



T.C.

ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**BENLİK FARKLILAŞMASININ RUMİNATİF DÜŞÜNCE
BİÇİMLERİ VE DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ İLE
İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ**

Tuğba İZÇINAR

Tez Danışmanı

Dr. Öğr. Üyesi Çiğdem YAVUZ GÜLER

İstanbul-2018

T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

**BENLİK FARKLILAŞMASININ RUMİNATİF DÜŞÜNCE
BİÇİMLERİ VE DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ İLE
İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ**

Tuğba İZÇINAR

154102127

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Tez Danışmanı
Dr. Öğr. Üyesi Çiğdem YAVUZ GÜLER

İstanbul-2018



T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZ SINAV TUTANAĞI

GENEL BİLGİLER

Öğrenci No	: 154102127
Öğrenci Adı Soyadı	: Tuğba İzçınar
Anabilim Dalı	: Klinik Psikoloji
Tez Danışmanı	: Dr. Öğr. Üyesi Çiğdem Yavuz Güler
Tezin Başlığı	: "Benlik Farklılaşmasının ruminatif düşünce biçimleri ve duygu düzenleme güclüğü ile ilişkisinin incelenmesi "

TEZ SAVUNMA SINAVI TUTANAĞI

Toplantı Tarihi	: 07.08.2018	Saati	: 11:00
-----------------	--------------	-------	---------

Öğrenci Savunmaya : ☒ **GELDI**

Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca tez bilimsel olarak incelenmiş, adayın tez çalışmasını sunmasının ardından, adaya tez çalışması ile ilgili sorular yöneltilmiştir. Yapılan değerlendirmeler sonunda adayın tez çalışmasıyla ilgili aşağıdaki kararı,

☒ **OY BIRLIGI** ☐ **OY ÇOKLUGU**

- ☒ Yapılan savunma sınavında adayın başarılı bulunması sonucunda tez **KABUL** edilmiştir.
- ☐ Yapılan savunma sınavı sonucunda tezin **DÜZELTİLMESİ** için ay **EK SÜRE** verilmesinin Enstitü Müdürlüğüne önerilmesi kararı alınmıştır. (en fazla 3 ay)
- ☐ Yapılan savunma sınavının sonucunda tezin **REDDEDİLMESİ** kararı alınmıştır.

Savunmada Tezin Başlığı : ☒ **Değişmedi.** ☐ **Değişt.**

Tezin Yeni Başlığı :

Öğrenci Savunmaya : ☐ **GELMEDI**

Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca yukarıda belirtilen tarih ve saatte Tez Savunma Jürisi toplanmış ancak ilgili öğrenci savunma sınavına gelmemiştir. Adayın tez çalışmasını Jüri önünde sunmadığı için yapılan değerlendirmeler sonunda adayın tez çalışmasıyla ilgili aşağıdaki kararı,

☐ **OY BIRLIGI ile REDDEDİLMİŞTİR.**

ile almıştır.

Tez Sınavı Jürisi	Unvanı, Adı Soyadı	İmza
Danışman Üye	Dr. Öğr. Üyesi Çiğdem Yavuz Güler	
Üye	Doç. Dr. Tuğba Altıntaş	
Üye	Dr. Öğr. Üyesi Meltem Aslan Gördesli	

YEMİN METNİ

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum “BENLİK FARKLILAŞMASININ RUMİNATİF DÜŞÜNCE BİÇİMLERİ VE DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ” başlıklı bu çalışmanın, bilimsel ahlak ve geleneklere uygun şekilde tarafımdan yazıldığını, yararlandığım eserlerin tamamının kaynaklarda gösterildiğini ve çalışmanın içinde kullandıkları her yerde bunlara atıf yapıldığını belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

Tarih

07/08/2018

Tuğba İZÇINAR

ÖNSÖZ

Bu araştırmada, benlik farklılaşmasının ruminatif düşünce biçimleri ve duygu düzenleme güçlüğü ile ilişkisinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Bu çerçevede araştırma ilişkisel tarama modeli olarak planlanmıştır. Araştırma 26 yaş ve üstü bireylere uygulanan Benliğin Ayrışması Ölçeği, Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği ve Duygu Düzenleme Ölçeği'nden alınan verilerle analiz edilmiştir.

Benlik farklılaşmasıyla anlatılmaya çalışılan bireyin başkalarının etkisinde kalmadan kendi kararlarını alabilmesi, güçlü bir benlik duygusuna sahip olmasıdır. Benlik farklılaşması, bireyin ailesine aidiyet duygusunu kaybetmeden onlarla birliktelik içinde kendi benliğini tamamladığı bir süreçtir (Bowen, 1985). Günümüzde hala geçerliliğini koruyan bir kavram olan benlik farklılaşması konusunda Türkiye'de özellikle son yıllarda ilginin arttığı görülmektedir (Ör., Acar ve Voltan-Acar, 2013; Işık ve Bulduk, 2015; Kararımak, Hacıfazlıoğlu ve Şirin, 2014; Özdemir, 2012). Benliğin farklılaşması bireyin yaşamından ve ilişkilerinden doyum almasını sağlamakta; bireyi psikolojik olarak daha dirençli hale getirmektedir. Farklılaşmanın sağlanamaması durumunda ise bireyin iyilik hali bozulmakta; psikolojik ve fiziksel sağlığı tehdit altına girmektedir.

Bowen'a göre ruhsal sağlığın korunması, iyilik haline ulaşılması ve işlevselliğin devamlılığı için; bireyin farklılaşması önem arz etmektedir (Bowen, 1978; Kerr ve Bowen, 1988). Bu açıdan bakıldığında aile bireylerinin yaşam kalitesi ve ruh sağlığı açısından bireyin farklılaşması süreci oldukça önemlidir. Türkiye'de ulaşılan Literatürde bireyin farklılaşması kavramı algılanan stres, psikolojik gelişim, uyum sağlama ve sosyal bağ kurma gibi psikolojik kavramlar ile (Işık ve Bulduk, 2013); algılanan stres, kaygı ve depresyon düzeyi ile (Hanımoğlu, 2014); çift uyumu ve bazı psikolojik belirtiler depresyon, kaygı ve stres ile (Polat, 2014) ilişkisi açısından incelenmiştir. Ancak benlik farklılaşmasının, ruminatif düşünce biçimi ve duygu düzenleme güçlüğü ile ilişkisi araştırılmamıştır.

Sonuç olarak benliğin farklılaşmasının, ruminatif düşünce biçimi ve duygu düzenleme güçlüğü üzerindeki yordayıcılığının bilinmesi, duygu düzenleme ve ruminasyonla ilgili psikolojik belirtilere yönelik yapılacak çalışmalara ışık tutacak; koruyucu ve önleyici çalışmaların daha etkin yürütülmesini sağlayacaktır.



TEŞEKKÜR

Bu çalışmayı gerçekleştirmemde bana yardımcı olan, yönlendirmeleri ve bilgisiyle ışık tutan, sevgili tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Çiğdem YAVUZ GÜLER`e teşekkürlerimi sunarım.

Tüm eğitim hayatım boyunca, her koşulda yanımda olan ve bugünlere gelmeme sebep olan sevgili babam Şeref İZÇINAR`a ve sevgili annem Kamile İZÇINAR`a sonsuz teşekkür ederim.

Araştırmamın başından sonuna kadar beni destekleyen, zor anlarımda yanımda olan arkadaşlarıma teşekkürlerimi sunarım.

Tuğba İZÇINAR

(İZÇINAR, Tuğba, Yüksek Lisans, İstanbul, 2018)

Benlik Farklılaşmasının Ruminatif Düşünce Biçimleri ve Duygu Düzenleme Güçlüğü ile İlişkisinin İncelenmesi

Özet

Bu araştırmada benlik farklılaşmasının, ruminatif düşünce biçimi ve duygu düzenleme güçlüğü ile ilişkisi araştırılmıştır.

Araştırmanın örneklemini 26 yaş ve üzeri bireylerden oluşmaktadır. Katılımcılara Kişisel Bilgi Formu, Benliğin Ayrışması Ölçeği, Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği uygulanmıştır.

Elde edilen bulgulara göre Benliğin Ayrışması Ölçeği boyutlarından Duygusal Tepkisellik farklılaşma boyutunda, erkeklerin puanlarının kadınlara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Çalışmada eğitim düzeyi “ilkokul” olan bireylerin duygusal tepkisellik farklılaşma boyutunun; eğitim düzeyi “yüksekokul/üniversite” ve “lisansüstü” olan bireylerden anlamlı biçimde daha düşük olduğu saptanmıştır. Çalışmada çocuğu olan katılımcıların duygusal tepkisellik farklılaşma boyutu puan ortalamalarının, çocuğu olmayan katılımcılardan daha düşük olduğu bulunmuştur. Katılımcıların kardeş sırası durumuna göre başkalarına bağıllık farklılaşma boyutu puanları arasında bir farklılık olduğu, farklılığın tek çocuk ile son çocuktan kaynaklandığı anlaşılmıştır. Çocukluğunu gayet mutlu geçirenlerin duygusal tepkisellik farklılaşma boyutunda çocukluğunu iyi geçirenlerden daha yüksek puanlar aldığı belirlenmiştir. Çocukluğunu mutsuz geçiren bireylerin “ben” bozasyonu alma farklılaşma boyutunda çocukluğunu iyi geçiren bireylerden daha yüksek puanlar aldığı anlaşılmıştır.

Çalışmada Benlik farklılaşmasının ruminatif düşünce biçimini ve duygu düzenleme güçlüğüne yordamasına yönelik kurulan regresyon modelinin anlamlı olduğu bulunmuştur. Benlik farklılaşmasının ruminatif düşünce biçimi toplam varyansının yaklaşık %24’ünü açıkladığı belirlenmiştir. Duygusal tepkisellik, duygusal kopma ve başkalarına bağıllık farklılaşma boyutlarının ruminatif düşünce biçimini negatif yönde anlamlı yordadığı görülmüştür.

Benlik farklılaşması duygu düzenleme güçlüğü toplam varyansının yaklaşık %39'unu açıkladığı belirlenmiştir. Çalışmada duygu düzenleme güçlüğü ile duygusal tepkisellik, “ben” pozisyonu alma, duygusal kopma ve başkalarına bağlılık farklılaşma boyutları arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur.

Araştırmadan elde edilen bulgular doğrultusunda sonuçlar tartışılmış olup ruminasyon ve duygu düzenleme güçlüğü ile ilgili psikopatolojilerin terapi ve tedavi uygulamalarında görev yapan ruh sağlığı çalışanlarına ayrıca gelecekte yapılacak olan araştırmalara yön verebilecek önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Benliğin farklılaşması, ruminatif düşünce biçimi, duygu düzenleme güçlüğü

ABSTRACT

In this thesis, the relationship between differentiation of self, ruminative thought style and emotional regulation was investigated.

The sample of this study consists of the people which are 26 years old and over. Personal Information Form, Differentiation Scale of Self, Ruminatif Thought Style Questionnaire and Difficulties in Emotion Regulation Scale were applied to participants.

According to the findings, the score of males was higher than females about the Emotional Reactivity which is dimension of the Differentiation Scale of Self. The emotional reactivity difference dimension of the participants whose educational level is "primary school" is significantly lower than educational level is "college / university" and "postgraduate" is determined in the study. In addition to this, participants which have any child have lower mean of scores for emotional reactivity differentiation dimension than non-child participants. There is a difference between the participants about the emotional reactivity belonging to individuals score which is based on order of sibling and this difference results from the only child and the last child. The participants which have really happy childhood have higher score about the emotional reactivity difference dimension than the participants which have well childhood. It has been determined that the participants which have upset childhood have higher score about the take an I position difference dimension than the participants which have well childhood.

In the study, it was seen that the regression model which was established since the differentiation of self predicts to ruminative thought form and emotional regulation difficulty was meaningful. It was determined that the differentiation of self explains the around 24% of the total variance of ruminative thought. Emotional reactivity, emotional cut off and belonging to individuals difference dimension predict to ruminative thought style as negative meaning.

It was determined that the differentiation of self explains the around 39% of the total variance of emotional regulation difficulty. It was seen in this study, there is a meaning correlation as negative between emotional regulation difficulty and emotional reactivity, take an I position, emotional cut off, belonging individual.

In the accordance with the findings of research, results have been discussed and suggestions have been made to psychiatric care personnels who work therapy and treatment of psychopathology about the rumination and emotinal regulation, as well as future research.

Key words: Differentiation of self, ruminative thought style, emotional regulation difficulty

İÇİNDEKİLER

Tez Kabul Formu	i
Yemin Metni	ii
Önsöz..	iii
Teşekkür.....	v
Özet.... ..	vi
Abstract.....	viii
İçindekiler	x
Tablo Ve Şekiller Listesi	xiv
1. Giriş.....	1
1.1. Problem Tanımı.....	1
1.2. Araştırmanın Amacı.....	7
1.3 Araştırmanın Önemi	7
1.4. Sayıtlar	8
1.5. Sınırlılıklar	8
2. İlgili Kuramsal Araştırmalar	9
2.1. Bowen Aile Terapisi Kuramı.....	9
2.1.1.Benlik Farklılaşması.....	11
2.1.2.Çekirdek Ailenin Duygusal Süreci.....	14
2.1.3.Kuşaklararası Aktarım Süreci.....	15
2.1.4.Aile Yansıtma Süreci.....	15
2.1.5.Üçgen/Üçgenleşme.....	16
2.1.6.Duygusal İlişkiyi Kesme.....	16
2.1.7.Kardeş Pozisyonu.....	17
2.1.8.Toplumsal Gerileme.....	17
2.1.9. Benliğin Farklılaşması ile ilgili Araştırmalar	18
2.1.10.Türkiye’de Benlik Farklılaşması ile İlgili Yapılan Araştırmalar.....	20
2.2. Ruminatif Düşünce Biçimleri.....	21

2.2.1. Ruminatif Düşünce Biçimleri ile ilgili Kuramlar	21
2.2.2. Tepki Tarzları Kuramı.....	22
2.2.3. Kendini Düzenleyici Yönetici İşlevler Kuramı.....	23
2.2.4. Hedefe İlerleme Kuramı.....	24
2.2.5. Strese Tepki Olarak Ruminasyon.....	24
2.2.6. Üzüntü Hakkında Ruminasyon.....	25
2.2.7. Ruminatif Düşünce Biçimi ile ilgili Araştırmalar	25
2.2.8. Türkiye’de Ruminasyon ile İlgili Yapılan Araştırmalar.....	26
2.3. Duygu Düzenleme	27
2.3.1. Duygu Düzenleme Güçlüğü	29
2.3.2. Duygu Düzenleme Güçlüğü ile ilgili Araştırmalar	30
2.3.3. Türkiye’de Duygu Düzenleme Güçlüğü ile İlgili Yapılan Araştırmalar.....	32
2.4. Benlik Farklılaşması, Ruminasyon ve Duygu Düzenleme Güçlüğü ile İlgili Yapılan Araştırmalar.....	36
3. Yöntem	39
3.1. Çalışmanın Modeli.....	39
3.2. Çalışmanın Evreni	39
3.3. Örneklem.....	39
3.4. Veri Toplama Araçları.....	40
3.4.1. Kişisel Bilgi Formu	41
3.4.2. Benliğin Ayrışması Ölçeği	41
3.4.3. Ruminatif Düşünce Biçimleri Ölçeği.....	41
3.4.4. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği	42
3.5. Uygulama.....	43
3.6. Verilerin Analizi	43
4. Bulgular	46

4.1. Benlik farklılaşmasının Sosyo-Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi Yönelik Bulgular.....	46
4.1.1. Katılımcıların cinsiyetlerine göre benlik farklılaşmaları istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?	46
4.1.2. Katılımcıların yaşlarına göre benlik farklılaşmaları istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?	48
4.1.3. Katılımcıların eğitim düzeylerine göre benlik farklılaşmaları istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?	50
4.1.4. Katılımcıların ilişki durumlarına göre benlik farklılaşmaları istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?	54
4.1.5. Katılımcıların çocuk durumlarına göre benlik farklılaşmaları istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?	56
4.1.6. Katılımcıların kardeş sayılarına göre benlik farklılaşmaları istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?	57
4.1.7. Katılımcıların kaçınıcı çocuk olduklarına göre benlik farklılaşmaları istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?	60
4.1.8. Katılımcıların çocukluklarının nasıl geçirdiklerine göre benlik farklılaşmaları istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?.....	64
4.2. Benlik Farklılaşmasının Ruminatif Düşünce Biçimi Ve Duygu Düzenleme Güçlüğü İle İlişkilerinin İncelenmesine Yönelik Bulgular.....	69
4.2.1. Benlik farklılaşması ruminatif düşünce biçimini istatistiksel olarak anlamlı yordayıp yordamadığına ilişkin bulgular.....	69
4.2.2. Benlik farklılaşması duygu düzenleme gücünü istatistiksel olarak anlamlı yordayıp yordamadığına ilişkin bulgular.....	70
V. Tartışma	73
5. 1. Benlik farklılaşmasının Sosyo-Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesine Yönelik Bulguların Tartışılması.....	73

5.2.Benlik Farklılaşmasının Ruminatif Düşünce Biçimi Ve Duygu Düzenleme Güçlüğü İle İlişkilerinin İncelenmesine Yönelik Bulgular.....	80
5.2.1. Benlik Farklılaşması'nın Ruminatif Düşünce Biçimini Yordayıp Yordamadığına İlişkin Bulguların Tartışılması.....	80
5.2.2. Benlik farklılaşması'nın Duygu Düzenleme Güçlüğü Yordayıp Yordamadığına İlişkin Bulguların Tartışılması.....	82
VI. Sonuç ve Öneriler.....	85
Kaynakça.....	89
Ekler.....	104



TABLO VE ŞEKİLLER LİSTESİ

ŞEKİL/TABLO NO.

SAYFA NO.

Şekil 1. Benliğin Farklılaşması Düzeyleri.....	13
Tablo 1. Katılımcılara ait tanımlayıcı bilgiler	40
Tablo 2. Değişkenlere ait çarpıklık ve basıklık katsayıları.....	44
Tablo 3. Katılımcıların cinsiyetleri açısından benlik farklılaşmalarına yönelik t testi tablosu	47
Tablo 4. Katılımcıların yaşları açısından Benlik farklılaşmalarına yönelik t testi tablosu	49
Tablo 5. Eğitim düzeyleri açısından benlik farklılaşmalarına yönelik betimsel istatistikleri	51
Tablo 6. Eğitim düzeyleri açısından benlik farklılaşmalarına yönelik varyans analizi tablosu	53
Tablo 7. Katılımcıların romantik ilişki açısından Benlik farklılaşmalarına yönelik t testi tablosu	55
Tablo 8. Katılımcıların çocuk durumlarına açısından Benlik farklılaşmalarına yönelik t testi tablosu	56
Tablo 9. Kardeş sayıları açısından benlik farklılaşmalarına yönelik betimsel istatistikleri	58
Tablo 10. Kardeş sayıları açısından benlik farklılaşmalarına yönelik varyans analizi tablosu	59
Tablo 11. Kaçınıcı çocuk oldukları açısından benlik farklılaşmalarına yönelik betimsel istatistikleri	61
Tablo 12. Kaçınıcı çocuk oldukları açısından benlik farklılaşmalarına yönelik varyans analizi tablosu	63

Tablo 13. Çocukluklarını nasıl geçirdikleri açısından benlik farklılaşmalarına yönelik betimsel istatistikleri	65
Tablo 14. Çocukluklarını nasıl geçirdikleri açısından benlik farklılaşmalarına yönelik varyans analizi tablosu	67
Tablo 15. Benlik Farklılaşması ve Ruminatif Düşünce Biçimi Arasındaki İlişkileri.....	69
Tablo 16. Ruminatif Düşünce Biçiminin Yordayıcısı Olarak Benlik Farklılaşmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları.....	70
Tablo 17. Benlik Farklılaşması ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Arasındaki İlişki.....	71
Tablo 18. Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Yordayıcısı Olarak Benlik Farklılaşmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları.....	71

KISALTMALAR LİSTESİ

Akt. : Aktarma

APA : Amerikan Psikiyatri Birliği

S-REF: Kendini Düzenleyici Yönetici İşlevler

CBT: Bilişsel Davranışçı Terapi

ERT: Duygu Düzenleme Terapisi

BF: Benlik farklılaşması

DT: Duygusal tepkisellik

BP: Ben pozisyonu alma

BB: Başkalarına bağlılık

DK: Duygusal kopma

BAÖ: Benliğin Ayrışması Ölçeği

RTSQ: Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği

DDGÖ: Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği

α : Alfa

B: Beta

f : Frekans

% : Yüzde

x: Aritmetik Ortalama

F : F Değeri

r : Pearson Korelasyon Katsayısı

t : t değeri

ss : Standart Sapma

p : Anlamlılık değeri

BÖLÜM I

Bu bölümde araştırmanın problem tanımı, amacı, önemi, sınırlılıkları ve sayıtlara yer verilmiştir.

1.GİRİŞ

1.1. Problem Tanımı

Fairbairn (1952) ve Gundrip (1992), insanın sosyal olma ihtiyacının birincil ihtiyaç olduğunu, dürtülerin doyumunun sosyal ihtiyacı karşılamada yalnızca araç olduğunu ifade etmişlerdir. Kişilerarası ilişkilerden alınan doyumun artırılması bireylerin iyilik halini koruyacaktır. Literatürde Sullivan'ın kişilerarası ilişkiler kuramı özellikle kişilerarası ilişkilerin önemine değinmesi, bireyin önemli diğerleri ilişkisi sırasında kendisine ve diğerlerine dair oluşturduğu benlik sistemleri ve personifikasyonlar gibi imgesel yapılar tanımlaması ve bu imgesel yapıların kişilerarası ilişkiye yaptığı etkiyi göstermesi açısından önemlidir. Kendilik kavramını kişilerarası ilişkiler bağlamında inceleyen ilk yazarlardan biri Sullivan olmuştur. Sullivan (1948)'a göre kendilik kavramı bireyin çevresindeki önemli bireylerle etkileşimi ve bireyin bu etkileşimlerden yaptığı çıkarımlar sonucu oluşur. Benlik sistemi (self system) veya kendilik olarak adlandırılan yapının temel amacı, önemli diğerleri ile ayrı düşme sonucu yaşanabilecek anksiyeteden kaçınmak veya yaşanabilecek anksiyetenin şiddetini azaltmak ve böylece bireyin güvenlik ve doyum ihtiyacını karşılamaktır.

Bowen'a göre ruhsal sağlığın korunması, iyilik haline ulaşılması ve işlevselliğin devamlılığı için; bireyin duygu ve düşünce farklılaşmasını sağlaması, ailesiyle olan simbiyotik bağlarından kopması ve farklılaşması, patolojik ilişki tarzlarını geride bırakarak değişim sağlaması ile mümkündür (Bowen, 1978; Kerr ve Bowen, 1988). Bu açıdan bakıldığında aile bireylerinin yaşam kalitesi ve ruh sağlığı açısından bireyin farklılaşması süreci oldukça önemlidir.

Bowen (1978), Benlik farklılaşmasını, bireyin duygusal ve düşünsel işleyişi ile ilişkilerde yakınlık ve özerklik arasında denge kurabilme düzeyi olarak tanımlamıştır. Farklılaşmış bireylerin, zorlayıcı koşullar altında güçlü duyguları yaşamayı da sakin kalmayı da deneyimleyebildiği, mantıksal muhakemeler yapabildiği, daha uyumlu, stresle daha iyi baş eden bireyler olduğu söylenebilir (Skowron&Friedlander,1998). Bu

bağlamda benlik farklılaşması, bireyin olaylara bakış açılarını ve düşünce biçimlerini etkileyen önemli bir faktör olarak düşünülebilir.

Bowen (1978), benliğin farklılaşmasının altında yatan iki içgüdüsel kuvvetin var olduğunu ileri sürmüştür. Bu kuvvetlerin bereberlik ve bireysellik olduğunu belirtmiştir. Bowen bunların duygusal sistemde yer aldığını ifade etmiştir. Bu içgüdüsel kuvvetlerin var olduğuna dair bilimsel bir kanıt bulunmamakla birlikte, Bowen kuramcıları ve klinisyenleri, bu fenomeni açıkça ifade eden davranışları klinik ve klinik dışı gözlem ve ampirik yolla belgelemişlerdir. Birlikte olma içgüdü, bir bireyin birbirine bağlı bir çift ve aile olmasını sağlarken; bireysellik içgüdü, bireyin kendi direktiflerini izlemesini, bağımsız ve ayrı bir varlık haline gelmesini sağlar. Benlik farklılaşması bu iki içgüdüün düşünsel sistemde dengelenmesine denir. Uzmanlar yüksek düzeyde farklılaşmış bireylerin yüksek kaygı durumunda bile mantıklı düşünebildiğini, duyarlı düşünebilme yeteneğine sahip olduğunu, benliğini korurken diğerleriyle bağını koparmadığını, kendini çok iyi tanıdığını ve olduğu gibi kabul ettiğini, kontrolün elinde olduğunu, daha esnek, daha uyumlu ve duygusal olarak daha bağımsız olduğunu, yaşamın getirdiği günlük streslerle baş edebildiğini ve işlevselliğinin bozulmadığını, sorunların çözümünde dikkat çekici şekilde daha başarılı olduğunu ve yaşama dair prensiplerinin olduğunu ifade etmişlerdir.

Benlik farklılaşmasının, evlilikte anlaşmazlıklar (Revenstorf ve diğerleri, 1980); duygu düzenleme güçlüğü (Biadsky-Ashkar & Peleg, 2013); sosyal anksiyete (Peleg-Popko, 2002; Peleg & Zoabi, 2014), psikolojik sıkıntılar/semptomlar (Tuason & Friedlander 2000; Bartle-Haring, Rosen & Stith, 2002; Murdock & Gore, 2004; Ross & Murdock, 2014), disfonksiyonel davranışlar (Haber, 1993), fiziksel semptomlar (Peleg & Rahal, 2012; Peleg-Popko, 2002), depresyon ve yeme bozuklukları (Elieson & Rubin, 2001) gibi olumsuz içsel ve kişilerarası değişkenle ilişkili olduğu belirlenmiştir. Bununla birlikte benlik farklılaşması; olumlu sosyal ilişkiler (Gharehbaghy, 2011), yaşam doyumu (Biadsky-Ashkar & Peleg, 2013; (Ross & Murdock, 2014) iyi oluş (Ross & Murdock, 2014), kişilerarası ve psikolojik iyi oluş (Skowron, Stanley, & Shapiro, 2009), mental iyi oluş ve psikolojik sağlık (Jankowski & Hooper, 2012), öznel iyi oluş (Yousefi ve diğerleri, 2009), spiritüel iyi oluş, sosyal adalete bağlılık ve kültürlerarası yeterlilikler (Sandage & Jankowski, 2012), mental sağlık (Yousefi ve diğerleri, 2009), problem çözme (Skowron, 2004), akademik bağlılık (Human-Vogel & Rabe, 2015); evlilik uyumu

(Skowron, 2000), ilişki doyumu (Gubbins ve diğerleri, 2010; Knerr & Bartle-Haring, 2010; Peleg & Yitzhak, 2011), romantik ilişki kalitesi (Holman & Busby, 2011), evlilik kalitesi (Yousefi ve diğerleri, 2009), cinsel fonksiyonlar (Burri, Schweitzer & O'Brien, 2014) ve cinsel doyum (Hughes & Harper, 2012) gibi bir çok olumlu psikolojik değişkenle de ilişkili görünmektedir (Yavuz Güler, 2006). Farklılaşmış bireylerin, zorlayıcı koşullar altında güçlü duyguları yaşamayı da sakin kalmayı da deneyimleyebildiği, mantıksal muhakemeler yapabildiği, daha uyumlu, stresle daha iyi baş eden bireyler olduğu söylenebilir (Skowron & Friedlander, 1998).

Bowen Aile Terapisi kuramı Bowen'a göre evrenseldir ve kültürle uyumludur (Bowen, 1978; Kerr ve Bowen, 1988). Yurtiçinde yapılan bir araştırmada bireyin farklılaşma düzeyi ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiye bakılmış ve araştırma sonucuna göre benliğin ayrımlaşma düzeyi alt boyutlarının depresyon, kaygı ve stresle arasındaki ilişkinin anlamlı olduğu bulunmuştur (Polat, 2014). Bu bağlamda değerlendirildiğinde literatürde depresyon; sıklıkla görülen, bireyi biyopsikososyal açıdan olumsuz etkileyen, dünyanın en tehlikeli 4. Halk sağlığı sorunu olarak tarif edilmektedir. Bireyin duygu-düşünce ayrımında yaşadığı problemler; duyguların yönetiminde zorlanma, duygu düzenleme güçlüğü; anksiyete ve depresyon ile bağlantılandırılmaktadır (Klemanski, Curtiss, McLaughlin ve Nolen-Hoeksema, 2016).

Kaygı; tehdit edici uyarana karşısında yapılan zihinsel değerlendirmeye verilen duygusal bir tepkidir (Leahy, 2007). Bowen Aile Terapisi kuramında bireyin farklılaşması kavramından sonra en önemli kavram kronik kaygıdır. Bireyin farklılaşma düzeyi arttıkça kronik kaygı azalmaktadır.

Bowen aile terapisi kuramının evrenselliği (Bowen, 1976) göz önünde bulundurulduğunda; bireyin bilişsel ve duygusal süreçlerini birbirinden ayrı tutması, bireyin düşüncelerinde netliğe kavuşmasını, dolayısıyla depresyon ve anksiyetesinin azalmasını ve duygu odaklı davranmasının azalmasını sağlayabilir. Bu bağlamda yapılan araştırma bireyin farklılaşma düzeyi ile ruminatif düşünce biçimleri ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkiyi ortaya koyacağından literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Bowen Aile Terapisi Kuramı'nın en önemli kavramlarından biri olan 'benliğin farklılaşması' kavramının duygu düzenleme güçlüğü ve ruminatif düşünce

biçimleri ile nasıl bir ilişkisi olduğunun saptanmasının, bireylerin kişilerarası ilişkilerini yönetmeleri ve doyum sağlamaları açısından yol gösterici olacağı düşünülmektedir.

Ruminasyon, zevk alınan etkinliklerle meşgul olma isteğini ve kişinin yaşamı üzerindeki kontrol hissini azaltır, yaşam olaylarının çarpık şekilde yorumlanmasına ve geleceğe yönelik kötümserliğe sebep olur (Lyubomirsky ve Nolen-Hoeksema, 1993), etkisiz problem çözme yöntemlerine ve kişiler arası ilişkilerin bozulmasıyla sosyal desteğin azalmasına (Nolen-Hoeksema ve Jackson, 2001), yol açar. Rahatsız edici duygudurum karşısında ortaya çıkan ruminasyon ile ilgili literatürde birçok araştırma bulunmaktadır. Ruminasyon ile baş etmek oldukça yıpratıcı bir süreçtir. Birçok terapist koruyucu ruh sağlığı hizmetlerini yerine getirebilmek için çeşitli terapi yöntemleri uygulamaktadır. Yurt dışında kısa süreli bilişsel davranışçı terapinin kaygı bozuklukları ile ruminasyon üzerinde etkili sonuçlar verdiği görülmüştür (Brozovich ve ark. , 2015).

Ruminasyonla ilgili ülkemizde yapılan çalışmalarda; ruminasyon ile problem çözme ve yaşantısal kaçınma (Neziroğlu, 2010); özdenetim, duygu yönetimi (Dora, 2012); TSSB ve travma sonrası gelişimin belirleyicileri: sosyal destek (Moğulkoç, 2014); baş etme yöntemleri, duygu düzenleme, algılanan sosyal desteğin geleneksel ve siber zorbalık mağduriyeti ile ilişkisi (Topçu, 2014); çözüm odaklı kısa süreli yaklaşıma dayalı bir müdahale programının ruminasyon üzerinde etkisi (Sarıçam, 2014); bilişsel çarpıtmalar, empati ve affetme (Önal, 2014); kişilerarası hataya ilişkin ruminasyon ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi (Oral, 2016); psikolojik sıkıntılar ve travma sonrası gelişim ve C tipi kişilik (Aydoğdu, 2017); öz- duyarlık, mesleki tükenmişlik (Toprak, 2017); duygu düzenleme, erken dönem uyumsuz şemalar, bilişsel esneklik (Anayurt, 2017); kendini affetme, mükemmeliyetçi düşünceler, bilişsel ayrışma (Aydın, 2017); trafik kazaları ve sürücü davranışları ile ruminasyon (Kaçan, 2017); depresyonda tedaviye yanıtı yordamada yaşantısal kaçınma, bilişsel birleşme ve kendine-şefkatin etkisi (Esen, 2017); kardeş ilişki kalitesi ve depresyon arasındaki ilişkilerin modellenmesi (Cilalı, 2015); romantik kıskançlık ile ilişki doyumu ve öz-duyarlık (Ökten, 2016) ilişkisi araştırılmıştır.

