandığı görülmektedir. Psikolojik iyi oluş toplam puanı ile duygusal kopma arasında pozitif ve orta düzeyde bir ilişkinin ($r=.398$) olduğu, ancak diğer değişkenler kontrol edildiğinde iki değişken arasındaki korelasyonun $r=.392$ olarak hesaplandığı görülmektedir. Psikolojik iyi oluş toplam puanı ile başkalarına bağımlılık arasında pozitif ve orta düzeyde bir ilişkinin ($r=.315$) olduğu, ancak diğer değişkenler kontrol edildiğinde iki değişken arasındaki korelasyonun $r=.144$ olarak hesaplandığı görülmektedir.

Benliğin ayrılaşması alt boyutları olan duygusal tepkisellik, ben pozisyonu, duygusal kopma ve başkalarına bağımlılık, psikolojik iyi oluş toplam puanları ile birlikte anlamlı bir ilişki vermektedir ($R=0.595$, $R^2=0.354$, $p<.01$) ve psikolojik iyi oluş toplam

varyansın % 35'ini açıklamaktadır. Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre yordayıcı değişkenlerin psikolojik iyi oluş üzerindeki göreceli önem sırası ben pozisyonu, duygusal kopma, başkalarına bağımlılık ve duygusal tepkiselliktir. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde ise sadece ben pozisyonu, duygusal kopma ve başkalarına bağımlılık alt boyutlarının psikolojik iyi oluş üzerinde anlamlı yordayıcılar olduğu görülmektedir. Duygusal tepkisellik alt boyutu, psikolojik iyi oluşun yordanmasında önemli bir etkiye sahip değildir.

- Benliğin ayrımlaşması alt boyutlarından elde edilen puanlar, genel sağlık anketi puanlarını anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?

Tablo 8

Genel Sağlık Anketi Puanlarının Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	Standart Hata _B	β	T	p	İkili r	Kısmi r
Sabit	61,036	4,683		13,034	,000		
Duygusal tepkisellik	-,914	,169	-,275	-5,396	,000	-,259	-,264
Ben pozisyonu	-,602	,148	-,196	-4,071	,000	-,191	-,202
Duygusal kopma	-,800	,144	-,259	-5,547	,000	-,282	-,270
Başkalarına bağımlılık	,430	,160	,143	2,682	,008	-,071	,135
$R=.415$		$R^2=.172$					
$F_{(4,390)}=20.254,$		$p=.000$					

Tablo 8’de yer alan ikili ve kısmi korelasyonlar incelendiğinde, genel sağlık toplam puanı ile duygusal tepkisellik arasında negatif ve düşük düzeyde bir ilişkinin ($r=-.259$) olduğu, ancak diğer değişkenler kontrol edildiğinde iki değişken arasındaki korelasyonun $r=-.264$ olarak hesaplandığı görülmektedir. Genel sağlık toplam puanı ile ben pozisyonu arasında negatif ve düşük düzeyde bir ilişkinin ($r=-.191$) olduğu, ancak diğer değişkenler kontrol edildiğinde iki değişken arasındaki korelasyonun $r=-.202$ olarak hesaplandığı görülmektedir. Genel sağlık toplam puanı ile duygusal kopma arasında negatif ve düşük düzeyde bir ilişkinin ($r=-.282$) olduğu, ancak diğer değişkenler kontrol edildiğinde iki değişken arasındaki korelasyonun $r=-.270$ olarak hesaplandığı görülmektedir. Genel sağlık toplam puanı ile başkalarına bağımlılık arasında negatif ve düşük düzeyde bir ilişkinin ($r=-$

.071) olduğu, ancak diğer değişkenler kontrol edildiğinde iki değişken arasındaki korelasyonun $r=.135$ olarak hesaplandığı görülmektedir.

Benliğin ayrımlaşması alt boyutları olan duygusal tepkisellik, ben pozisyonu, duygusal kopma ve başkalarına bağımlılık, genel sağlık toplam puanları ile birlikte anlamlı bir ilişki vermektedir ($R=0.415$, $R^2=0.172$, $p<.01$) ve genel sağlık toplam varyansın % 17'sini açıklamaktadır. Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre yordayıcı değişkenlerin genel sağlık üzerindeki göreceli önem sırası duygusal tepkisellik, duygusal kopma, ben pozisyonu ve başkalarına bağımlılıktır. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde ise benliğin ayrımlaşması alt boyutlarının, genel sağlık puanları üzerinde anlamlı yordayıcılar olduğu görülmektedir.

BÖLÜM V

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

5.1. Tartışma

Psikolojik iyi olma ölçekleri puanları, genel sağlık anketi puanları ile benliğin ayrımlaşması puanlarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği araştırmanın ilk sorusunu oluşturmuştur. Bu soruyu cevaplayabilmek için yapılan analizlerde, psikolojik iyi oluş toplam puanlarının, cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterdiği; kadın öğrencilerin psikolojik iyi oluş toplam puanlarının, erkek öğrencilerin psikolojik iyi oluş toplam puanlarından daha yüksek olduğu saptanmıştır. Araştırma kapsamında psikolojik iyi oluş alt boyutlarından özerklik, çevresel hakimiyet ve öz kabul puanlarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır. Psikolojik iyi oluş alt boyutlarından bireysel gelişim, diğerleriyle olumlu ilişkiler ve yaşam amaçları puanlarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterdiği; kadın öğrencilerin erkek öğrencilerden daha yüksek puana sahip oldukları saptanmıştır. Elde edilen bu araştırma bulgularının paralellik gösterdiği çalışmalar mevcuttur (Cenkseven, 2004; Gediksiz, 2013; Gülşen, 2013; Ryff, 1989b, 1995; Ryff ve diğ., 1999; Sandıkçı, 2014; Sarıcaoğlu, 2011)

Psikolojik iyi oluş araştırmalarında cinsiyet değişkeni birçok araştırmacının dikkatini çekmiştir. İlgili literatür incelendiğinde, cinsiyetin psikolojik iyi oluş yönlerinin farklı bileşenleri üzerindeki rolü ile ilgili zıt bulgular olduğu görülmektedir.

Psikolojik iyi oluşun cinsiyete göre farklılaştığını gösteren bulgular olmakla birlikte (Cenkseven, 2004; Ryff, 1989b; 1995); farklılaşmadığını (Cooper ve diğ., 1995; Göçet Tekin, 2014; Roothman ve diğ., 2003; Salleh ve Mustaffa, 2016; Tuzgöl Dost, 2004; Tütüncü, 2012) gösteren bulgulara da rastlanmaktadır.

Cinsiyet değişkenine göre farklılaştığını gösteren bulgulara bakıldığında, kadınlar lehine anlamlı fark bulunan araştırmalar (Cenkseven, 2004; Dilmaç ve Bozgeyikli, 2009; Ryff, 1989b, 1995; Wood ve diğ., 1989) olmakla birlikte, erkekler lehine anlamlı fark yansıtan araştırmalara da (Gómez-Baya ve diğ., 2018; Haring ve diğ., 1984; Sagone ve De Caroli, 2014) rastlanmaktadır.

Cinsiyetin psikolojik iyi oluş yönlerinin farklı bileşenleri üzerindeki rolü ile ilgili yapılan araştırmalardan farklı bulguların elde edilmesini etkileyen en önemli etkenlerden birisi, araştırmaların demografik özellikler açısından farklı örneklem gruplarında yapılmış olması olabilir. Bir diğer önemli etken de psikolojik iyi oluş kavramının, çok boyutlu bir

kavram olması sebebiyle yapılan çalışmalarda psikolojik işlevsellik açısından farklı noktalara odaklanılmış olabileceğidir.

Mevcut araştırmanın katılımcıları üniversite öğrencilerinden oluşmuştur ve dolayısıyla eğitim düzeyi açısından cinsiyetler arasında eşit şartlar bulunmaktadır. Psikolojik iyi oluşun araştırıldığı çalışmalarda eğitim düzeyi düşük kadın katılımcıların erkeklere göre daha düşük puanlar aldıkları saptanmıştır (Wing ve Ryff, 1998'den akt. Ryff ve diğ., 1999). Bu noktadan hareketle söylenebilir ki psikolojik iyi oluşun cinsiyete göre farklılaşp farklılaşması konusunda, daha yüksek düzeyde eğitim alma fırsatı bulan kadınlar, benzer şartlardaki erkek katılımcılardan daha yüksek puanlar elde edebilmektedirler (Ryff ve diğ., 1999). Mevcut araştırma bulguları da bunu destekler niteliktedir.

Kültürlerarası psikoloji kuramcılarına göre, duygular ve toplumsal davranıştaki cinsiyet farklılıkları, kadın ve erkeklerin sahip olduğu toplumsal roller açısından anlaşılabilir (Williams ve Best, 1982). Cinsiyet rolleri, yardım etme davranışını, sözel olmayan davranışları ve ilişkilerdeki etkileşimleri birçok yönde farklılaştırabilmektedir. Genel olarak, bu konuda yapılan araştırmalardan elde edilen bulgular, cinsiyet rollerinin toplumsal rol kuramı ile tutarlıdır; bu kuram, toplumsal cinsiyet rollerinin nedensel etkisine odaklanmakta, insanların her bir cinsiyet için uygun olan davranışa dair inançlarını vurgulamaktadır (Eagly ve Wood, 1991). Erkeklerin ve kadınların toplumsal rolleri üstlenmesinin bireysel tarihi, bu deneyimlerin beceri ve tutumlar üzerindeki etkisinden dolayı, cinsiyet farklılıklarının dolaylı bir nedeni olarak görülebilir. Cinsiyet farklılıkları aynı zamanda, daha geniş toplumdaki cinsiyet ve toplumsal roller arasındaki ilişkiden kaynaklanan ve toplumsal cinsiyet rolleri olarak adlandırılan, kadın ve erkeklerin olası ve beklenen davranışları hakkındaki ortak inançlardan kaynaklanmaktadır. Dolayısıyla, cinsiyete göre değişen temel deneyimler, erkeklerin ve kadınların, toplumsal cinsiyet rolleriyle bağlantılı olarak, toplumsal davranış ve duygularda da cinsiyet farklılıklarına, farklı becerilere ve tutumlara sahip olmasına neden olabilmektedir (Wood ve diğ., 1989).

Toplumumuzdaki kadın ve erkeklerin tipik olarak doldurduğu roller, duygusal deneyimler açısından önemli ölçüde farklılaşabilmektedir. Genellikle kadınların evde (örneğin, anne, eş) ve iş ortamlarında (örneğin, öğretmen, hemşire) sahip olduğu roller, başkalarının ihtiyaçlarına ve duygusal ifadelerine karşı daha duyarlı olmalarını gerektirebilmektedir. Sıklıkla, erkek rollerin, duygusal deneyimi vurgulama olasılığı daha düşüktür. Belirli roller için sosyalleşme, kadınlara, erkeklere kıyasla daha fazla düzeyde kendilerinin ve başkalarının duygularına karşı duyarlı olmayı sağlayan inanç ve yetenekleri aşılacaktır. Ek olarak, toplumsal stereotiplerin içeriği, toplumsal cinsiyet rol beklentileri ve

duyguları hakkında bilgilendirici niteliktedir. Tipik olarak kadınların daha fazla duygusal olarak ifade edici, kendi ve başkalarının duygu durumlarına karşı duyarlı ve duygusal olarak değişken olduğu söylenebilir. Böylece kadınlar, hem içsel hem de dışsal duygusal olaylara daha fazla duyarlılık gösterir (Wood ve diğ., 1989). Sonuç olarak kadın cinsiyet rolünün daha fazla duygusal duyarlılık ve dışavurum içermesi, erkeklere kıyasla kadınların, özdeğerlendirmeye dayalı ölçme araçlarında daha yoğun yanıtlar verme eğiliminde olmaya yöneltebilmektedir. Yapılan araştırmalarda cinsiyete göre anlamlı farklılaşmanın çıktığı durumlarda, kadınların erkeklerden daha yüksek yoğunlukta tepki verdikleri (Hamilton, 1968'den akt. Wood ve diğ., 1989), daha fazla düzeyde pozitif ve negatif değerlendirme terimlerini kullandıkları saptanmıştır (Warr, 1971'den akt. Wood ve diğ., 1989). Kadınların toplumsal cinsiyet rolündeki duygusal deneyimlerine vurgu yapılması sebebiyle, erkeklerden daha fazla iyi oluş düzeyi rapor edeceği öngörülebilir bir durum olarak görülebilir (Wood ve diğ., 1989).

Benzer durum Genel Sağlık Anketinden elde edilen veriler için de geçerli olabilir. Genel Sağlık Anketi toplam puanları, alt boyutlarından sosyal fonksiyonda bozulma ve depresyon puanlarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği; somatik semptomlar ile anksiyete ve uyku bozuklukları puanlarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterdiği, bu iki alt boyuttan kadın öğrencilerin erkek öğrencilerden daha yüksek puan aldıkları saptanmıştır. Psikopatolojik semptomların saptanmasında kullanılan Genel Sağlık Anketinden (Kılıç, 1996) elde edilen bulgular, daha önce yurtiçinde yapılan diğer araştırma sonuçlarıyla paralellik göstermektedir. Yapılan birçok çalışmada da genel sağlık toplam puanı açısından cinsiyete göre anlamlı bir farklılaşma saptanmamıştır (İlhan ve diğ., 2014; Kılıç, 1996; Sarp, 2000; Ünal, 2014;). Alt boyutları açısından değerlendirildiğinde mevcut araştırmada sadece somatik semptomlar ile anksiyete ve uyku bozuklukları açısından cinsiyete göre anlamlı bir farklılaşma olduğu görülmüştür.

Toplum üzerinde yapılan büyük ölçekli araştırmalarda, kadınlarda erkeklere kıyasla daha fazla oranda somatik belirtilerin rapor edildiği, kadınların daha düşük düzeyde somatik iyi oluşa sahip olduğu saptanmıştır (Barsky ve diğ., 2001; Escobar ve diğ., 1989; Piccinelli ve Simon, 1997; Unruh, 1996; Wenzel ve diğ., 2005).

Barsky ve diğerleri (2001) tarafından yapılan bir meta analiz çalışmasında, somatik semptomların kadınlarda daha fazla rapor edilmesinin biyolojik farklılıklar, semptom değerlendirme süreci, sosyalleşme süreci ve sosyal roller ile açıklanabileceği önerilmiştir. Cinsiyetler arasındaki nöroanatomi, nörofizyolojik ve nörobiyolojik farklılıklar, somatik ve iç organlara ait uyarıların algılanmasında, işlenmesinde ve modülasyonunda farklılıklara

neden olabilir. Bu alandaki çalışmaların çoğu ağrı algısına odaklanmıştır (Barsky ve diğ., 2001). Migren ve fibromiyalji gibi bozukluklar dahil olmak üzere birçok klinik ağrı durumunun, kadınlarda erkeklerden daha sık görüldüğü saptanmış; kadınların daha hassas ağrı duyarlılığına ve daha fazla bedensel farkındalığa sahip olması, cinsiyetler arasındaki farklılıklar için olası bir açıklama olarak kabul edilmiştir (Fillingim ve Maixner, 1995). Bu farklılığın, kadınların sürekli olarak anatomik ve fizyolojik yapılarına dikkatlerini çeken ve onları bedensel değişikliklere duyarlı kılan menstrüasyon, menopoz, gebelik ve emzirme deneyimlerinden kaynaklanabileceğine vurgu yapılmıştır (Verbrugge, 1982). Hastalık ve rahatsızlıklarını daha az ifade etmeleri, daha stoik olmaları ve inkar mekanizmasını daha fazla kullanmaları (Mechanic, 1972'den akt. Barsky ve diğ., 2001) sonucunda erkeklerin fiziksel rahatsızlıkları görmezden gelme yönünde sosyalleşmesi ve bu nedenle, kadınların keskin bir şekilde hissettiği semptomların farkında olmamaları da olası bir açıklama olarak görülmektedir (Verbrugge, 1982).

Mevcut araştırmada anksiyete ve uyku bozuklukları puanlarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterdiği, kadınların puanlarının daha yüksek olduğu saptanmıştır. Uyku bozuklukları (insomnia) tüm yaş gruplarında erkeklere kıyasla kadınlarda daha yaygındır (Mallampalli ve Carter, 2014; Tang ve diğ., 2017; Zhang ve Wing, 2006). Bu açıdan uykusuzluk, anksiyete ve depresif bozukluklar gibi kadınlarda daha sık görülen diğer psikiyatrik bozukluklara benzer (Baxter ve diğ., 2014; Bruce ve diğ., 2005; Cyranowski, 2000; McLean ve diğ., 2011; Regier ve diğ., 1990). Uykusuzluk sıklıkla bir anksiyete ve depresyon belirtisi olduğu için, psikiyatrik bozukluklarla komorbiditenin uykusuzluk prevalansındaki cinsiyet farklılıklarını tam olarak açıklayıp açıklamadığı ya da cinsiyetin psikiyatrik koşullardan bağımsız olarak uykuyu etkileyip etkilemediği konusunda yapılan çalışmalar sonucunda, uykusuzluk prevalansındaki belirgin cinsiyet farklılıklarının ağırlıklı olarak anksiyete ve depresyon prevalansındaki cinsiyet farklılıklarından kaynaklandığı saptanmıştır (Voderholzer ve diğ., 2003). Mevcut araştırma bulguları her ne kadar depresyon ve cinsiyet arasındaki ilişkiyi desteklemese de, anksiyete ve uyku bozuklukları ile cinsiyet arasındaki ilişki açısından tutarlılık sergilemektedir.