Yurt dışında yapılan çalışmalara bakıldığında ruminasyonun, depresyonun başlamasında ve devamlılığında önemli bir etkisi olduğu belirtilmiştir (Nolen-Hoeksema,

1991). Ruminasyon, hem ergen hem de erişkinlerde majör depresyon ve anksiyete semptomatolojisinin başlangıcı için bir risk faktörüdür. Çoğunlukla işlevsiz kabul edilen ruminasyon, depresyon semptomlarını artırdığından bireyin hem kendilik algısını hem de duygulanımlarını patolojik biçimde etkilemektedir (Nolen-Hoeksema, 1991). Yapılan çalışmalarda majör depresyon, ruminasyon ve dikkati dağıtmanın nevrozizm ve dışa dönüklük ile ilişkisi (Bagby ve Parker, 2001); üzüntüye karşı ruminasyonda bireysel farklılıkların etkisi (Conway, Csank, Holm ve Blake, 2000); majör depresyondaki anksiyete duyarlılığının aracıcısı olarak ruminasyonun etkisi (Cox, Enns ve Taylor, 2001); ruminasyondaki cinsiyet farklarının aracıları (Nolen-Hoeksema ve Jackson, 2001); depresif bozukluklarda ruminasyonun rolü ve anksiyete (Nolen-Hoeksema, 2000); kaybın ardından moral bozukluğu ile ruminatif başa çıkma. (Nolen-Hoeksema, Parker ve Larson, 1994); özel benlik bilinci ve beş faktörlü kişilik modeli (Trapnell ve Campbell, 1999) ruminasyonla ilgili yapılan araştırmalara arasındadır.

Sağlıklı bir işleyiş için hem olumlu hem de olumsuz duyguları kontrol etmek çok önemlidir (Kring & Werner, 2004). Ampirik çalışmalar, duygularla başa çıkılamamasının günlük hayatta daha yoğun ve kalıcı psikolojik sıkıntıya yol açacağını, bunun psikolojik rahatsızlıklar için bir risk faktörü olduğunu göstermektedir (Mennin, Holoway, Fresco, Moore ve Heimberg, 2007). Aksine, duyguların başarılı bir şekilde düzenlenmesi, fiziksel refah, sosyal ilişkiler, bilişsel performans ve yaşam beklentisini iyileştirir (Gross & John, 2003).

Yurtdışında yapılan çalışmalarda duygu düzenleme ile bağlanma ilişkisi (Cassidy, 1994), hormonal aktivite ile ilişkisi (Kathy Stansbury, Megan R. Gunnar, 1994), bağlanma ve ayrılma ile ilişkisi (Myron A. Hofer, 1994) yapılan ilk çalışmalardandır.

Ampirik çalışmalar duygu düzenleme güçlüğünün travma sonrası stres belirtileri ve olumsuz etkilerle ilişkisi olduğunu göstermektedir (Ehring & Quack, 2010; Tull, Barrett, McMillan, Roemer, 2007). Ergenlik dönemindeki öznel iyi oluşun öfke ve olumsuz yeniden değerlendirme ile negatif ilişkili olduğu bulunmuştur (Mitrofan & Ciuluvica, 2012). Sürekli olarak, öfke ve utanç duygu düzenleme güçlüğü ile bağlantılıdır yıkıcı risk alma davranışlarında artışa neden olur (Leith & Baumeister, 1996).

Türkiye’de ulaşılan literatürde üniversite öğrencilerinde algılanan ebeveynlik biçimleri, erken dönem uyumsuz şemaları, benlik kurguları, ayrılma-bireyleşme ve duygu düzenleme güçlüğünün psikolojik belirtilerle ilişkisi (Akhun, 2012); üniversite öğrencilerindeki erken dönem uyumsuz şemalar ve sosyal fobi belirtileri ilişkisinde duygu düzenleme güçlüğünün aracı rolünün incelenmesi (Eldoğan, 2012); çocukluk çağı örselenme yaşantıları; duygu düzenleme, kişilerarası tarz ve genel psikolojik sağlık açısından bir inceleme (Bilim, 2012); ebeveynin duygusal erişilebilirliği ve genel psikolojik sağlık; duygu düzenleme, kişilerarası ilişki tarzı ve sosyal desteğin rolü (Gökçe, 2013); erken dönem uyumsuz şemalar, algılanan ebeveynlik biçimleri ve duygu düzenlemenin yeme tutumu üzerindeki etkisi (Sapmaz, 2014); duyguların, duygu düzenlemenin, obsesif inançların, düşünce kontrolünün ve bağlanmanın, obsesif kompulsif bozukluktaki farklı belirtilerdeki rollerinin incelenmesi (Vatan, 2014); kaygı belirtilerini açıklamada bağlanma, pozitif ve negatif duygu düzenleme ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkiyi bütünleyici model arayışı (Yüksel, 2014); yetişkinlerde bilinçli farkındalık (Mindfulness) ve duygu düzenleme arasındaki ilişki (Gündüz, 2016); duygu düzenleme ile erken dönem uyumsuz şemalar, bilişsel esneklik ve ruminasyon arasındaki ilişkilerin incelenmesi (Anayurt, 2017) duygu düzenleme güçlüğü ile yapılan araştırmalar arasında sayılabilir.

Özetle mevcut araştırmaya konu olan 3 kavramın birbiriyle bağlantısı düşünüldüğünde benliğin farklılaşması, bireyin olaylara bakış açılarını ve düşünce biçimlerini etkileyen birincil faktör olmaktadır. Bowen’a göre ruhsal sağlığın korunması, iyilik haline ulaşılması ve işlevselliğin devamlılığı için; bireyin farklılaşması önem arz etmektedir (Bowen, 1978; Kerr ve Bowen, 1988). Bu açıdan bakıldığında aile bireylerinin yaşam kalitesi ve ruh sağlığı açısından bireyin farklılaşması süreci oldukça önemlidir. Türkiye’de ulaşılan Literatürde bireyin farklılaşması kavramı algılanan stres, psikolojik gelişim, uyum sağlama ve sosyal bağ kurma gibi psikolojik kavramlar ile (Işık ve Bulduk, 2013); algılanan stres, kaygı ve depresyon düzeyi ile (Hanımoğlu, 2014); çift uyumu ve bazı psikolojik belirtiler (depresyon, kaygı ve stres) ile (Polat, 2014) ilişkisi açısından incelenmiştir. Ancak benlik farklılaşmasının, ruminatif düşünce biçimi ve duygu düzenleme güçlüğü ile ilişkisi araştırılmamıştır. Bu bakımdan araştırma bir sonraki çalışmalar için yol gösterici olacaktır.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmada, benlik farklılaşmasının ruminatif düşünce biçimleri ve duygu düzenleme güçlüğü ile ilişkisinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Araştırmanın 26 yaş ve üstü bireylere uygulanan ölçeklerden elde edilen bulgular üzerinden sonuçlandırılması düşünülmektedir. Tez bu konu hakkında literatüre katkı sağlamayı hedeflemektedir.

Belirlenen araştırma problemine aşağıdaki alt problemler aracılığıyla cevap aranacaktır.

1. Benlik Farklılaşması puanları cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, ilişki durumu, çocuk sahibi olma durumu, kardeş sayısı, kardeş sırası, çocukluğunun nasıl geçtiği değişkenlerine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

2. Benlik Farklılaşmasının Ruminatif Düşünce biçimini yordamada anlamlı bir etkisi var mıdır?

3. Benlik Farklılaşmasının Duygu Düzenleme Güçlüğü yordamada anlamlı bir etkisi var mıdır?

1.3. Araştırmanın Önemi

Ülkemizde genç yetişkinlerin ebeveynleriyle olan ilişkisine bakıldığında ne kadar bağımlı bir ilişki tarzı olduğunu gözlemlemek mümkündür. Gerek ekonomik destek, gerek psiko-sosyal destek anlamında ailelerinden bağımsızlaşamayan genç yetişkin bireylerin gelişim dönemleri de sekteye uğramakta olup, yetişkinliğe geçiş yapamadıkları, gerçek bir psikolojik doğumu sağlayamayan, yetişkinliğe adım atamayan bireyler olacağı öngörülmektedir. Bu bağlamda değerlendirildiğinde ayrılma ve bireyleşme sorunu olan bireylerin ruh sağlığı açısından risk altında olduğu düşünülmektedir. Toplumun temel taşının aile olduğu herkes tarafından bilinmektedir. Dolayısıyla gelecek nesillerin yaşam kalitesi ve ruh sağlığı açısından bireyin farklılaşması süreci oldukça önem arz etmektedir. Literatürde benliğin farklılaşması ve ruminasyon kavramı ile farklı değişkenlerin yordanmasına ilişkin araştırma bulunmamaktadır. Son zamanlarda duygu düzenleme güçlüğü ile ilgili yapılan araştırmaların sayısı artmıştır.

Bowen aile sistemleri teorisi kapsamında ruminatif düşünce biçimleri üzerinde herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır. Kronik kaygı ile baş etmede Bowen

aile terapisi kuramı oldukça açıklayıcıdır. Bireyin farklılaşma düzeyinin artırılması ile kaygı bozuklukları yaşama riski azaltılmaktadır. Ruminasyonun birey üzerindeki zorlayıcı etkileri düşünüldüğünde; bireyin farklılaşma düzeyinin artırılmasına odaklanmak, duygu düzenleme stratejilerini daha uyumlu kullanmasını sağlayarak, olumsuz durum karşısında bireyin uyumunu artıracakları düşünülmektedir.

Bireyin farklılaşma düzeyinin; duygu düzenleme gücü ile ruminatif düşünce biçimleri üzerinde nasıl bir ilişkisi olduğunun saptanmasının, bireylerin kişilerarası ilişkilerini yönetmeleri ve doyum sağlamaları açısından yol gösterici olacağı düşünülmektedir. Tüm bu düşüncelerden yola çıkarak yapılan bu araştırma ile işlevsiz ruminasyonun azaltılmasında ve duygu düzenleme stratejilerinin geliştirilmesinde benliğin farklılaşma düzeylerine odaklanmak literatüre katkı sağlayacaktır.

1.4. Sayıtlar

1. Araştırma örneklem grubuyla sınırlıdır ve örneklemin evreni temsil ettiği varsayılmaktadır.
2. Veri toplama araçlarının araştırma sorularını test edebilecek biçimde hazırlandığı ve katılımcıların samimi ve gerçek duygularının yansıtacak şekilde yanıtladıkları varsayılmaktadır.

1.5. Sınırlılıklar

1. Araştırma örneklemini, 26 yaş ve üstü olan 300 birey ile sınırlıdır.
2. Araştırmada elde edilen bulgular, Benliğin Ayrışması Ölçeği, Ruminatif Düşünce Biçimleri Ölçeği, Duygu Düzenleme Gücü Ölçeği ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

BÖLÜM II

2.İLGİLİ KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE ARAŞTIRMALAR

Araştırmanın bu kısmında ilgili kuramsal çerçeve tartışılacaktır. Benlik farklılaşması, Ruminatif düşünce biçimi ve duygu düzenleme güçlüğü hakkında kuramsal bilgilere ve yapılan araştırmalara değinilecektir.

2.1. Bowen Aile Terapisi Kuramı

Bowen aile terapisi, aileye sistematik yaklaşan ilk kuramdır. Bu yaklaşıma ailenin geçmişine olan vurgusu nedeniyle kuşaklararası aile terapisi denilmektedir. Kuşaklararası aile terapisinin odak noktaları ailenin geçmişi ile şimdiki durumu arasındaki bağıdır.

Bowen aile sistemleri teorisinin temel amacı insan davranışı ve işleyişini açıklarken önceki nesillerin verileriyle ulaşılan varsayımlar ve bunların gelecek kuşaklar üzerindeki etkisi üzerinde açıklama yapmaktır (Bowen,1985).

Bowen aile terapisinin baş mimarları Murray Bowen ve Michael Kerr'dir. Bowen Menninger Kliniği'nde çalışırken ailelerle çalışmaya ilgi duymaya başlamıştır. 1951 yılında rahatsızlığı olan çocuklara annelerinin refakat etmesini talep etmiş ve orada yaptığı vaka gözlemleri sonucunda anneyle çocuk arasında gelişen ve her ikisinin ötekinden farklılaşmasına engel olan simbiyotik bağdan etkilenecek 'anne-hasta bağımlılığı' kavramını geliştirmiştir (Bowen,1985).

1960'ların başında, Bowen'ın Menninger'de The National Institute of Mental Health Project'de yaptığı vaka araştırmalarında anormal ile patolojik aileler arasında bir ayrım olmadığını, sadece farklılıklar olduğunu, ortak noktaların daha ağır bastığını gözlemlediğini ifade etmiştir. Bowen tarafından sıklıkla gözlemlenenler; ailelerin niceliksel olarak değil niteliksel olarak birbirinden farklılaştığı, bütün bireylerde psikotik çekirdeğin olduğu, zaman zaman psikotik davranışlar gösterildiğidir.

Bowen aile sistemleri teorisi, benliğin farklılaşması sürecini; bir çocuğun duygusal ve entelektüel olarak ailesinden ayrıldığı ve yetişkin ilişkilerine hazırlık için duygusal olgunluğa erişmesini sağlayan süreç olarak açıklar (Bowen,1978). Benlik farklılaşma düzeyi yüksek seviyede olan bireyler ilişkilerinde yakınlık kurabilir ve dengelidir. Kendilerinde yeterli bir benlik hissi geliştirmişlerdir. Benliklerine olan sorumluluk bilincine erişmişlerdir ve ilişkilere yatırım yaparken bunu göz önünde

bulundururlar. Düşük düzeyde farklılaşmış bireyler duygularını kontrol etmekte yetersiz kalırlar, ilişkilerinde ayrılık kaygısı yaşarlar. Bu iki reaksiyon ilişkilerinde memnuniyetsizliğe neden olur ve ilişkilerinde kaliteyi düşürür. Zayıf bir benlik duygusu nedeniyle ben pozisyonu alamazlar ve ilişkilerini de istikrarlı hale getiremezler (Bowen,1978).

Ailenin duygusal sistemiyle çalışan Bowen aile terapisinin temel yapıtaşlarından biri ‘yaşıyor olmanın sürekli bir kaygıyı beraberinde getirdiği’ düşüncesidir. Bu yöntem aile sistemindeki kaygıyı terapinin odak noktası olarak görmektedir. Bazı bireyler bu kaygıyı daha yoğun yaşamaktadır. Bowen’a göre bunun nedeni bu kişilerin önceki kuşak ailelerinin bu kaygıyı kendi ailelerine aktarmasıdır (Friedman, 1991; akt.:Gladding, 2012). Eğer bireylerde ve ailelerde düşük düzeyde bir kaygı varsa ailede az sayıda sorun oluşur ve ailenin duygusal sistemi bozulmaz.

Bowen’ın Georgetown’da yürüttüğü aile araştırması, yaşam bilimleri çalışmalarından elde edilen bilgilerle birleştirildiğinde, aile sistemleri teorisinin orijinal kavramlarını geliştirmek için temel sağlamıştır. Bowen teorisinin ilk altı kavramını 1960’ların başında düzenlemiş olup, onları doğa bilimleri hakkındaki bilgileri ile tutarlı kılmak ve psikoloji teorileriyle paralel kılınması için özen göstermiştir. 1966’da yayınlanan orijinal altı kavram şöyle idi: benlik, üçgenler, çekirdek aile duygusal süreci, aile projeksiyon süreci, çok nesilli iletim süreci ve kardeş pozisyonu. 1970’lerde iki ek kavram, duygusal ilişkiyi kesme ve toplumsal duygusal süreç eklenmiştir.

Bowen ailelerdeki sürekli kaygı ve duygusal süreçleri açıklamak amacıyla birbirleriyle bağlantılı 8 temel kavramdan bahsetmiştir. Bowen terapi modelini benimseyen terapistler bu temel kavramlar vasıtasıyla aileyi anlayabilir ve tedavi edebilirler. Temel kavramlar şunlardır:

- Benliğin farklılaşması,
- Çekirdek ailenin duygusal süreci,
- Çok kuşaklı aktarım süreci,
- Aile yansıması (projeksiyonu)
- Üçgenler

- Duygusal ilişkiyi kesme
- Kardeş pozisyonu
- Toplumdaki duygusal süreç (Bowen, 1976).

Bowen Aile Terapisine ait kavramlar:

2.1.1.Benlik Farklılaşması

Benlik Farklılaşması; bireyin kendisini içinde büyüdüğü köken ailesinden gerek duygusal gerekse bilişsel düzeyde ayırmasıdır. Bowen’a göre ruhsal sağlığın korunması, iyilik haline ulaşılması ve işlevselliğin devamlılığı için ; bireyin ailesiyle olan simbiyotik bağlarından kopması ve farklılaşması, patolojik ilişki tarzlarını geride bırakarak değişim sağlaması ile mümkündür. Bowen, aile terapisinde benliğin farklılaşması (bireyin ailesinden ve düşüncelerin duygulardan ayrımlaşması) üzerinde durmuştur. Ailenin duygusal sistemiyle ilgilenen Bowen aile üyeleri arasında, özellikle kuşaklar arasında birbirinden farklılaşmayan ve birbirleriyle aşırı ilgili olan iç içe geçmiş ilişki tarzının kişilerarası ilişkilere yansıtacağını belirtmiştir. Temel olarak, Bowen bireylerin geçmiş kuşaklardan kendilerine geçen davranış örüntülerini farkedip düzeltmedikleri sürece tekrarlayacaklarını savunmuştur (Bowen, 1976).

Benlik Farklılaşması; iki boyutta ele alınmaktadır. İlki, bireyin kendisini *ailesinden* duygusal ve bilişsel düzeyde ayrı tutabilmesidir. İkincisi ise bireyin bilişsel ve duygusal süreçlerini birbirinden ayrı tutmasıdır. Birliktelik ve bireysellik iki birbirine zıt yaşam gücüdür. Benliğin farklılaşması bir süreçtir. Bowen birçok kişinin en az 25 yaşına kadar benliğin farklılaşmasına ulaşamadıklarını savunmaktadır. Farklılaşma düzeyi bir doğru olarak düşünüldüğünde bir ucunda *özerklik(durumlar karşısındaki netlik)* öteki ucunda *farklılaşmama(bireyin aile üyelerinden uzak yaşasa bile aile üyelerine bağımlılığını ifade eder)* olduğu söylenebilir. Benliğin farklılaşması kavramı, insanın diğer insanlarla ilişki ihtiyacı ile uğraşırken benlik özerkliğini nasıl koruyabildiğini gösterir (Papero,1990).

Benlik farklılaşması duygusal süreçleri düşünsel süreçlerden ayırt etme yeteneğini içerir. Duygusal tepki, duygusal ilişkiyi kesme, ilişkilerde kaynaşma sürecinde özerkliği elde edebilme farklılaşma düzeyini etkileyen faktörlerdir (Bowen,1978).

Düşük düzeyde farklılaşmış bireyler yüksek düzeyde kaygı duyarlar. Ben pozisyonu almakta zorlandıkları gibi ilişkilerinde kaynaşma yaşarlar ve özerklik sağlayamazlar (Bowen,1978). Benliğin farklılaşmasının bir yönü de günlük yaşam stresleriyle baş etme becerisidir. Yapılan birçok araştırmada stres ile fiziksel ve psikolojik sağlık arasında doğrudan bir ilişki kurulmuştur (Zakowski, McAllister, Deal,ve Baum, 1992). Farklılaşma düzeyi ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiye bakıldığında; bireyin farklılaşma düzeyi azaldığında kaygı düzeyinde artış olmaktadır. Bireyin düşük farklılaşma düzeyi kişiler arası ilişkilerinde iki olası seçenek üretecektir; diğerleriyle kaynaşma ya da ilişkiyi kesme (Kerr ve Bowen,1988). Bowen (1985), kişiler arası ilişkilerde aşırı katılımcı olma eğiliminin bireyi diğer insanlara bağımlı kılabileceğini belirtmiştir.

Köken aile içinde ebeveynlerin evdeki etkileşimleri ve çocuğun üzerindeki duygusal etkileri üçgenleştirme kalıpları oluşturur. Bu kalıplar çocuğun yetişkinlik dönemindeki anksiyete yönetimini etkiler. Anne baba ve çocuk arasındaki üçlü ilişkide değişen dinamikler çocuğun farklılaşma sürecinin bir parçasıdır (Bowen,1978).

Farklılaşmama; aile bireylerinin birbirleriyle olan simbiyotik bağlarını aşarak ayrılaşmaması; Mahler'in 1974'te ifade ettiği gibi ayrılma ve bireyleşme sonucunda gerçekleşen psikolojik doğumunun sağlanamaması ve iç içe geçme durumudur (Bowen, 1965).

Bireyin farklılaşma düzeyi kuşaklararası aktarımla duygusal örüntülerin aktarılması sebebiyle bireyin kendi çekirdek ailesinin duygusal süreci ile birebir ilişkilidir. Bireyin farklılaşma düzeyini etkileyen faktörler:

1. Duygusal tepkisellik (duyguların düşüncelerden baskın olması sebebiyle bireyselleşmenin bastırılması)
2. Duygusal ilişkiyi kesme (aile üyelerindeki çözüme ulaşmayan duygusal bağlanma sonucunda birbirlerinden kaçınma davranışları sergilemeleri)
3. İç içe geçme (düşünce ve duyguların ayırt edilememesi nedeniyle bireyin algısının net olmaması)

4. Ben pozisyonu alabilme (bireyin kendi duygu ve düşüncelerinin sorumluluğunu alabilecek bilişsel-duygusal kapasitede olması ve diğerlerini duygu ve düşüncelerini ifade etme konusunda cesaretlendirmesi)

Düşük düzey:	Orta Düzeyde Farklılaşma	Yüksek Düzey:
Duygusal ve Düşünsel İç İç Geçme		Benliğin Farklılaşması

Şekil 1. Bowen'ın Benliğin Farklılaşma Aralığı (Gladding, 2012).

Yüksek düzeyde farklılaşma bireyin, evlilik veya belirsiz ve değişken koşullar içinde olma gibi yoğun duygusal ilişkilerin hâkim olduğu durumlarda, kendilik duygusunu korumasını diğer bir ifade ile ben pozisyonunu sürdürmesini sağlar (Bowen, 1976; Kerr ve Bowen 1988, Skowron, 2000). Farklılaşma düzeyi yüksek olan bireylerin, evliliklerinde terkedilme ve baskı korkusu taşımadan özerk bir yapı kurmaları ve eşlerini, bireyselliklerini ve özerliklerini kaybetmeden desteklemeleri beklenmektedir (Bowen, 1978). Farklılaşma düzeyi yüksek bireylerin oluşturdukları evliliklerin özellikleri ise büyük oranda rol esnekliği, yakın temas kurabilme, farklı düşüncelere tolerans gösterme ve düşük duygusal tepkiselliktir (Bowen, 1978; Bowen ve Kerr, 1988).

Farklılaşma düzeyi düşük bireyler gerçeklerle duyguları ayırt edemezler, daha çok duygularına göre hareket ederler/karar verirler, bilişsel aktiviteleri duygulardan ayırt edemezler ve savunmasız oldukları için aile ikilemi içinde kaybolurlar. Farklılaşma düzeyi düşük bireylerin oluşturduğu evlilikler düşük duygusal olgunluğa ve sınırlı bir ayrılma-birleşme kapasitesine sahiptir. Eşlerden her ikisi de evliliklerindeki istikrarı sürdürebilmek için gelişme fırsatlarını ve özerliklerini kaybederler. Düşük düzeyde farklılaşma aynı zamanda kaygının artmasına ve evlilik çatışmalarına neden olur (Bowen, 1978; Bowen ve Kerr, 1988).

2.1.2.Çekirdek Ailenin Duygusal Süreci

Çekirdek ailenin duygusal sistemi kavramının en önemli noktası bireyi, içinde yetiştiği çekirdek ailenin duygusal sistemi içerisinde değerlendirmesi ve bireyin geçmiş yaşantılarına ve şimdiki anına odaklanmasıdır. Bu kavram kuşaklararası bir kavramdır. Bireyin duygu, davranış, düşünce ve semptomlarının belirlenmesinde aile sistemi önemli bir yere sahiptir. Bu nedenle birey, içinde bulunduğu aile bütünlüğü içerisinde değerlendirilmelidir, çünkü kuşaklararası aktarım süreci ile birey içinde yetiştiği çekirdek ailenin duygusal sisteminden etkilenecek belirli davranış örüntüleri kazanır ve bu örüntüleri şimdiki ailesine aktarır. Bowen Aile Terapisi'ne göre bireylerin evliliklerinde ve diğer ilişkilerinde kendi ailelerinin etkisi olduğu ve bu etkiyi kendi ailelerine ve çocuklarına yansıttıkları savunulur. Şimdiki aile problemlerini çözmenin en iyi yolu, bireylerin kendi ailelerinden getirmiş oldukları etkileşim kalıplarını değiştirmektir. Böylece diğer aile üyeleri de değişebilirler. Çiftler arasında meydana gelen yoğun iç içe geçmenin bir ürünü olarak üç farklı durum ortaya çıkar. Bunlar; (1) *eşlerden birindeki duygusal veya fiziksel bozukluk*, (2) *kronik ve çözülmemiş evlilik çatışması* ve (3) *bir veya birkaç çocuğun psikolojik olarak zarar görmesi* şeklindedir (Kerr ve Bowen, 1988). *Eşlerden birinin duygusal ve fiziksel olarak bozukluk göstermesi* durumunda, eşlerden biri tarafından oluşturulan kaygı diğer tüm aile bireyleri tarafından hissedilir. *Kronik ve çözülmemiş evlilik çatışması* durumunda duygusal mesafe duygusal yakınlık arasında gelgitler görülür. Olumlu ve olumsuz duygular arasında ani dalgalanmalar görülür. Duygusal mesafenin yoğun olduğu durumlarda olumsuz duygular; duygusal yakınlığın yoğun olduğu durumlarda ise olumlu duygular hâkimdir. Ailede oluşan kaygı karı ve koca tarafından yaşanır. *Bir veya birkaç çocuğun psikolojik olarak zarar görmesi* durumunda ise ebeveynler dikkatlerini çocuk veya çocuklar üzerine verirler ve sahip oldukları düşük farklılaşma düzeyini çocuklarına yansıtır. Kaygı çocuk veya çocuklar tarafından yaşanır. Çekirdek ailenin duygusal sistemi kavramı bireylerin farklılaşma düzeyi ile de yakından ilgilidir. Farklılaşmanın düşük, bütünleşmenin yüksek olduğu aile sistemlerinde gerginlik, kaygı ve değişkenlik artar. Kaygıyla baş etmek için bireyler çatışma, uzaklaşma veya diğer eşin otoritesini sarsma davranışları sergilerler (Bowen, 1976, 1978).

2.1.3.Kuşaklararası Aktarım Süreci

Ailedeki sorunların birkaç kuşağı kapsayacak biçimde olmasıdır. Bununla birlikte ailenin bu sorunlarla baş etme biçimleri ve stres karşısında gösterdikleri davranış örüntüleri de kuşaklararası aktarılır.

Çok kuşaklı aktarım süreci kavramında stresle baş etme strateji ve örüntülerinin kuşaktan kuşağa aktarımı üzerinde durulmaktadır. Kuşaklar arası aktarım süreci veya çok kuşaklı aktarım süreci önceki ailenin duygusal süreçlerinin şimdiki ailenin duygusal süreçlerinde varlığını sürdürdüğünü vurgular. Kuşaklar arası aktarım sürecinin ilk objesi çocuktur. Çocuğun farklılaşma düzeyi üzerinde ebeveynlerin farklılaşma süreci önemli bir rol oynar (Bowen, 1978).

2.1.4.Aile Yansıtma Süreci

Evli bireylerin farklılaşma düzeyleri çocuklarıyla olan ilişkisini etkileyeceğinden, çocuklarının farklılaşma düzeyi de kendilerinininkiyle aynı olacaktır. Aile yansıtma sürecinde düşük düzeyde farklılaşabilmiş ebeveynlerin kendi olgunlaşmamış yapılarını çocuklarına yansıtma söz konusudur (Bowen, 1976; Kerr ve Bowen, 1988). Yansıtma süreci, anne-baba ve çocuk üçgeni arasında olur ve aktarma savunmasız çocuğa karşı daha fazla yapılır. Aktarımın savunmasız çocuğa yönelik yapılma sebebi çocuğun henüz farklılaşmamış olması ve duygusal olarak aileye bağımlı olmasıdır. Ebeveynler çocuklarına farklı davranışları çocukların fonksiyonlarında da farklılaşmalara neden olur. Yansıtma sürecinden en çok etkilenen çocuk aile ile çok fazla iç içe geçer ve duygusal streslere karşı daha savunmasız hale gelir (Bowen, 1976).

Aile de aktarma süreci anne etrafında gerçekleşir. Çünkü evde üreten kişi annedir. Annenin kaygısı bu süreci başlatır. Baba ise daha çok destekleyici roledir. Kaygıdaki ebeveyn çocuğa karşı meraklı, koruyucu ve tedirgin davranır. Bu süreç neticesinde çocukta duygusal yıkım meydana gelir. Bu süreç evrenseldir ve her ailede farklı düzeylerde yer bulur (Bowen, 1976).

2.1.5.Üçgen/Üçgenleşme

Herhangi bir duygusal sistemin temel yapı taşı olan üç kişilik bir duygusal yapılandırma'dır. Bowen'a göre üçgen, en küçük kararlı ilişki sistemidir, çünkü iki kişilik bir ilişki, farklı birliktelik, ayrılık ve ihtiyaçların sabit gelip gitme kuvvetleri altında çalışır ve kaygı karşısında düşük bir toleransa sahiptir. Üçgenleşme, herhangi iki birey arasındaki kaygının 3.cül nesneye ya da kişiye yansıtılmasıdır (Bowen,1978). Bowenian terimlerinde, kaygı duygusal gerginliktir, çoğu farkındalığımızın dışında gelişir ve bizi yoğun duygusal yakınlığa yönlendirir. Etkisi ve yoğunluğu türüne göre değişir. Anksiyete; kronik (uzun süreli), hızla yayılan (bulaşıcı) veya akut (yoğun ancak kısa süreli) olabilir. Çoğu organizma, akut anksiyeteyi iyi tolere eder ve düşük anksiyete durumlarında nispeten semptom geliştirmez. Ancak, genişletilmiş kronik anksiyete ilişkilerde ve bireylerde semptom, hastalık ve işlevsizlik üretir (Bowen, 1978). Üçgen, insanların endişeyle uğraşmasının bir yoludur. Anksiyeteyi yaygınlaştırmak için üçüncü bir savunmasız kişinin girişi, iki kişinin strese karşı toleransını artırarak, dengeyi sağlar (Kerr ve Bowen, 1988). İkili ilişki içinde bir kişi genellikle gerilimden habersiz olurken, diğeri tipik olarak rahatsız edici şekilde bu durumun farkındadır ve birliktelik seviyesinde bir değişiklik arar (Bowen, 1978). Bu arayış anksiyeteden uzaklaşmayı sağlarken, en uygun düzeyde yakınlık ve mesafeyi korumalarını sağlar. Bir üçgenin içindeki anksiyete, nesiller boyunca devam eder. Bazı ailelerde, üçgenleşme uzak dış pozisyonda baba ile birlikte, yakın pozisyonda anne ve çocuk ile kurulur. Tüm bu etkileşimler, aile sistemlerinde, çalışma ortamlarında ya da sosyal sistemde gözlemlenebilir. Üçgenleşme, duygusal tepkiyi değiştiren yeni bir üçgenden oluşan bir 3. Kişi tarafından değiştirilebilir. Bowen Aile Terapisi yöntemini benimseyen terapistler danışanlarının duygu düşünce ayrımlaşmasını yapabilmeleri için üçgen bozma sürecini devreye sokar (Bowen, 1978).

2.1.6.Duygusal İlişkiyi Kesme

Ailedeki sorunların çözümü için yüzleşme yapmak yerine aile üyeleriyle duygusal ilişkiyi keserek aradaki gerilimleri azaltma amacı taşır. Bu kavram ilişkilerde duygusal bir güvenlik gibi içgüdüsel, biyolojik bir süreçtir. Duygusal kopma, daha çok ebeveyn ve çocuk arasında yaşanan, bireyin kaygısını azaltmak için diğeri ile duygusal anlamda fazla ilgilenmemesi durumudur. Farklılaşma düzeyi az olan bireyler bu

durumdan daha fazla etkilenirler. Duygusal kopma hem fiziksel hem de psikolojik olarak gösterilebilir. Başka bir şehre taşınmak fiziksel olarak uzaklaşma yöntemi duygusal kopmayı ifade eder. Ancak psikolojik olarak uzaklaşmada birey aynı fiziksel ortamı paylaşırsa dahi hassas konularda uzak durma eğilimi gösterir. Duygusal kopma uzun süre veya hiç birbirini görmeme veya konuşmama şeklinde kendini gösterebilir (Gehart, 2014). Duygusal olarak geri çekilme çocuk ve ergenlerde de görülebilir. Çocuklar aile içerisinde fazla stres algıladıklarında kendilerini aileden ayrı tutabilirler. Kaygı ve duygusal bağımlılığın seviyesi arttıkça ailedeki çocuklar daha fazla geri çekilme davranışı gösterirler (Kerr ve Bowen, 1988).

2.1.7.Kardeş Pozisyonu

Aile içerisindeki sıranın getirdiği sorumluluklara göre büyüyen çocuklar yetişkinlik döneminde aynı davranış örüntülerine devam ettirme eğilimindedirler (Gladding, 2006; Bowen, 1976). Toman'ın (1961) belirlemiş olduğu doğum sırası ve kişilik özelliklerinden yola çıkarak ortaya atılan bir kavramdır. Bu kavrama göre çocuklar, ailedeki doğum sıralarına göre karakter özellikleri geliştirirler (Goldenberg ve Goldenberg, 2008). Bireyler evlenirken eşlerini bu kardeş konumuna göre seçerlerse daha başarılı evlilikler yapabilirler. En başarılı evlilikler en büyük kardeşin, en küçük kardeşle yaptıkları evlilikleridir. Bu evliliklerde boşanma ihtimalinin azaldığı savunulmuştur. Benzer kardeş konumuna sahip bireylerin yaptıkları evlilikler ise daha başarısız evliliklerdir (Goldenberg ve Goldenberg, 2008).

2.1.8.Toplumsal Gerileme (Societal Regression)

Bowen Aile Terapisinin sekizinci ve son kavramdır. Bu kavramdaki en önemli nokta, toplumunda aile gibi bireyselleşmeye karşıt bir güç oluşturabileceğidir. Kronik kaygının olduğu toplumsal ortamlarda birliktelik duygusunda artış meydana gelmektedir. Bu nedenle aile bireylerinin toplumun nasıl işlediği ile ilgili bakış açısı kazanmaları önemli hale gelmektedir (Goldenberg ve Goldenberg, 2008). Bir toplum gerileyebilir ya da ilerleyebilir. Toplumsal gerilemenin belirtileri olarak suç ve şiddet

olaylarındaki artış, artan boşanma oranları, ekonomik dengesizlikler/krizler, ırksal gruplar arasındaki kutuplaşmalar, doğal afetler ve diğer travmalar gösterilebilir.

2.1.9. Benliğin Farklılaşması ile ilgili Araştırmalar

1990'lı yılların sonlarında, araştırmacılar Bowen aile sistemleri teorisini evlilik ilişkilerinin nasıl olduğu konusunda en kapsamlı açıklama olarak geliştirmiş ve sürdürmüşlerdir. Birçok çalışmada benlik farklılaşması ve evlilik doyumu arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır (Gubbins ve ark. ,2010). Benlik farklılaşması ile evlilik doyumu arasındaki bağlantı ilk olarak dolaylı yoldan kurulmuştur. Yapılan araştırmalarda farklılaşma düzeyi düşük olan bireylerin daha az duygusal olgunluk ve özerklik ile samimiyeti dengeleme yeteneğinin bulunduğunu göstermektedir (Kerr, Bowen,1988). Duygusal ve rasyonel düşünce süreçleri arasındaki fark düşük bir farklılaşmanın ve kötü bir evlilik kalitesinin işaretidir (Bowen,1976;1978). Araştırmalar farklılaşma düzeyi yüksek olan bireylerin benlik duygusu ile eşleriyle olan bağlılık arasında iyi bir denge kurabileceğini iddia etmektedir. Bu da aralarındaki ilişkiden daha fazla doyum almayı sağlayacaktır. Farklılaşma düzeyi yüksek olan bireylerin anksiyete düzeyleri daha düşüktür. Terkedilme kaygısı yaşamazlar eşleriyle etkileşim halindeyken daha fazla esneklik gösterirler, ilişkilerinde samimi temas kurabilirler (Skowron,2000).

Bireyin farklılaşması ile evlilik memnuniyetindeki değişim; aile sistemleri kuramına göre değerlendirildiğinde ulaşılan benlik farklılaşması düzeyi belirli bir evlilik doyum düzeyine karşılık gelir. Farklılaşma düzeyi daha yüksek olan bireylerin evliliklerinde daha fazla tatmin olma eğilimi oluşurken, düşük düzeyde farklılaşmış bireylerin düşük düzeyde doyum sağladıkları ve yüksek düzeyde kaygı yaşadıkları tespit edilmiştir (Bowen1978). Lal ve Battle-Haring (2011), farklılaşma düzeyi ile evlilik doyumu arasındaki ilişkide daha önceki araştırmaların bulgularını doğrulamıştır.

30 çiftin katılım gösterdiği Bowen yöntemli çiftlerle grup terapisi sürecinde ön test son test çalışması yapılarak uygulanan terapinin benliğin farklılaşma düzeyleri üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Çiftler üzerinde yapılan araştırmaya göre eşyle ilişkilerinde daha az duygusal tepkisellik ve daha az kaygı gösteren bireylerin benlik farklılaşması puanlarını arttırdığı gözlemlenmiştir. Aile üyeleri ile duygusal bağı koparamamış bireylerin eşleriyle ilişkilerinde akut sorunlarla karşılaştığında son derece

duygusal tepki verdikleri ve bununda evliliklerindeki memnuniyetsizliği arttırdığı saptanmıştır. Bowen'a göre sorunlarla mücadele etmenin tek yolu bireyin farklılaşmasıyla ilgilidir. Çünkü farklılaşma bireyin özerkliğini, duygusal süreçlerini akılcı ve bağımsız olarak yönetebilmesini sağlar. Kişinin ben pozisyonu alabilmesini kolaylaştırır (Ghadiri ve ark. , 2013).

Bowen Aile sistemleri teorisi, insanı en kapsamlı şekilde değerlendiren bir teori olarak kabul edilir. Çok nesilli aktarım sürecini ve aileye yansıtılmalı süreci tanımlayan ilk aile terapisti Bowen'dır (Kerr, 1981). Nesilden nesile geçen aile etkileşimi kalıplarında benliğin farklılaşması şu şekilde ortaya çıkmıştır; bireyin duygusal ve zihinsel işleyişi dengeleyebilmesi; kişinin duygularını düşüncelerinden ayırt edebilmesi ve bağımsızlıktan aşırı bağımlılığa gidişatı ayırt etme kabiliyetini ifade eder (Bowen,1978). Bowen'a (1978) göre, yüksek düzeyde farklılaşmış bireyler benliklerini yitirmeden ötekiyle duygusal ilişki ihtiyacını giderebilir, duygusal süreçlerini dengeli bir şekilde yürütebilirler ve ilişkilerini diğerine aşırı bağımlılık göstermeden yürütebilirler. Bu kişiler yüksek kaygılı durumlarda bile esnek ve uyumlu davranabilir ve hayat felsefeleri çerçevesinde kararlarını verebilirler. Bowen (1976,1978) terapilerinde danışanlarına benliklerini daha fazla ayırtmalarını konusunda yardımcı olmuş, benliğin farklılaşma düzeylerine yönelik ön test son test çalışmaları yürütmüştür.

Çalışmalar benliğin farklılaşma düzeyinin algılanan stres (Skowron, Stanley, & Shapiro, 2009), psikolojik gelişim (Jenkins, Buboltz, Schwartz, & Johnson, 2005), üniversiteye uyum (Skowron, Wester, & Azen, 2004), psikolojik uyum ve sosyal problem çözme becerileri (Skowron, 2004), sosyal bağ kurma ve utanç (Williamson, Sandage, & Lee, 2007) gibi psikolojik kavramlar ile pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermektedir.

Benliğin farklılaşması ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkilere bakıldığında; düşük düzeyde farklılaşma ile işlevsel olmayan davranış örüntüleri, psikolojik sıkıntı, zihinsel rahatsızlıkların belirtilerinin gelişimi, fizyolojik semptomlar, psikiyatrik belirtiler, yüksek düzeyde stres, depresyon ve yeme bozuklukları, ayrılma kaygısı ve sosyal kaygı arasında pozitif ilişki saptanmıştır. Bireyin farklılaşması ile zihinsel sağlık arasındaki ilişkide Bowen'ın (1985) iddia ettiği gibi düşük düzeyde farklılaşmanın psikopatolojik sendromların sıklığı ve şiddeti ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Yüksek düzeyde farklılaşma ile kişiler arası ilişkilerde, evlilik doyumunda ve

psikolojik mutluluk arasında yüksek düzeyde korelasyon saptanmıştır. Yapılan bir araştırmada farklılaşma düzeyi düşük olan bireylerin stresli olaylar karşısında duygusal sürecini yönetmekte daha fazla zorluk çekeceği ön görülürken, farklılaşma faktörlerinin psikolojik sıkıntı ile doğrudan ilişkili olabileceği belirtilmiştir (Jankowski and Hooper, 2012).

2.1.10. Türkiye’ de Benlik Farklılaşması İle İlgili Yapılan Çalışmalar

Benlik farklılaşması ülkemizde yeni yeni çalışılmaya başlanmış bir konu olması nedeniyle bu konuda yapılan çalışmalar oldukça sınırlıdır. Yapılan çalışmalara bu başlık altında yer verilmiştir.

Hanımoğlu (2014), benliğin ayrımlaşma düzeyi ile aile fonksiyonlarının algılanan stres, kaygı ve depresyon düzeyini yordayıp yordamadığını belirlemek amacıyla yaptığı tez çalışması sonucunda duygusal tepkisellik, duygusal kesinti, ben pozisyonunun, algılanan stres düzeyinin anlamlı yordayıcıları olduğu bulunmuştur. Benzer şekilde duygusal tepkisellik, duygusal kesinti, ben pozisyonunun depresyon düzeyinin anlamlı yordayıcıları olduğu bulunmuştur. Ayrıca duygusal tepkisellik, duygusal kesinti, ben pozisyonunun sürekli kaygı düzeyinin anlamlı yordayıcıları olduğu saptanmıştır.

Acar (2013), “Babam ve Oğlum” filmini benliğin farklılaşması kavramları yönünden değerlendirmiş ve filmdeki aileyi Bowen Aile Terapisi’ne ait sekiz temel kavrama göre açıklamaya çalışmıştır.

Polat (2014), evli çiftlerde uyumu ve bazı psikolojik belirtileri benliğin farklılaşması yönünden incelediği tez çalışması sonucunda benliğin farklılaşmasının evli bireylerde çift uyumunu, depresyon, kaygı ve stresi anlamlı düzeyde yordadığını bulmuştur. Benliğin farklılaşması alt boyutlarına göre değerlendirildiğinde, duygusal kopma ve ben pozisyonu alma alt boyutları çift uyumunu; duygusal tepkisellik, duygusal kopma ve ben pozisyonu alma alt boyutları depresyonu; duygusal tepkisellik ve ben pozisyonu alma alt boyutları kaygıyı; duygusal tepkisellik, duygusal kopma ve ben pozisyonu alma alt boyutları ise stresi anlamlı düzeyde yordamaktadır.

Mert ve Topal (2018), üniversite öğrencilerinin benlik ayrımlaşması ile manevi yönelim düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek ve cinsiyet, ekonomik düzey

sınıf ve anne baba eğitim düzeyleri açısından anlamlı bir farklılık olup olmadığının incelenmesini amaçlayan çalışmaları sonucunda kadınların erkeklere göre daha çok duygusal tepkisellik ve başkalarına bağımlılık yaşadığını, ekonomik gelir açısından duygusal kopma boyutunda anlamlı farklılık olduğunu, ekonomik gelir arttıkça duygusal kopmanın da arttığını, manevi yönelimle benlik ayrımlaşması arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu bulmuşlardır.

Ülkemizde benlik farklılaşması ile ruminasyon ve duygu düzenleme gücü ilişkiyi inceleyen bir araştırmaya rastlanmamıştır.

2.2. Ruminatif Düşünme Biçimi

Ruminasyon psikiyatri pratiğinde kısaca ‘zihinsel geviş getirmek’ olarak ifade edilmektedir. Literatürde ilk kez Ingram, 1960’da obsesif-kompulsif bozukluk (OKB)’tan ayrı olarak ruminasyonu ‘kompulsiyon olmadan patolojik düzeydeki düşünce biçimini’ fobik-ruminatif durum olarak tanımlamıştır. 1990’lı yıllara kadar zorlayıcı/girici ruminasyon (Clark ve Rhyno, 2005), tekrarlayıcı depresif düşünce (Rippere, 1977) gibi tanımlamalarla OKB ve Anksiyete Bozuklukları ile ilişkilendirilmiştir.

2.2.1. Ruminatif Düşünce Biçimleri ile ilgili Kuramlar

Ruminasyon kavramı genel olarak tekrarlayıcı düşünmeyi ifade etmektedir. Literatürde travma sonrası stres bozukluğu, kaygı bozukluğu, obsesif kompulsif bozukluk ve depresyon gibi pek çok psikolojik zorluk ile bağlantılı olduğu görülmektedir. Mevcut tez çalışması kapsamında ruminasyonun, benlik farklılaşması ve duygu düzenleme gücü ile ilişkisi araştırılmıştır.

2.2.2. Tepki Tarzları Kuramı

Tepki Tarzları teorisi ruminasyonun depresif süreci uzatmasını 4 mekanizma ile açıklar:

1- Olumsuz Düşünce: Bireyin kendi durumu hakkında yapacağı değerlendirme ve anlamlandırma aşamasında olumsuz düşünce ve anıların kullanılarak hüzünlü ruh halini pekiştirmesi durumudur (Papageorgio ve Wells, 2004). Gelecek hakkında umutsuz düşünme ve kendilik algısındaki olumsuz düşünce eğilimi Ruminatif düşünce biçimi içerisinde ve depresyonun temel belirtilerindendir (Abramson, Metalsky ve Alloy, 1989).

2- Sorunla Baş Etme Yeteneğinde Azalma: Ruminasyona yatkın bireylerle yapılan bir çalışmada; ruminatif düşünce tarzının karşılaşılan sorunlarla başa çıkma savunma mekanizması olarak ortaya çıktığı ifade edilmiştir (Papageorgiou ve Wells, 2003).

3- Davranışsal Tutumlarda Azalma: Depresyonun temel belirtilerinden biri olan isteksizlik halinin ruminatif olması sebebiyle, birey keyif aldığı ve dikkatini dağıtan aktiviteleri üzgün ruh halinin ortadan kalkacağını bilse de, motivasyonunun düştüğünü göstermektedir (Wenzlaff, Wegner ve Roper, 1988).

4- Sosyal Destekte Azalma: Ruminatif tepki gösterenlerin kişilerarası ilişkilerde olumsuz durumları tolere edemediği ve bunun ilişkilerini olumsuz yönde etkilediği ifade edilmektedir (McCullough, Rachal, Sandage ve ark., 1998).

Tepki Tarzları teorisi (Nolen-Hoeksema, 1991), ruminasyon ve depresyon arasındaki ilişkiyi açıklamaktadır. Teoride, ruminasyonun depresyonu şiddetlendirdiği, olumsuz düşünceyi geliştirdiği, problem çözmei engellediği, aktive edici davranışı inhibe ettiği ve sosyal desteği zayıflattığı belirtilmektedir. Yapılan araştırmalar ruminasyonun, anksiyete, aşırı yeme, aşırı içki içme ve kendini yaralama gibi depresyona ek olarak psikopatolojilerle ilişkili olduğunu ileri sürmektedir (Nolen-Hoeksema, Wisco ve Lyubomirsky, 2008).

Nolen-Hoeksema'nın Tepki tarzları teorisi, bireyin hoşuna gitmeyen duygudurumu karşısında ruminasyonun depresyonu daha da kötüleştirdiğini vurgulamaktadır. Ruminasyonun depresyon semptomlarını şiddetlendirdiği ve majör depresyon başlangıcı için risk etmeni olduğu saptanmıştır (Teismann, Steinfeld, Willutzki ve Michalak, 2011).

2.2.3.Kendini Düzenleyici Yönetici İşlevler Kuramı

Ruminasyonu ele alan kuramlardan bir diğeri 1996 yılında Wells ve Matthews tarafından geliştirilen Kendini Düzenleyici Yönetici İşlevler (S-REF) kuramıdır. Bu kuram Tepki Tarzları Kuramı'ndan farklı olarak çoğu psikopatolojinin kaynağında ruminasyon olabileceğini vurgulamaktadır (Matthews ve Wells, 2004).

Kuram kendilikle bağlantılı bilgilerin işlenmesine odaklanmış olup, ruminasyonu anksiyetenin bir alt boyutu olarak görmektedir. S-REF Teorisi ruminasyonu şu şekilde tanımlar:

- En alt basamakta tepkisellik bulunur, otomatik davranışlardır. Bilişsel kaynaklara dayanmazlar, otomatik ve dürtüseldirler.
- Dış uyaranlar ve kompulsif düşünceler ikinci seviyededir (Lazarus ve Folkman, 1984).
- Denetleyici mekanizma karşılaşılan problemle baş etmek için kendilik bilgisine ihtiyaç duyar (Lazarus, 1999).

Bu kurama göre ruminatif düşünce tarzının temeli üst bilişsel inançlara dayanmaktadır. Tekrarlayıcı düşünce; benliğin uyumsuzlukla mücadelede baş etme stratejisidir.

Özetle kurama göre ruminatif düşünce; yetersizlik duygusuyla tetiklenen benlik algısıyla ilişkilidir. Otomatik işlenen içsel süreçlerden beslenir. Ruminatif düşünce biçimi bireyin duygusal durumunda bozulmaya sebep olan bir zihinsel stratejidir (Matthews ve Wells, 2004).

2.2.4.Hedefe İlerleme Kuramı

Ruminasyonu hedefe ilerleme bağlamında ele alan Martin ve Tesser, ruminatif düşünce biçiminin sonlandırılmamış hedefler karşısında ortaya çıktığını belirtmişlerdir. Hedefe İlerleme Kuramı'na göre ruminatif düşünce; istenilen amaca ulaşmak için sürekli biçimde düşünme olarak tanımlanır.

Bu kurama göre ruminasyonun işlevsel bir yönü de bulunmaktadır. Hedefe İlerleme Kuramı'na göre hedefe yönelik davranışta içsel tasarımlar temelinde başarılı ilerleme varsa ruminatif düşünceye başvurulmaz; ancak süreç başarısız değerlendiriliyorsa ruminasyona başvurulur. Sorun çözüldüğünde yeni stratejik süreç hedefe ilerlemeye devam eder, ruminasyon durdurulur (Martin, Shrira ve Startup, 2004).

2.2.5.Strese Tepki Olarak Ruminasyon

Alloy ve arkadaşları tarafından geliştirilen Tepki Tarzları Kuramı Strese Tepki-Ruminasyon kavramı ruminasyonun majör depresyon nöbetlerinin başlangıcında etkili olduğunu vurgulayan çalışmalar yapmışlardır (Smith ve Alloy, 2009)

Alloy ve arkadaşları (1997) depresyon ataklarının başlangıcında ruminasyonun nasıl bir etkisi olduğunu değerlendirmişler ve bunun sonucunda depresif semptomlarına yanıt olarak ruminant olduklarını bildiren katılımcıların 18 yaşın üzerinde bir depresyon krizi yaşama olasılığının daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir (Just ve Alloy, 1997).

2.2.6.Üzüntü Hakkında Ruminasyon

Üzüntüyle Bağlantılı Ruminasyon Kuramı Conway, Csank, Holm ve Blake tarafından 2000 yılında geliştirilmiştir. Kuram ruminatif düşünceyi bireyin olumsuz duygulanımlarını tekrarlayıcı şekilde düşünmesi olarak tarif eder.

Kurama göre ruminatif düşünce; üzüntünün içeriğiyle ilişkili olup, bireyin ruh halini iyileştiren etkinliklerden uzaklaşmasına, sosyal paylaşımda bulunamamasına sebep olmaktadır (Conway, Csank, Holm ve Blake, 2000).

2.2.7. Ruminatif Düşünce Biçimi ile İlgili Yapılan Çalışmalar

Ruminasyonla ilgili literatüre bakıldığında; majör depresyon, ruminasyon ve dikkati dağıtmanın nevrozizm ve dışa dönüklük ile ilişkisi (Bagby ve Parker, 2001); üzüntüye karşı ruminasyonda bireysel farklılıkların etkisi (Conway, Csank, Holm ve Blake, 2000); majör depresyondaki anksiyete duyarlılığının aracısı olarak ruminasyonun

etkisi (Cox, Enns ve Taylor, 2001); ruminasyondaki cinsiyet farklarının aracıları (Nolen-Hoeksema ve Jackson, 2001); depresif bozukluklarda ruminasyonun rolü ve anksiyete (Nolen-Hoeksema, 2000); kaybın ardından moral bozukluğu ile ruminatif başa çıkma; (Nolen-Hoeksema, Parker ve Larson, 1994); özel benlik bilinci ve beş faktörlü kişilik modeli (Trapnell ve Campbell, 1999) karşımıza çıkan araştırmalar arasındadır.

Ruminatif Düşünce Biçimi üzerinde yapılan bir araştırmada; ergenlik çağındaki depresyon ve madde kullanım problemleri için strese tepki olarak ruminasyon incelenmiştir. Çalışma sonucunda stresli olaylar ile madde kötüye kullanımı arasındaki ilişkinin aracısı olarak depresif belirtilerin değil olumsuz olaylardaki dalgalanmaların etkili olduğu saptanmıştır (Skitch ve Abela, 2008).

Ruminasyonun, depresyonu etkileyen risk faktörleriyle ilişkili olduğu, depresyona yatkınlığı artıran işlevsiz bir zihinsel aktivasyon olarak değerlendirildiği belirtilmektedir. (Alloy ve Spasojevic, 2001).

Ruminasyon ile bulimiya ve madde kullanım bozukluğu semptomları arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmada ruminasyonun bulimiya ve depresyon semptomlarının artışında önemli rol oynadığı, madde kullanım bozukluğunun artışında bir etkisinin olmadığı tespit edilmiştir. (Nolen-Hoeksema, Stice, Wade ve Bohon, 2007).

2.2.8. Türkiye’ de Ruminasyon İle İlgili Yapılan Çalışmalar

Ruminasyon ülkemizde son zamanlarda çalışılmaya başlanan bir konudur. Ruminasyonun işlevselliği tartışmalı olan alt boyutlarının problem çözme ve yaşantısal kaçınma kavramlarıyla ilişkisinin incelenmesi (Neziroğlu, 2010); özdenetim, duygu yönetimi, ruminasyon (Dora, 2012); kanser hastalığı olan çocukların ebeveynlerinde TSSB ve ruminasyon biçimlerinin incelenmesi (Moğulkoç, 2014); baş etme yöntemleri, duygu düzenleme, ruminasyon ve siber zorbalık (Topçu, 2014); çözüm odaklı terapinin ruminasyon üzerinde etkisi (Sarıçam, 2014); bilişsel çarpıtmalar, empati ve ruminasyon düzeyinin affetmeyi yordama gücünün incelenmesi (Önal, 2014); affetme, öz-anlayış, ve ruminasyon (Oral, 2016); meme kanseri olan kadınlarda psikolojik sıkıntılar ve travma sonrası gelişim ile ilişkili faktörler: Temel inançlar, ruminasyon ve C tipi kişilik değişkenlerinin incelenmesi (Aydoğdu, 2017); öğretmenlerin eşli ruminasyon ve öz-

duyarlık düzeyleri ile mesleki tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Toprak, 2017); duygu düzenleme ile erken dönem uyumsuz şemalar, bilişsel esneklik ve ruminasyon arasındaki ilişkilerin incelenmesi (Anayurt, 2017); bilişsel sınav kaygısı modelinin test edilmesi: psikolojik esnekliğin dolaylı etkisi yoluyla ruminasyon, kendini affetme, mükemmeliyetçi düşünceler ve bilişsel ayrışmanın rolünün incelenmesi (Aydın, 2017); sürücülerde trafik kazası sonrası ruminasyon (Kaçan, 2017); depresyonda tedaviye yanıtı yordamada ruminasyon, yaşantısal kaçınma, bilişsel birleşme ve kendine-şefkatin etkisi (Esen, 2017); kardeş ilişki kalitesi ile ruminasyon (Cilalı, 2015); romantik kıskançlık ile ilişki doyumu ve ruminasyon (Ökten, 2016) yapılan araştırmalardandır.

2.3. Duygu Düzenleme

Duygu düzenleme; duygularını tanıma, hangi zamanlarda hangi duyguyu yaşadığını fark edebilme, nasıl ifade ettiğini bilme, duyguları sağlıklı bir şekilde kullanarak tepki verebilme olarak tanımlanır (Gross, 1998a).

Duygu algısı ya da duygu tanıma; sosyal ilişkilerde beden dili ile sağlanmaktadır. Bu sayede bireyler duygu durumlarını etkin bir şekilde tanımlarlar. Yapılan araştırmalar incelendiğinde; duyguların, çevre şartlarına göre uyum sağladığı yönündedir (Durbin ve Shafir, 2008). Gross ve Thomson (2007), duygu düzenleme stratejilerinin sorunlarla baş etmek için etkili olduğunu belirtmişlerdir. Duygu düzenleme dört aşamadan oluşmaktadır; duygunun farkında olmak, bu duyguyu ne zaman hissettiğinin farkında olmak, bu duyguyu nasıl hissettiğinin nasıl ifade ettiğinin farkında olmak. Gross'a (1998b), göre duygu düzenleme güçlüğü yaşayan bireyler sosyal ve fizyolojik problem yaşarlar.

Otomatik ya da kontrollü, bilinçli ya da bilinçsiz gelişen duygu düzenleme, olumlu ve olumsuz duyguları düzenlediği gibi, hem içsel hem dışsal süreçleri içermektedir. Duygu düzenlemeyle ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında; bazı çalışmalar içsel süreçlere odaklanırken bazıları dışsal süreçlere odaklanmıştır (Gross ve Thompson, 2007). Dışsal süreçlere odaklanan çalışmalar, fizyolojik tepkilerin dışarıdan gelen duyuşsal uyarılarda önemli olduğunu söylerken, içsel süreçlere odaklanan ve duygu

düzenlemenin gelişimini açıklayan çalışmalar duygu düzenlemede bireyin bakım verenleriyle olan ilişkisinden etkilendiğini savunmuştur.

Gross ve Levenson'ın, 1993'te duygusal bastırma üzerine yapmış oldukları bir araştırmada; 43 erkek ve 42 kadın itici tarzda bir film izlerken davranışsal, fizyolojik ve öznel tepkiler kayıt edilerek; duygusal bastırmanın duygusal baskıcı davranışın bilinçli engellenmesi olarak tanımlanan bir tür duygu denetiminin etkileri incelenmiştir. Katılımcılara "sizi izleyen kişinin sizin bir şey hissettiğinizi anlamayacağı şekilde" (bastırma koşulu) davranırken filmi izlemesi söylenmiş olup, bastırmanın katılımcıların ifade edici davranışlarını azalttığı ve artmış yanıp sönmeye ve artmış sempatik sinir sistemi aktivitesinin belirtileri ile birlikte azalmış somatik aktivite ve azalmış kalp hızı ile karakterize edilen karışık bir fizyolojik durumu ürettiği tespit edilmiştir. Bastırmanın öznel deneyim duygusu üzerinde herhangi bir etkisi olmamıştır. Cinsiyet açısından bir farklılık saptanmamıştır (Gross ve Levenson, 1993).

Gross, 1998'de bireyin sahip olduğu duyguların ne olduğuna karar verebildiğini, ancak bu duyguları ne zaman, nerede, nasıl yaşadığını ve ne şekilde ifade etmesi gerektiğini bilmesinin duygu düzenleme stratejileri bakımından önemli olduğunu belirten bir model geliştirmiştir. Gross'un duygu düzenleme modelinde 5 duygu düzenleme stratejisi bulunmaktadır:

- **Ortam Seçimi:** Duyguların ortaya çıktığı ortama göre ortama girme ya da ortamdan çıkma davranışının gösterilmesi.
- **Ortamın Düzenlenmesi:** Ortamın koşullarının değiştirilip ortamın yarattığı duygunun yoğunluğunun azaltılması.
- **Dikkatin Yoğunlaştırılması:** Ortamda tüm dikkatin belli bir noktaya odaklanması.
- **Bilişsel Değişim:** Ortamın öneminin yeniden değerlendirilmesi.
- **Tepki Uyarlaması:** Duygunun ifade edilişinin azalması ya da artması.

Gross'a göre 5 strateji aynı anda kullanılacağı gibi farklı durumlarda bireyin uyumunu artıran ya da azaltan etkiye sahip olabilmektedir (Gross, 1998).

Duygu düzenlemenin psiko-sosyo-kültürel farklılıkları ve değerleri vardır. Bu sebeple duygular hem bireysel anlamda, hem de toplumsal, sosyo-kültürel alanlarda çalışılması gereken önemli bir konudur.

2.3.1. Duygu Düzenleme Güçlüğü

Gratz ve Roemer, 2004'te duygu düzenleme güçlüğü;

- duyguların fark edilememesi,
- duyguların anlaşılamaması,
- duyguların kabul edilememesi,
- duruma ve ortama uygun duygu düzenleme stratejisinin kullanılamaması,
- olumsuz duygular yaşanırken tepkisel davranışların gösterilmesi,
- olumsuz duygular yaşanırken hedef odaklı davranış örüntüsünün gerçekleştirilememesi olarak tanımlamıştır.

Gratz ve arkadaşları, 2004'te yapmış oldukları bir araştırmada çoklu travma yaşamış bireylerde 'düşünceyi bastırma' savunma mekanizması geliştiğini, kaçınma becerilerinin travma sonrası stres bozukluğu üzerindeki etkilerinin depresyon, kaygı ve somatizasyonla ilişkili olmadığını, tecrübesiz kaçınma stratejilerinin travma sonrası psikopatoloji üzerindeki etkisinin araştırılmasının önemli olduğunu vurgulamışlardır.

Duygu Düzenlemeyle ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında; alkol kullanım bozukluğu olan bireylerin kendini yaralama davranışı açısından karşılaştırma yapıldığında bireylerin duygu düzenleme güçlüğü'nün farklılaştığı, kendini yaralama davranışı gösterenlerin duygu düzenleme alanında daha çok güçlük çektiği bulunmuştur. Bu güçlüklerin bireylerin çocukluk çağında maruz kalmış olduğu duygusal istismar ve ihmal yaşantıları tarafından yordandığı saptanmıştır (Karagöz, 2010).

Duygusal bozukluklar için bilişsel davranışçı terapilerin (CBT) başarılı olduğu bilinmesine rağmen, genelleştirilmiş anksiyete bozukluğu olan hastalar gibi karmaşık klinik sunumlara sahip oldukça küçük bir hasta grubu CBT'den yeterli tedavi cevabı

bulamamıştır. Duygu Düzenleme Terapisi (ERT), geleneksel ve çağdaş CBT'lerin yönlerini, dikkat çekiciliğini ve duygusal odaklı müdahaleleri, etkilenen bilimdeki temel ve çeviri bulguları yansıtan bir çerçevede bütünleştiren bir yöntem olarak karşımıza çıkmaktadır. Özellikle, ERT, duygu düzenleme becerilerini geliştirirken; motivasyonel işlev bozukluğunun kalıplarına odaklanan mekanizmaya yönelik müdahalede bulunur (Fresco, Mennin, Heimberg ve Ritter, 2013).

2.3.2. Duygu Düzenleme Güçlüğü ile İlgili Yapılan Çalışmalar

Psikopatolojinin semptomolojisinden ziyade altta yatan problem davranışları araştıran araştırmacılar; duygu düzenleme güçlüğündeki artışa ve uyumsuz davranışlara (Gross & Munoz, 1995) dikkat çekmişlerdir (Hayes, Wilson, Gifford, Follette, & Strosahl, 1996).

Bir dizi klinik bozuklukta duygu düzenleme güçlüğü'nün etkisi olduğu bulunmuştur; madde bağımlılığı da dahil olmak üzere (Hayes ve diğerleri, 1996), genel anksiyete bozukluğu (Mennin, Heimberg, Türk, & Fresco, 2002) ve travma sonrası stres bozukluğu (Cloitre, 1998) ve sınırda kişilik bozukluğunun (Linehan, 1993) gelişimi üzerine yapılan çalışmalarda duygu düzenleme güçlüğüne vurgu yapılmıştır. Linehan (1993), duygu düzenleme güçlüğü'nün Sınır kişilik bozukluğunun merkezi özelliklerinin ve bu bozukluğun ilişkili davranışlarının çoğunun altında yatan, kasıtlı olarak kendine zarar vermek de dahil (bir davranış düşüncesi) duygu düzenleme stratejilerindeki yetersizliği öne çıkarmaktadır. Kendine zarar vermenin bir duygu düzenleme stratejisi olarak davranışa yansıdığı bulgusu literatür tarafından desteklenen bir bulgudur (Briere & Gil, 1998; Gratz, 2003). Benzer bir şekilde, başkalarına karşı şiddetin (örn., samimi ortakların şiddeti) duyguları düzenlemek için bir işlev gördüğü belirtilmektedir (Jakupcak, Lisak, & Roemer, 2002).

Duygusal yoğunluğun artması, duygunun zayıf bir şekilde anlaşılması, duygulara olumsuz kognitif reaktivite ve uygun olmayan duygu yönetimi yaygın kaygı bozukluğunda (GAD) duygu düzenleme güçlüğü'nün rolünün belirtileridir. Bununla birlikte, sosyal kaygı bozukluğu (SAD) gibi komorbid bozukluklara kıyasla bu duygu düzenleme güçlüğü'nün özgünlüğüyle ilgili sorular devam etmektedir. Yapılan bir

çalışmada, 113 öğrencinin duygusal faktörleri ile bazı değişkenler arasındaki ilişkileri netleştirmek için araştırma yapılmıştır. Zayıf duygusal anlayış, ayırıcı kabiliyeti daha zayıf olmasına rağmen (GAD ek tanısından bağımsız olarak) SAD tanısını en iyi şekilde öngörmektedir (Mennin, McLaughlin ve Flanagan, 2009).