Mevcut araştırmada erkek öğrencilerin depresyon alt boyutundan kadınlara kıyasla daha yüksek puan aldığı ancak aradaki ilişkinin istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı saptanmıştır. Minimal düzeyde çevresel ve sosyal pekiştirici, sağlıklı davranışların azalmasına ve sonuç olarak depresyonu karakterize eden disfori ve pasifliğe neden olabilmektedir (Ryba ve Hopko, 2012). Çevresel olumlu pekiştirici ve sosyal desteğin, özdeğerlendirmeye dayalı depresyon ile anlamlı ve orta düzeyde ilişkili olduğu ve

cinsiyetten daha güçlü bir yordayıcı olduğu saptanmıştır (Carvalho ve diğ., 2011). Mevcut araştırmada psikolojik iyi oluş alt boyutlarından bireysel gelişim, diğerleriyle olumlu ilişkiler ve yaşam amaçlarının kadınların lehine anlamlı sonuç verdiği de düşünülürse, depresyon ile cinsiyet arasındaki ilişkiye dair bulgular daha anlamlı hale gelmektedir.

Mevcut araştırmada benliğin ayrımlaşma düzeyi açısından cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılaşmanın olduğu, kadın öğrencilerin benliğin ayrımlaşma düzeylerinin erkeklere kıyasla daha düşük olduğu saptanmıştır. Alt boyutları açısından bakıldığında da kadın öğrencilerin duygusal tepkisellik ve başkalarına bağımlılık (füzyon) düzeylerinin erkeklere kıyasla daha fazla olduğu; duygusal kopma ve ben pozisyonu alma açısından cinsiyetler arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı saptanmıştır.

Yapılan araştırmalar benliğin ayrımlaşması alt boyutları arasında cinsiyete göre farklılaşmaların olabileceğini göstermiştir (Elieson ve Rubin, 2001; Peleg, 2008; Skowron, 2000; Skowron ve Friedlander, 1998; Skowron ve Schmitt, 2003). Yapılan bazı araştırmalarda elde edilen bulgular mevcut araştırma sonuçlarıyla tutarlılık göstermektedir (Alaedein, 2008; Polat, 2014). Kadınların duygusal açıdan daha tepkisel, başkalarına duygusal açıdan daha bağımlı ve ben pozisyonu almada daha zorlandıkları saptanmış; duygusal kopma açısından cinsiyetler arası anlamlı bir farklılaşma saptanmamıştır (Işık, 2014; Işık ve Bulduk, 2015). Yapılan başka bir araştırmada kadın öğrencilerin duygusal tepkisellik, duygusal kopma ve başkalarına bağımlılık düzeyleri erkeklere kıyasla daha düşük; erkek öğrencilerin ben pozisyonu alma ve benliğin ayrımlaşma düzeyi daha yüksek bulunmuştur (Hanımoğlu, 2014). Benliğin ayrımlaşma toplam düzeyi açısından bakıldığında, cinsiyete göre anlamlı bir farklılaşma raporlamayan çalışmalar olduğu gibi (Elieson and Rubin, 2001; Haber, 1993; Maynard, 1997; Skowron and Friedlander, 1998); mevcut araştırmadaki gibi kadınlar aleyhine farklılaşma saptayan çalışmalar da bulunmaktadır (Alaedein, 2008; Polat, 2014).

Araştırma sonuçlarındaki ortak bir bulgu, duygusal tepkisellik ile cinsiyet arasındaki ilişkidir. Kadınların duygusal tepkisellik düzeyi erkeklere kıyasla daha yüksek bulunmuştur. Bu bulgu daha önce yapılan araştırma bulguları ile tutarlıdır (Alaedein, 2008; Işık, 2014; Işık ve Bulduk, 2015; Polat, 2014; Skowron, 2000; Skowron and Friedlander, 1998; Skowron and Schmitt, 2003; Skowron ve diğ., 2004). Daha önce de açıklandığı gibi toplumsal cinsiyet rolleri açısından kadın ve erkeklerin belirli roller için sosyalleşmesi sonucunda kadınların, hem içsel hem de dışsal duygusal olaylara daha fazla duyarlılık göstermesi (Wood ve diğ., 1989), duygusal tepkisellik düzeylerinin daha fazla olmasını anlaşılır kılmaktadır. Bir ilişkide stresin ve anksiyetenin artması durumunda, yönetilmesi zor olabilecek güçlü

duygular ortaya çıkar ve bu duygular bir insanın bir durum hakkında nasıl düşündüğünü ve aynı zamanda nasıl tepki vereceğini yönlendirir (Bowen, 1978). Kadınların erkeklere kıyasla daha duygusal yönelimli olmaları (van Middendorp ve diğ., 2005), duygusal tepkisellik düzeyini etkiliyor olabilir.

Benliği ayrılaşmamış kişiler, diğerlerinin duygusal tepkilerine karşı sakin kalmakta zorlandıkları için, duygusal açıdan daha tepkisel olurlar (Bowen, 1978). Duygu ve düşüncenin iç içe geçerek füzyonun oluşması, bireyleri neyin iyi hissettirdiğine göre duygu temelli kararlar almaya yöneltir (Bowen, 1978; Kerr, 1988). Aile ilişkilerindeki yoğun duygusallık altında ezilen bireyler, ayrılaşma açısından zayıf kalırlar ve füzyona veya duygusal kopmaya daha eğilimli hale gelirler (Kerr ve Bowen, 1988). Mevcut araştırmada kadın öğrencilerin başkalarına bağımlılık alt boyutu olarak geçen ilişkilerdeki füzyon düzeyi de bu açıklamalara paralel olarak daha yüksek bulunmuştur. Bu bulgu kadınların ilişkilerdeki füzyon düzeyinin erkeklere kıyasla daha yüksek bulunduğu araştırma sonuçlarıyla tutarlılık sergilemektedir (Işık, 2014; Işık ve Bulduk, 2015; Polat, 2014; Skowron ve Schmitt, 2003).

Bowen'a (1978) göre benliğin ayrılaşması sürecinin altında bireysellik ve birliktelik olmak üzere iki içgüdüsel güç bulunmaktadır. Benliğin ayrılaşması ise bireyin bu iki içgüdüsel gücü entellektüel düzeyde dengeleme çabasını içermektedir. Bu iki içgüdüsel güç arasındaki denge ne kadar duygular tarafından yönetilirse, bireyin benliğinin ayrılaşma düzeyi de o kadar düşük olur (Titelman, 2014). Dolayısıyla kadın öğrencilerde saptanan daha fazla duygusal tepkisellik ve daha fazla ilişkilerdeki füzyon düzeyi sonucunda, kadın öğrencilerin erkeklerden daha düşük benliğin ayrılaşma düzeyine sahip olmaları şaşırtıcı bir sonuç değildir.

Bowen (1978), kuramının evrensel olduğunu, tüm ailelere ve kültürlere uygulanabilir olduğunu ifade etmiştir. Ancak Miller ve diğerlerine göre (2004), evrenselliğin temel konusu, kuramın hem erkekler hem de kadınlar için uygun olan aile duygusal süreçlerini kültürler arası bakış açısıyla açıklama yeteneğidir ve onlara göre cinsiyet açısından kuramın evrenselliğini kanıtlayan yeterince çalışma bulunmamaktadır. Diğer taraftan benliğin ayrılaşmasının cinsiyete göre karşılaştırılmasını içeren birçok çalışma yapılmıştır ancak benliğin ayrılaşmasının toplam düzeyi açısından çoğu çalışmada -mevcut araştırmanın aksine- cinsiyete göre farklılaşmanın olmadığı saptanmıştır. Bowen'ın kuramı, feminist kuramcılar tarafından, karakteristik erkek rollerine aşırı değer verdiği ve kadın deneyimlerine yeterince dikkat edilmeden formüle edildiği gerekçesiyle eleştirilmiştir (Knudson-Martin, 1994).

Kadınların gelişimi üzerine yapılan çalışmalar tutarlı bir şekilde kadınların temas içeren bir benlik algısı geliştirdiğini ve kendilerini diğerleriyle kurduğu bağlanmalarla tanımladıklarını tespit etmiştir. Bu nedenle, Bowen'ın ayrışma ölçeğinin yaptığı gibi, gelişmeyi ayrı ve farklı bir benlik duygusu olarak tanımlamak, kadınların kendilerini başkalarıyla bağlantılar yoluyla keşfettiği kadın deneyimlerini dışarıda bırakmaktadır (Knudson-Martin, 1994).

Cinsiyet rollerine ilişkin sosyalleşme ve feminist aile kuramcıları, erkeklerin ve kadınların benlik gelişim süreçlerinde, birincil bakım veren kişi olarak anneden ayrışmanın erkek gelişiminin önemli bir yönünü oluşturduğunu, buna karşın, kız çocukların bakım verenlerle süreklilik deneyimi yoluyla kendilerini tanımladıklarını (Chodorow, 1978; Josselson, 1987); ahlaki ikilemlere, kadınların diğer kişilere karşı sorumluluk ve bakım vermeyi vurgulayan daha bağımlı bir yönelim yoluyla yanıt verdiklerini ifade etmişlerdir (Gilligan, 1982).