Repetti ve ark. (2002), ortaya attığı modele göre; duygu düzenleme güçlüğü, akran mağduriyeti ile içselleştirme belirtileri arasındaki ilişkiden sorumlu potansiyel bir mekanizmayı temsil etmektedir. Duygu düzenleme güçlüğü davranış biçimleri, ergenler arasında psikopatolojinin içselleştirilmesinde önemli öngörücüler olarak kabul edilmektedir. Gençlerde duygu tanımadaki eksiklikler ile olumsuz durumu yönetme becerisinin anksiyete ve depresyon belirtilerini etkilediği belirtilmiştir (Abela, Brozina ve Haigh, 2002; Southam-Gerow ve Kendall, 2000; Suveg & Zeman, 2004). Örneğin, depresyondaki gençler, olumsuz etkileri uzatma ve etkin problem çözmeyi azaltma davranışları (Abela ve diğerleri, 2002; Silk, Steinberg ve Morris, 2003), sergiledikleri gibi, sıkıntıya verilen ruminatif yanıtlara daha yatkın olma eğilimindedirler (Lyubomirsky & Nolen-Hoeksema, 1995; Nolen-Hoeksema, Morrow, & Fredrickson, 1993). Öfke gibi diğer olumsuz duyguları yönetme yeteneğinde yetersizlikler görülebilir (Zeman, Shipman, & Suveg, 2002).

Duygu düzenleme güçlüğünün; akran mağduriyeti ile ergen psikopatolojisi arasındaki ilişkiyi açıklayabileceği hipotezini destekleyen çeşitli çalışmalar bulunmaktadır. Çocukluk ve ergenlik dönemindeki kronik stres, duygu düzenlenmesinde güçlüğe yol açar (Cicchetti & Toth, 2005; Repetti ve ark., 2002). Ayrıca, sosyal dışlanma (Baumeister, DeWall, Ciarocco ve Twenge, 2005) kendine hakimiyeti bir alanda kullanmaya neden olduğundan, diğer alanlardaki gelecekteki görevler için gerekli olan düzenleyici kaynakları (Inzlicht ve ark., 2006) tüketir ve belirli stres faktörleri ile bunu takip eden duygu düzenleme güçlüğü arasındaki bağlantıyı kurar. Benzer şekilde akran mağduriyet deneyimleri öfke, hüznün ve küçümsemeyle (Mahady Wilton, Craig, & Pepler 2000) negatif duyguları ortaya çıkarmakta ve akran saldırganlığının kurbanları olan gençlerin duygusal uyarılma ve tepki verme düzeylerini güçsüzleştirir (Schwartz, Dodge, Coie, 1993). Zaman içinde, mağduriyet deneyimiyle ilişkili daha fazla uyarılma ve olumsuz etkiyi yönetmek için gereken çaba, sonunda bireylerin başa çıkma kaynaklarını ve dolayısıyla duygularını anlamayı ve bunları uyarlamaya yönlendirebilme yeteneğini azaltarak ruh sağlığı üzerinde savunmasızlığa sebebiyet vermektedir.

2.3.3. Türkiye’ de Duygu Düzenleme İle İlgili Yapılan alışmalar

Duygu düzenleme ülkemizde son yıllarda sıklıkla çalışılan bir konudur. Karagöz (2010), tez çalışmasında kendini yaralama davranışını kapsamlı bir çerçeveyle açıklamak amacıyla, duygu düzenleme ve çocukluk örselenme yaşantıları açısından incelemiştir. Araştırma sonucunda olumsuz duygulanım altındayken bu bireylerin duygu, düşünce ve davranışlarını kontrol etmekte zorlandıkları, çocukluklarında duygusal istismar ve ihmale, fiziksel istismara maruz kaldıkları tespit edilmiştir.

Ataman (2011), yürüttüğü tez çalışmasında  niversite  ğrencilerinin stres veren yaşam olayları karşısında kullandıkları bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve bilişsel başa çıkma tarzları ile depresyon ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemeyi amaçlamıştır. Çalışma sonucunda depresyon ve kaygıyı bilişsel başa çıkma yollarından çaresiz yaklaşım, kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşımın açıkladığı bulunmuştur. Bunun yanında, kabul ve olumlu yeniden odaklanma bilişsel duygu düzenleme stratejileri depresyondaki azalmayı, ruminasyon ve felaketleştirme bilişsel duygu düzenleme stratejileri kaygıdaki artışı açıklamaktadır.

Akhun (2012),  niversite  ğrencilerinin algılanan ebeveynlik biçimleri, erken dönem uyumsuz şemaları, benlik kurguları, ayrılma bireyleşme problemleri ve duygu düzenleme güçlüklerinin psikolojik belirtilerle ilişkisini incelemeyi amaçladığı araştırması sonucunda; duygu düzenleme güçlüğünün olumsuz duygular karşısında hedefe yönelik davranışları sürdürme güçlüğü, duygusal tepkilerin belirgin olmaması ve duygusal stratejilerin kısıtlı kullanımının psikolojik belirti düzeyini anlamlı ve pozitif yönde yordadıklarını bulmuştur.

Eldoğan (2012), duygu düzenleme güçlüğünün erken dönem uyumsuz şema alanları ile sosyal fobi belirtileri ilişkisindeki aracı rolünü incelemeyi amaçlayan çalışması sonucunda sosyal fobi belirti düzeyi yüksek ve orta olan bireylerin, daha fazla duygu düzenleme güçlüğü yaşadığını bulmuştur.

Bilim (2012), duygu düzenleme güçlüğü ve kişilerarası tarz değişkenlerinin çocukluk ağı örselenme yaşantısı ve genel psikolojik belirtiler arasında aracı rolü olup olmadığını araştırmayı amaçlayan tez çalışması sonucunda çocukluk ağı örselenme

yaşantısı olan yetişkinlerin genel psikolojik belirti geliştirmesinde ketleyici kişilerarası tarz ve duygu düzenleme güçlüğü değişkenlerinin aracı rolünü vurgulamıştır.

Gökçe (2013), ebeveyn duygusal erişilebilirliğinin duygu düzenleme güçlüğü, kişilerarası ilişki tarzları, sosyal destek ve genel psikolojik sağlık ile ilişkisini araştırmayı amaçladığı çalışma sonucunda; duygu düzenleme güçlüğü alt boyutlarından strateji, dürtü kontrolü, açıklık, amaçların psikolojik sağlığı yordayan değişkenler olduğunu tespit etmiştir.

Sapmaz (2014), erken dönem uyumsuz şemalar, algılanan ebeveynlik biçimleri ve duygu düzenlemenin yeme tutumu üzerindeki etkisini amaçlayan çalışması sonucunda duygusal yoksunluk, kendini feda ve yüksek standartlar şema boyutları ile duygu düzenlemedeki güçlüklerin bozulmuş yeme tutumunun yordayıcıları olduğunu tespit etmiştir. Aynı zamanda, bu değişkenlerin anneye ilişkin algılanan olumsuz ebeveynlik ile yeme tutumu arasındaki ilişkide aracı role sahip olduğunu bulmuştur.

Vatan (2014), duyguların, duygu düzenlemenin, obsesif inançların, düşünce kontrolünün ve bağlanmanın, obsesif kompulsif bozukluktaki farklı belirtilerdeki rollerinin incelenmesini amaçlayan çalışması sonucunda; duygu düzenlemedeki zorluklar içerisinden “Netlik” kararsızlık, patolojik sorumluluk belirti şiddetleri ile kontrol belirtilerini, “Kabul” kompulsiyon, patolojik sorumluluk belirti şiddetlerini ve dini, simetri obsesyonlarını, “Strateji” ise obsesyon, kaçınma ve yavaşlama belirti şiddetini, “Dürtü” patolojik kuşku belirti şiddetini ve “Amaç” ise sayma belirtilerini yordadığı saptanmıştır.

Yüksel (2014), kaygı belirtilerini açıklamada bağlanma, pozitif ve negatif duygu düzenleme ve belirsizliğe tahammülsüzlüğü bütünleyici şekilde ele alan bir model oluşturmayı amaçlayan tez çalışması sonucunda; güvenli bağlanma yükseldikçe pozitif duyguları artırma, negatif duyguları azaltma ve pozitif ruminasyon değerindeki artışı; güvensiz bağlanma yükseldikçe ise pozitif duyguda indirim düzeyindeki artışı yordadığını tespit etmiştir. Duygu düzenleme becerilerinin daha yüksek düzeylerde olması belirsizliğe tahammülsüzlük değerinde artışı yordadığını bulmuştur.

Gündüz (2016), bilinçli farkındalık kavramının ruh sağlığının bir diğer önemli bileşeni olan duygu düzenleme kavramıyla ilişkisinin incelenmesini amaçladığı çalışması sonucunda; bilinçli farkındalık düzeylerinin duygu düzenleme güçlüğü toplam ve açıklık, kabul, stratejiler, dürtü ve amaçlar alt boyutlarıyla anlamlı düzeyde ve negatif yönlü ilişkide olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca katılımcıların bilinçli farkındalık düzeyinin cinsiyet, medeni durum, yaş, ve yanında yaşanan kişi, psikiyatrik hastalık ve psikiyatrik ilaç kullanma değişkenlerine göre, duygu düzenleme güçlüğü düzeyinin ise, bunlara ek olarak eğitim ve gelir düzeyi ile kronik hastalık değişkenlerine göre anlamlı olarak farklılaştığı tespit edilmiştir.

Anayurt (2017), duygu düzenleme, erken dönem uyumsuz şemalar, bilişsel esneklik ve ruminasyon değişkenleri ile oluşturulan yapısal modelin geçerliğinin incelenmesini amaçlayan çalışması sonucunda; erken dönem uyumsuz şemaların bilişsel esnekliğin alt boyutlarını yordadığı, bilişsel esnekliğin alt boyutlarının ruminasyonun alt boyutlarını yordadığı, ruminasyonun saplantılı düşünme alt boyutunun duygu düzenlemenin alt boyutları olan bilişsel yeniden değerlendirme ve bastırmayı yordadığı, ruminasyonun alt boyutu olan derin düşünmenin ise bilişsel yeniden değerlendirmeyi yordadığı ancak bastırmayı yordamadığı bulunmuştur.

Karataş (2016), tarafından geliştirilen Yapılandırılmış Grup Sanat Terapisi Programının, 15-18 yaş aralığındaki ergenlerin mutluluk düzeyleri, duygularını ifade etme eğilimleri, duygu düzenleme güçlükleri ve psikiyatrik belirtilerine etkisini incelemek amacıyla yürüttüğü tez çalışması sonucunda; deney grubundaki öğrencilerin ölçeklerden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir farklılık olduğunu bulmuştur. Deney grubundaki öğrencilerin psikiyatrik belirti düzeyinde düşmanlık alt boyutu ve duygu düzenleme güçlüğü düzeyinde dürtü alt boyutunun azaldığı, mutluluk düzeyinde pozitif duygu alt boyutunun, duygu ifade eğilimleri düzeyinde pozitif ve yakınlık boyutunun arttığını bulmuştur.

2.4. Benlik Farklılaşması, Ruminatif Düşünce Biçimi ve Duygu Düzenleme Güçlüğü ile ilgili Araştırmalar

Literatüre bakıldığında benlik farklılaşmasının farklı değişkenlerle olan ilişkilerine yönelik araştırmaların olduğu gözlenmiştir. Benlik farklılaşmasının, evlilikte anlaşmazlıklar (Revenstorf ve diğerleri, 1980); psikolojik sıkıntılar/semptomlar (Tuason & Friedlander 2000; Bartle-Haring, Rosen & Stith, 2002; Murdock & Gore, 2004; Ross & Murdock, 2014), disfonksiyonel davranışlar (Haber, 1993), fiziksel semptomlar (Peleg & Rahal, 2012; Peleg-Popko, 2002), depresyon ve yeme bozuklukları (Elieson & Rubin, 2001) gibi olumsuz içsel ve kişilerarası değişkenle ilişkili olduğu belirlenmiştir. Bununla birlikte benlik farklılaşması; olumlu sosyal ilişkiler (Gharehbaghy, 2011), yaşam doyumu (Biadisy-Ashkar & Peleg, 2013; (Ross & Murdock, 2014) iyi oluş (Ross & Murdock, 2014), kişilerarası ve psikolojik iyi oluş (Skowron, Stanley, & Shapiro, 2009), mental iyi oluş ve psikolojik sağlık (Jankowski & Hooper, 2012), öznel iyi oluş (Yousefi ve diğerleri, 2009), spiritüel iyi oluş, sosyal adaletle bağlılık ve kültürlerarası yeterlilikler (Sandage & Jankowski, 2012), mental sağlık (Yousefi ve diğerleri, 2009), problem çözme (Skowron, 2004), akademik bağlılık (Human-Vogel & Rabe, 2015); evlilik uyumu (Skowron, 2000), ilişki doyumu (Gubbins ve diğerleri, 2010; Knerr & Bartle-Haring, 2010; Lal & Bartle-Haring, 2011; Peleg, 2008, Peleg & Yitzhak, 2010), romantic ilişki kalitesi (Holman & Busby, 2011), evlilik kalitesi (Yousefi ve diğerleri, 2009), cinsel fonksiyonlar (Burri, Schweitzer & O'Brien, 2014) ve cinsel doyum (Hughes & Harper, 2012) gibi bir çok olumlu psikolojik değişkenle de ilişkili görünmektedir.

Yurtiçinde ve yurtdışında benlik farklılaşması ile ruminasyon ve duygu düzenleme güçlüğü ilişkisi ile ilgili araştırmaya rastlanmamıştır.

Benlik farklılaşması ve duygu etkileşimiyle ilgili literatüre bakıldığında Biadisy-Ashkar ve Peleg'in (2013), İsraili Yahudi kadınlar ile Arap Müslüman kadınlar arasında yaşam doyumu ve benlik farklılaşmasını karşılaştırdığı ve her iki etnik grup için yaşam doyumunun duygusal ilişkiyi kesmeyle ilişkili olduğu, duygusal ilişkiyi kesmenin yaşam memnuniyetini olumsuz yönde etkilediği bulunmuştur. Arap kadınların, evlilik süresi ve eğitim durumunun yaşam doyumu ve ben pozisyonu alma ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Kültürlerarası farklılığa bakıldığında Arap kadınların daha yüksek duygusal

tepki seviyeleri olduğu, Yahudi kadınların daha fazla ben pozisyonu alma tepkisi gösterdikleri bulunmuştur. Genel olarak araştırma bulguları, Aile Sistemleri Teorisinin evrenselliğini ve benliğin farklılaşmasının duyguyu etkileyebilecek önemli bir faktör olduğunu göstermektedir.

Peleg ve Zoabi (2014), Aile Sistemleri Teorisinin evrenselliğine destek veren bir başka kültürel çalışmada sosyal kaygıyı azaltmaya çalışırken benlik farklılaşmasının incelenmesinin önemine dikkat çekmektedir. Mevcut literatürdeki çalışmalar, yaşanan zorlukların duygusal, bilişsel ve davranışsal sorunların düzenlenmesini güçleştirdiğini (Dennis, 2007; Garner & Hinton, 2010) , bunun da ciddi psikopatolojilere sebep olabileceğini göstermektedir (Aldao ve ark., 2010).

Anayurt (2017), duygu düzenleme, erken dönem uyumsuz şemalar, bilişsel esneklik ve ruminasyonun ilişkisini araştırmış olup; erken dönem uyumsuz şemaların bilişsel esnekliğin alt boyutlarını, bilişsel esnekliğin alt boyutlarının ruminasyonun alt boyutlarını, ruminasyonun saplantılı düşünce alt boyutunun duygu düzenlemenin alt boyutu olan bilişsel yeniden değerlendirme ve bastırmayı yordadığını, ruminasyonun alt boyutu olan derin düşünmenin ise bilişsel yeniden değerlendirmeyi yordadığını tespit etmiştir. Farklılaşmış bireylerin, zorlayıcı koşullar altında güçlü duyguları yaşamayı da sakın kalmayı da deneyimleyebildiği, mantıksal muhakemeler yapabildiği, daha uyumlu, stresle daha iyi baş eden bireyler olduğu belirtilmektedir (Skowron ve Friedlander, 1998).

Günümüzde psikopatolojiyi açıklamaya çalışan araştırma ve modellerde duygu düzenleme stratejilerine önemli ölçüde yer verilmektedir (Berenbaum, Valera ve Kerns 2003; Kring ve Bachorowski, 1999; Mennin ve Farach, 2007). Duygu düzenleme süreçleri ile depresyon ve anksiyete arasındaki ilişkiye bakıldığında; günlük yaşam problemleriyle baş etme güçlüğü yaşayan ve duygularını sağlıksız stratejilerle yönetmeye çalışan bireylerin depresyon ve anksiyete riskinin yüksek olduğu tespit edilmiştir (Mennin, Holaway, Fresco, Moore ve Heimberg, 2007; NolenHoeksama, Wisco ve Lyubomirsky, 2008). Duygu düzenleme güçlüğü yaşayan bireylerin saldırgan eğilim ve antisosyal davranışlar sergileme eğilimlerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır (Eisenberg, Fabes, Murphy, Maszk, Smith ve Karbon, 1995). Duygu düzenleme güçlüğü yaşayan bireylerin kaygı, saldırganlık ve davranış problemleri daha fazla olmaktadır (Frick ve Morris, 2004; Silk, Steinberg, ve Morris, 2003).

Yapılan bu araştırmada benlik farklılaşması, ruminasyon ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişki araştırılmıştır. İlk olması özelliğiyle bu araştırmanın literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.



BÖLÜM III

3.YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın hangi modelde yapıldığı, çalışma evreni ve örnekleme, verilerin toplanması, veri toplama araçlarının neler olduğu, verilerin çözümlenmesi ile ilgili bilgi verilmiştir.

3.1. Çalışmanın Modeli

26 yaş ve üzeri bireylerin benlik farklılaşması düzeyi, ruminasyon ve duygu düzenleme gücü değişkenleri arasında ilişki olup olmadığının incelendiği, bu değişkenler açısından cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediğinin sınındığı bu araştırma İlişkisel Tarama Modeli'nde gerçekleştirilmiştir.

İlişkisel tarama modeli, iki ya da daha fazla değişken arasında birlikte değişim varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modeli olarak tanımlanmaktadır. İlişkisel tarama modellerinde değişkenler arasındaki ilişkiler, korelasyon türü ve karşılaştırma türü olmak üzere iki şekilde incelenir. Korelasyon türü ilişkisel taramalarda, değişkenlerin birlikte değişip değişmediği, birlikte değişim söz konusu ise bunun nasıl olduğu öğrenilmeye çalışılır. Karşılaştırma türü ilişkisel tarama modelinde ise en az iki değişken vardır ve bunlardan birine (sınanmak istenen bağımsız değişkene) göre gruplar oluşturularak, öteki değişkene (bağımlı değişkene) göre aralarında bir farklılaşma olup olmadığı incelenir (Karasar, 2005: 81–84). Araştırmanın modeli korelasyon ve karşılaştırma türü ilişkisel tarama modelidir.

3.2. Çalışmanın Evreni

Bu çalışmanın evrenini 26 yaş ve üzeri bireyler oluşturmaktadır. 26 yaş ve üzeri bireylerin seçiminde Benlik Farklılaşması Ölçeği'nin bu yaş ve üzerinde belirgin biçimde ölçülebileceğine ilişkin Bowen'ın görüşü esas alınmıştır. Katılımcılara, çalışmanın amacı ve konusu hakkında sözel olarak bilgi verilmiş ve katılmaya gönüllü olanlar çalışmaya alınmıştır.

3.3.Örneklem

Çalışmanın örneklemini 182'si (%60.7) kadın ve 118'i (%39.3) erkek olmak üzere toplam 300 birey oluşturmaktadır. İrادی örneklem yöntemi ile seçilen katılımcıların

yaşları 26 ile 64 arasında değişmekte, yaşlarının ortalaması 34.00 ve standart sapması 9.05’dir. Katılımcılara ait ayrıntılı tanımlayıcı bilgiler Tablo 1’de yer almaktadır.

Tablo 1. Katılımcılara ait tanımlayıcı bilgiler

	Kadın		Erkek		Toplam	
	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%
<i>Eğitim düzeyi</i>						
İlkokul	28	15.4	7	5.9	35	11.7
Ortaokul	15	8.2	10	8.5	25	8.3
Lise	31	17.0	27	22.9	58	19.3
Yüksekokul/üniversite	69	37.9	61	51.7	130	43.3
Lisansüstü	39	21.4	13	11.0	52	17.3
<i>Romantik ilişki durumu</i>						
Var	134	73.6	91	77.1	225	75.0
Yok	48	26.4	27	22.9	75	25.0
<i>Çocuk durumu</i>						
Var	73	40.1	45	38.1	118	39.3
Yok	109	59.9	73	61.9	182	60.7
<i>Kardeş sayısı</i>						
Bir kardeş	7	3.8	7	5.9	14	4.7
İki kardeş	47	25.8	30	25.4	77	25.7
Üç kardeş	55	30.2	22	18.6	77	25.7
Dört ve üzeri kardeş	73	40.1	59	50.0	132	44.0

3.4. Veri Toplama Araçları

Çalışmada “Kişisel Bilgi Formu”, “Benlik Farklılaşması Ölçeği”, “Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği” ve “Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği” veri toplama aracı olarak kullanılmıştır. Veri toplama araçlarına ait detaylı bilgiler aşağıda yer almaktadır.

3.4.1. Kişisel Bilgi Formu

Bu form, literatür bilgileri göz önüne alınarak araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Çalışmanın amacına ulaşabilmesi için bazı sosyo-demografik bilgiler içeren Kişisel Bilgi Formu araştırmacı tarafından oluşturulmuştur. Kişisel Bilgi Formunda katılımcılara ait cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, romantik ilişki durumu, çocuk durumu, kardeş sayısı, ailedeki kaçıncı kardeş oldukları, çocukluklarını nasıl geçirdikleri soruları yer almaktadır.

3.4.2. Benliğin Ayrışması Ölçeği

Bowen'ın Aile Sistemleri Yaklaşımını benimsemiş olan uygulamacılar ve araştırmacılar, benliğin ayrışma seviyesini değerlendirmek amacıyla pek çok ölçme aracı geliştirmişlerdir (Haber, 2003; Licht ve Chabot, 2006; Schnarch ve Regas, 2012; akt.: Skowron ve Friedlander, 1998). Bu ölçme araçları içerisinde en sık kullanılan ve tercih edilenlerden biri de Skowron ve Friedlander (1998), tarafından geliştirilen ve daha sonra Skowron ve Schmitt (2003), tarafından revize edilmiş olan 'Benliğin Ayrışması Ölçeği'dir (Işık ve Bulduk, 2013). Ölçeğin Türkçe'ye uyarlaması Işık ve Bulduk (2013), tarafından yapılmıştır. Uyarlama çalışması yapılan Benliğin Ayrışması Ölçeği 20 maddeden oluşmaktadır. Ölçek, Duygusal tepkisellik (DT), Ben pozisyonu alma (BP), Başkalarına bağımlılık (BB) ve Duygusal kopma (DK) olmak üzere 4 alt ölçekten oluşmaktadır. Ölçekteki 15 madde (1, 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 14, 15, 16, 17, 18, 20) tersine çevrilerek puanlanmaktadır. Yapılan değerlendirme sonucu ölçekten alınan toplam puan ve alt ölçekler için alınan puanın yüksekliği, benliğin ayrışma düzeyinin yüksekliğini ifade etmektedir. Yapılan geçerlik çalışmaları neticesinde dört faktörlü yapı desteklenmiş olup, beklendiği gibi sürekli kaygı ile yüksek düzeyde negatif ilişki bulunmuştur. BAÖ'nin 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.

3.4.3. Ruminatif Düşünce Biçimleri Ölçeği

Jay.K. Brinker ve David J.A. Dozois tarafından geliştirilen ölçeğin özgün adı "Ruminative Thought Style Questionnaire (RTSQ)" şeklindedir. 20 maddeden oluşan

ölçek likert tipi 7'li puanlama sistemine göre oluşturulmuştur. Ruminatif düşünce biçimlerini değerlendirmeye çalışan ölçekte katılımcılar maddelerdeki ifadelerin kendilerini ne düzeyde tariflediklerini yedi (beni çok iyi tarifliyor) ile bir (beni hiç tariflemiyor) arasındaki bir derece ile puanlamaktadırlar. Bu ölçek Ruminatif düşüncüyü tekrarlayıcı, kontrol edilemeyen, girici ve geri dönüşlü bir düşünce biçimi olarak ele almaktadır.

Ölçeğin Türkçe Uyarlaması, Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması Karatepe (2010) tarafından yapılmıştır. RDBÖ'nin güvenilirlik çalışması için; ölçeğin iç tutarlılığı, madde-toplam puan korelasyonu ve test-tekrar test güvenilirliği değerlendirilmiştir. RDBÖ'nin yüksek düzeyde iç tutarlılığa sahip olduğu ve her maddenin ölçek bütünü içinde uyumlu ve birbirini tamamlar nitelikte olduğu gösterilmiştir. Ölçeğin test-tekrar test güvenilirliği için hesaplanan Pearson korelasyon katsayısı yüksek düzeyde güvenilir (0,84) bulunmuştur. RDBÖ'nin geçerlik çalışmasında yapı geçerliği için yapılan faktör analizinde, tek faktörlü bir yapı elde edilmiştir. Eşzaman ve ayırt edici geçerlilik çalışmasında karşılaştırılan ölçeklerle anlamlı ilişkiler elde edilmiştir (Karatepe, 2010).

3.4.4. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği

Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği (DDGÖ) Gratz ve Roemer (2004) tarafından geliştirilmiştir. 1 (hemen hemen hiç) ile 5 (hemen hemen her zaman) arasında puanlanan Likert tipi bir ölçek olan bu ölçüm aracında toplam 36 madde bulunmaktadır.

Öz bildirime dayanan DDGÖ; duygusal tepkilere ilişkin farkındalığın olmamasını anlatan “Farkındalık” (madde 2, 6, 8, 10, 17, 34), duygusal tepkilerin anlaşılmamasına işaret eden “Açıklık” (madde 1, 4, 5, 7, 9), duygusal tepkilerin kabul edilmemesin belirten “Kabul Etmeme” (madde 11, 12, 21, 23, 25, 29), etkili olarak algılanan duygu düzenleme stratejilerine sınırlı erişimi işaret eden “Stratejiler” (madde 15, 16, 22, 28, 30, 31, 35, 36), olumsuz duygular deneyimlerken dürtülerin kontrolünde güçlük yaşamayı ifade eden “Dürtü” (madde 3, 14, 19, 24, 27, 32) ve olumsuz duygular deneyimlerken amaç odaklı davranışlarda bulunmada güçlük yaşamayı belirten “Amaçlar” (madde 13, 18, 20, 26, 33) olmak üzere 6 alt boyuttan oluşmaktadır.

Ölçeğin özgün formunun geçerlik-güvenirlik çalışmalarında (Gratz ve Roemer, 2004) Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .93 olarak bulunmuştur. Duygu düzenleme güçlüğü boyutlarının iç tutarlık katsayılarının .88 - .89 arasında değiştiği, test-tekrar test

güvenirliğinin ise .88 olduğu bildirilmiştir (Gratz ve Roemer, 2004). Rugancı (2008) tarafında yapılan Türkçe'ye uyarlama ve geçerlik- güvenirlik çalışmasında, ölçeğin özgün formundaki 10. maddesinin tüm ölçek ile çok düşük korelasyona ($r=.06$) sahip bulunması sebebiyle çıkarılmış, aynı içeriğe sahip başka bir madde eklenmiştir. Böylece, faktör sayısı ve yapısı ölçeğin özgün formuyla aynı bulunarak yapı geçerliği sağlanmıştır. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği'nin (DDGÖ) Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .94 olarak bulunmuştur. Duygu düzenleme güçlüğü'nün alt boyutlarının iç tutarlık katsayılarının ise .90 ile .75 arasında değiştiği bildirilmiştir. Test-tekrar test güvenirliği .83 olarak bulunan ölçeğin Gutmann yarıya bölme güvenirlik katsayısı ise .95'tir (Rugancı ve Gençöz, 2008). Ölçekten alınan yüksek puanlar, duygu düzenleme güçlüğüne işaret etmektedir.

3.5. Uygulama

Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarının uygulaması yakın çevreden başlanarak 26 ve üzeri yaş grubu seçilerek gerçekleştirilmiştir. Uygulama öncesinde kişilerle görüşülerek uygulama yapılabilecek gün ve saatler öğrenilmiş, belirlenen gün ve saatte katılımcılara Kişisel Bilgi Formu, Benliğin Ayrışması Ölçeği, Ruminasyon Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği bir oturumda uygulanmıştır. Uygulama ortalama 20 dakika sürmüştür.

Araştırmacı uygulamanın başında öncelikle katılımcılara kendisini tanıtmış daha sonra araştırmanın amacı hakkında bilgi vermiştir. Araştırma sonuçlarının geçerlik ve güvenirliği açısından içten bir şekilde cevaplandırmalarının önemli olduğu ve bireysel bilgilerin gizli tutulacağı belirtilmiştir. Ölçeklerin nasıl cevaplandırılacağı hakkında bilgi verilmiş ve uygulama yapılmıştır. Tüm uygulamalar araştırmacının kendisi tarafından yapılmıştır.

3.6.Verilerin Analizi

Araştırma sorularını yanıtlamadan öncelikle varsayımlar kontrol edilmiştir. Değişkenlerin normal dağılım gösterip göstermedikleri incelenmiştir. Bunun için her bir değişkene ait çarpıklık ve basıklık katsayıları hesaplanmıştır. Bu katsayılar Tablo 2'de sunulmuştur.

Tablo 2. Değişkenlere ait çarpıklık ve basıklık katsayıları

Değişken	Çarpıklık	Basıklık
Duygusal tepkisellik	-.035	-.249
“Ben” pozisyonu alma	-.222	-.613
Duygusal kopma	-.535	-.351
Başkalarına bağlılık	-.459	-.311
Ruminatif düşünce biçimi	-.088	-.621
Duygu düzenleme güçlüğü	.333	-.779

Benlik farklılaşmasının alt boyutları olan duygusal tepkisellik, “ben” pozisyonu alma, duygusal kopma ve başkalarına bağlılığa ait çarpıklık katsayılarının -.459 ile -.035 ve basıklık katsayılarının -.613 ile -.249 arasında olduğu görülmektedir. Ruminatif düşünce biçimine ait çarpıklık katsayısının -.088 ve basıklık katsayısının -.621 olduğu belirlenmiştir. Benzer şekilde; duygu düzenleme güçlüğüne ait çarpıklık katsayısının .333 ve basıklık katsayısının -.779 olduğu saptanmıştır. Dolayısıyla tüm değişkenlerin çarpıklık ve basıklık katsayılarının ± 2 kritik değer içerisinde oldukları için normal dağılım sergiledikleri anlaşılmaktadır.

Benlik farklılaşmasının bireylerin cinsiyetlerine, yaş gruplarına, romantik ilişkilerinin ve çocuk sahibi olup olmadıklarına göre anlamlı farklılaşıp farklılaşmadığı belirleyebilmek için bağımsız örneklem t testi kullanılmıştır. Levene homojenlik testi dikkate alınarak ilgili t değerleri göz önüne alınarak raporlaştırma gerçekleştirilmiştir. Diğer taraftan, benlik farklılaşmasının eğitim düzeyine, kardeş sayısına, kaçınıcı kardeş olduklarına ve çocukluklarını nasıl geçirdiklerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirleyebilmek amacıyla tek yönlü varyans (ANOVA) tekniği kullanılmıştır. ANOVA’da varyansların homojen olup olmadığı Levene testi ile incelenmiş ve homojen olmadığı görüldüğünde Welch testi kullanılmıştır. Anlamlı farklılığın belirlendiği araştırma sorularında farkın hangi ortalamalar arasından kaynaklandığını belirlemek için Tukey çoklu karşılaştırma ile varyansların homojen olmadığı durumlarda Tamhane’s T2 test gerçekleştirilmiştir.

Benlik farklılaşmasının ruminatif düşünce biçimi ve duygu düzenleme güçlüğünü yordamasına ilişkin araştırma sorularına yanıt bulabilmek için çoklu regresyon analizi kullanılmıştır. Regresyon analizi öncesinde de varsayımlar test edilmiştir. Varsayımlarda ilk olarak tekillik ele alınmış ve değişkenler arası çok yüksek korelasyon katsayısının olmadığı diğer bir deyişle tekilliğin ihlal edilmediği belirlenmiştir. Ayrıca, çoklu bağıntının incelenmesinde VIF değerleri hesaplanmıştır. VIF değerlerinin 1.014 ile 1.527 arasında olduğu ve dolayısıyla Tabachnick ve Fidell'in (2001) önerdiği gibi 10'dan küçük oldukları için çoklu bağıntının da olmadığı saptanmıştır. Son olarak artık terimlerin bağıntılı olup olmadığını belirleyebilmek için Durbin-Watson değerleri incelenmiş ve ilk regresyon analizinde 2.034; ikinci regresyon analizinde 2.122 oldukları ve bunların da Fidell'in (2005) önerdiği 1 ile 3 arasında olması gerekliliğini karşıladığı için artık terimlerin bağıntılı olmadıkları da söylenebilir. Verilerin istatistiksel analizinde IBM SPSS Statistics 22 paket programı kullanılmıştır.

BÖLÜM IV

4.BULGULAR

Araştırmanın bu kısmında araştırma sorularına dair gerçekleştirilen analizler sonucu sırasıyla ayrıntılı olarak sunulmuştur.

4.1. Benlik farklılaşmasının Sosyo-Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi Yönelik Bulgular

4.1.1. Katılımcıların cinsiyetlerine göre benlik farklılaşmaları istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

Çalışmanın birinci araştırma sorusunda katılımcılarını meydana getiren bireylerin benlik farklılaşmaları açısından cinsiyetlerine göre istatistiksel düzeyde anlamlı farklılık gösterip göstermediği test edilmiştir. Benlik farklılaşması; duygusal tepkisellik, ‘ben’ pozisyonu alma, duygusal kopma ve başkalarına bağlılık alt boyutları ile ele alınmıştır. Bu araştırma sorusunu cevap verebilmek amacıyla İki Ortalama Arasındaki Farkın Anlamlılık Testi olan “t” testi tekniği gerçekleştirilmiştir. Analizler sonrasında ortaya çıkan bulgular Tablo 3’te sunulmuştur.

Tablo 3. Katılımcıların cinsiyetleri açısından benlik farklılaşmalarına yönelik *t* testi tablosu

Değişken	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	ss	<i>t</i>	<i>sd</i>	<i>p</i>
Duygusal tepkisellik	Kadın	182	16.95	4.22	3.488	298	.001*
	Erkek	118	18.62	3.77			
“Ben” pozisyonu alma	Kadın	182	21.05	5.10	1.915	298	.056
	Erkek	118	22.19	4.93			
Duygusal kopma	Kadın	182	22.82	4.70	.969	222.06	.334
	Erkek	118	22.23	5.50			
Başkalarına bağlılık	Kadın	182	21.48	5.31	1.113	298	.267
	Erkek	118	22.19	5.67			
Benlik farklılaşması toplam puan	Kadın	182	82.31	12.42	1.943	298	.053
	Erkek	118	85.24	13.26			

Tablo 3’te; kadın ve erkek katılımcıların benlik farklılaşmasının alt boyutlarına ait puan ortalamaları ve bu puanlara ait standart sapma değerleri yer almaktadır. Bulgular ele alındığında; katılımcıların cinsiyetleri açısından benlik farklılaşmasının duygusal tepkisellik boyutunun istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaştığı görülmektedir, ($t_{0.05; 298} = 3.488$, $p < .001$). Bu farklılık kadın katılımcıların duygusal tepkisellik puan ortalamalarının ($\bar{X} = 16.95$, $ss = 4.22$), erkek katılımcıların duygusal tepkisellik puan ortalamalarından ($\bar{X} = 18.62$, $ss = 3.77$) daha düşük olmasından kaynaklanmaktadır.

Diğer taraftan katılımcıların cinsiyetleri açısından benlik farklılaşmasının ‘ben’ pozisyonu alma ($t_{0.05; 298} = 1.915$, $p > .05$), duygusal kopma ($t_{0.05; 222.06} = 0.969$, $p > .05$), başkalarına bağlılık ($t_{0.05; 298} = 1.113$, $p > .05$) boyutlarının ve benlik farklılaşmasının toplam puanının ($t_{0.05; 298} = 1.943$, $p > .05$) istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaşmadığı anlaşılmaktadır. Bu bulgular değerlendirildiğinde ise kadın ve erkek katılımcıların benlik farklılaşmasının ‘ben’ pozisyonu alma, duygusal kopma ve başkalarına bağlılık açısından birbirlerine benzer düzeyde oldukları ifade edilebilir.

4.1.2. Katılımcıların yaşlarına göre benlik farklılaşmaları istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

Çalışmanın ikinci araştırma sorusunda katılımcılarını meydana getiren bireylerin benlik farklılaşmaları açısından yaşlarına göre istatistiksel düzeyde anlamlı farklılık gösterip göstermediği test edilmiştir. Katılımcıların yaşları “35 ve altı” ile “36 ve üzeri” şeklinde gruplandırılmıştır. Bu araştırma sorusunu cevap verebilmek amacıyla İki Ortalama Arasındaki Farkın Anlamlılık Testi olan “*t*” testi tekniği gerçekleştirilmiştir. Analizler sonrasında ortaya çıkan bulgular Tablo 4’te sunulmuştur.

Tablo 4. Katılımcıların yaşları açısından Benlik farklılaşmalarına yönelik *t* testi tablosu

Değişken	Yaş	N	$\bar{X}$	ss	<i>t</i>	<i>sd</i>	<i>p</i>
Duygusal tepkisellik	35 ve altı	207	17.82	4.08	1.317	298	.189
	36 ve üzeri	93	17.14	4.20			
“Ben” pozisyonu alma	35 ve altı	207	21.56	5.04	.291	298	.771
	36 ve üzeri	93	21.38	5.12			
Duygusal kopma	35 ve altı	207	22.43	4.96	.847	298	.398
	36 ve üzeri	93	22.96	5.20			
Başkalarına bağlılık	35 ve altı	207	21.60	5.44	.739	298	.460
	36 ve üzeri	93	22.11	5.49			
Benlik farklılaşması toplam puan	35 ve altı	207	83.41	12.78	.109	298	.913
	36 ve üzeri	93	83.58	12.95			

Tablo 4’te; yaşları 35 ve altında olan ile 36 ve üzerinde olan katılımcıların benlik farklılaşmasının alt boyutlarına ait puan ortalamaları ve bu puanlara ait standart sapma değerleri yer almaktadır. Bulgular ele alındığında; katılımcıların yaşları açısından benlik farklılaşmasının duygusal tepkisellik ($t_{0.05; 298} = 1.317, p > .05$), ‘ben’ pozisyonu alma ($t_{0.05; 298} = 0.291, p > .05$), duygusal kopma ($t_{0.05; 298} = 0.847, p > .05$), başkalarına bağlılık ($t_{0.05; 298} = 0.739, p > .05$) boyutlarının ve benlik farklılaşmasının toplam puanının ($t_{0.05; 298} = 0.109, p > .05$) istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaşmadığı anlaşılmaktadır. Bu bulgular değerlendirildiğinde ise yaşları farklı olan katılımcıların benlik farklılaşmasının duygusal tepkisellik, ‘ben’ pozisyonu alma, duygusal kopma, başkalarına bağlılık ve benlik farklılaşması toplam puan açısından birbirlerine benzer düzeyde oldukları ifade edilebilir.

4.1.3. Katılımcıların eğitim düzeylerine göre benlik farklılaşmaları istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

Araştırmanın üçüncü araştırma sorusunda, katılımcıları meydana getiren bireylerin benlik farklılaşmaları eğitim düzeyleri açısından anlamlı bir farklılaşma gösterip göstermediği incelenmiştir. Bu amaçla eğitim düzeyleri “ilkokul”, “ortaokul”, “lise”, “yüksekokul/üniversite” ve “lisansüstü” olan katılımcıların benlik farklılaşması alt boyutlarına göre karşılaştırılmalarını yapabilmek için tek yönlü varyans (ANOVA) tekniği gerçekleştirilmiştir. Eğitim düzeylerine ait benlik farklılaşması puan ortalamaları Tablo 5 de, puan ortalamaları arasındaki farkların anlamlı gösterip göstermediğini saptayabilmek için gerçekleştirilen tek yönlü varyans sonuçları Tablo 6’da yer almaktadır.

Tablo 5. Eğitim düzeyleri açısından benlik farklılaşmalarına yönelik betimsel istatistikleri

Değişken	Eğitim düzeyi	N	$\bar{X}$	ss
Duygusal tepkisellik	İlkokul	35	15.46	4.75
	Ortaokul	25	16.56	4.07
	Lise	58	17.45	3.95
	Yüksekokul/üniversite	130	18.04	3.99
	Lisansüstü	52	18.65	3.69
“Ben” pozisyonu alma	İlkokul	35	20.74	5.81
	Ortaokul	25	19.92	5.90
	Lise	58	22.72	4.80
	Yüksekokul/üniversite	130	21.28	4.86
	Lisansüstü	52	21.98	4.68
Duygusal kopma	İlkokul	35	22.46	4.82
	Ortaokul	25	22.68	6.17
	Lise	58	22.03	6.06
	Yüksekokul/üniversite	130	22.58	4.75
	Lisansüstü	52	23.29	3.98
Başkalarına bağlılık	İlkokul	35	20.63	5.62
	Ortaokul	25	21.12	5.79
	Lise	58	21.43	6.23
	Yüksekokul/üniversite	130	21.76	5.13
	Lisansüstü	52	23.19	4.92
Benlik farklılaşması toplam puan	İlkokul	35	79.29	11.81
	Ortaokul	25	80.28	14.97
	Lise	58	83.64	13.81
	Yüksekokul/üniversite	130	83.65	12.08
	Lisansüstü	52	87.12	12.33

Tablo 5 incelendiğinde; eğitim düzeyleri farklı olan katılımcıların benlik farklılaşması alt boyutlarına ait puan ortalamaları ile bu puanlara yönelik standart sapma değerleri görülmektedir. Duygusal tepkisellik boyutunda; eğitim düzeyi ilkokul olan katılımcıların puan ortalamalarının en düşük, lisansüstü eğitimi olan katılımcıların ise en yüksek olduğu anlaşılmaktadır. “Ben” pozisyonu alma boyutunda; eğitim düzeyi ortaokul olan katılımcıların puan ortalamalarının en düşük, lise eğitimi olan katılımcıların ise en yüksek olduğu anlaşılmaktadır. Duygusal kopma boyutunda; eğitim düzeyi lise olan katılımcıların puan ortalamalarının en düşük, lisansüstü eğitimi olan katılımcıların ise en yüksek olduğu anlaşılmaktadır. Başkalarına bağlılık boyutunda; eğitim düzeyi ilkokul olan katılımcıların puan ortalamalarının en düşük, lisansüstü eğitimi olan katılımcıların ise en yüksek olduğu anlaşılmaktadır. Son olarak benlik farklılaşması toplam puanı açısından; eğitim düzeyi ilkokul olan katılımcıların puan ortalamalarının en düşük, lisansüstü eğitimi olan katılımcıların ise en yüksek olduğu anlaşılmaktadır. Çalışmada belirlenen eğitim düzeyleri arasında anlamlı farkın olup olmadığı Tablo 6’da sunulmuştur.

Tablo 6. Eğitim düzeyleri açısından benlik farklılaşmalarına yönelik varyans analizi tablosu

Değişken	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Duygusal tepkisellik	Gruplar arası	271.819	4	67.955	4.170	.003*
	Grup içi	4807.767	295	16.298		
“Ben” pozisyonu alma	Gruplar arası	187.873	4	46.968	1.856	.118
	Grup içi	7465.123	295	25.306		
Duygusal kopma	Gruplar arası	44.109	4	11.027	.432	.785
	Grup içi	7522.461	295	25.500		
Başkalarına bağlılık	Gruplar arası	168.000	4	42.000	1.420	.227
	Grup içi	8722.720	295	29.569		
Benlik farklılaşması toplam puan	Gruplar arası	1564.210	4	391.052	2.426	.048*
	Grup içi	47544.310	295	161.167		

Tablo 6 incelendiğinde; eğitim düzeyleri farklı olan katılımcıların benlik farklılaşması alt boyutlarına ait puan ortalamaları arasındaki farka ilişkin varyans analizi sonuçları görülmektedir. Ortaya çıkan sonuçlara bakıldığında; “ben” pozisyonu alma ($F_{4-295} = 1.856$, $p > .05$), duygusal kopma ($F_{4-295} = 0.432$, $p > .05$) ve başkalarına bağlılık ($F_{4-295} = 1.420$, $p > .05$) boyutları katılımcıların eğitim düzeylerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır. Bu sonuçlar göz önüne alındığında; eğitim düzeyleri “ilkokul”, “ortaokul”, “lise”, “yüksekokul/üniversite” ve “lisansüstü” olan bireylerin bu alt boyutlarda benzer düzeyde oldukları, birbirlerinden anlamlı biçimde farklılaşmadıkları söylenebilir.

Diğer taraftan, duygusal tepkisellik boyutunda katılımcıların eğitim düzeylerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği belirlenmiştir, ($F_{4-295} = 4.17$, $p < .01$). Duygusal tepkiselliğe ilişkin gruplar arasındaki ortaya çıkan anlamlı farklılığın hangi eğitim düzeyinden kaynaklandığını belirlemek için Tukey çoklu karşılaştırma testi kullanılmıştır. Tukey çoklu karşılaştırma testi sonucunda; farklılığın eğitim düzeyi “ilkokul” olan bireylerin duygusal tepkisellik puan ortalamaları ($\bar{X} = 15.46$, $ss = 4.75$)

ile eğitim düzeyi “yüksekokul/üniversite” ($\bar{X} = 18.04$, $ss = 3.99$) ve “lisansüstü” ($\bar{X} = 18.65$, $ss = 3.69$) olan bireylerin duygusal tepkisellik puan ortalamaları arasından kaynaklandığı anlaşılmıştır.

Benzer şekilde, benlik farklılaşmasının toplam puanında katılımcıların eğitim düzeylerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği belirlenmiştir, ($F_{4-295} = 2.426$, $p < .05$). Toplam puana ilişkin gruplar arasındaki ortaya çıkan anlamlı farklılığın hangi eğitim düzeyinden kaynaklandığını belirlemek için kullanılan Tukey çoklu karşılaştırma testi sonucunda; farklılığın eğitim düzeyi “ilkokul” olan bireylerin benlik farklılaşması toplam puanı ortalamaları ($\bar{X} = 79.29$, $ss = 11.81$) ile eğitim düzeyi “lisansüstü” ($\bar{X} = 87.12$, $ss = 12.33$) olan bireylerin benlik farklılaşması puanı ortalamaları arasından kaynaklandığı anlaşılmıştır.

Bu sonuçlar göz önüne alındığında; eğitim düzeyi “ilkokul” olan bireylerin duygusal tepkisellik ve benlik farklılaşması toplam puan düzeylerinin; eğitim düzeyi “yüksekokul/üniversite” ve “lisansüstü” olan bireylerin duygusal tepkisellik ve benlik farklılaşması toplam puan düzeylerinden anlamlı biçimde daha düşük olduğu ifade edilebilir.

4.1.4. Katılımcıların ilişki durumlarına göre benlik farklılaşmaları istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

Çalışmanın dördüncü araştırma sorusunda katılımcılarını meydana getiren bireylerin benlik farklılaşmaları açısından romantik ilişki durumlarına göre istatistiksel düzeyde anlamlı farklılık gösterip göstermediği test edilmiştir. Bu araştırma sorusunu cevap verebilmek amacıyla İki Ortalama Arasındaki Farkın Anlamlılık Testi olan “t” testi tekniği gerçekleştirilmiştir. Analizler sonrasında ortaya çıkan bulgular Tablo 7’de sunulmuştur.

Tablo 7. Katılımcıların romantik ilişki açısından Benlik farklılaşmalarına yönelik *t* testi tablosu

Değişken	İlişki	N	$\bar{X}$	ss	<i>t</i>	<i>sd</i>	<i>p</i>
Duygusal tepkisellik	Yok	75	17.96	3.83	.857	298	.392
	Var	225	17.49	4.22			
“Ben” pozisyonu alma	Yok	75	22.15	5.04	1.273	298	.204
	Var	225	21.29	5.06			
Duygusal kopma	Yok	75	22.56	4.12	.067	162.10	.946
	Var	225	22.60	5.31			
Başkalarına bağlılık	Yok	75	21.27	5.80	.904	298	.366
	Var	225	21.92	5.33			
Benlik farklılaşması toplam puanı	Yok	75	83.93	11.78	.673	298	.133
	Var	225	82.47	13.55			

Tablo 7’de; romantik bir ilişkisi olan ve olmayan katılımcıların benlik farklılaşmasının alt boyutlarına ait puan ortalamaları ve bu puanlara ait standart sapma değerleri yer almaktadır. Bulgular ele alındığında; katılımcıların romantik ilişki durumları açısından benlik farklılaşmasının duygusal tepkisellik ($t_{0.05; 298} = 0.857, p > .05$), ‘ben’ pozisyonu alma ($t_{0.05; 298} = 1.27, p > .05$), duygusal kopma ($t_{0.05; 162.100} = 0.060, p > .05$), başkalarına bağlılık ($t_{0.05; 298} = 0.904, p > .05$) boyutlarının ve benlik farklılaşması toplam puanının ($t_{0.05; 298} = 0.673, p > .05$) istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaşmadığı anlaşılmaktadır. Bu bulgular değerlendirildiğinde ise romantik ilişkisi olan ve olmayan katılımcıların benlik farklılaşmasının duygusal tepkisellik, ‘ben’ pozisyonu alma, duygusal kopma, başkalarına bağlılık ve benlik farklılaşması toplam puan açısından birbirlerine benzer düzeyde oldukları ifade edilebilir.

4.1.5. Katılımcıların çocuk durumlarına göre benlik farklılaşmaları istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

Çalışmanın beşinci araştırma sorusunda katılımcılarını meydana getiren bireylerin benlik farklılaşmaları açısından çocuk durumlarına göre istatistiksel düzeyde anlamlı farklılık gösterip göstermediği test edilmiştir. Bu araştırma sorusunu cevap verebilmek amacıyla İki Ortalama Arasındaki Farkın Anlamlılık Testi olan “*t*” testi tekniği gerçekleştirilmiştir. Analizler sonrasında ortaya çıkan bulgular Tablo 8’de sunulmuştur.

Tablo 8. Katılımcıların çocuk durumlarına açısından Benlik farklılaşmalarına yönelik *t* testi tablosu

Değişken	Çocuk	N	$\bar{X}$	ss	<i>t</i>	<i>sd</i>	<i>p</i>
Duygusal tepkisellik	Var	118	16.86	4.32	-2.564	298	.01*
	Yok	182	18.09	3.92			
“Ben” pozisyonu alma	Var	118	21.02	5.32	-1.343	298	.180
	Yok	182	21.82	4.87			
Duygusal kopma	Var	118	23.00	5.43	1.106	226.22	.270
	Yok	182	22.32	4.75			
Başkalarına bağlılık	Var	118	21.77	5.38	.029	298	.977
	Yok	182	21.75	5.52			
Benlik farklılaşması toplam puanı	Var	118	82.64	13.23	.888	298	.375
	Yok	182	83.99	12.55			

Tablo 8’de; çocuğu olan ve olmayan katılımcıların benlik farklılaşmasının alt boyutlarına ait puan ortalamaları ve bu puanlara ait standart sapma değerleri yer almaktadır. Bulgular ele alındığında; katılımcıların çocuk durumları açısından benlik farklılaşmasının duygusal tepkisellik boyutunun istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaştığı görülmektedir, ($t_{0.05; 298} = 2.56$, $p < .01$). Bu farklılık çocuğu olan katılımcıların duygusal tepkisellik puan ortalamalarının ($\bar{X} = 16.86$, $ss = 4.32$), çocuğu

olmayan katılımcıların duygusal tepkisellik puan ortalamalarından ($\bar{X} = 18.09$, $ss = 3.92$) daha düşük olmasından kaynaklanmaktadır.

Diğer taraftan katılımcıların çocuk durumları açısından benlik farklılaşmasının ‘ben’ pozisyonu alma ($t_{0.05; 298} = 1.343$, $p > .05$), duygusal kopma ($t_{0.05; 226.22} = 1.106$, $p > .05$), başkalarına bağlılık ($t_{0.05; 298} = 0.029$, $p > .05$) boyutlarının ve benlik farklılaşması toplam puanının istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaşmadığı anlaşılmaktadır. Bu bulgular değerlendirildiğinde ise çocuğu olan ve olmayan katılımcıların benlik farklılaşmasının ‘ben’ pozisyonu alma, duygusal kopma, başkalarına bağlılık ve benlik farklılaşması toplam puan açısından birbirlerine benzer düzeyde oldukları ifade edilebilir.

4.1.6. Katılımcıların kardeş sayılarına göre benlik farklılaşmaları istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

Araştırmanın altıncı araştırma sorusunda, katılımcıları meydana getiren bireylerin benlik farklılaşmaları kardeş sayıları açısından anlamlı bir farklılaşma gösterip göstermediği incelenmiştir. Bu amaçla kardeş sayısı “bir”, “iki”, “üç” ve “dört ve üzeri” olan katılımcıların benlik farklılaşması alt boyutlarına göre karşılaştırılmalarını yapabilmek için tek yönlü varyans (ANOVA) tekniği gerçekleştirilmiştir. Kardeş sayılarına ait benlik farklılaşması puan ortalamaları Tablo 9’da, puan ortalamaları arasındaki farkların anlamlı gösterip göstermediğini saptayabilmek için gerçekleştirilen tek yönlü varyans sonuçları Tablo 10’da yer almaktadır.

Tablo 9. Kardeş sayıları açısından benlik farklılaşmalarına yönelik betimsel istatistikleri

Değişken	Kardeş sayısı	N	$\bar{X}$	ss
Duygusal tepkisellik	Bir	14	19.93	3.25
	İki	77	17.75	4.19
	Üç	77	18.53	4.37
	Dört ve üzeri	132	16.73	3.82
“Ben” pozisyonu alma	Bir	14	22.21	6.12
	İki	77	21.39	4.69
	Üç	77	20.99	5.11
	Dört ve üzeri	132	21.80	5.15
Duygusal kopma	Bir	14	21.79	5.39
	İki	77	22.47	4.54
	Üç	77	22.75	4.96
	Dört ve üzeri	132	22.65	5.34
Başkalarına bağıllık	Bir	14	23.50	5.64
	İki	77	21.31	5.40
	Üç	77	22.17	5.55
	Dört ve üzeri	132	21.60	5.42
Benlik farklılaşması toplam puanı	Bir	14	87.43	15.24
	İki	77	82.92	11.52
	Üç	77	84.44	14.63
	Dört ve üzeri	132	82.78	12.16

Tablo 9 incelendiğinde; kardeş sayıları farklı olan katılımcıların benlik farklılaşması alt boyutlarına ait puan ortalamaları ile bu puanlara yönelik standart sapma değerleri görülmektedir. Duygusal tepkisellik boyutunda; dört ve üzeri kardeşi olan katılımcıların puan ortalamalarının en düşük, bir kardeşi olan katılımcıların ise en yüksek olduğu anlaşılmaktadır. “Ben” pozisyonu alma boyutunda; üç kardeşi olan katılımcıların puan ortalamalarının en düşük, bir kardeşi olan katılımcıların ise en yüksek olduğu

anlaşılmaktadır. Duygusal kopma boyutunda; bir kardeşi olan katılımcıların puan ortalamalarının en düşük, üç kardeşi olan katılımcıların ise en yüksek olduğu anlaşılmaktadır. Başkalarına bağlılık boyutunda; iki kardeşi olan katılımcıların puan ortalamalarının en düşük, bir kardeşi olan katılımcıların ise en yüksek olduğu anlaşılmaktadır. Son olarak, benlik farklılaşması toplam puanında dört ve üzeri kardeşi olan katılımcıların puan ortalamalarının en düşük, bir kardeşi olan katılımcıların ise en yüksek olduğu anlaşılmaktadır. Çalışmada belirlenen farklı kardeş sayıları arasında anlamlı farkın olup olmadığı Tablo 10’da sunulmuştur.

Tablo 10. Kardeş sayıları açısından benlik farklılaşmalarına yönelik varyans analizi tablosu

Değişken	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Duygusal tepkisellik	Gruplar arası	243.458	3	81.153	4.967	.002*
	Grup içi	4836.129	296	16.338		
“Ben” pozisyonu alma	Gruplar arası	39.864	3	13.288	.517	.671
	Grup içi	7613.133	296	25.720		
Duygusal kopma	Gruplar arası	12.763	3	4.254	.167	.919
	Grup içi	7553.807	296	25.520		
Baskalarına bağıllık	Gruplar arası	74.176	3	24.725	.830	.478
	Grup içi	8816.544	296	29.786		
Benlik farklılaşması toplam puanı	Gruplar arası	377.943	3	125.981	.765	.514
	Grup içi	48730.577	296	164.630		

Tablo 10 incelendiğinde; kardeş sayıları farklı olan katılımcıların benlik farklılaşması alt boyutlarına ait puan ortalamaları arasındaki farka ilişkin varyans analizi sonuçları görülmektedir. Ortaya çıkan sonuçlara bakıldığında; “ben” pozisyonu alma ($F_{3-296} = 0.517$, $p > .05$), duygusal kopma ($F_{3-296} = 0.167$, $p > .05$), başkalarına bağıllık ($F_{3-296} = 0.83$, $p > .05$) boyutları ve benlik farklılaşması toplam puanı ($F_{3-296} = 0.765$, $p > .05$) katılımcıların kardeş sayılarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık

göstermediği saptanmıştır. Bu sonuçlar göz önüne alındığında; kardeş sayıları “bir”, “iki”, “üç” ve “dört ve üzeri” olan bireylerin bu alt boyutlarda ve toplam puanda benzer düzeyde oldukları, birbirlerinden anlamlı biçimde farklılaşmadıkları söylenebilir.

Bunlardan öte, duygusal tepkisellik boyutunda katılımcıların kardeş sayılarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği belirlenmiştir, ($F_{3-296} = 4.967$, $p < .05$). Duygusal tepkiselliğe ilişkin gruplar arasındaki ortaya çıkan anlamlı farklılığın hangi kardeş sayılarından kaynaklandığını belirlemek için Tukey çoklu karşılaştırma testi kullanılmıştır. Tukey çoklu karşılaştırma testi sonucunda; farklılığın dört ve üzeri kardeşi olan bireylerin duygusal tepkisellik puan ortalamaları ($\bar{X} = 16.73$, $ss = 3.82$) ile bir kardeşi ($\bar{X} = 19.93$, $ss = 3.25$) ve üç kardeşi ($\bar{X} = 18.53$, $ss = 4.37$) olan bireylerin duygusal tepkisellik puan ortalamaları arasından kaynaklandığı anlaşılmıştır. Bu sonuçlar göz önüne alındığında; kardeş sayısı dört ve üzerinde olan bireylerin duygusal tepkisellik düzeylerinin; kardeş sayısı bir ve üç olan bireylerin duygusal tepkisellik düzeylerinden anlamlı biçimde daha düşük olduğu ifade edilebilir.

4.1.7. Katılımcıların kaçınıcı çocuk olduklarına göre benlik farklılaşmaları istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

Araştırmanın yedinci araştırma sorusunda, katılımcıları meydana getiren bireylerin benlik farklılaşmaları kaçınıcı çocuk oldukları açısından anlamlı bir farklılaşma gösterip göstermediği incelenmiştir. Bu amaçla “büyük çocuk”, “ortanca çocuk”, “son çocuk” ya da “tek çocuk” olan katılımcıların benlik farklılaşması alt boyutlarına göre karşılaştırılmalarını yapabilmek için tek yönlü varyans (ANOVA) tekniği gerçekleştirilmiştir. Kaçınıcı çocuk olmalarına yönelik benlik farklılaşması puan ortalamaları Tablo 11’de, puan ortalamaları arasındaki farkların anlamlı gösterip göstermediğini saptayabilmek için gerçekleştirilen tek yönlü varyans sonuçları Tablo 12’de yer almaktadır.

Tablo 11. Kaçınıcı çocuk oldukları açısından benlik farklılaşmalarına yönelik betimsel istatistikleri

Değişken	Kaçınıcı çocuk	N	$\bar{X}$	ss
Duygusal tepkisellik	Büyük çocuk	91	17.90	4.25
	Ortanca çocuk	105	16.92	3.95
	Son çocuk	90	17.78	4.19
	Tek çocuk	14	19.71	3.41
“Ben” pozisyonu alma	Büyük çocuk	91	21.36	4.94
	Ortanca çocuk	105	21.78	5.13
	Son çocuk	90	21.20	5.00
	Tek çocuk	14	22.29	5.99
Duygusal kopma	Büyük çocuk	91	23.24	4.96
	Ortanca çocuk	105	22.48	5.24
	Son çocuk	90	22.14	4.80
	Tek çocuk	14	22.07	5.46
Başkalarına bağlılık	Büyük çocuk	91	23.01	4.66
	Ortanca çocuk	105	21.38	5.71
	Son çocuk	90	20.69	5.62
	Tek çocuk	14	23.36	5.73
Benlik farklılaşması toplam puan	Büyük çocuk	91	85.52	12.53
	Ortanca çocuk	105	82.56	12.70
	Son çocuk	90	81.81	12.65
	Tek çocuk	14	87.43	15.24

Tablo 11 incelendiğinde; ailedeki çocuk sıraları farklı olan katılımcıların benlik farklılaşması alt boyutlarına ait puan ortalamaları ile bu puanlara yönelik standart sapma değerleri görülmektedir. Duygusal tepkisellik boyutunda; ortanca çocuk olan katılımcıların puan ortalamalarının en düşük, tek çocuk olan katılımcıların ise en yüksek olduğu anlaşılmaktadır. “Ben” pozisyonu alma boyutunda; son çocuk olan katılımcıların puan ortalamalarının en düşük, tek çocuk olan katılımcıların ise en yüksek olduğu

anlaşılmaktadır. Duygusal kopma boyutunda; tek çocuk olan katılımcıların puan ortalamalarının en düşük, büyük çocuk olan katılımcıların ise en yüksek olduğu anlaşılmaktadır. Başkalarına bağlılık boyutunda; son çocuk olan katılımcıların puan ortalamalarının en düşük, tek çocuk olan katılımcıların ise en yüksek olduğu anlaşılmaktadır. Son olarak, benlik farklılaşması toplam puanında; son çocuk olan katılımcıların puan ortalamalarının en düşük, tek çocuk olan katılımcıların ise en yüksek olduğu anlaşılmaktadır. Çalışmada belirlenen farklı kardeş sıraları arasında anlamlı farkın olup olmadığı Tablo 12’de sunulmuştur.



Tablo 12. Kaçınıcı çocuk oldukları açısından benlik farklılaşmalarına yönelik varyans analizi tablosu

Değişken	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Duygusal tepkisellik	Gruplar arası	121.674	3	40.558	2.421	.066
	Grup içi	4957.913	296	16.750		
“Ben” pozisyonu alma	Gruplar arası	26.745	3	8.915	.346	.792
	Grup içi	7626.252	296	25.764		
Duygusal kopma	Gruplar arası	61.647	3	20.549	.810	.489
	Grup içi	7504.923	296	25.354		
Başkalarına bağlılık	Gruplar arası	296.466	3	98.822	3.404	.018*
	Grup içi	8594.254	296	29.035		
Benlik farklılaşması toplam puan	Gruplar arası	934.730	3	311.577	1.914	.127
	Grup içi	48173.790	296	162.749		

Tablo 12 incelendiğinde; ailede kaçınıcı çocuk oldukları farklı olan katılımcıların benlik farklılaşması alt boyutlarına ait puan ortalamaları arasındaki farka ilişkin varyans analizi sonuçları görülmektedir. Ortaya çıkan sonuçlara bakıldığında; duygusal tepkisellik ($F_{3-296} = 2.421$, $p > .05$), “ben” pozisyonu alma ($F_{3-296} = 0.346$, $p > .05$), duygusal kopma ($F_{3-296} = 0.810$, $p > .05$) boyutları ve benlik farklılaşması toplam puanı ($F_{3-296} = 1.914$, $p > .05$) katılımcıların ailede kaçınıcı çocuk olduklarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır. Bu sonuçlar göz önüne alındığında; “büyük çocuk”, “ortanca çocuk”, “son çocuk” ya da “tek çocuk” olan bireylerin bu alt boyutlarda ve toplam puanda benzer düzeyde oldukları, birbirlerinden anlamlı biçimde farklılaşmadıkları ifade edilebilir.

Bunlardan öte, başkalarına bağlılık boyutunda katılımcıların kaçınıcı çocuk olduklarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği belirlenmiştir, ($F_{3-296} = 3.404$, $p < .05$). Başkalarına bağlılığa ilişkin gruplar arasındaki ortaya çıkan anlamlı farklılığın hangi kardeş sırasından kaynaklandığını belirlemek için Tukey çoklu karşılaştırma testi kullanılmıştır. Tukey çoklu karşılaştırma testi sonucunda; farklılığın

tek çocuk olan bireylerin başkalarına bağıllık puan ortalamaları ($\bar{X} = 23.36$, ss = 5.73) ile son çocuk ($\bar{X} = 20.69$, ss = 5.62) olan bireylerin başkalarına bağıllık puan ortalamaları arasından kaynaklandığı anlaşılmıştır. Bu sonuçlar göz önüne alındığında; ailede tek çocuk olan bireylerin başkalarına bağıllık düzeylerinin; son çocuk olan bireylerin başkalarına bağıllık düzeylerinden anlamlı biçimde daha yüksek olduğu ifade edilebilir.