Her ne kadar Bowen (1978), kuramının kültürlerarası evrenselliğe sahip olduğunu savunmuş olsa da, cinsiyete göre ayrışma konusunda kültürel özellikleri de dikkate almak gerekir. Bazı kuramcılar ayrışma kavramının bireyci ve toplumcu kültürlerde farklı yapılar sergileyebileceğini ifade etmişlerdir (Chung ve Gale, 2006; Markus ve Kitayama, 1991). Toplumcu kültürlerde benliğin ve bu benliğin diğerleriyle olan ilişkisi, kişinin sosyal bağlamdan ayrı olmasından ziyade daha bağımlı ve daha az ayrışmış olmasını içerebilir (Markus ve Kitayama, 1991). Yapılan bir çalışmada benliğin ayrışma düzeyinin bireyci toplumlarda daha yüksek olduğu, toplumcu kültürlerle kıyasla psikolojik iyi oluş ile arasındaki ilişkinin daha güçlü olduğu saptanmıştır (Chung ve Gale, 2006). Nitekim mevcut araştırma sonuçları da bu bulguları desteklemektedir.

Bowen (1978), bireyin duygusal sağlığının birincil göstergesi olarak benliğin ayrışması kavramını benimsemiştir. Düşük düzey ayrışmanın psikolojik ve fiziksel sağlık sorunlarıyla ilişkili olacağı varsayılmıştır (Bowen, 1978; Kerr ve Bowen, 1988). Bu noktadan yola çıkarak mevcut araştırmada formüle edilen ikinci soru, benliğin ayrışması ile psikolojik iyi oluş arasında nasıl bir ilişki olduğudur.

Yapılan literatür taramasında, yapılan araştırmaların benliğin ayrışması ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkiyi desteklediği görülmüştür. Düşük ayrışma düzeyi ile davranış bozuklukları (Haber, 1993) ve düşük düzey psikolojik iyi oluş (Bohlander, 1995, 1999; Davis ve Jones, 1992) arasında anlamlı ilişkilerin olduğu saptanmıştır. Ayrışma düzeyi daha yüksek olan bireylerin, daha az ayrışma düzeyine sahip bireylerden daha az psikolojik semptom bildirdikleri rapor edilmiştir (Greene ve diğ., 1986; Skowron ve

Friedlander, 1998; Tuason ve Friedlander, 2000; Yousefi ve diğ., 2004). Daha yüksek ayrışma düzeyinin, daha düşük düzey psikolojik belirti ve daha düşük düzey algılanan stres düzeyi ile ilişkili olduğu saptanmıştır (Murdock ve Gore, 2004). Araştırma bulguları, benliğin ayrışmasının, stresli yaşam olaylarına ve psikolojik semptomlara karşı bir koruma sağladığını göstermektedir (Barahmand, 2010; Bartle-Haring ve diğ., 2002).

Mevcut araştırmada psikolojik iyi oluş, hem psikolojik semptomların azlığı ile formüle edilen geleneksel anlayışla hem de psikolojik işlevselliğe vurgu yapan pozitif psikoloji formülasyonu ile değerlendirilmiştir. Bu amaçla yapılan analizlerden elde edilen araştırma sonuçları, yukarıda sayılan bulgular ile tutarlılık sergilemektedir. Psikolojik iyi oluş toplam puanı ile benliğin ayrışma toplam puanı ve alt boyutları olan duygusal tepkisellik, ben pozisyonu, duygusal kopma ve başkalarına bağımlılık arasında pozitif yönde anlamlı ilişkilerin olduğu; genel sağlık toplam puanı ve alt boyutları olan somatik semptomlar, anksiyete ve uyku bozuklukları, sosyal fonksiyonda bozulma ve depresyon arasında ise negatif yönde anlamlı ilişkilerin olduğu saptanmıştır. Benliğin ayrışması toplam puanı ile genel sağlık toplam puanı ve alt boyutları olan somatik semptomlar, anksiyete ve uyku bozuklukları, sosyal fonksiyonda bozulma ve depresyon arasında da negatif yönde anlamlı ilişkilerin olduğu saptanmıştır. Sonuç olarak söylenebilir ki benliğin ayrışma düzeyinin azalması, psikolojik iyi oluş düzeyinin de azalmasına ve psikolojik semptom düzeylerinde yükselmeye sebep olmaktadır. Elde edilen bu sonuçlar benliğin ayrışmasını psikolojik sağlık için en önemli önkoşul olarak gören Bowen'ın (1978) oluşturduğu kuramın teorik altyapısı ile tutarlılık sergilemiştir.

Araştırmanın üçüncü ve son sorusu ise benliğin ayrışması değişkeninin psikolojik iyi oluş üzerindeki yordayıcı etkisinin ne düzeyde olduğudur. Bu kapsamda yapılan regresyon analizlerinde benliğin ayrışması alt boyutları olan duygusal tepkisellik, ben pozisyonu, duygusal kopma ve başkalarına bağımlılığın, psikolojik iyi oluş toplam puanları ile birlikte psikolojik iyi oluş toplam varyansın % 35'ini açıkladığı; yordayıcı değişkenlerin psikolojik iyi oluş üzerindeki göreceli önem sırasının ben pozisyonu, duygusal kopma, başkalarına bağımlılık ve duygusal tepkisellik olduğu; ancak bu alt boyutlardan sadece ben pozisyonu, duygusal kopma ve başkalarına bağımlılığın psikolojik iyi oluş üzerinde anlamlı yordayıcılar olduğu, duygusal tepkisellik alt boyutunun, psikolojik iyi oluşun yordanmasında önemli bir etkiye sahip olmadığı saptanmıştır. Bu analizlere ek olarak benliğin ayrışması alt boyutlarının psikolojik semptomlar açısından ele alınan genel sağlık düzeyini ne ölçüde yordadığı da araştırılmış ve yapılan analizlerde tüm alt boyutların anlamlı birer yordayıcı olduğu görülmüştür. Yordayıcı değişkenlerin göreceli önem sırasının

duygusal tepkisellik, duygusal kopma, ben pozisyonu ve başkalarına bağımlılık olduğu bulunmuş; genel sağlık toplam varyansın % 17'sini açıkladığı saptanmıştır.

Sohrabi ve diğerleri (2013) tarafından yapılan bir araştırmada da mevcut araştırmada kullanılan aynı ölçme araçları kullanılmış, genel sağlık düzeyine ilişkin varyansın %12'sinin benliğin ayrımlaşma toplam düzeyi tarafından yordandığı saptanmıştır. Yapılan başka bir araştırmada benliğin ayrımlaşması alt boyutlarının psikolojik iyi oluşu anlamlı bir şekilde yordadığı ve toplam varyansın %14'ünü açıkladığı rapor edilmiştir (Karababa ve diğ., 2018). Özetle söylemek gerekirse, mevcut araştırmadaki gibi, yapılan çalışmalar ışığında benliğin ayrımlaşma düzeyinin psikolojik iyi oluşun hem işlevsellik hem de semptomlar açısından anlamlı bir yordayıcısı olduğu sonucuna varılmıştır (Peleg-Popko, 2003; Polat, 2014).

5.2. Sonuç ve Öneriler

Yapılan bu çalışmada benliğin ayrımlaşması ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki araştırılmıştır. Psikolojik iyi oluş kavramı, hem psikolojik semptomların azlığı ile formülize edilen geleneksel anlayışla hem de olumlu psikolojik işlevselliğe vurgu yapan pozitif psikoloji formülasyonu ile değerlendirilmiştir. Araştırma sonucunda benliğin ayrımlaşma düzeyi ile psikolojik işlevsellik ve semptomlar arasında anlamlı ilişkilerin olduğu, ayrımlaşmanın psikolojik iyi oluşu yordayan önemli bir değişken olduğu saptanmıştır. Benliğin ayrımlaşma düzeyi arttıkça psikolojik iyi oluş düzeyinin de arttığı, psikolojik semptomların azaldığı görülmüştür. Bu sonuçlar Bowen (1978) tarafından geliştirilen kuramın teorik alt yapısını desteklemiştir.