4.1.8. Katılımcıların çocukluklarının nasıl geçirdiklerine göre benlik farklılaşmaları istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

Araştırmanın sekizinci araştırma sorusunda, katılımcıları meydana getiren bireylerin benlik farklılaşmaları çocukluklarını nasıl geçirdikleri açısından anlamlı bir farklılaşma gösterip göstermediği incelenmiştir. Bu amaçla “gayet mutlu”, “mutlu”, “iyi” ya da “mutsuz” olan katılımcıların benlik farklılaşması alt boyutlarına göre karşılaştırılmalarını yapabilmek için tek yönlü varyans (ANOVA) tekniği gerçekleştirilmiştir. Çocukluklarının nasıl geçirdiklerine yönelik benlik farklılaşması puan ortalamaları Tablo 13’de, puan ortalamaları arasındaki farkların anlamlı gösterip göstermediğini saptayabilmek için gerçekleştirilen tek yönlü varyans sonuçları Tablo 14’de yer almaktadır.

Tablo 13. Çocukluklarını nasıl geçirdikleri açısından benlik farklılaşmalarına yönelik betimsel istatistikleri

Değişken	Çocuklukları nasıl geçti	N	$\bar{X}$	ss
Duygusal tepkisellik	Gayet mutlu	104	18.62	4.70
	Mutlu	91	17.29	3.61
	İyi	87	16.80	3.86
	Mutsuz	18	17.28	3.20
“Ben” pozisyonu alma	Gayet mutlu	104	22.53	4.93
	Mutlu	91	21.20	4.77
	İyi	87	20.24	5.15
	Mutsuz	18	23.22	5.49
Duygusal kopma	Gayet mutlu	104	23.40	5.06
	Mutlu	91	22.44	4.67
	İyi	87	22.10	5.23
	Mutsuz	18	21.00	5.27
Başkalarına bağlılık	Gayet mutlu	104	21.87	5.88
	Mutlu	91	22.11	5.02
	İyi	87	21.32	5.26
	Mutsuz	18	21.50	6.19
Benlik farklılaşması toplam puan	Gayet mutlu	104	86.41	13.90
	Mutlu	91	83.03	12.27
	İyi	87	80.47	11.22
	Mutsuz	18	83.00	13.58

Tablo 13 incelendiğinde; çocukluklarını nasıl geçirdikleri farklı olan katılımcıların benlik farklılaşması alt boyutlarına ait puan ortalamaları ile bu puanlara yönelik standart sapma değerleri görülmektedir. Duygusal tepkisellik boyutunda; çocukluğunu iyi geçiren katılımcıların puan ortalamalarının en düşük, çocukluğunu gayet mutlu geçiren katılımcıların ise en yüksek olduğu anlaşılmaktadır. “Ben” pozisyonu alma boyutunda; çocukluğunu iyi geçiren katılımcıların puan ortalamalarının en düşük, çocukluğunu mutsuz geçiren katılımcıların ise en yüksek olduğu anlaşılmaktadır. Duygusal kopma boyutunda; çocukluğunu mutsuz geçiren katılımcıların puan ortalamalarının en düşük, çocukluğunu gayet mutlu geçiren katılımcıların ise en yüksek olduğu anlaşılmaktadır. Başkalarına bağlılık boyutunda; çocukluğunu iyi geçiren katılımcıların puan ortalamalarının en düşük, çocukluğunu mutlu geçiren katılımcıların ise en yüksek olduğu anlaşılmaktadır. Son olarak, benlik farklılaşması toplam puanında; çocukluğunu iyi geçiren katılımcıların puan ortalamalarının en düşük, çocukluğunu gayet mutlu geçiren katılımcıların ise en yüksek olduğu anlaşılmaktadır. Çalışmada belirlenen farklı çocukluk hisleri arasında anlamlı farkın olup olmadığı Tablo 14’de sunulmuştur.

Tablo 14. Çocukluklarını nasıl geçirdikleri açısından benlik farklılaşmalarına yönelik varyans analizi tablosu

Değişken	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Duygusal tepkisellik	Gruplar arası	173.111	3	57.704	3.481	.016*
	Grup içi	4906.476	296	16.576		
“Ben” pozisyonu alma	Gruplar arası	309.601	3	103.200	4.160	.007*
	Grup içi	7343.395	296	24.809		
Duygusal kopma	Gruplar arası	137.045	3	45.682	1.820	.144
	Grup içi	7429.525	296	25.100		
Başkalarına bağlılık	Gruplar arası	30.215	3	10.072	.336	.799
	Grup içi	8860.505	296	29.934		
Benlik farklılaşması toplam puan	Gruplar arası	1704.720	3	568.240	3.548	.015*
	Grup içi	47403.800	296	160.148		

Tablo 14 incelendiğinde; çocukluklarının nasıl geçirdiklerine göre farklı olan katılımcıların benlik farklılaşması alt boyutlarına ait puan ortalamaları arasındaki farka ilişkin varyans analizi sonuçları görülmektedir. Ortaya çıkan sonuçlara bakıldığında; duygusal kopma ($F_{3-296} = 0.810$, $p > .05$) ve başkalarına bağlılık ($F_{3-296} = 0.810$, $p > .05$) boyutları katılımcıların çocukluklarının nasıl geçirdiklerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır. Bu sonuçlar göz önüne alındığında; “gayet mutlu”, “mutlu”, “iyi” ya da “mutsuz” olan bireylerin bu iki alt boyutlarda benzer düzeyde oldukları, birbirlerinden anlamlı biçimde farklılaşmadıkları ifade edilebilir.

Diğer taraftan, duygusal tepkisellik boyutunda katılımcıların çocukluklarının nasıl geçirdiklerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği belirlenmiştir, ($F_{3-296} = 3.48$, $p < .05$). Bununla birlikte Levene homojenlik testi sonucunda varyansların homojen olmadığı görülmüştür, ($F_{3, 296} = 2.91$, $p < .05$). Bu nedenle Welch testi uygulanmış ve bu testin sonuçları dikkate alınmıştır. Welch testi sonuçlarına göre de istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir, ($F_{3, 77.77} = 2.97$, $p < .05$). Farklılığın hangi gruplar arasından kaynaklandığını saptamak için ise varyansların

homojenliği sayılıtısını dikkate almayan post-hoc testlerden Tamhane's T2 testi gerçekleştirilmiştir. Tamhane's T2 testi sonucunda; farklılığın çocukluğunu gayet mutlu geçiren bireylerin duygusal tepkisellik puan ortalamaları ($\bar{X} = 18,62$, $ss = 4.70$) ile çocukluğunu iyi geçiren ($\bar{X} = 16.80$, $ss = 3.86$) bireylerin duygusal tepkisellik puan ortalamaları arasındaki farklılıktan kaynaklandığı anlaşılmıştır.

Benzer şekilde "ben" pozisyonu alma boyutunda katılımcıların çocukluklarının nasıl geçirdiklerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği belirlenmiştir, ($F_{3-296} = 4.160$, $p < .01$). "Ben" pozisyonu almaya ilişkin gruplar arasındaki ortaya çıkan anlamlı farklılığın hangi çocukluk yaşantılarından kaynaklandığını belirlemek için Tukey çoklu karşılaştırma testi kullanılmıştır. Tukey çoklu karşılaştırma testi sonucunda; farklılığın çocukluğunu mutsuz geçiren bireylerin "Ben" pozisyonu alma puan ortalamaları ($\bar{X} = 23.22$, $ss = 5.49$) ile çocukluğunu iyi geçiren ($\bar{X} = 20.24$, $ss = 5.15$) bireylerin "ben" pozisyonu alma puan ortalamaları arasından kaynaklandığı anlaşılmıştır.

Ek olarak, benlik farklılaşması toplam puanında katılımcıların çocukluklarının nasıl geçirdiklerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği belirlenmiştir, ($F_{3-296} = 3.548$, $p < .05$). Benlik farklılaşması toplam puanına ilişkin gruplar arasındaki ortaya çıkan anlamlı farklılığın hangi çocukluk yaşantılarından kaynaklandığını belirlemek için kullanılan Tukey çoklu karşılaştırma testi sonucunda; farklılığın çocukluğunu iyi geçiren bireylerin benlik farklılaşması toplam puanı ortalamaları ($\bar{X} = 80.47$, $ss = 11.22$) ile çocukluğunu gayet mutlu geçiren ($\bar{X} = 86.41$, $ss = 13.90$) bireylerin benlik farklılaşması puanı ortalamaları arasındaki farklılıktan kaynaklandığı anlaşılmıştır.

4.2. Benlik Farklılaşmasının Ruminatif Düşünce Biçimi Ve Duygu Düzenleme Güçlüğü İle İlişkilerinin İncelenmesine Yönelik Bulgular

4.2.1. Benlik farklılaşmasının ruminatif düşünce biçimini istatistiksel olarak anlamlı yordayıp yordamadığına ilişkin bulgular

Çalışmanın bu araştırma sorusunda; bireylerin ruminatif düşünce biçimleri onların benlik farklılaşmaları tarafından anlamlı biçimde yordanıp yordanmadığı ele alınmıştır. Bu araştırma sorusuna yanıt bulabilmek için çoklu doğrusal regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Ancak regresyon analizinden önce değişkenler arasındaki ilişkileri görebilmek amacıyla Pearson Momentler Çarpımı korelasyon katsayısı ele alınmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkileri gösteren korelasyon katsayısı Tablo 15’de yer almaktadır.

Tablo 15. Benlik Farklılaşması ve Ruminatif Düşünce Biçimi Arasındaki İlişkileri

Değişken	1	2	3	4	5
1. Ruminatif düşünce biçimi	–				
2. Duygusal tepkisellik	-.32**	–			
3. “Ben” pozisyonu alma	.06	.01	–		
4. Duygusal kopma	-.33**	.27**	.07	–	
5. Başkalarına bağlılık	-.43**	.37**	.11	.53**	–

Not. ** $p < .001$

Tablo 15’den anlaşılabacağı üzere, ruminatif düşünce biçimi ile duygusal tepkisellik ($r = -.32, p < .001$), duygusal kopma ($r = -.33, p < .001$) ve başkalarına bağlılık ($r = -.43, p < .001$) arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler görülmektedir. Diğer taraftan, ruminatif düşünce biçimi ile “ben” pozisyonu alma arasında ise istatistiksel olarak anlamsız ilişki saptanmıştır, ($r = .06, p > .05$).

Tablo 16’da benlik farklılaşmalarının ruminatif düşünce biçimini yordamasına yönelik regresyon analizi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 16. Ruminatif Düşünce Biçiminin Yordayıcısı Olarak Benlik Farklılaşmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	<i>B</i>	<i>SH_B</i>	β	<i>t</i>	<i>R</i> ²	<i>F</i>
Duygusal tepkisellik	-1.04	.34	-.17	-3.10**		
“Ben” pozisyonu alma	.53	.25	.11	2.08*	.236	22.81**
Duygusal kopma	-.61	.30	-.12	-2.02*		
Başkalarına bağlılık	-1.45	.29	-.31	-5.00**		

Not. ** $p < .01$

Çoklu Regresyon Analizine ait varsayımlar test edilmiş ve sağlandıkları görülmüştür. Tablo 16’da belirtilen bulgularına göre benlik farklılaşmasının ruminatif düşünce biçimini yordamasına yönelik kurulan regresyon modelinin anlamlı olduğu anlaşılmaktadır, ($F_{4, 295} = 22.81, p < .001$). Duygusal tepkisellik ($\beta = -.17, p < .01$), duygusal kopma ($\beta = -.12, p < .01$) ve başkalarına bağlılık ($\beta = -.31, p < .01$) ruminatif düşünce biçimini negatif yönde anlamlı yordadığı görülmektedir. Diğer yandan, “ben” pozisyonu almanın ise ruminatif düşünce biçimini pozitif yönde anlamlı yordadığı anlaşılmıştır, ($\beta = .11, p < .05$). Benlik farklılaşması ruminatif düşünce biçimi toplam varyansının yaklaşık %24’ünü ($R^2 = .236$, düzenlenmiş $R^2 = .226$) açıkladığı belirlenmiştir.

4.2.2. Benlik farklılaşmasının duygu düzenleme güçlüğüne istatistiksel olarak anlamlı yordayıp yordamadığına ilişkin bulgular

Çalışmanın son araştırma sorusunda; bireylerin duygu düzenleme güçlükleri onların benlik farklılaşmaları tarafından anlamlı biçimde yordanıp yordanmadığı incelenmiştir. Bu araştırma sorusuna yanıt bulabilmek için de çoklu doğrusal regresyon analizi gerçekleştirilmiş ve öncesinde değişkenler arasındaki ilişkileri görebilmek amacıyla Pearson Momentler Çarpımı korelasyon katsayısı ele alınmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkileri gösteren korelasyon katsayısı Tablo 17’de yer almaktadır.

Tablo 17. Benlik Farklılaşması ve Duygu Düzenleme Güçlü Arasındaki İlişkileri

Değişken	1	2	3	4	5
1. Duygu düzenleme güçlüğü	–				
2. Duygusal tepkisellik	-.28**	–			
3. “Ben” pozisyonu alma	-.32**	.01	–		
4. Duygusal kopma	-.51**	.27**	.07	–	
5. Başkalarına bağlılık	-.47**	.37**	.11	.53**	–

Not. ** $p < .001$

Çoklu Regresyon Analizine ait varsayımlar test edilmiş ve sağlandıkları görülmüştür. Tablo 17’den anlaşılacağı üzere, duygu düzenleme güçlüğü ile duygusal tepkisellik ($r = -.28, p < .001$), “ben” pozisyonu alma ($r = -.32, p < .001$), duygusal kopma ($r = -.51, p < .001$) ve başkalarına bağlılık ($r = -.47, p < .001$) arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler görülmektedir.

Tablo 18’de benlik farklılaşmalarının duygu düzenleme güçlüğünü yordamasına yönelik regresyon analizi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 18. Duygu Düzenleme Güçlüğünün Yordayıcısı Olarak Benlik Farklılaşmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	<i>B</i>	<i>SH_B</i>	β	<i>t</i>	<i>R</i> ²	<i>F</i>
Duygusal tepkisellik	-.51	.24	-.10	-2.09*		
“Ben” pozisyonu alma	-1.09	.18	-.27	-5.91**	.390	47.11**
Duygusal kopma	-1.40	.22	-.35	-6.40**		
Başkalarına bağlılık	-.80	.21	-.22	-3.83**		

Not. * $p < .05$; ** $p < .01$

Tablo 18’de belirtilen bulgularına göre benlik farklılaşmasının duygu düzenleme güçlüğünü yordamasına yönelik kurulan regresyon modelinin anlamlı olduğu anlaşılmaktadır, ($F_{4, 295} = 47.11, p < .001$). Duygusal tepkisellik ($\beta = -.10, p < .05$), “ben”

pozisyonu alma ($\beta = -.27, p < .01$), duygusal kopma ($\beta = -.35, p < .01$) ve başkalarına bağıllık ($\beta = -.22, p < .01$) boyutlarının duygu düzenleme güçlüğüne negatif yönde anlamlı yordadığı görülmektedir. Benlik farklılaşması duygu düzenleme güçlüğüne toplam varyansının yaklaşık %39'unu ($R^2 = .390$, düzenlenmiş $R^2 = .381$) açıkladığı belirlenmiştir.



V.TARTIŞMA

Araştırmanın bu bölümünde, yapılan analizler sonucu elde edilen bulgular ilgili literatür ile karşılaştırılarak tartışılmıştır. Son olarak çalışmanın klinik doğurgularından ve sınırlılıklarından bahsedilerek, gelecek çalışmalar için önerilere yer verilmiştir.

5.1. Katılımcıların Sosyodemografik Değişkenlere Göre Benliğin Farklılaşması Ölçeği Alt Boyutlarına İlişkin Ortalama Puanlarının Karşılaştırılmasıyla İlgili Bulguların Tartışılması

Çalışmada yaş grubu değişkenine göre Benliğin Farklılaşması alt boyutları açısından fark olup olmadığı incelenmiştir. Buna göre, duygusal tepkisellik, ‘ben’ pozisyonu alma, duygusal kopma, başkalarına bağlılık farklılaşma boyutlarının ve benlik farklılaşması toplam puanın yaş açısından anlamlı biçimde farklılaşmadığı bulunmuştur. Bu bulgular değerlendirildiğinde ise yaşları farklı olan katılımcıların benlik farklılaşmasının duygusal tepkisellik, ‘ben’ pozisyonu alma, duygusal kopma ve başkalarına bağlılık farklılaşma boyutları açısından birbirlerine benzer düzeyde oldukları ifade edilebilir. Araştırmanın bu bulgusunun tutarlı olduğu Işık ve Bulduk’un (2015), ölçeğin Türkçe güvenirlik ve geçerlik çalışmasında araştırma kapsamında üniversite öğrencilerinden elde edilen örneklemi için ve yetişkin örneklemine iki grup karşılaştırılmasında benlik farklılaşması alt boyutları açısından anlamlı fark bulunamamıştır. Yürüttükleri çalışma sonucunda üniversite öğrencilerinin en yüksek puan ortalamaları Duygusal Kopma alt ölçeğinde ve en düşük puan ortalamaları Duygusal Tepkisellik alt ölçeğinde olduğu tespit edilmiştir. Üniversite örneklemini ile yetişkin örneklemini arasında sadece Duygusal Tepkisellik ve Duygusal Kopma alt ölçeklerinde anlamlı fark görülmüştür. Buna göre, üniversite öğrencileri Duygusal Tepkisellik farklılaşma boyutunda yetişkinlere göre daha düşük puan alırken, Duygusal Kopma farklılaşma boyutunda yetişkinlerden daha yüksek puanlara sahip oldukları saptanmıştır. Yaş değişkeninin benlik farklılaşması üzerinde etkili bir faktör olduğu söylenebilir.

Çalışmada cinsiyet değişkenine göre Benliğin Farklılaşması alt boyutları açısından fark olup olmadığı incelenmiştir. Buna göre; duygusal tepkisellik farklılaşma

boyutunda cinsiyete göre farklılaşma saptanmış olup, kadın katılımcıların duygusal tepkisellik farklılaşma boyutu puan ortalamalarının, erkek katılımcıların puan ortalamalarından daha düşük olduğu bulunmuştur. Ben Pozisyonu Alma, Duygusal Kopma, Başkalarına Bağlılık farklılaşma boyutları ve Benlik Farklılaşması Toplam Puanları, cinsiyet değişkeni açısından karşılaştırıldığında erkek ve kadınların puanları arasındaki farklılığın anlamlı olmadığı bulunmuştur; kadın ve erkek katılımcıların benlik farklılaşmasının ‘ben’ pozisyonu alma, duygusal kopma ve başkalarına bağlılık farklılaşma boyutları açısından birbirlerine benzer düzeyde oldukları ifade edilebilir.

Duygusal tepkisellik; duyguların düşüncelerden baskın olması sebebiyle bireyselleşmenin bastırılması, duygusal tepkileri dengeleme anlamına gelmektedir (Bowen, 1974). Çalışmada Benlik Farklılaşması Ölçeğinden alınan toplam puan ve alt ölçekler için alınan puanın yüksekliği, benlik farklılaşması düzeyinin yüksekliğini ifade etmektedir (Işık ve Bulduk, 2013). Mevcut çalışmada kadın katılımcıların duygusal tepkisellik farklılaşma boyutu puan ortalamalarının, erkek katılımcıların puan ortalamalarından daha düşük olduğu bulunmuştur. Buna göre kadınların erkeklere göre duygularını düşüncelerinden önde tuttuğu ve bireyselleşmeyi bastırdığı, farklılaşmadığı söylenebilir.

İlgili literatüre bakıldığında çalışmanın bu bulgusunun bazı çalışmalarla uyumlu bazılarıyla uyum göstermediği anlaşılmaktadır. Benlik farklılaşması ile ilgili bazı çalışmalarda elde edilen demografik farklılıklarda (Işık & Bulduk, 2015; Skowron & Friedlander, 1998; Skowron & Schmitt, 2003) yaş ve gelir açısından anlamlı farklılıklar gözlenmezken cinsiyet açısından anlamlı farklılıklara rastlanmıştır. Buna göre erkekler Duygusal Tepkisellik, Ben Pozisyonu, Başkalarına Bağlılık farklılaşma boyutları ve toplam Benlik Farklılaşması açısından kızlardan anlamlı düzeylerde yüksek puan almışlardır. Demografik bazı değişkenlere göre yapılan karşılaştırmalar sonucunda önceki çalışmalara (Skowron & Friedlander, 1998; Skowron & Schmitt, 2003) ve Türkçe formunun yetişkin örneklemindeki çalışmadakine (Işık & Bulduk, 2015) benzer sonuçlar elde edilmiştir. Bu bulgulara göre, yaş ve gelir açısından BAÖ toplam puanı ve alt ölçek puanları açısından anlamlı farklılıklar gözlenmezken, kız öğrencilerin duygusal tepkilerini dengeleme, ilişkilerde ben pozisyonunu koruyabilme ve hayatlarındaki önemli kişilere bağlanma konusunda erkeklerden daha fazla güçlük yaşadıkları bulunmuştur. Mevcut araştırmada kadınların duygusal tepkisellik farklılaşma boyutu puanları erkeklere

göre düşük bulunmuştur. Kadınların duygusal tepkilerini dengelemede erkeklere göre daha fazla güçlük çektiğini destekler nitelikte bir bulgu olduğu düşünülmektedir.

Öğrenciler üzerinde yapılan bir çalışmada Özgelişim alt boyutunda kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre anlamlı derecede yüksek puanlar aldıkları belirlenmiştir. Kız öğrencilerin "özgelişim" boyutunda yüksek puanlara sahip olmaları, onların ailevi sorumlulukların üstlenmesinde rol almalarına bağlı olarak yorumlanmıştır. Gabriel ve Gardner (1999), Gilligan (1982) ve İmamoğlu ve Karakitapoğlu (2004), kadınların erkeklere göre toplumla bütünleşme eğilimlerinin daha yüksek olduğunu vurgulamaktadırlar. Bununla birlikte İmamoğlu ve Karakitapoğlu (2004), sosyo-ekonomik durum düşük olduğu durumlarda kadınların kendileşme eğiliminin azaldığını belirtmektedirler. Alan yazında benlik eğilimi konusunun kadınlar üzerinde yoğun olarak çalışıldığı görülmektedir (Gezici ve Güvenç, 2003; Gilligan 1982; İmamoğlu ve İmamoğlu; İmamoğlu ve Edwards, 2007).

Bulguların, daha önceki çalışmalarla tutarlı olarak (İmamoğlu ve Karakitapoğlu-Aygün, 2004), kadınların erkeklere kıyasla daha ilişkisel bir benlik yapısına ve daha toplulukçu bir bakış açısına sahip olduklarını göstermektedir (İmamoğlu, Günaydın ve Selçuk, 2011). Gabriel ve Gardner (1999), Gilligan (1982) ve İmamoğlu ve Karakitapoğlu (2004), kadınların erkeklere göre toplumla bütünleşme eğilimlerinin daha yüksek olduğunu vurgulamaktadırlar. Mevcut çalışmada kadınların duygusal tepkisellik farklılaşma boyutunda erkeklere göre daha düşük puan ortalamalarına sahip olmaları dolayısıyla daha düşük düzeyde benlik farklılaşmasına sahip olduklarını söyleyebiliriz. Bu durum kadınların erkeklere oranla daha fazla ilişkisel benlik ve toplulukçu kültür bakış açısına sahip olmalarıyla açıklanabilir.

İmamoğlu, Günaydın ve Selçuk'un (2011), üniversite öğrencileri üzerine yürütmüş oldukları çalışmada, "kadın olmanın özgünlükle alakalı olduğu; ancak benlik yönelimi etki analizine girildiğinde bu bağlantının anlamlılığını yitirdiği görülmüştür. Dolayısıyla bu durumda kadınların erkeklere kıyasla daha ilişkisel benlik yönelimine sahip olmalarının önemli rol oynadığı düşünülebilir (Gezici ve Güvenç, 2003; Gilligan 1982; İmamoğlu ve İmamoğlu; İmamoğlu ve Edwards, 2007).

Polat (2014), yürüttüğü tez çalışmasında erkeklerin benliğin farklılaşması toplam puanlarının kadınların toplam puanlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğunu tespit

etmiştir. Alt boyutlar açısından değerlendirildiğinde, duygusal tepkisellik ve başkalarına bağımlılık farklılaşma boyutları puanlarında cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşma olduğunu; duygusal kopma ve ben pozisyonu alma farklılaşma boyutları puanlarında ise cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşma olmadığını saptamıştır. Ayrıca kadınlara ait duygusal tepkisellik ve başkalarına bağımlılık farklılaşma boyutları erkeklere göre anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur (Polat, 2014). Bu bağlamda; araştırmadan elde edilen bulgunun Polat'ın (2014), çalışması ile tutarlı olmadığı görülmektedir. Ayrıca Peleg ve Yitzhak (2010), tarafından yürütülen çalışmada, kadınlar ve erkekler arasında duygusal kopma ve ben pozisyonu alma farklılaşma boyutlarında anlamlı bir farklılık olmadığı, ancak kadınların duygusal tepkisellik ve başkalarına bağımlılık farklılaşma boyutları puanlarının erkeklerden anlamlı derecede yüksek olduğu belirlenmiştir. Mert ve Topal (2018), üniversite öğrencilerinin benlik ayrımlaşması ile manevi yönelim düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemek amacıyla yürüttükleri çalışma sonucunda; benlik ayrımlaşması alt boyutlarında cinsiyet açısından anlamlı farklılık bulmuşlardır. Çalışmaları sonucunda kadınların erkeklere göre duygusal tepkisellik ve başkalarına bağımlılık farklılaşma boyutlarında daha yüksek puan aldıklarını tespit etmişlerdir.

Hanımoğlu (2014), Benliğin Ayrımlaşması Ölçeğinin cinsiyet açısından karşılaştırmasını yapmıştır. Araştırma sonucunda kız öğrencilerin duygusal tepkisellik, duygusal kopma ve başkalarına bağımlılık farklılaşma boyutlarından aldıkları puanların erkeklerinkinden anlamlı derecede daha yüksek olduğu, erkek öğrencilerin ben pozisyonu farklılaşma boyutu ve benliğin ayrımlaşması envanterinden aldığı toplam puanların anlamlı derecede kızlarınkinden daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ergenlerde psikolojik dayanıklılık ile benlik kurgusu arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada erkeklerin daha özerk, kızların ise daha ilişkisel ve özerk-ilişkisel olduğu bulunmuştur (Koç Yıldırım, Yıldırım, Otrar ve Şirin, 2015).

Çalışmada eğitim durumu değişkenine göre Benliğin Farklılaşması alt boyutları açısından fark olup olmadığı incelenmiştir. “Ben” pozisyonu alma, duygusal kopma ve başkalarına bağımlılık farklılaşma boyutları açısından eğitim düzeyleri “ilkokul”, “ortaokul”, “lise”, “yüksekokul/üniversite” ve “lisansüstü” olan bireylerin benzer düzeyde oldukları, birbirlerinden anlamlı biçimde farklılaşmadıkları belirlenmiştir. Diğer taraftan, duygusal tepkisellik farklılaşma boyutunda katılımcıların eğitim düzeylerine

göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Bu sonuçlar göz önüne alındığında; eğitim düzeyi “ilkokul” olan bireylerin duygusal tepkisellik farklılaşma boyutu ve benlik farklılaşması toplam puan düzeylerinin; eğitim düzeyi “lisansüstü” olan bireylerin duygusal tepkisellik farklılaşma boyutu ve benlik farklılaşması toplam puan düzeylerinden anlamlı biçimde daha düşük olduğu ifade edilebilir.

İlgili literatürde Benlik Farklılaşmasının eğitim düzeylerine göre farklılaştığına dair bir araştırma bulgusuna rastlanmamıştır. Araştırmanın bu sorusu eğitim durumunun Benliğin farklılaşması üzerinde etkili bir faktör olup olmadığını ortaya koymak amacıyla sorulmuştur. Eğitimin bireyin psikolojik gelişimini ve farkındalık düzeyini olumlu yönde etkilediği düşünüldüğünde mevcut bulgunun bu bağlamda açıklanabileceği düşünülmektedir.

Çalışmada katılımcıların romantik ilişki durumları açısından benlik farklılaşmasının duygusal tepkisellik, ‘ben’ pozisyonu alma, duygusal kopma, başkalarına bağıllık farklılaşma boyutlarının ve benlik farklılaşması toplam puanının anlamlı biçimde farklılaşmadığı anlaşılmaktadır. Bu bulgular değerlendirildiğinde ise romantik ilişkisi olan ve olmayan katılımcıların benlik farklılaşmasının duygusal tepkisellik, ‘ben’ pozisyonu alma, duygusal kopma ve başkalarına bağıllık farklılaşma boyutu açısından birbirlerine benzer düzeyde oldukları belirlenmiştir. İlgili literatürde evli bireyler üzerinde benlik farklılaşmasıyla ilgili yapılan birçok çalışmaya rastlanırken; medeni durum değişkeniyle ilgili herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Çalışmanın bu bulgusuna göre evli ya da bekar olmanın benlik farklılaşma düzeyini etkilemediği söylenebilir. Alanyazında Polat (2014) yürüttüğü tez çalışmasında evlenme türü açısından, severek/flört ederek evlenen bireylerin benliğin farklılaşması toplam puanlarının, görücü usulü/tanıştırılarak evlenen bireylerin benliğin farklılaşması toplam puanlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğunu bulmuştur.

Çalışmada katılımcıların çocuk durumları açısından benlik farklılaşmasının duygusal tepkisellik farklılaşma boyutunun anlamlı biçimde farklılaştığı bulunmuştur. Çocuğu olan katılımcıların duygusal tepkisellik farklılaşma boyutu puan ortalamalarının, çocuğu olmayan katılımcıların duygusal tepkisellik farklılaşma boyutu puan ortalamalarından daha düşük olduğu bulunmuştur. Diğer taraftan katılımcıların çocuk

durumları açısından benlik farklılaşmasının ‘ben’ pozisyonu alma, duygusal kopma, başkalarına bağıllık farklılaşma boyutlarının ve benlik farklılaşması toplam puanının istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaşmadığı anlaşılmaktadır. Bu bulgular değerlendirildiğinde ise çocuğu olan ve olmayan katılımcıların benlik farklılaşmasının ‘ben’ pozisyonu alma, duygusal kopma ve başkalarına bağıllık farklılaşma boyutu açısından birbirlerine benzer düzeyde oldukları ifade edilebilir. Literatürde bununla ilgili bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bireylerin ebeveynlerinden ayrılarak kendi ailesini kurmasının benliğin ayrımlaşması üzerindeki etkileri; kuşaklararası aktarım sebebiyle çekirdek aile sürecini önemli oranda etkileyecektir (Bowen, 1976). Çalışmada çocuk sahibi olmayan katılımcıların benlik farklılaşmasının duygusal tepkisellikle ilgili farklılaşma boyutu açısından daha yüksek düzeyde olduğu belirlenmiştir. Çocuk sahibi olmanın ilişkisel benliği beslediği ve çekirdek aile ile bağları kuvvetlendirdiği düşünülmektedir. Bu nedenle benlik farklılaşmasını olumsuz yönde etkilediği söylenebilir.

Çalışmada kardeş sayıları “bir”, “iki”, “üç” ve “dört ve üzeri” olan bireylerin duygusal tepkisellik, ‘ben’ pozisyonu alma, duygusal kopma, başkalarına bağıllık farklılaşma boyutu ve benlik farklılaşması toplam puanında benzer düzeyde oldukları, birbirlerinden anlamlı biçimde farklılaşmadıkları bulunmuştur. Bunun yanında, duygusal tepkisellik farklılaşma boyutunda katılımcıların kardeş sayılarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği belirlenmiştir, kardeş sayısı dört ve üzerinde olan bireylerin duygusal tepkisellik farklılaşma boyutu puan ortalamalarının; kardeş sayısı bir ve üç olan bireylerin duygusal tepkisellik farklılaşma boyutu puan ortalamalarından anlamlı biçimde daha düşük olduğu dolayısıyla farklılaşma düzeyinin de daha düşük olduğu ifade edilebilir. Akhun (2012) yürüttüğü tez çalışmasında kardeş sayısı ile ayrılma bireyleşme arasında anlamlı düzeyde pozitif korelasyon tespit etmiştir, kardeş sayıları arttıkça ayrılma bireyleme sıkıntılarının arttığını ifade etmektedir. Bu anlamda mevcut çalışma bulgusunun belirtilen çalışmayla uyumlu olduğu anlaşılmaktadır.

Çalışmada “büyük çocuk”, “ortanca çocuk”, “son çocuk” ya da “tek çocuk” olan bireylerin duygusal tepkisellik, ‘ben’ pozisyonu alma, duygusal kopma farklılaşma boyutlarında ve benlik farklılaşması toplam puanı açısından benzer düzeyde oldukları, birbirlerinden anlamlı biçimde farklılaşmadıkları bulunmuştur. Bunun yanında,

başkalarına bağıllık farklılaşma boyutunda katılımcıların kaçınıcı çocuk olduklarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği belirlenmiştir, farklılığın tek çocuk ve büyük çocuk olan bireylerin başkalarına bağıllık farklılaşma boyutu puan ortalamaları ile son çocuk olan bireylerin başkalarına bağıllık farklılaşma boyutu puan ortalamaları arasındaki farklılıktan kaynaklandığı anlaşılmıştır. Bu sonuçlar göz önüne alındığında; ailede büyük çocuk olan bireylerin başkalarına bağıllık konusunda benlik farklılaşma düzeylerinin; son çocuk olan bireylerin benlik farklılaşması düzeylerinden anlamlı biçimde daha yüksek olduğu ifade edilebilir. Akhun (2012), ayrılma ve bireyleşmeyle ilgili yürüttüğü çalışmasında kardeş sıralaması ile ayrılma bireyleşme arasında pozitif korelasyon tespit etmiştir, kardeş sıralaması arttıkça ayrılma bireyleşme problemlerinin de arttığını ifade etmektedir. Bu anlamda mevcut çalışma bulgusunun belirtilen çalışmayla uyumlu olduğu anlaşılmaktadır.