Bu çalışma Bowen kuramının sadece benliğin ayrımlaşması kavramına odaklanmıştır. Dolayısıyla gelecek araştırmalarda kuramın ana yapısını oluşturan diğer kavramların ele alınması faydalı olacaktır. Örneğin, Bowen'in (1978) ayrımlaşma düzeylerinin ebeveynlerden çocuğa aktarıldığı teorisi ışığında, nesiller arası aktarım sürecinin araştırılmasına ihtiyaç vardır. Ayrıca insanlar arası ilişkileri şekillendiren benliğin ayrımlaşma kavramının romantik ve evlilik ilişkileri ve ebeveyn-çocuk ilişkisi gibi farklı ilişki boyutlarında araştırılması, aile dinamiklerinin doğasının anlaşılmasına katkı sağlayacaktır. Bowen'in (1978) ayrımlaşmanın evrensel olarak geçerli olduğu iddiasının ampirik bulgularla desteklenmesi noktasında kültürlerarası çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

Bu araştırmanın örneklemini üniversite öğrencileri oluşturmuştur ve dolayısıyla araştırmanın verileri sosyodemografik özellikler açısından sınırlı bir gruptan toplanmıştır. Bu sınırlılık sonuçların değerlendirilmesinde ve genellenmesinde etkilidir. Değişkenler

arasındaki ilişkinin farklı sosyodemografik özellikler gösteren gruplar ile incelenmesi, sonuçların genellenebilirliği açısından önemlidir.

Bu çalışma ilişkisel tarama modeline dayalı betimsel bir çalışma olarak tasarlanmıştır. Elde edilen sonuçların deneysel araştırmalar ile desteklenmesi önemlidir. Ayrıca çalışma kesitsel olarak düzenlenmiştir. Boylamsal araştırmalar aracılığıyla benliğin ayrımlaşması ve psikolojik iyi oluş boyutlarının incelenmesi faydalı olacaktır.



KAYNAKÇA

- Akın, A. (2008). Psikolojik İyi Olma Ölçekleri (PİÖÖ): Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri / Educational Sciences: Theory & Practice*, 8(3), 721-750. Erişim adresi: <https://toad.edam.com.tr/sites/default/files/pdf/psikolojik-iyi-olma-olcekleri-toad.pdf>
- Alaedein, J.M. (2008). Is Bowen Theory Universal? Differentiation of Self among Jordanian Male and Female College Students and between them and A Sample of American Students through Bowen's Propositions. *Dirasat, Educational Sciences*, 35(2), 479-506. Erişim adresi: <https://eis.hu.edu.jo/deanshipfiles/pub101795557.pdf>
- Barahmand, U. (2010). Self differentiation in women with and without mental disorders. *Procedia Journal of Social and Behavioral Sciences*, 5, 559-562. doi: 10.1016/j.sbspro.2010.07.142
- Barsky, A.J., Peekna, H. M. ve Borus, J.F. (2001). Somatic symptom reporting in women and men. *Journal of General Internal Medicine*, 16(4), 266-275. doi:10.1046/j.1525-1497.2001.00229.x
- Bartle-Haring, S., Rosen, K.H. ve Stith, S.M. (2002). Emotional reactivity and psychological distress. *Journal of Adolescent Research*, 17, 556-585. doi: 10.1177/074355802237464
- Baxter, A.J., Scott, K.M., Ferrari, A.J., Norman, R.E., Vos, T. ve Whiteford H.A. (2014). Challenging the myth of an “epidemic” of common mental disorders: trends in the global prevalence of anxiety and depression between 1990 and 2010. *Depression and Anxiety*, 31(6), 506-516. doi:10.1002/da.22230
- Bewick, B., Koutsopoulou, G., Miles, J., Slaa, E. ve Barkham, M. (2010). *Changes in undergraduate students' psychological well-being as they progress through university*. *Studies in Higher Education*, 35(6), 633-645. doi:10.1080/03075070903216643
- Bohlander, J.R. (1995). *Differentiation of self, need fulfillment, and psychological well-being in married women*. (Yayımlanmamış doktora tezi). New York University, New York.
- Bohlander, R. W. (1999). Differentiation of self, need fulfillment, and psychological well-being in married men. *Psychological Reports*, 84, 1274-1280. doi:10.2466/pr0.1999.84.3c.1274
- Bornstein, M.H., Jager, J., Putnick, D.L. (2013). Sampling in developmental science: Situations, shortcomings, solutions, and standards. *Developmental Review*, 33, 357-370. doi:10.1016/j.dr.2013.08.003
- Bowen, M. (1978). *Family Therapy in Clinical Practice*. New Jersey: Jason and Aronson.

- Brown, J. (1999). Bowen Family Systems Theory and Practice: Illustration and Critique. *Australian and New Zealand Journal of Family Therapy*, 20, 94-103. doi:10.1002/j.1467-8438.1999.tb00363.x
- Bruce, S.E., Yonkers, K.A., Otto, M.W., Eisen, J.L., Weisberg, R.B., Pagano, M., Shea, M.T. ve Keller, M.B. (2005). Influence of psychiatric comorbidity on recovery and recurrence in generalized anxiety disorder, social phobia, and panic disorder: a 12-year prospective study. *American Journal of Psychiatry*, 162(6), 1179-1187. doi:10.1176/appi.ajp.162.6.1179
- Burris, J.L., Brechting, E.H., Salsman, J. ve Carlson, C.R. (2009). Factors associated with the psychological well-being and distress of university students. *Journal Of American College Health*, 57(5), 536-544. doi:10.3200/JACH.57.5.536-544
- Büyüköztürk, Ş. (2006). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı*. Pegem A Yayıncılık, Ankara.
- Carvalho, J.P., Trent, L.R. ve Hopko, D.R. (2011). The impact of decreased environmental reward in predicting depression severity: support for behavioral theories of depression. *Psychopathology*, 44, 242-252. doi:10.1159/000322799
- Cenkseven, F. (2004). *Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Chung, H. ve Gale, J. (2006). Comparing self-differentiation and psychological well-being between Korean and European American students. *Contemporary Family Therapy*, 28, 367-381. doi:10.1007/s10591-006-9013-z
- Chao, R.C. (2012). Managing Perceived Stress Among College Students: The Roles of Social Support and Dysfunctional Coping. *Journal Of College Counseling*, 15(1), 5-21. doi:10.1002/j.2161-1882.2012.00002.x
- Chodorow, N. (1978). *The reproduction of mothering: Psychoanalysis and the sociology of gender*. Berkeley, CA: University of California Press.
- Cohen, L., Manion, L., ve Morrison, K. (2011). *Research Methods in Education (6th ed.)*. New York, NY, US: Routledge/Taylor & Francis Group.
- Cooper, H., Okamura, L. ve McNeil, P. (1995). Situation and personality correlates of psychological well-being: social activity and personal control. *Journal of Research in Personality*, 29(4), 395-417. doi:10.1006/jrpe.1995.1023

- Cyranowski, J.M., Frank, E., Young, E. ve Shear, M.K. (2000). Adolescent onset of the gender difference in lifetime rates of major depression: a theoretical model. *Archives of General Psychiatry*, 57, 21-27. doi:10.1001/archpsyc.57.1.21
- Davis, B. ve Jones, L.C. (1992). Differentiation of self and attachment among adult daughters. *Issues in Mental Health Nursing*, 13, 321-331. doi:10.3109/01612849209010313
- Dilmaç, B. ve Bozgeyikli, H. (2009). Öğretmen Adaylarının Öznel İyi Olma Ve Karar Verme Stillerinin İncelenmesi. *Erzincan Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(1), 171-187. Erişim adresi: <https://www.pegem.net/dosyalar/dokuman/130830-20120331104452-171-187.pdf>
- Eagly, A. H. ve Wood, W. (1991). Explaining Sex Differences in Social Behavior: A Meta-Analytic Perspective. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 17(3), 306-315. doi:10.1177/0146167291173011
- Elieson, M.V. ve Rubin, L.J. (2001). Differentiation of self and major depressive disorders: A test of Bowen theory among clinical, traditional, and Internet groups. *Family Journal*, 28, 125-142. doi:10.1007/s10591-005-4042-6
- Escobar, J.I., Rubio-Stipec, M., Canino, G. ve Karno, M. (1989). Somatic Symptom Index (SSI): A new and abridged somatization construct. Prevalence and epidemiological correlates in two large community samples. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 177(3), 140-146. doi:10.1097/00005053-198903000-00003
- Fillingim, R.B. ve Maixner, W. (1995). Gender differences in the responses to noxious stimuli. *Pain Forum*, 4(4), 209-221. doi:10.1016/S1082-3174(11)80022-X
- Gediksiz, E. (2013). *Alçakgönüllülük ile Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Gilligan, C. (1982). *In a different voice: Psychological theory and women's development*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Gladding, S.T. (2015). *Aile Terapisi Tarihi, Kuram ve Uygulamaları* (Keklik, İ., Yıldırım, İ., Çev.). Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği Yayınları.
- Goldberg, D.P. (1972). *The Detection of Psychiatric Illness by Questionnaire*. Oxford University Press: London.
- Goldenberg, I. ve Goldenberg, H. (1990). *Family Therapy: An Overview*. Pacific Grove: Brooks/Cole Publishing Company.