Çalışmada duygusal kopma ve başkalarına bağıllık farklılaşma boyutlarında katılımcıların çocukluklarının nasıl geçirdiklerine göre anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır. “Gayet mutlu”, “mutlu”, “iyi” ya da “mutsuz” olan bireylerin bu iki alt boyutlarda benzer düzeyde oldukları, birbirlerinden anlamlı biçimde farklılaşmadıkları ifade edilebilir. Diğer taraftan, duygusal tepkisellik farklılaşma boyutunda katılımcıların çocukluklarının nasıl geçirdiklerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği belirlenmiştir, farklılığın çocukluğunu iyi geçiren bireylerin duygusal tepkisellik farklılaşma boyutu puan ortalamaları ile çocukluğunu gayet mutlu geçiren bireylerin puan ortalamaları arasındaki farklılıktan kaynaklandığı anlaşılmıştır. Benzer şekilde “ben” pozisyonu alma farklılaşma boyutunda katılımcıların çocukluklarının nasıl geçirdiklerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği belirlenmiştir, çocukluğunu iyi geçiren bireylerin “ben” pozisyonu alma farklılaşma boyutu puan ortalamaları ile çocukluğunu mutsuz geçiren bireylerin “ben” pozisyonu alma farklılaşma boyutu puan ortalamaları arasındaki farklılıktan kaynaklandığı anlaşılmıştır. Ek olarak, benlik farklılaşması toplam puanında katılımcıların çocukluklarının nasıl geçirdiklerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği belirlenmiştir.

Bu sonuçlar göz önüne alındığında; çocukluğunu gayet mutlu geçiren bireylerin duygusal tepkisellik farklılaşma boyutunda; çocukluğunu iyi geçiren bireylerden anlamlı

biçimde daha yüksek olduğu ifade edilebilir. Çocukluğunu mutsuz geçiren bireylerin “ben” pozisyonu alma farklılaşma boyutu puanlarının çocukluğunu iyi geçirenlere göre anlamlı biçimde daha yüksek olduğu söylenebilir. İlgili alanyazında çocukluk örselenme yaşantılarından fiziksel ve duygusal istismar ile ergenlerin ilişkisel benlik saygısı puanları arasında anlamlı düzeyde negatif bir ilişki olduğu bulunmuştur (Durmuşoğlu ve Doğru, 2006). Ergenlerin öznel iyi oluşlarının özerk, ilişkisel ve özerk-ilişkisel benlik kurguları açısından incelendiği başka bir çalışma sonucuna göre benlik kurgularını ilişkisellik ve özerk-ilişkisel açılarından tanımlayan ergenlerin yaşam doyumu ve olumlu duygu puan ortalamalarının kendilerini özerk olarak tanımlayanlardan daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca, özerk grupta yer alan ergenlerin olumsuz duygu puanları özerk-ilişkisel olanlardan yüksek bulunmuştur. Bu sonuçlar Türk kültüründe ilişkiselliğin ve özerk-ilişkiseliliğin gençlerin iyi oluşları üzerindeki önemini göstermektedir (Özdemir, 2016). Bazı kuramcılar doğu kültürlerinde kontrol edilmenin, aileye bağlılığın daha fazla yaşam doyumuyla ve olumlu sonuçlarla ilişkili olduğunu ileri sürmüşlerdir (Miller, 1997). Çocukluğunu mutlu geçirmenin benlik farklılaşmasını etkilediği düşünülebilir.

5.2.Benlik Farklılaşmasının Ruminatif Düşünce Biçimi Ve Duygu Düzenleme Güçlüğü İle İlişkilerinin İncelenmesine Yönelik Bulgular

5.2.1. Benlik Farklılaşması’nın Ruminatif Düşünce Biçimini Yordayıp Yordamadığına İlişkin Bulguların Tartışılması

Çalışmada ruminatif düşünce biçimi ile duygusal tepkisellik, duygusal kopma ve başkalarına bağlılık farklılaşma boyutları arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler görülmektedir. Diğer taraftan, ruminatif düşünce biçimi ile “ben” pozisyonu alma arasında ilişki bulunamamıştır.

Çalışmada Benlik farklılaşmasının ruminatif düşünce biçimini yordamasına yönelik kurulan regresyon modelinin anlamlı olduğu anlaşılmaktadır. Duygusal tepkisellik, duygusal kopma ve başkalarına bağlılık farklılaşma boyutlarının ruminatif düşünce biçimini negatif yönde anlamlı yordadığı görülmektedir. Diğer yandan, “ben” pozisyonu almanın ise ruminatif düşünce biçimini pozitif yönde anlamlı yordadığı

anlaşılmıştır Benlik farklılaşması ruminatif düşünce biçimi toplam varyansının yaklaşık %24'ünü açıkladığı belirlenmiştir.

Ruminasyon 'tekrarlayıcı düşünce', 'geviş getirme' anlamlarına gelmektedir. Benliğin farklılaşması ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkilere bakıldığında; düşük düzeyde farklılaşma ile işlevsel olmayan davranış örüntüleri, psikolojik sıkıntı, zihinsel rahatsızlıkların belirtilerinin gelişimi, fizyolojik semptomlar, psikiyatrik belirtiler, yüksek düzeyde stres, depresyon arasında pozitif ilişki saptanmıştır (Polat, 2014). Bireyin farklılaşması ile zihinsel sağlık arasındaki ilişkide Bowen'ın (1985), iddia ettiği gibi düşük düzeyde farklılaşmanın psikopatolojik sendromların sıklığı ve şiddeti ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Yüksek düzeyde farklılaşma ile kişiler arası ilişkilerde, evlilik doyumunda ve psikolojik mutluluk arasında yüksek düzeyde korelasyon saptanmıştır. Yapılan bir araştırmada farklılaşma düzeyi düşük olan bireylerin stresli olaylar karşısında duygusal sürecini yönetmekte daha fazla zorluk çekeceği ön görülürken, farklılaşma faktörlerinin psikolojik sıkıntı ile doğrudan ilişkili olabileceği belirtilmiştir (Urrutia, 2016). Ruminasyonun duygudurumla ilgili psikopatolojilerle ilişkisi düşünüldüğünde araştırmanın bu bulgusu literatürle uyumludur. Skitch ve Abela (2008)'de strese tepki olarak ruminant eğilimli olan ergenlerde, diğerlerine oranla olumsuz durumlarda artış olduğunda depresif belirtilerde ve madde kötüye kullanımında da artış görüldüğü saptanmıştır (Skitch ve Abela, 2008). Mevcut çalışma bulgusunun literatürle uyumlu olduğu söylenebilir.

5.2.2. Benlik farklılaşması'nın Duygu Düzenleme Güçlüğüne Yordayıp Yordamadığına İlişkin Bulguların Tartışılması

Çalışmada duygu düzenleme güçlüğü ile duygusal tepkisellik, "ben" pozisyonu alma, duygusal kopma ve başkalarına bağıllık farklılaşma boyutları arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler görülmektedir.

Benlik farklılaşmasının duygu düzenleme güçlüğüne yordamasına yönelik kurulan regresyon modelinin anlamlı olduğu anlaşılmaktadır. Duygusal tepkisellik, "ben" pozisyonu alma, duygusal kopma ve başkalarına bağıllık farklılaşma boyutlarının ruminatif düşünce biçimini negatif yönde anlamlı yordadığı görülmektedir. Benlik

farklılaşması duygu düzenleme güçlüğü toplam varyansının yaklaşık %39'unu açıkladığı belirlenmiştir.

Benlik Farklılaşması ile DDG arasındaki korelasyona bakıldığında iki değişken arasında güçlü, negatif, zıt yönde bir ilişki vardır. Bowen Aile sistemleri teorisi, insanı en kapsamlı şekilde değerlendiren bir teori olarak kabul edilir. Çok nesilli iletim sürecini ve aileye yansıtılmalı süreci tanımlayan ilk aile terapisti Bowen'dır (Kerr,2008). Nesilden nesile geçen aile etkileşimi kalıplarında benliğin farklılaşması şu şekilde ortaya çıkmıştır; bireyin duygusal ve zihinsel işleyişi dengeleyebilmesi; kişinin duygularını düşüncelerinden ayırt edebilmesi ve bağımsızlıktan aşırı bağımlılığa gidişatı ayırt etme kabiliyetini ifade eder (Bowen,1978). Bowen'a (1978) göre, yüksek düzeyde farklılaşmış bireyler benliklerini yitirmeden ötekiyle duygusal ilişki ihtiyacını giderebilir, duygusal süreçlerini dengeli bir şekilde yürütebilirler ve ilişkilerini diğerine aşırı bağımlılık göstermeden yürütebilirler. Bu kişiler yüksek kaygılı durumlarda bile esnek ve uyumlu davranabilir ve hayat felsefeleri çerçevesinde kararlarını verebilirler. Bowen (1976,1978), terapilerinde danışanlarına benliklerini daha fazla ayırtıştırmaları konusunda yardımcı olmuş, benliğin farklılaşma düzeylerine yönelik ön test son test çalışmaları yürütmüştür. Yapılan araştırmalar sonucunda benliğin farklılaşma düzeyi ile algılanan stres, psikolojik gelişim, uyum sağlama ve sosyal bağ kurma gibi psikolojik kavramlar ile pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur (Işık ve Bulduk, 2013). Bu çerçevede araştırma bulguları literatürle uyumludur. Benlik farklılaşması düzeyi düşük olan bireyin duygu düzenleme güçlüğü daha fazladır denilebilir.

Giriş bölümünde belirtildiği gibi farklılaşma düzeyi düşük bireyler gerçeklerle duyguları ayırt edemezler, daha çok duygularına göre hareket ederler/karar verirler, bilişsel aktiviteleri heyecanlardan ayırt edemezler ve savunmasız oldukları için aile ikilemi içinde kaybolurlar. Farklılaşma düzeyi yüksek bireyler ise düşünce ve duygularının farkındadırlar ve her ikisine de yaşamlarında yer verirler. Ancak duygularının mantıksal süreçlerini yönlendirmelerine izin vermezler. Durumlar karşısındaki duruşları nettir ve değişik durumlara kolay uyum sağlayabilirler (Bowen, 1976).

Bowen aile sistemleri teorisi, benliğin farklılaşması sürecini; bir çocuğun duygusal ve entelektüel olarak ailesinden ayrıldığı ve yetişkin ilişkilerine hazırlık için duygusal olgunluğa erişmesini sağlayan süreç olarak açıklar(Bowen,1978). Benlik

farklılaşma düzeyi yüksek seviyede olan bireyler ilişkilerinde samimi ve rahattır. Kendilerinde yeterli bir benlik hissi geliştirmişlerdir. Benliklerine olan sorumluluk bilincine erişmişlerdir ve ilişkilere yatırım yaparken bunu göz önünde bulundururlar. Düşük düzeyde farklılaşmış bireyler duygularını kontrol etmekte yetersiz kalırlar, ilişkilerinde ayrılık kaygısı yaşarlar. Bu iki reaksiyon ilişkilerinde memnuniyetsizliğe neden olur ve evlilik ilişkilerinde kaliteyi düşürür. Zayıf bir benlik duygusu nedeniyle ben pozisyonu alamazlar ve ilişkilerini de istikrarlı hale getiremezler(Bowen,1978). Bu bağlamda mevcut araştırmanın literatürle paralel olarak benliğin farklılaşma düzeyini temel eksene koyduğu ve ruh sağlığı uzmanlarına önemli katkılar sunabileceği düşünülmektedir.

Wei, Vogel, Ku ve Zakalik, (2005) yapmış oldukları çalışmada, benliğin farklılaşması ile duygudurum arasında anlamlı düzeyde ilişki olduğunu tespit etmişlerdir. Özellikle farklılaşma süreci ile ilgili boyutlardan olan duygusal tepkisellik ve duygusal kopma (Kerr ve Bowen, 1988) üzerinde çalışmışlardır. Bu alt boyutlardan duygusal tepkiselliğin olumsuz duygudurum üzerinde önemli bir etkisinin olduğunu ve duygusal tepkiselliği, aile sistemi içerisinde, uzun süre başa çıkma yönetimi olarak kullanan kişilerin depresyon ve kaygı tanısı alma ihtimallerinin daha yüksek olacağını belirlemişlerdir (Wei, Vogel, Ku ve Zakalik, 2005). Appel-Kim, Appel, Newman ve Parr (2007) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, benliğin farklılaşmasını oluşturan faktörlerin (duygusal tepkisellik, duygusal geri çekilme, benpozisyonu alma ve iç içe geçme/başkalarına bağımlılık) psikolojik semptomların (depresyon, kaygı) yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir. Araştırma bulguları bu bağlamda literatürle uyum göstermektedir. Benlik farklılaşmasında yaşanan problemlerin duygu düzenleme üzerinde olumsuz etki ettiği söylenebilir.

VI. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırma sonucunda elde edilen bulgulara bağlı olarak ulaşılan genel sonuç ve önerilere yer verilmiştir.

Bu araştırmada; 26 yaş ve üzeri bireylerin benlik farklılaşması, ruminasyon, duygu düzenleme güçlüğü'nün belirlenmesi ve benlik farklılaşmasının bu değişkenleri ne düzeyde yordadığı ve benlik farklılaşmasının cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığı ortaya konulmuştur. Ayrıca katılımcıların Benlik Farklılaşması Ölçeğinden aldığı puanların eğitim düzeyi, ilişki durumu, çocuk durumu, kardeş sayısı, kaçınıcı çocuk olduğu, çocukluğun nasıl geçtiğine göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Araştırma sonucunda şu sonuçlara ulaşılmıştır:

Benliğin Ayrışması Ölçeği boyutlarından Duygusal Tepkisellik boyutu puanları cinsiyet değişkeni açısından karşılaştırıldığında aralarında anlamlı bir farklılığın olduğu, erkeklerin puanlarının kadınlara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Yaş grubu farklı olan katılımcıların benlik farklılaşmasının, duygusal tepkisellik, 'ben' pozisyonu alma, duygusal kopma ve başkalarına bağlılık açısından herhangi bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Çalışmada katılımcıların romantik ilişki durumları açısından benlik farklılaşmasının duygusal tepkisellik, 'ben' pozisyonu alma, duygusal kopma ve başkalarına bağlılık boyutlarının anlamlı biçimde farklılaşmadığı anlaşılmaktadır.

Çalışmada eğitim düzeyi "ilkokul" olan bireylerin duygusal tepkisellik düzeylerinin; eğitim düzeyi "yüksekokul/üniversite" ve "lisansüstü" olan bireylerin duygusal tepkisellik düzeylerinden anlamlı biçimde daha düşük olduğu saptanmıştır.

Çalışmada katılımcıların çocuk durumları açısından benlik farklılaşmasının duygusal tepkisellik boyutunun anlamlı biçimde farklılaştığı bulunmuştur. Bu farklılığın çocuğu olan katılımcıların duygusal tepkisellik puan ortalamalarının, çocuğu olmayan katılımcıların duygusal tepkisellik puan ortalamalarından daha düşük olmasından kaynaklandığı anlaşılmaktadır.

Çalışmada kardeş sayıları "bir", "iki", "üç" ve "dört ve üzeri" olan bireylerin duygusal tepkisellik, 'ben' pozisyonu alma, duygusal kopma, başkalarına bağlılık farklılaşma boyutu ve benlik farklılaşması toplam puanında benzer düzeyde oldukları,

birbirlerinden anlamlı biçimde farklılaşmadıkları bulunmuştur. Bunun yanında, duygusal tepkisellik farklılaşma boyutunda katılımcıların kardeş sayılarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği belirlenmiştir, kardeş sayısı dört ve üzerinde olan bireylerin duygusal tepkisellik farklılaşma boyutu puan ortalamalarının; kardeş sayısı bir ve üç olan bireylerin duygusal tepkisellik farklılaşma boyutu puan ortalamalarından anlamlı biçimde daha düşük olduğu dolayısıyla farklılaşma düzeyinin de daha düşük olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcıların kardeş sırası durumuna göre duygusal tepkisellik puanları, ben pozisyonu alma puanları, duygusal kopma puanları ve benlik farklılaşması toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Başkalarına bağıllık puanları arasında bir farklılık olduğu, farklılığın tek çocuk olan bireylerin başkalarına bağıllık puan ortalamaları ile son çocuk olan bireylerin başkalarına bağıllık puan ortalamaları farkından kaynaklandığı anlaşılmıştır.

Çocukluğunu “Gayet mutlu”, “mutlu”, “iyi” ya da “mutsuz” olarak değerlendiren bireylerin duygusal tepkisellik boyutunda katılımcıların çocukluklarının nasıl geçirdiklerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği belirlenmiştir, çocukluğunu gayet mutlu geçiren bireylerin duygusal tepkisellik puan ortalamaları ile çocukluğunu iyi geçiren bireylerin duygusal tepkisellik puan ortalamaları arasından kaynaklandığı anlaşılmıştır. Benzer şekilde “ben” pozisyonu alma boyutunda katılımcıların çocukluklarının nasıl geçirdiklerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği belirlenmiştir, çocukluğunu mutsuz geçiren bireylerin “ben” pozisyonu alma puan ortalamaları ile çocukluğunu iyi geçiren olan bireylerin “ben” pozisyonu alma puan ortalamaları arasındaki farklılıktan kaynaklandığı anlaşılmıştır.

Çalışmada Benlik farklılaşmasının ruminatif düşünce biçimini yordamasına yönelik kurulan regresyon modelinin anlamlı olduğu anlaşılmaktadır. Duygusal tepkisellik, duygusal kopma ve başkalarına bağıllık boyutlarının ruminatif düşünce biçimini negatif yönde anlamlı yordadığı görülmektedir. Diğer yandan, “ben” pozisyonu almanın ise ruminatif düşünce biçimini pozitif yönde anlamlı yordadığı anlaşılmıştır. Benlik farklılaşması ruminatif düşünce biçimi toplam varyansının yaklaşık %24’ünü açıkladığı belirlenmiştir.

Çalışmada duygu düzenleme gücü ile duygusal tepkisellik, “ben” pozisyonu alma, duygusal kopma ve başkalarına bağıllık arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler görülmektedir.

Benlik farklılaşmasının duygu düzenleme gücünü yordamasına yönelik kurulan regresyon modelinin anlamlı olduğu anlaşılmaktadır. Duygusal tepkisellik, “ben” pozisyonu alma, duygusal kopma ve başkalarına bağıllık boyutlarının ruminatif düşünce biçimini negatif yönde anlamlı yordadığı görülmektedir. Benlik farklılaşması duygusal düzenleme gücü toplam varyansının yaklaşık %39’unu açıkladığı belirlenmiştir.

Bu sonuçlar doğrultusunda uygulamalara yönelik şu önerilerde bulunulabilir:

1) Benlik farklılaşması kavramı Batı kaynaklı Literatürde ve aile terapilerinde sık sık kullanılan bir kavram olmakla birlikte ülkemizde yeterince araştırılmadığı görülmektedir. Bu nedenle Türkiye örneğinde yapılacak çalışmalarla Bowen Aile Terapisi’ne ait farklı kavramların da araştırılması ülkemiz alan yazınına daha fazla katkı sağlayacaktır. Ayrıca, benliğin farklılaşması, Batı kaynaklı Literatürde farklı etnik ve toplumsal gruplar üzerinde çalışmakta; gruplar arasında herhangi bir farklılaşma olup olmadığı ve oluşan farklılaşmaların nedenleri araştırılmaktadır. Bowen’a (1976, 1978) göre benliğin farklılaşması evrenseldir. Bu bağlamda ülkemizde farklı etnik ve toplumsal gruplarla yapılacak çalışmalar, kavramın evrenselliği ile ilgili alan yazına katkı sağlayacaktır.

2) Literatürde, bu araştırmaya konu olan bağımlı değişkenler dışında, benliğin farklılaşması ile birçok farklı değişken arasındaki ilişkinin incelendiği görülmektedir. Genel uyum, problem çözme, fiziksel sağlık, psikolojik olgunluk, yaşam doyumu, sağlıklı kişilerarası ilişkiler gibi değişkenler benliğin farklılaşması açısından Batı kaynaklı Literatürde incelenmiştir. Bilindiği kadarıyla bu araştırma benlik farklılaşmasının ruminasyonla ilişkisini kuran tek araştırmadır. Bu bağlamda, Türkiye örneğinde yapılacak çalışmalarda benliğin farklılaşması ile farklı değişkenler arasındaki ilişkilerin incelenmesi önerilmektedir.

3) Bu araştırmanın en önemli sınırlılıklarından bir tanesi, çalışma grubunun ülke genelini kapsamamasıdır. Bilindiği üzere ülkemiz birçok farklı kültüre, bölgeye, dine,

etnik gruba ev sahipliği yapmaktadır. Bu nedenle, benliğin farklılaşması kavramının farklı kültürel, etnik ve dini gruplar içinde araştırılması, daha genel bilgi sunması açısından, önerilmektedir.

4)Araştırmada bireylerin benlik farklılaşması, ruminasyon ve duygu düzenleme güçlüğü gibi stres, kaygı ve depresyon ile değişik yönlerde ilişkisi bulunan bu kavramların ilkokuldan başlanarak belli aralıklarla verilen derslerde benlik farklılaşmasına yönelik programlar oluşturularak öğrencilere aktarılması yararlı olacaktır.

Bu konuyla ilgili yapılabilecek yeni çalışmalara ilişkin şu önerilerde bulunulabilir: Benlik Farklılaşması ve Ruminasyon, Türkiye’ de yeni yeni çalışılmaya başlanmış bir konudur. Ülkemizde konuyla ilgili araştırmalar sayıca çok azdır. Yurt dışında yapılan araştırmaların bulgularını ülkemize genellemek uygun olmayacaktır. Bu nedenle benlik farklılaşması ve ruminasyonu etkileyebileceği düşünülen değişkenlere ilişkin farklı gruplar üzerinde araştırmalar yapılması son derece önemlidir.

Literatürde sıklıkla incelenen psikopatolojilerin benlik farklılaşması ile ilişkisi incelenebilir. Aynı grupta var olan değişimleri görmek amacıyla, bireylerin benlik farklılaşması, ruminasyon ve duygu düzenleme güçlüğü durumları boylamsal çalışmalarla incelenebilir.

KAYNAKÇA

- Abela, J.R., Brozina, K., and Haigh, E.P., 2002, “ An examination of the response styles theory of depression in third- and seventh-grade children: a short-term longitudinal study”, *Journal of Abnormal Child Psychology*, 30:515–527.
- Abramson, L.Y, Metalsky, G.L., ve Alloy, L.B. , “Hopelessness depression: A theory based subtype of depression”, *Psychological Review* 1989: 96; 358–372.
- Akhun, M. , 2012, “Üniversite öğrencilerinde algılanan ebeveynlik biçimleri, erken dönem uyumsuz şemaları, benlik kurguları, ayrılma-bireyleşme ve duygu düzenleme güçlüğüünün psikolojik belirtilerle ilişkisi”. Hacettepe Üniversitesi / Sosyal Bilimler Enstitüsü / Psikoloji Anabilim Dalı / Klinik Psikoloji Bilim Dalı, Ankara, Doktora Tezi, 242 s.
- Akhun, Mehin., “Üniversite Öğrencilerinde Algılanan Ebeveynlik Biçimleri, Erken Dönem Uyumsuz Şemaları, Benlik Kurgusu, Ayrılma-Bireyleşme Ve Duygu Düzenleme Güçlüğüünün Psikolojik Belirtilerle İlişkisi”, Doktora Tezi, Ankara, 2012.
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. , 2010, “ Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review”, *Clinical Psychology Review*, 30, 217-237. doi: 10.1016/j.cpr.2009.11.004
- Anayurt, A. , 2017, “Duygu düzenleme ile erken dönem uyumsuz şemalar, bilişsel esneklik ve ruminasyon arasındaki ilişkilerin incelenmesi”, Ankara Üniversitesi / Eğitim Bilimleri Enstitüsü / Eğitimde Psikolojik Hizmetler Anabilim Dalı / Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, Ankara, Yüksek Lisans Tezi, 124 s.
- Appel, J., & Kim-Appel, D. , 2008, “ Family systems at work: The relationship between family coping and employee burnout”, *The Family Journal*, 16(3), 231-239.
- Aşçıoğlu Önal, A. , 2014, “Bilişsel çarpıtmalar, empati ve ruminasyon düzeyinin affetmeyi yordama gücünün incelenmesi”, Ankara Üniversitesi / Eğitim Bilimleri Enstitüsü / Eğitimde Psikolojik Hizmetler Anabilim Dalı / Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, Ankara, Yüksek Lisans, 177 s.
- Ataman, E. , 2011, “Stres veren yaşam olayları karşısında bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin depresyon ve kaygı düzeyini belirlemedeki rolü”, Hacettepe Üniversitesi / Sosyal Bilimler Enstitüsü / Psikoloji Anabilim Dalı / Klinik Psikoloji Bilim Dalı, Ankara, Yüksek Lisans Tezi, 129 s.
- Aydın, G., 2017, “Bilişsel sınav kaygısı modelinin test edilmesi: psikolojik esnekliğin dolaylı etkisi yoluyla ruminasyon, kendini affetme, mükemmeliyetçi düşünceler ve bilişsel ayrışmanın rolü”, Orta Doğu Teknik Üniversitesi / Sosyal Bilimler Enstitüsü / Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Ankara, Doktora Tezi, 251 s.
- Aydoğdu, B. E. , 2017, “Meme kanseri olan kadınlarda psikolojik sıkıntılar ve travma sonrası gelişim ile ilişkili faktörler: Temel inançlar, ruminasyon ve C tipi kişilik”, Dokuz Eylül Üniversitesi / Sosyal Bilimler Enstitüsü / Psikoloji Anabilim Dalı / Psikoloji Bilim Dalı, İzmir, Yüksek Lisans Tezi, 160 s.

Bagby, R. M., & Parker, J. D. A., 2001, “Relation of rumination and distraction with neuroticism and extraversion in a sample of patients with major depression”. *Cognitive Therapy and Research*, 25(1), 91–102. Google Scholar

Bartle-Haring, S., Rosen, K. H., & Stith, S. M. (2002). Emotional reactivity and psychological distress. *Journal of Adolescent Research*, 17 (6), 568-585.

Baumeister, R.F., DeWall, C.N., Ciarocco, N.J., and Twenge, J.M., 2005, “Social exclusion impairs self-regulation”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 88:589–604.

Beck JS. Bilişsel Terapi: Temel İlkeler ve Ötesi. N Hisli Şahin (çev.), F Balkaya, A İlden Koçkar.(çev. eds.), Ankara, Türk Psikologlar Derneği Yayınları, 2001.

Beck, A.T., Rush, A.J., Shaw, B.F., and Emery, G., 1979, “Cognitive therapy of depression”, New York, 1979, Guilford Press.
<http://journals.sagepub.com/doi/10.1046/j.1440-1614.2002.t01-4-01015.x>

Berenbaum, H., Valera, E. M., and Kerns, J. G., 2003, “Psychological Trauma and Schizotypal Symptoms”, *Schizophrenia Bulletin*, 29(1), 143-152.
<http://dx.doi.org/10.1093/oxfordjournals.schbul.a006985>

Biadisy-Ashkar, A., & Peleg, O. (2013). The relationship between differentiation of self and satisfaction with life amongst Israeli women: A cross cultural perspective. *Health*, 5 (9), 1467-1477.

Bilim, G., 2012, “Çocukluk çağı örselenme yaşantıları: Duygu düzenleme, kişilerarası tarz ve genel psikolojik sağlık açısından bir inceleme”. Ankara Üniversitesi / Sosyal Bilimler Enstitüsü / Psikoloji Anabilim Dalı / Uygulamalı Psikoloji Bilim Dalı, Ankara, Yüksek Lisans Tezi, 186 s.

Blustein, J.M., *Forgiveness and Remembrance: Remembering Wrongdoing in Personal and Public Life*. Oxford University, 2014, sayfa 100-103. Press.
<https://books.google.com.tr/books?id=fYs6AwAAQBAJ&pg=PA138&dq=Conway+M,Csank+PAR,+Holm,+SL,+et+al.&hl=tr&sa=X&ved=0ahUKEwjU18ijwIvWAhWDtBoKHZI6CJ0Q6AEIPTAD#v=onepage&q=Conway%20M%20Csank%20PAR%20C%20Holm%20C%20SL%20C%20et%20al.&f=false>

Bowen, M., 1976, “Theory and Practice in Psychotherapy”. In P.J. Guerin (Ed.), *Family therapy: Theory and practice*, New York, Gardner Press, (pp. 42–90).

Bowen, M., 1978, *Family Therapy in Clinical Practice*, New York, Aronson.

Bowen, M., 1985, *Family therapy in clinical practice*. New York: Jason Aronson

Brozovich, F. A., Goldin, P., Lee, I., Jazaieri, H., Heimberg, R. G., & Gross, J. J. (2015). The effect of rumination and reappraisal on social anxiety symptoms during cognitive-behavioral therapy for social anxiety disorder. *Journal of Clinical Psychology*, 71(3), 208-218.

Bugay, A. ve Erdur-Baker, Ö. , 2011, “Ruminasyon düzeyinin toplumsal cinsiyet ve yaşa göre incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*”, 4(36), 191-201.

Burri, A., Schweitzer, R. & O'Brien, J. (2014). Correlates of female sexual functioning: Adult attachment and differentiation of self. *The Journal of Sexual Medicine*, 11 (9), 2188-2195.

Calmes, C. A., & Roberts, J. E. , 2007, “ Repetitive thought and emotional distress: Rumination and worry as prospective predictors of depression and anxious symptomatology”, *Cognitive Therapy and Research*, 30, 343-356.

Carnelley, K. B., Israel, K. and Brennan, A., 2007, “The role of attachment in influencing reactions to manipulated feedback from romantic partners”, *European Journal of Social Psychol.* Volume 37, Issue 5 September/October 2007 Pages 968–986. <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/ejsp.409/full>

Christine A. G., Linda M., Perosa, Suzanne Bartle-Haring, 2010, “Relationships Between Married Couples’ Differentiation of self/Individuation and Gottman’s Model of Marital Interactions”, Volume 32, Issue 4, pp 383–395.

Cicchetti, D., Toth, T.L., 2005, “ Child maltreatment”, *Annual Review of Clinical Psychology*;1:409–438.

Cilalı, B. , 2015, “Kardeş ilişki kalitesi, eşli ruminasyon, ruminasyon, ve depresyon arasındaki ilişkilerin modellenmesi”. Orta Doğu Teknik Üniversitesi / Sosyal Bilimler Enstitüsü / Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Ankara, Yüksek Lisans Tezi, 142 s.

Clark, D.A. ve Rhyno, S. , *Unwanted Intrusive Thoughts in Nonclinical Individuals: Implications for Clinical Disorders*: In Clark DA. (ed.) *Intrusive thoughts in clinical disorders : theory, research, and treatment*. New York: Guilford Publications Inc, 2005,1-30.

Cloitre, M., 1998, “ Sexual revictimization: Risk factors and prevention”. In V. M. Follette, J. I., Ruzek, and F. R. Abueg (Eds.), *Cognitive—behavioral therapies for trauma* (pp. 278–304). New York: Guilford Press. Google Scholar

Collins, N. L., and Feeney, B. C., 2004, “ Working Models of Attachment Shape Perceptions of Social Support: Evidence From Experimental and Observational Studies”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 87(3), 363-383. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.87.3.363>

Conway, M., Csank, P. A. R., Holm, S. L., & Blake, C. K. , 2000, “ On assessing individual differences in rumination on sadness”. *Journal of Personality Assessment*, 75(3), 404–425. Google Scholar

Cox, B. J., Enns, M. W., & Taylor, S. , 2001. “The effect of rumination as a mediator of elevated anxiety sensitivity in major depression”. *Cognitive Therapy and Research*, 25(5), 525–534. Google Scholar

Demirkapı, E. Ş. , 2014, “Çocukluk çağı travmalarının duygu düzenleme ve kimlik gelişimine etkisi ve bunların psikopatolojiler ile ilişkisi”, Master's thesis, Adnan Menderes Üniversitesi.

Dennis, T. A. , 2007, “ Interactions between emotion regulation strategies and affective style: Implications for trait anxiety versus depressed mood”. *Motivation and Emotions*, 31, 200-207. doi: 10.1007/s11031-007-9069-6

Dora, A.G. , 2012, “Özdenetim, duygu yönetimi, ruminasyon ve cinsiyetin üniversite öğrencilerinin sınav kaygılarına katkısı”. Orta Doğu Teknik Üniversitesi / Sosyal Bilimler Enstitüsü / Eğitim Bilimleri Bölümü, Ankara, Yüksek Lisans Tezi, 138s.