- Gómez-Baya, D., Lucia-Casademunt, A.M. ve Salinas-Pérez, J.A. (2018). Gender Differences in Psychological Well-Being and Health Problems among European Health Professionals: Analysis of Psychological Basic Needs and Job Satisfaction. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15, 1474. doi:10.3390/ijerph15071474
- Göçet Tekin, E. (2014). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma duygusal zeka ve sosyal iyi olma düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Greene, G.J., Hamilton, N. ve Rolling, M. (1986). Differentiation of self and psychiatric diagnosis: An empirical study. *Family Therapy*, 13(2), 187-194. Erişim adresi: <https://www.proquest.com/>
- Gülşen, M. (2013). *Sosyal öz-yeterlik ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Haber, J.E. (1993). A construct validity study of a differentiation of self scale. *Scholarly Inquiry for Nursing Practice*, 7, 165-178.
- Hall, C.M. (2013). *The Bowen Family Theory and Its Uses*. International Psychotherapy Institute E-Books.
- Hanımoğlu, E. (2014). *Üniversite öğrencilerinde aile fonksiyonları, benliğin ayrışması, algılanan stres, kaygı ve depresyon arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Haring, M.J., Stock, W.A. ve Okun, M.A. (1984). A research synthesis of gender and social class as correlates of subjective well-being. *Human Relations*, 37, 645-657. doi:10.1177/001872678403700805
- Işık, E. ve Bulduk, S. (2014). *Benliğin Ayrışması Ölçeğinin Üniversite Öğrencileri için Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması*. Conference: I. International Eurasian Educational Research Congress. Erişim adresi: <https://www.researchgate.net/publication/310793379>
- Işık, E. ve 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. doi:10.1111/jmft.12022
- İlhan, N., Bahadırlı, S. ve Toptaner, N.E. (2014). Üniversite Öğrencilerinin Ruhsal Durumları ile Sağlık Davranışları Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi. *Journal of Marmara University Institute of Health Sciences*, 4(4), 207-215. Erişim adresi: <http://hdl.handle.net/11424/5234>

- Jager, J., Putnick, D.L. ve Bornstein, M.H. (2017). More than Just Convenient: The Scientific Merits of Homogeneous Convenience Samples. *The Monographs of the Society for Research in Child Development*, 82(2), 13-30. doi:10.1111/mono.12296
- Johnson, P. ve Waldo, M. (1998). Integrating Minuchin's boundary continuum and Bowen's differentiation scale: A curvilinear representation. *Contemporary Family Therapy*, 20, 403-413. doi:10.1023/A:1022429332033
- Josselson, R. (1987). *Finding herself: Pathways to identity development in women*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Karababa, A., Mert, A. ve Çetiner, P. (2018). Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik İyi Olmanın Bir Yordayıcısı Olarak Benlik Ayrımlaşması. *Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(2), 1235-1248. Erişim adresi: http://kefad.ahievran.edu.tr/InstitutionArchiveFiles/f44778c7-ad4a-e711-80ef-00224d68272d/d1a3a581-af4a-e711-80ef-00224d68272d/Cilt19Sayi2/a9294fa7-c98f-429d-ac29-1150f1a4abc6_20180605001.pdf
- Karasar, N. (2005). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara, Nobel Yayın Dağıtım.
- Kerr, M.E. ve Bowen, M. (1988). *Family Evaluation: An Approach Based on Bowen Theory*. New York: W. W. Norton & Company.
- Kerr, M.E. (1988). Chronic anxiety and defining a self. *Atlantic Monthly*, 9, 35-58. Erişim adresi: <http://www.columbia.edu/itc/hs/nursing/m4050/baker/8571Su03/Kerr.pdf>
- Kerr, M.E. (2000). *One Family's Story: A Primer on Bowen Theory*. The Bowen Center for the Study of the Family. Erişim adresi: <http://www.thebowncenter.org>
- Kerr, M.E. (2013). Family Systems Theory and Therapy. A.S. Gurman ve D.P. Kniskern (Ed.). *Handbook Of Family Therapy* içinde. Newyork: Routledge.
- Kılıç, C. (1996). Genel Sağlık Anketi: Güvenilirlik ve Geçerlilik Çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 7:(3), 11.
- Kim, H.Y. (2013). Statistical notes for clinical researchers: assessing normal distribution (2) using skewness and kurtosis. *Restorative Dentistry Endodontics*, 38(1), 52-54. doi:10.5395/rde.2013.38.1.52
- Knudson-Martin, C. (1994). The female voice: Applications to Bowen's family systems theory. *Journal of Marital and Family Therapy*, 20(1), 35-46. doi:10.1111/j.1752-0606.1994.tb01009.x
- Mallampalli, M.P. ve Carter, C.L. (2014). Exploring sex and gender differences in sleep health: a Society for Women's Health Research Report. *Journal of Women's Health*, 23(7), 553-62. doi:10.1089/jwh.2014.4816

- Markus, H.R. ve Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological review*, 98(2), 224-253. doi:10.1037/0033-295X.98.2.224
- Maynard, S. (1997). Growing Up In An Alcoholic FamilySystem: The Effect On Anxiety And Differentiation Of Self. *Journal of Substance Abuse*, 9, 161-170. doi:10.1016/S0899-3289(97)90014-6
- McGoldrick, M. ve Carter, B. (2001). Advances in coaching: Family therapy with one person. *Journal of Marital and Family Therapy*, 27, 281-300. doi:10.1111/j.1752-0606.2001.tb00325.x
- McLean, C.P., Asnaani, A., Litz, B. T. ve Hofmann, S.G. (2011). Gender differences in anxiety disorders: prevalence, course of illness, comorbidity and burden of illness. *Journal of Psychiatric Research*, 45(8), 1027-1035. doi:10.1016/j.jpsychires.2011.03.006
- Miller, R.B., Anderson, S. ve Keala, D.K. (2004). Is Bowen Theory Valid? A Review of Basic Research. *Journal of Marital and Family Therapy*, 30(4), 453-466. doi:10.1111/j.1752-0606.2004.tb01255.x
- Molina-Garcia, J., Castillo, I. ve Queral, A. (2011). Leisure-time physical activity and psychological well-being in university students. *Psychological Reports*, 109(2), 453-460. doi:10.2466/06.10.13.PR0.109.5.453-460
- Mook, D.G. (1983). In defense of external invalidity. *American Psychologist*, 38(4), 379-387. doi:10.1037/0003-066X.38.4.379
- 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
- Özen, Y. ve Gül A. (2007). Sosyal ve Bilim Araştırmalarında Evren-Örneklem Sorunu. *Dergi Park*, 15, 394-422. Erişim adresi: <http://dergipark.gov.tr/download/article-file/31569>
- Papero, D.V. (2000). Bowen systems theory. F.M. Dattilio ve L.J. Bevilacqua (Ed.). *Comparative treatments for relationship dysfunction* içinde (25-44). New York: Springer.
- Peleg-Popko, O. (2002). Bowen theory: A study of differentiation of self, social anxiety, and physiological symptoms. *Contemporary Family Therapy: An International Journal*, 24(2), 355-369. doi:10.1023/A:1015355509866

- Peleg, O. (2008). The Relation Between Differentiation of Self and Marital Satisfaction: What Can Be Learned From Married People Over the Course of Life? *The American Journal of Family Therapy*, 36, 388–401. doi:10.1080/01926180701804634
- Peleg, O. ve Rahal, A. (2012) Physiological symptoms and differentiation of self: A cross-cultural examination. *International Journal of Intercultural Relations*, 36, 719-727. doi:10.1016/j.ijintrel.2012.04.001
- Pernice, R.E., Van Der Veer, K., Ommundsen, R. ve Larsen, K. (2008). On use of student samples for scale construction. *Psychological Reports*, 102, 459-464. doi:10.2466/pr0.102.2.459-464
- Piccinelli, M. ve Simon, G. (1997). Gender and cross-cultural differences in somatic symptoms associated with emotional distress. *Psychological Medicine*, 27(2), 433-444. doi:10.1017/S0033291796004539
- Polat, K. (2014). *Evli Bireylerde Çift Uyum ve Bazı Psikolojik Belirtilerin Benliğin Farklılaşması Açısından İncelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Tokat.
- Regier, D.A., Narrow, W.E. ve Rae, D.S. (1990). The epidemiology of anxiety disorders: The Epidemiologic Catchment Area (ECA) experience. *Journal of Psychiatric Research*, 24(2), 3-14. doi:10.1016/0022-3956(90)90031-K
- Roothman, B., Doret, K.K. ve Marié, P.W. (2003). Gender differences in aspects of psychological well-being. *South African Journal of Psychology*, 33(4), 212-218. doi:10.1177/008124630303300403
- Ryba, M.M. ve Hopko, D.R. (2012). Gender Differences in Depression: Assessing Mediational Effects of Overt Behaviors and Environmental Reward through Daily Diary Monitoring. *Depression Research and Treatment*, 2012, 865679. doi:10.1155/2012/865679
- Ryff, C.D. (1989a). Beyond Ponce de Leon and life satisfaction: New directions in quest of successful aging. *International Journal of Behavioral Development*, 12, 35-55. doi:10.1177/016502548901200102
- Ryff, C.D. (1989b). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081. doi:10.1037/0022-3514.57.6.1069
- Ryff, C.D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99-104. doi:10.1111/1467-8721.ep10772395

- Ryff, C.D. ve Keyes C.L.M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727. doi:10.1037/0022-3514.69.4.719
- Ryff, C.D. ve Singer, B. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and psychosomatics*, 65(1), 14-23. doi:10.1159/000289026
- Ryff, C.D., Magee, W.J., Kling, K.C. ve Wing, E.H. (1999). "Forging macromicro linkages in the study of psychological well-being", C.D. Ryff ve V.W. Marshall (Ed.). *The self and society in aging processes* içinde (247-278). New York, NY: Springer.
- Sagone, E. ve De Caroli, M.E. (2014). Relationships Between Psychological Well-Being and Resilience In Middle and Late Adolescents. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 141, 881-887. doi:10.1016/j.sbspro.2014.05.154
- Salleh, N.A.B. ve Mustaffa, C.S.B. (2016). Examining the Differences of Gender on Psychological Well-being. *International Review of Management and Marketing*, 6(S8), 82-87. Erişim adresi: <http://dergipark.gov.tr/download/article-file/367467>
- Sandıkçı, M. (2014). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma düzeyleri ile ilişkili değişkenlerin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Haliç Üniversitesi, İstanbul.
- Sarıcaoğlu, H. (2011). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma düzeylerinin kişilik özellikleri ve öz-anlayış açısından incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Sarp, M. (2000). *Birinci basamak sağlık hizmetlerinde çalışan sağlık personelinin genel ruhsal sağlığının tespiti araştırması (Ankara-Etimesgut örneği)*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Skowron, E. (2000). The role of differentiation of self in marital adjustment. *Journal of Counseling Psychology*, 47, 229-237. doi:10.1037/0022-0167.47.2.229
- Skowron, E.A. ve Friedlander, M.L. (1998). The Differentiation of Self Inventory: Development and initial validation. *Journal of Counseling Psychology*, 45, 235-246. doi:10.1037/0022-0167.45.3.235
- Skowron, E.A. ve Schmitt, T.A. (2003). Assessing interpersonal fusion: Reliability and validity of a new DSI Fusion With Others subscale. *Journal of Marital and Family Therapy*, 29, 209-222. doi:10.1111/j.1752-0606.2003.tb01201.x

- Skowron, E.A., Wester, S. ve Azen, R. (2004). Differentiation Of Self Mediates College Stress And Adjustment In Late Adolescence. *Journal of Counseling and Development*, 82, 69-78. doi:10.1002/j.1556-6678.2004.tb00287.x
- Smith, J. ve Noble, H. (2014). Bias in research. *Evidence-Based Nursing*, 17(4), 100-101. doi:10.1136/eb-2014-101946
- Sohrabi, R., Asadi, M., Habibollahzadec, H. ve PanaAlid, A. (2013). Relationship between self-differentiation in Bowen's family therapy and psychological health. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 84, 1773-1775. doi:10.1016/j.sbspro.2013.07.030
- Tang, J., Liao, Y., Kelly, B. C., Xie, L., Xiang, Y. T., Qi, C., Pan, C., Hao, W., Liu, T., Zhang, F. ve Chen, X. (2017). Gender and Regional Differences in Sleep Quality and Insomnia: A General Population-based Study in Hunan Province of China. *Scientific Reports*, 7, 43690. doi:10.1038/srep43690
- Titelman, P. (2014). *Differentiation of Self: Bowen Family Systems Theory Perspectives*. New York, Routledge.
- Tuason, M.T. ve Friedlander, M.L. (2000). Do parents' differentiation levels predict those of their adult children? and other tests of Bowen theory in a Philippine sample. *Journal of Counseling Psychology*, 47(1), 27-35. doi:10.1037/0022-0167.47.1.27
- Tuzgöl Dost, M. (2004). *Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Tütüncü, M. (2012). Yönetici ve çalışanların psikolojik iyi olma ve stres düzeyleri açısından karşılaştırılması. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Unruh, A.M. (1996). Gender variations in clinical pain experience. *Pain*, 65, 123-167. doi:10.1016/0304-3959(95)00214-6
- Ünalın, E. (2014). *Üniversite Öğrencilerinde Ruh Sağlığı, Sağlık Kaygısı ve Sağlık Davranışları Arasındaki İlişkiler*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Okan Üniversitesi, İstanbul.
- van Middendorp, H., Geenen, R., Sorbi, M.J., Hox, J.J., Vingerhoets, A.J., van Doornen, L.J. ve Bijlsma, J.W. (2005). Gender differences in emotion regulation and relationships with perceived health in patients with rheumatoid arthritis. *Women Health*, 42(1), 75-97. doi:10.1300/J013v42n01_05
- Verbrugge, L.M. (1982). Sex differentials in health. *Public Health Reports*, 97(5), 417-437. Erişim adresi: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1424355/>

- Voderholzer, U., Al-Shajlawi, A., Weske, G., Feige, B. ve Riemann, D. (2003). Are there gender differences in objective and subjective sleep measures? A study of insomniacs and healthy controls. *Depression and Anxiety*, 17, 162–172. doi:10.1002/da.10101
- Toman, W. (1961). *Family constellation: Its effects on personality and social behavior*. New York: Springer.
- Wenzel, A., Steer, R.A. ve Becka, A.T. (2005). Are there any gender differences in frequency of self-reported somatic symptoms of depression? *Journal of Affective Disorders*, 89(1-3), 177-181. doi:10.1016/j.jad.2005.06.009
- Williams, J.E. ve Best, D.L. (1982). *Measuring sex stereotypes: A thirty-nation study*. Beverly Hills, CA: Sage.
- Winter, G. (2000). A Comparative Discussion of the Notion of 'Validity' in Qualitative and Quantitative Research. *The Qualitative Report*, 4(3), 1-14. Erişim adresi: <https://nsuworks.nova.edu/tqr/vol4/iss3/4>
- Wood, W., Rhodes, N. ve Whelan, M. (1989). Sex differences in positive well-being: A Consideration of emotional style and marital status. *Psychological Bulletin*, 106:2, 249-264. doi:10.1037/0033-2909.106.2.249
- Yazıcıoğlu, Y. ve Erdoğan, S. (2014). *Spss Uygulamalı Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Yousefi, N., Etemadi, O., Bahrami, F., Al-Sadat Fatehezade, M., Ahmadi, S.A. ve Beshlideh, K. (2004). Structural relationships between self-differentiation and subjective wellbeing, mental health and marital quality "Fitting Bowen's Theory". *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 3(2), 4-14. Erişim adresi: <https://cdn.neoscriber.org/cdn/dl/8ed6b54a-e707-11e6-9e28-87b140771bb5>
- Zhang, B. ve Wing, Y.K. (2006). Sex differences in insomnia: a meta-analysis. *Sleep*, 29(1), 85-93. doi:10.1093/sleep/29.1.85

EKLER

EK 1. ÖĞRENCİNİN AKADEMİK ÖZGEÇMİŞİ

Kişisel Bilgiler			
Adı ve Soyadı	Şirin ERDEM ÖZYURT		
E-postası/Web Sayfası	sirinerdem1@gmail.com		
Bildiği Yabancı Diller	İngilizce		
Uzmanlık Alanı			
Öğrenim Bilgileri			
	Üniversite	Bölüm	Yıl
Lisans	Dokuz Eylül Üniversitesi	Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik	2005
Yüksek Lisans	Dokuz Eylül Üniversitesi	Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik	2009
Tez Başlığı	Üniversite öğrencilerinde kendine zarar verme davranışının demografik değişkenler, travmatik yaşantılar ve benlik kapasitesi ile olan ilişkisi.		
Tez Danışmanı	Dr. Öğr. Üyesi Alev GİRLİ		
Doktora	Dokuz Eylül Üniversitesi	Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik	2016
Tez Başlığı	Ergenlikte algılanan duygusal istismar ve bağlanma arasındaki ilişkinin incelenmesi.		
Tez Danışmanı	Dr. Öğr. Üyesi Zekavet KABASAKAL		
Akademik Eserler			
Erdem, Ş. (2017). Attachment to Parents and Resilience Among High School Students. <i>Journal of Positive Psychology & Wellbeing</i>, 1(1), 22–33. Erdem, Ş. ve Kabasakal, Z. (2016). Ergenlikte Algılanan Duygusal İstismar ve Bağlanma. <i>Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi</i>, 4(33), 389-409.* Erdem, Ş. ve Kabasakal, Z. (2015). Psikolojik İyi Olma ve Yetişkin Bağlanma Boyutları. <i>Journal of Research in Education and Teaching</i>, 4(1), 82-90. Kabasakal, Z. ve Erdem, Ş. (2015). Üniversite Öğrencilerinde Çocukluk Dönemi İstismar Yaşantıları ve Psikolojik İyi Olma. <i>Journal of Research in Education and Teaching</i>, 4(1), 14-23. Erdem, Ş. ve Kabasakal, Z. (2014, Kasım). <i>Psikolojik İyi Olma ve Yetişkin Bağlanma Boyutları</i>. The 3rd World Conference on Educational and Instructional Studies- WCEIS 2014, Antalya. Kabasakal, Z. ve Erdem, Ş. (2014, Kasım). <i>Üniversite Öğrencilerinde Çocukluk Dönemi İstismar Yaşantıları ve Psikolojik İyi Olma</i>. The 3rd World Conference on Educational and Instructional Studies- WCEIS 2014, Antalya.			
Alanıyla İlgili Bilimsel Kuruluşlara Üyelikler			
Alanıyla İlgili Aldığı Ödüller			

EK 2. KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Dokuz Eylül Üniversitesi Aile Eğitimi ve Danışmanlığı Bölümü yüksek lisans programında yapılan bir tez çalışmasında üniversite öğrencilerinde insanlar arası ilişkilerin araştırıldığı bu çalışmada, sonuçlar toplu olarak değerlendirileceğinden isminizi belirtmenize gerek yoktur. Sağlıklı bilgiler elde edilebilmesi için verdiğiniz yanıtlarda samimi ve dürüst olmanız son derece önemlidir. Lütfen soruların başındaki yönergeleri okuyarak, size en uygun gelen seçeneği işaretleyiniz ve cevaplandırılmamış soru bırakmayınız. Katılımınız için çok teşekkür ederiz.

Cinsiyetiniz: (1) Kadın (2) Erkek

Kaç kardeşsiniz? (kendiniz dahil) : () Tek çocuğum () 2 () 3 () 4 () 5 ve üstü

Kaçıncı çocuksunuz? () 1. () 2. () 3. () 4. () 5 ve üstü

Anne eğitim durumu:

(1) Okur-yazar değil (2) Okur-yazar (3) İlkokul (4) Ortaokul (5) Lise (6) Üniversite

Baba eğitim durumu:

(1) Okur-yazar değil (2) Okur-yazar (3) İlkokul (4) Ortaokul (5) Lise (6) Üniversite

Anne iş durumu: (1) Çalışıyor (2) Çalışmıyor

Baba iş durumu: (1) Çalışıyor (2) Çalışmıyor

Ailenizin ekonomik durumu :

() Düşük gelirli () Orta gelirli () Yüksek gelirli

Ebeveynlerin yaşama durumu:

ANNE: (1) Sağ (2) Vefat etti

BABA: (1) Sağ (2) Vefat etti

Ebeveynlerin birliktelik durumu:

(1) Evli-beraberler (2) Evli-ayrı yaşıyorlar (3) Boşandılar

EK 3. PSİKOLOJİK İYİ OLMA ÖLÇEKLERİ (Örnek Maddeler)

Aşağıda kendiniz ve yaşamınız hakkında hissettiklerinizle ilgili bir dizi ifade yer almaktadır. Lütfen doğru veya yanlış cevap olmadığını unutmayınız. Her bir cümleye katılma ya da katılmama durumunuzu en iyi şekilde gösteren numarayı işaretleyiniz.

	Hiç katılmıyorum	Çoğunlukla katılmıyorum	Kısmen katılmıyorum	Kısmen katılıyorum	Çoğunlukla katılıyorum	Tamamen katılıyorum
2. Bazen çevremdeki insanlara daha fazla benzemek için davranış ve düşünce tarzımı değiştiririm.	1	2	3	4	5	6
13. Problemlerimi paylaşabileceğim yakın arkadaşım az olduğu için kendimi çoğunlukla yalnız hissedirim.	1	2	3	4	5	6
20. Diğer insanların benim hakkımdaki düşünceleri beni kaygılandırır	1	2	3	4	5	6
27. Çoğunlukla sorumluluklarımın altında ezildiğimi hissediyorum.	1	2	3	4	5	6
33. Yaşamımdan mutsuz olursam onu değiştirmek için etkili önlemler alırım.	1	2	3	4	5	6
41. Eskiden kendime amaçlar belirlerdim, fakat şimdi bu tür şeyler zaman kaybı gibi görünüyor.	1	2	3	4	5	6
58. Eski alışkanlıklarımı değiştirmemi gerektiren yeni ortamlarda bulunmaktan hoşlanmıyorum.	1	2	3	4	5	6
67. Arkadaşlarıma güvenebileceğimi bilirim, onlar da bana güvenebileceklerini bilirler.	1	2	3	4	5	6
74. Yaşamımdaki seçimlerimi diğer insanların nasıl değerlendirdiğine ilişkin endişe duyarım.	1	2	3	4	5	6
84. Herkesin yetersizlikleri vardır ancak benimkiler daha fazla gibi görünüyor.	1	2	3	4	5	6

EK 4. GENEL SAĞLIK ANKETİ-28 (Örnek Maddeler)

Son zamanlarda herhangi bir tıbbi şikayetinizin olup olmadığını ve genel olarak sağlığınızın nasıl olduğunu düşünerek aşağıda verilen soruları cevaplayınız. Geçmişte değil, yalnız son dönemdeki ve şu andaki şikayetlerinizi düşününüz.

Son zamanlarda....

2. Sizi dinçleştirecek bir ilaca ihtiyaç duyuyor musunuz?	hayır, hiç duymuyorum	her zamanki kadar	her zamankinden çok	çok fazla
6. Başınızda sıkışma veya basınç hissi oluyor mu?	hayır, hiç olmuyor	her zamanki kadar	her zamankinden sık	çok sık
12. Ortada bir neden yokken korkuya ya da paniğe kapıldığınız oluyor mu?	hayır, hiç olmuyor	her zamanki kadar	her zamankinden sık	çok sık
21. Günlük faaliyetlerden zevk alabiliyor musunuz?	her zamankinden çok	her zamanki kadar	her zamankinden az	çok az
22. Kendinizi değersiz biri olarak görüyor musunuz?	hayır, hiç görmüyorum	her zamanki kadar	her zamankinden çok	çok fazla
24. Hayat yaşamaya değmez diye düşünüyor musunuz?	hayır, hiç düşünmüyorum	her zamanki kadar	her zamankinden çok	çok fazla

EK 5. BENLİĞİN AYIRILMASI ÖLÇEĞİ (Örnek Maddeler)

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 direkt ilgili gözükmiyorsa (örn., şu anda bir eşiniz/partneriniz yoksa), olması halinde nasıl düşünüp nasıl davranabileceğinizle ilgili en iyi tahmininizi belirtiniz.

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

Hiç uygun
değil

Çok
uygun

1. Ailemin yanıdayken genellikle kendimi kısıtlanmış hissedirim.	1	2	3	4	5	6
3. İnsanlar benimle yakınlık kurmaya çalıştıklarında, kendimi onlardan uzak tutarım.	1	2	3	4	5	6
5. Hemen hemen hayatımdaki herkesten onay alma ihtiyacı hissedirim.	1	2	3	4	5	6
8. Eleştirilmek beni oldukça rahatsız eder.	1	2	3	4	5	6
11. Eşimle/partnerimle bir tartışma yaşarsam, tüm gün bu tartışma üzerine düşünürüm.	1	2	3	4	5	6
14. Bir karar alırken danışacağım birileri yoksa kolay kolay karar veremem.	1	2	3	4	5	6
18. Duygularımı genellikle çevremdekilerden daha yoğun yaşarım.	1	2	3	4	5	6

EK 6. ARAŞTIRMA İZNİ



T.C.
DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ
Buca Eğitim Fakültesi Dekanlığı



Sayı : 85316909/399/
Konu : Tez Uygulama Hk.

22.12.2017 00665

DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğüne

İlgi: 24/11/2017 tarih ve 67493393-302.08.01-2146 sayılı yazınız.

Enstitünüz Aile Eğitimi ve Danışmanlığı Anabilim Dalı Aile Eğitimi ve Danışmanlığı Yüksek Lisans Programı 2016950117 numaralı öğrencisi Şirin Erdem ÖZYURT'un Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik İyi Oluşun Benliğin Ayrışması Açısından İncelenmesi konulu tez çalışması kapsamında Fakültemizde tez yapması yarıyıl sonu sınavları dışındaki tarihlerde ilgilinin bizzat kendisinin takip etmesi koşuluyla Fakültemiz Bölüm Başkanlıklarınca uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.


Doç. Dr. Zenk KEŞAN
 Dekan V.

Uğur Mumcu Caddesi 135 Sokak No 5 35150 Buca / İZMİR
 Tel : 0- 232 - 4204882-4204883-4204884-4204885-4204886 - 4204887 - 4204598 - 4207602 - 4400808 -
 4409609 - 4409611-4409612 - 4409613 - 4409615 - 4201472 - Fax: 0-232-4204895 - 0-232-4409610
 www.deu.edu.tr/egitim e-mail: egitim@deu.edu.tr

Bilgi için irtibat: Serap TEMEL
 0232 3012092