Durbin, C.E., and Shafir, D.M., *Emotion regulation and risk for depression. - Handbook of depression in children and Adolescent* , 2008 - books.google.com

Durmuşoğlu, N. , & Doğru, S. S. Y. , 2006, “Çocukluk örseleyici yaşantılarının ergenlikteki yakın ilişkilerde bireye etkisinin incelenmesi”, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, (15), 237-246.

Ehring, T. & Quack, D. , 2010, “ Emotion regulation difficulties in trauma survivors: The role of trauma types and PTSD symptoms severity”. *Behavior Therapy*, 41, 587-589.

Eisenberg, N., Fabes, R.A., Murphy, B.C., Maszk, P., Smith, M., and Karbon M., 1995, “ The role of emotionality and regulation in children's social functioning: A longitudinal study”, *Child Development*. 1995;66:1360–1384.

Eldoğan, D. , 2012, “Üniversite öğrencilerindeki erken dönem uyumsuz şemalar ve sosyal fobi belirtileri ilişkisinde duygu düzenleme güçlüğüne aracılık rolünün incelenmesi”. Hacettepe Üniversitesi / Sosyal Bilimler Enstitüsü / Psikoloji Anabilim Dalı / Klinik Psikoloji Bilim Dalı, Ankara, Yüksek Lisans Tezi, 146 s.

Elieson, M. V., & Rubin, L. J. (2001). Differentiation of self and major depressive disorders: A test of Bowen theory among clinical, traditional, and internet groups. *Family Therapy*, 28 (3), 125-142.

Esen, F. B. , 2017, “Depresyonda tedaviye yanıtı yordamada ruminasyon, yaşantısal kaçınma, bilişsel birleşme ve kendine-şefkatin etkisi”. Sağlık Bilimleri Üniversitesi / İstanbul Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Has. Eğt. ve Arş. Hastanesi / Psikiyatri Anabilim Dalı, İstanbul, Tıpta Uzmanlık Tezi, 95 s.

Fairbairn, W.R.D., 1952, *Psychoanalytic Studies of the Personality*. London: Tavistock; 1952.

Ferreira, L. C., Narciso, I., & Novo, R. F. (2012). Intimacy, sexual desire and differentiation in couplehood: A theoretical and methodological review. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 38(3), 263-280..

Fresco, D. M., Mennin, D. S. , Heimberg, R. G. and Ritter, M. , 2013, “Emotion Regulation Therapy for Generalized Anxiety Disorder”, *Cognitive and Behavioral Practice*, Volume 20, Issue 3, 2013, pp. 282-300. <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0005789407000202>

Gabriel, S. & Gardner, W. L. (1999). Are there “his” and “hers” types of interdependence? The implications of gender differences in collective versus relational interdependence for affect, behavior and cognition. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77, 642-655.

Garner, P. W., & Hinton, T. S. , 2010, “ Emotional display rules and emotion self-regulation: Association with bullying and victimization in community-based after school programs”. Journal of Community & Applied Social Psychology, 20, 480-496. doi: 10.1002/casp.1057

Gehart, D. , 2014, “Matering competencies in family therapy a practical approach to theories and clinical case documentation”. Belmont: Brooks/Cole Cengage Learning.

Gentzler, A.L., Kerns, A.K., and Keener, E., 2010, “Emotional reactions and regulatory responses to negative and positive events: Associations with attachment and gender”, Motivation and Emotion. March 2010, Volume 34, Issue 1, pp 78–92. <https://link.springer.com/article/10.1007/s11031-009-9149-x>

Gezici, M. & Güvenç, G. (2003). Çalışan kadınların ve ev kadınlarının benlik algısı ve benlik kurgusu açısından karşılaştırılması. Turkish Journal of Psychology, 18, 1-17.

Ghadiri, A., Bahari, M..D., Bafrani, F.A., Alami, M., Farzaneh, M., ve Timachi, M., 2013, “The survey of relationship between Toplam quality management and financial performance”, Interdisciplinary Journal of Contemporary Research in Business, Institute of Interdisciplinary Business Research, VOL 5, NO 2. <http://journal-archieves33.webs.com/590-598.pdf>

Gharehbaghy, F. (2011). An investigation into Bowen family systems theory in an Iranian sample. Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences, 5 (1), 56-63.

Gilligan, C. (1982). In a different voice. Psychological theory and women’s development.

Gladding, S. T. , 2006, “ Family therapy” (4th ed.). Ohio: Pearson Merrill Prentice Hall.

Gladding, S.T., 2012, *Aile terapisi tarihi, kuram ve uygulamaları* (İ.Keklik ve İ. Yıldırım, Çev.). Ankara: Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği.

Gladding, S.T., and Remley, T.P, 2006, “Ethical, legal, and professional issues in the practice of marriage and family therapy”, Prentice Hall, 2006/7/1.

Goldenberg, H. ve Goldenberg, I. , 2008, “ Family therapy an overview”, Belmont: Thomson Hieger Education.

Gratz, K. L. , 2003, “ Risk factors for and functions of deliberate self-harm: An empirical and conceptual review”, Clinical Psychology: Science and Practice, 10 192–205. Google Scholar

Gratz, K. L., and Roemer, L., 2004, “ Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale”, Journal of psychopathology and behavioralassessment, 26(1),41.<https://link.springer.com/article/10.1023/b:joba.0000007455.08539.94>

Gross, J. J., 1998, “ Antecedent- and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(1), 224-237.<http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.74.1.224>

Gross, J. J., 1998a, “ The emerging field of emotion regulation: An integrative review”, *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299.
<http://dx.doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>

Gross, J. J., and Levenson, R. W., 1997, “ Hiding feelings: The acute effects of inhibiting negative and positive emotion”, *Journal of Abnormal Psychology*, 106(1), 95-103.<http://dx.doi.org/10.1037/0021-843X.106.1.95>

Gross, J. J., and Munoz, R. F. , 1995, “ Emotion regulation and mental health”, *Clinical Psychology, Science and Practice*, 2 151–164. Google Scholar

Gross, J. J., and Thompson, R. A. , 2000, “ Emotion Regulation: Conceptual Foundations”. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3-24). New York: Guilford Press.- psycnet.apa.org

Gubbins, C. A., Perosa, and L.M. , 2010, “Relationships Between Married Couples' Differentiation of self/Individuation and Gottman's Model of Marital Interactions”, *Contemporary Family Therapy*, Volume 32, Issue 4, pp 383–395.
<https://link.springer.com/article/10.1007/s10591-010-9132-4>

Gubbins, C. A., Perosa, L. M., & Bartle-Haring, S. (2010). Relationships between married couples' differentiation of self/individuation and Gottman's model of marital interactions. *Contemporary Family Therapy: An International Journal*, 32(4),383-395.

Guntrip, H., 1992, *Schizoid Phenomena, Object Relations and the Self*. New York: International Universities Press; 1992.

Gündüz, H. , 2016, “Yetişkinlerde bilinçli farkındalık (Mindfulness) ve duygu düzenleme arasındaki ilişki”. Nişantaşı Üniversitesi / Sosyal Bilimler Enstitüsü / Psikoloji Anabilim Dalı / Psikoloji Bilim Dalı, İstanbul, Yüksek Lisans Tezi, 95 s.

Haber, J. (1993). A construct validity study of a differentiation of self scale. *Research and Theory for Nursing Practice*, 7 (3), 167-178.

Hanımoglu, E. , “Üniversite öğrencilerinde aile fonksiyonları, benliğin ayrımlaşması, algılanan stres, kaygı ve depresyon arasındaki ilişkinin incelenmesi”, Doktora Tezi, Çukurova Üniversitesi, 2014.

Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M., & Strosahl, K., 1996, “Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment”, *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64 1152–1168. Google Scholar

Hilt, L. M., McLaughlin, K. A. and Nolen-Hoeksema, S. , 2010, “Examination of the response styles theory in a community sample of young adolescents”, *Journal of Abnormal Child Psychology*, 38, 545–56.

Holaway, R.M., Fresco, D.M., Moore, M.T., and Heimberg, R.G., 2007, “Delineating Components of Emotion and its Dysregulation in Anxiety and Mood Psychopathology” *Behavior therapy*, 2007, Volume 38, Issue 3, September, Pages 284-302. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2006.09.001>

Holman, T. B., & Busby, D. M. (2011). Family-of-origin, differentiation of self and partner, and adult romantic relationship quality . *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 10, 3-19.

Hughes, A. A. & Harper, J. (2012). Sexual Satisfaction and differentiation. FHSS Mentored Research Conference. Book 127. http://scholarsarchive.byu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1126&context=fhssconference_studentpub

Human,-Vogel, S. & Rabe, P. (2015). Measuring differentiation of self and academic commitment in University students: A case study of education and engineering students. *South African Journal of Psychology* 45: 60-70.

Ingram, I. M. and McAdam, W.A., 1960, “ The electroencephalogram, obsessional illness and obsessional personality”, *The British Journal of Psychiatry*, 106 (443) 686-691. DOI: 10.1192/bjp.106.443.686.

Inzlicht, M., McKay, L., and Aronson, J., 2006, “ Stigma as ego depletion: How being the target of prejudice affects self-control”, *Psychological Science*, 17:262–269.

Işık, E. & Bulduk, S. , 2015, “Psychometric properties of the Differentiation of Self Inventory Revised in Turkish adults”, *Journal of Marital and Family Therapy*, 41(1), 102-112.

Işık, E. ve Bulduk, S. , 2013, “ Benliğin ayrımlaşması ölçeğinin üniversite öğrencileri için geçerlik ve güvenirlik çalışması”. 22- 24 Nisan 2014 Ejer Congress, İstanbul. DOI: 10.1111/jmft.12022

İmamoğlu, E. O. ve Karakitapoğlu-Aygün, Z. , 2004, “Selfconstruals and values in different cultural and socioeconomic contexts” , *Genetic, Social, and General Psychology Monographs*, 130(4), 277-306.

İmamoğlu, E. O., Günaydın, G., & Selçuk, E. , 2011, “Özgün Benliğin Yordayıcıları Olarak Kendileşme ve İlişkililik: Cinsiyetin ve Kültürel Yönelimlerin Ötesinde”, *Türk Psikoloji Dergisi*, 26(67).

İmamoğlu. E. O. & Güler-Edwards. A. (2007). Geleceğe ilişkin yönelimlerde benlik tipine bağlı farklılıklar (Self-related differences in future time orientations). *Türk Psikoloji Dergisi*, 22, 115-138.

Jakupcak, M. , Lisak, D., and Roemer, L. , 2002, “ The role of masculine ideology and masculine gender role stress in men's perpetration of aggression and violence in relationships”, *Psychology of Men and Masculinity*, 3 97–106. Google Scholar

Jankowski, P. J., & Hooper, L. M. , 2012, “Differentiation of self: A validation study of the Bowen theory construct”, *Couple and Family Psychology: Research and Practice*, 1(3), 226. doi: 10.1037/a0027469

Jenkins, S. M., Buboltz, W. C. Jr., Schwartz, J. P., & Johnson, P. (2005). Differentiation of self and psychosocial development. *Contemporary Family Therapy*, 27, 251–261.

Just, N. , and Alloy, L.B., 1997, “ The response styles theory of depression: Tests and an extension of the theory”, *Journal of Abnormal Psychology*, 106:221–229.

Kaçan, B. , 2017, “Trafik kazasından travma sonrası stres, travma sonrası gelişim ve sürücü davranış değişimine giden yol: Ruminasyon ve transteorik model ile inceleme”. Orta Doğu Teknik Üniversitesi / Sosyal Bilimler Enstitüsü / Psikoloji Anabilim Dalı, Ankara, Yüksek Lisans Tezi, 157 s.

Karagöz, B. , 2010, “Alkol veya Madde Bağımlısı Bir Grupta Kendini Yaralama Davranışının İncelenmesi: Çocukluk Dönemi İstismarı ve İhmali ile Duygu Düzenleme Güçlüğü Faktörleri”. Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

Karasar, N. , 2005, *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. 14. baskı. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Karatepe, H. T. , 2010, “Ruminatif düşünme biçimi ölçeği’nin Türkçe uyarlaması, geçerlik ve güvenirlik çalışması”. Yayınlanmamış uzmanlık tezi, T.C. Sağlık Bakanlığı, İstanbul.

Kerr, M. E. , & Bowen, M., 1988, *Family Evaluation*, New York, WW Norton & Company, Norton.

Kerr, M.E. , 1981, *Bowen theory and therapy*. G. P. Sholevar (Ed). *The Handbook of Marriage and Marital Therapy*. New York: Spectrum Publications.

Klemanski, D. H. , Katie, J.C., McLaughlin, A., and Nolen-Hoeksema, S., 2016, “Emotion Regulation and the Transdiagnostic Role of Repetitive Negative Thinking in Adolescents with Social Anxiety and Depression”, *Cognit Ther Res*. Apr; 41(2): 206–219. doi: 10.1007/s10608-016-9817-6.

Knerr, M., & Bartle-Haring, S. (2010). Differentiation, perceived stress and therapeutic alliance as key factors in the early stage of couple therapy. *Journal of Family Therapy*, 32(2), 94-118.

KOÇ YILDIRIM, P., YILDIRIM, E., OTRAR, M., & ŞİRİN, A. , 2015, "Ergenlerde psikolojik dayanıklılık ile benlik kurgusu arasındaki ilişkinin incelenmesi", dspace.marmara.edu.tr.

Kring, A. M., and Werner, K. H. , 2004, “Emotion regulation and psychopathology”, *The regulation of emotion*, 359-385.

Kring, A.M., ve Bachorowski, J.A., 1999, “ Emotions and Psychopathology”, *Journal Cognition and Emotion* Volume 13, 1999 - Issue 5, Pages 575-599. <https://doi.org/10.1080/026999399379195>

Lazarus RS. *Stress and Emotion: A New Synthesis*. New York: Springer- Verlag. 1999.

Lazarus, R.S., and Folkman, S., *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer-Verlag. 1984, 101-125.

- Leahy, R., 2007, *Bilişsel Terapi ve Uygulamaları*. Litera Yayıncılık: İstanbul.
- Leith, K. P. & Baumeister, R. F. , 1996, “Who do bad moods increase self-defeating behavior? Emotion, risk-taking, and self-regulation”. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71(6), 1250-1267.
- Linehan, M. M., 1993, *Cognitive—behavioral treatment of borderline personality disorder*, New York: The Guilford Press. Google Scholar
- Lyubomirsky, S. , Nolen-Hoeksema, S. , 1993, “Self-perpetuating properties of dysphoric
- Mahady Wilton, M.M., Craig, W.M., and Pepler, D.J., 2000, “ Emotional regulation and display in classroom victims of bullying: Characteristic expressions of affect, coping styles and relevant contextual factors”, *Social Development.*, 9:226–245.
- Mahler, M. S., 1974, *İnsan Yavrusunun Psikolojik Doğumu*, İstanbul, Metis Yay.
- Martin, L. L., Shrira, I. L. A. N., & Startup, H. M., 2004, *Rumination as a function of goal progress, stop rules, and cerebral lateralization. Depressive rumination: Nature, theory and treatment*, 153-175. https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/43102484/Reactive_Rumination_Outcomes_Mechanisms_20160226-11228-evu67i.pdf?AWSAccessKeyId=AKIAIWOWYYGZ2Y53UL3A&Expires=1512213198&Signature=%2BP2gCP3KtTr22FaBJ0u74dOt1Do%3D&response-content-disposition=inline%3B%20filename%3DReactive_Rumination_Outcomes_Mechanisms.pdf#page=169
- Matthews, G. and Wells, A., 2004, “Rumination, Depression, and Metacognition: The S-REF Model”, 2008 *In book: Depressive Rumination: Nature, Theory and Treatment*, pp.125 – 151. DOI: 10.1002/9780470713853.ch7
- McCullough, M.E., Rachal, K.C., Sandage, S.J., Worthington, E. J., Brown, S.W., and Hight, T.L., 1998, “ Interpersonal forgiving in close relationships: II. Theoretical elaboration and measurement”, *J Pers Soc Psychol.* Dec; 75(6):1586-603.
- McEvoy, P.M., Mahoney, A. E. J. And Moulds, M. L , 2010, “ Are worry, rumination, and post-event processing one and the same? Development of the repetitive thinking questionnaire” *Journal of Anxiety Disorders*, 24, 509-519.
- McLaughlin, K.A., Hatzenbuehler, M.L., and Hilt, L.M. , 2009, “Emotion dysregulation as a mechanism linking peer victimization to internalizing symptoms in adolescents”, *J Consult Clin Psychol.* Oct; 77(5):894-904. doi: 10.1037/a0015760. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2778003>
- Mennin, D. S. , McLaughlin, K. A., and Flanagan, T.J., 2009, “Emotion regulation deficits in generalized anxiety disorder, social anxiety disorder, and their co-occurrence”, *Journal of Anxiety Disorders*, Volume 23, Issue 7, pp. 866-871. <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0005789407000202>

- Mennin, D. S., Heimberg, R. G., Turk, C. L., and Fresco, D. M. , 2002, “ Applying an emotion regulation framework to integrative approaches to generalized anxiety disorder”, *Clinical Psychology: Science and Practice*, 9 85–90. Google Scholar
- Mennin, D. S., Holaway, R. M., Fresco, D. M., Moore, M. T., & Heimberg, R. G. (2007). Delineating components of emotion and its dysregulation in anxiety and mood psychopathology. *Behavior therapy*, 38(3), 284-302.
- Mennin, D., ve Farach, F., 2007, “Emotion and Evolving Treatments for Adult Psychopathology”, *Clinical Psychology: Science and Practice*, Volume 14, Issue 4 December 2007 Pages 329–352. <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1468-2850.2007.00094.x/full>
- Mert, A. , ve Topal, İ., 2018, “Benlik Ayrımlaşmasının Manevi Yönelimi Yordayıp Yordamadığını ve Bazı Değişkenler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”. *Dergi Park OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi* Arşiv Cilt 8, Sayı 14 Yıl 2018, 3 - 3 2018-04-25. DOI: 10.26466/opus.393261
- Miller, P. M. , 1997, “ Family structure, personality, drinking, smoking and illicit drug use: a study of UK teenagers”, *Drug and Alcohol Dependence*, 45, 121–129.
- Mitrofan, N. & Ciuluvică, C. , 2012, “Anger and hostility as indicators of emotion regulation and of the life satisfaction at the beginning and the ending period of adolescence”. *Social and Behavioral Sciences*, 33, 65-69.
- Moğulkoç, H. , “Kanser hastası çocuk ve ergenlerin ebeveynlerinde travma sonrası stres bozukluğunun ve travma sonrası gelişimin belirleyicileri: Sosyal destek, ruminasyon ve yükleme biçimleri”. *Uludağ Üniversitesi / Sosyal Bilimler Enstitüsü / Psikoloji Anabilim Dalı / Klinik Psikoloji Bilim Dalı, Bursa, Yüksek Lisans*, 120 s.
- Murdock, N. L., & Gore, P. A., Jr. (2004). Stress, coping, and differentiation of self: A test of Bowen theory. *Contemporary Family Therapy*, 26(3), 319-335.
- Nolen-Hoeksema, S. & Jackson, B., 2001, “ Mediators of the gender rumination. *Psychology of Women Quarterly*”, 25, 37-47.
- Nolen-Hoeksema, S. , 1994, “ An interactive model for the emergence of gender Ender”, 519–534.
- Nolen-Hoeksema, S. , 2000, “ The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive Symptoms”. *Journal of Abnormal Psychology*, 109(3), 504–511. Google Scholar
- Nolen-Hoeksema, S., & Jackson, B. , 2001, “Mediators of the gender difference in rumination”. *Psychology of Women Quarterly*, 25, 37–47. Google Scholar
- Nolen-Hoeksema, S., 1991, “ Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes”, *J Abnorm Psychol* 100:569-82.
- Nolen-Hoeksema, S., Parker, L. E., & Larson, J. , 1994, “Ruminative coping with depressed mood following loss”. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(1), 92–104. Google Scholar
- Nolen-Hoeksema, S., Stice, E., Wade, E., and Bohon, C., 2007, “Reciprocal relations between rumination and bulimic, substance abuse, and depressive symptoms in

female adolescents”, J Abnorm Psychol. Feb;116(1):198-207. DOI:10.1037/0021-843X.116.1.198

Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B.E., and Lyubomirsky, S., 2008, “Rethinking Rumination”, Perspect Psychol Sci. Sep; 3(5):400-24. DOI:10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x

Nolen-Hoeksema, S.1., Stice, E., Wade, E., and Bohon, C., 2007, “Reciprocal relations between rumination and bulimic, substance abuse, and depressive symptoms in female adolescents”, J Abnorm Psychol. Feb;116(1):198-207. DOI:10.1037/0021-843X.116.1.198

Oral, T. , 2016, “Üniversite öğrencilerinin affetme düzeylerinin öz-anlayış, kişilerarası hataya ilişkin ruminasyon ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi”. Necmettin Erbakan Üniversitesi / Eğitim Bilimleri Enstitüsü / Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı / Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, Konya, Doktora Tezi, 141 s.

Ökten, M. ,2016, “Romantik kıskançlık ile ilişki doyumu arasındaki ilişkinin modellenmesi: Ruminasyon, eşli ruminasyon ve öz-duyarlılık değişkenlerinin aracı rolleri”. Orta Doğu Teknik Üniversitesi / Sosyal Bilimler Enstitüsü / Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Ankara, Yüksek Lisans Tezi, 151 s.

Özdemir, Y. , 2012, “ Kırsal kesimde ve kentte yaşayan ergenlerin benlik kurguları açısından karşılaştırılması”, Kastamonu eğitim dergisi, 20(1), 81-96.

Özdemir, Y. , 2016, “Ergenlerin öznel iyi oluşlarının özerk, ilişkisel ve özerk-ilişkisel benlik kurguları açısından incelenmesi”, Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 4(38).

Papageorgio, C., and Wells, A., “Nature, functions and beliefs about depressive rumination: In Papageorgio, C, Wells A (editors). Depressive Rumination nature, theory and treatment”t. West Sussex: John Wiley and sons Ltd., 2004, 4-17.

Papageorgiou, C., and Wells, A., “An empirical test of a clinical metacognitive model of rumination and depression”. Cognitive Therapy and Research 2003: 27; 261–273

Papero, D. V., 1990, *Bowen Family Systems Theory*, Prentice Hall.

Peleg, O. And Yitzhak, M., 2010, “ Differentiation of self and separation anxiety: is there a similarity between spouses?”, Contemporary of Family Therapy, 33(1), 25-36.

Peleg, O., & Rahal, A. , 2012, “Physiological symptoms and differentiation of self: A cross-cultural examination”, International Journal of Intercultural Relations, 36, 719-727.

Peleg, O., & Yitzhak, M. , 2011, “Differentiation of self and separation anxiety: Is there a similarity between spouses?”, Contemporary Family Therapy, 33, 25-36.

Peleg, O., & Zoabi, M. , 2014, “Social anxiety and differentiation of self: A comparison of Jewish and Arab college students” , Personality and Individual Differences, 68, 221-228.

Peleg-Popko, O. , 2002, “ Bowen theory: A study of differentiation of self, anxiety and physical symptoms”, *Contemporary Family Therapy*, 24, 355-369.

PJ Frick, AS Morris, 2004, “Temperament and Developmental Pathways to Conduct Problems”, *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology* Volume 33, Issue 1, Pages 54-68.
http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1207/S15374424JCCP3301_6

Polat, K., 2014, Evli bireylerde çift uyumu ve bazı psikolojik belirtilerin benliğin farklılaşması açısından incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Tokat.

Repetti, R.L., Taylor, S.E., and Seeman, T.E., 2002, “ Risky families: Family social environments and the mental and physical health of offspring”, *Psychological Bulletin*, 128:330–336.

Revenstorff, D., Vogel, B., Wegener, C., Hahlweg, K., & Schindler, L. (1980). Escalation phenomena in interaction sequences-an empirical-comparison of distressed and non-distressed couples. *Behavioral Analysis and Modification*, 4(2), 97-115.

Rippere, V., 1977, “What’s the thing to do when you’re feeling depressed?”: A pilot study. *Behavior Research and Therapy*; 15: 185–191.

Ross, A. S., & Murdock, N. L. , 2014, “ Differentiation of self and well-being: The moderating effect of self-construal”, *Contemporary Family Therapy*. doi: 10.1007/s10591- 014-9311-9

Rugancı, R. N., and Gençöz, T. , 2010, “Psychometric properties of a Turkish version of the Difficulties in Emotion Regulation Scale”, *Journal of Clinical Psychology*, 66(4), 442-455.

Sabuncu, A. , 2006, “ Üniversite öğrencilerinin stres düzeylerinin ölçülmesi ve stresle başa çıkma yollarının değerlendirilmesi”, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek lisans Tezi, İstanbul.

Sandage, S.J. & Jankowski, P. J. (2013). Spirituality, social justice, and intercultural competence: Mediator effects for differentiation of self. *International Journal of Intercultural Relations*. 37, 366-374.

Sapmaz, S. , 2014, “Erken dönem uyumsuz şemalar, algılanan ebeveynlik biçimleri ve duygu düzenlemenin yeme tutumu üzerindeki etkisi”. Ege Üniversitesi / Sosyal Bilimler Enstitüsü / Klinik Psikoloji Anabilim Dalı / Uygulamalı Psikoloji Bilim Dalı, İzmir, Yüksek Lisans Tezi, 160 s.

Sarıçam, H., 2014, “Çözüm odaklı kısa süreli yaklaşıma dayalı bir müdahale programının ruminasyon üzerinde etkisi” , Doktora tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.

Sarıtaş, D., and Gençöz, T., 2012, “Discrepancies between Turkish Mothers’ and Adolescents’ Reports of Adolescents’ Emotion Regulation Difficulties”. *J Clinical Psychol*. Volume 68, Issue 6 Pages 661–671. DOI: 10.1002/jclp.21849
<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/jclp.21849/full>

- Schwartz, D., Dodge, K.A., and Coie, J.D., 1993, "The emergence of chronic peer victimization in boys' play groups", *Child Development*, 64:1755–1772.
- Sharf, R. S. , 2008, "Theories of psychotherapy and counseling concepts and cases" (4th ed.). Belmont: Thomson Brooks/Cole.
- Silk, J. S., Steinberg, L., & Morris, A. S. (2003). Adolescents' emotion regulation in daily life: Links to depressive symptoms and problem behavior. *Child development*, 74(6), 1869-1880. <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1046/j.1467-8624.2003.00643.x/full>
- Skitch, S.A., and Abela, J.R., 2008, "Rumination in response to stress as a common vulnerability factor to depression and substance misuse in adolescence", *J Abnorm Child Psychol.* Oct;36(7):1029-45. doi: 10.1007/s10802-008-9233-9.
- Skowron, E. A. , 2000, "The role of differentiation of self in marital adjustment", *Journal of Counseling Psychology*, 47, 229–237.
- Skowron, E. A. , 2004, "Differentiation of self, personal adjustment, problem solving, and ethnic group belonging among persons of color", *Journal of Counseling and Development*, 82, 447-456.
- Skowron, E. A., & Friedlander, M. L. , 1998, "The Differentiation of Self Inventory: Development and initial validation", *Journal of Counseling Psychology*, 45, 1–11.
- Skowron, E. A., & 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.
- Skowron, E. A., 2000, "The role of differentiation of self in marital adjustment", *Journal of Counseling Psychology*, 47(2), 229-237. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-0167.47.2.229>
- Skowron, E. A., Stanley, K. L., & Shapiro, M. D. , 2009, "A longitudinal perspective on differentiation of self, interpersonal and psychological well-being in young adulthood". *Contemporary Family Therapy*, 31, 3-18.
- Skowron, E. A., Wester, S. R., & Azen, R. , 2004, "Differentiation of self mediates college stress and adjustment" *Journal of Counseling and Development*, 82, 69–78.
- Skowron, E.A. and Friedlander, M. L., 1998, "The differentiation of self inventory: development and initial validation", *Journal of Counseling Psychology*, 45 (3), 235-246.
- Smith, J.M., and Alloy, L.B., 2009, "A roadmap to rumination: a review of the definition, assessment, and conceptualization of this multifaceted construct". *Clin Psychol Rev* 29:116-28.
- Southam-Gerow, M.A., and Kendall, P.C., 2000, "A preliminary study of the emotional understanding of youth referred for treatment of anxiety disorders", *Journal of Clinical Child Psychology*, 29:319–327.

Spasojević, J., and Alloy, L. B. , 2001, “Rumination as a common mechanism relating depressive risk factors to depression”, *Emotion*, 1(1), 25-37. <http://dx.doi.org/10.1037/1528-3542.1.1.25>

Spasojević, J., and Alloy, L. B. , 2001, “Rumination as a common mechanism relating depressive risk factors to depression. *Emotion*”, 1(1), 25-37. <http://dx.doi.org/10.1037/1528-3542.1.1.25>

Sullivan, H. S. , 1948, “The meaning of anxiety in psychiatry and in life”, *Psychiatry*. 11(1), 1-13.

Suveg, C., and Zeman, J., 2004, “ Emotion regulation in children with anxiety disorders”, *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 33:750–759.

T Acar, T. ve Voltan-Acar, N. , 2013, “Babam ve Oğlum” filminin çok kuşaklı/kuşaklararası aile terapisinin temel kavramları açısından değerlendirilmesi. Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri, kuyeb.com

Teismann T1, Steinfeld B, Willutzki U, Michalak J, 2011, “Rumination and distraction: selected findings related to the response styles theory”, *Psychother Psychosom Med Psychol*. Mar;61(3-4):126-32. doi: 10.1055/s-0030-1248266.

Topcu, Ç. , 2014, “Baş etme yöntemleri, duygu düzenleme, ruminasyon ve algılanan sosyal desteğin geleneksel ve siber zorbalık mağduriyeti ile ilişkilerinin modellenmesi”. Orta Doğu Teknik Üniversitesi / Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, Doktora Tezi, 262 s.

Toprak, B. , “Öğretmenlerin eşli ruminasyon ve öz- duyarlık düzeyleri ile mesleki tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi”. Akdeniz Üniversitesi / Eğitim Bilimleri Enstitüsü / Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Antalya, Yüksek Lisans Tezi, 130 s.

Trapnell, P. D., & Campbell, J. D. , 1999, “Private self-consciousness and the five-factor model of personality: Distinguishing rumination from reflection”. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 284–304. Google Scholar

Tuason, M. T., & Friedlander, M. L. , 2000, “ Do parents' differentiation levels predict those of their adult children? And other tests of Bowen theory in a Philippine sample” *Journal of Counseling Psychology*, 47 (1), 27-35.

Tull, M. T., Barrett, H. M., McMillan, E. S., & Roemer, L. , 2007, “A preliminary investigation of the relationship between emotion regulation difficulties and posttraumatic stress symptoms”. *Behavior Therapy*, 38, 303-313.

Urrutia, L., 2016, *Relationship between Differentiation of Self and Emotional Connectedness in Emerging Adults*. Northcentral University.

Vatan, S. , 2014, “Duyguların, duygu düzenlemenin, obsesif inançların, düşünce kontrolünün ve bağlanmanın, obsesif kompulsif bozukluktaki farklı belirtilerdeki rollerinin incelenmesi”. Hacettepe Üniversitesi / Sosyal Bilimler Enstitüsü / Psikoloji Anabilim Dalı / Klinik Psikoloji Bilim Dalı, Ankara, Doktora Tezi, 434 s.

Watkins, E.R., 2009, “Depressive Rumination: Investigating Mechanisms to Improve Cognitive Behavioural Treatments”, *Cogn Behav Ther.* 38(S1): 8–14. Published online 2009 Sep 23. doi: 10.1080/16506070902980695. PMID: PMC3357968

Wei, M., Vogel, D.L., Ku, T.Y. ve Zakalik, R.A. , 2005, “Adult attachment, affect regulation, negative mood, and interpersonal problems: the mediating roles of emotional reactivity and emotional cut off”, *Journal of Counseling Psychology*, 52, 14-24.

Wenzlaff, R.M., Wegner, D.M., ve Roper, D.W., 1988, “ Depression and mental control: The resurgence of unwanted negative thoughts”, *Journal of Personality and Social Psychology*: 55; 882– 892.

Williamson, I., Sandage, S. J., & Lee, R. M. , 2007, “How social connectedness affects guilt and shame: Mediation by hope and differentiation of self”, *Personality and Individual Differences*, 42, 2159–2170.

Yavuz Güler, Ç., 2010, “Biz” söylemi; içsel ve kişilerarası iyi oluşun önünde bir engel olabilir mi? : Sistemik bir kavram: Benlik Farklılaşması, İstanbul, Sözel Bildiri.

Yousefi, N, Etemadi, O., Bahrami, F., Fatehezade, M.A., Ahmadi, S. A., Beshlideh, K. , 2009, “Structural Relationships between Self - Differentiation and Subjective Wellbeing, Mental Health and Marital Quality "Fitting Bowen's Theory”, *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences* 07/2009; 3(2), 4-14.

Yüksel, B., Kaygı Belirtilerini Açıklamada Bağlanma, Pozitif ve Negatif Duygu Düzenleme ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Arasındaki İlişkiyi Bütünleyici Model Arayışı, Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 2014.

Zakowski, S. G., McAllister, C. G., Deal, M., & Baum, A., 1992, “Stress, Reactivity, and Immune Function in Healthy men”, *Health Psychology*, 11(4): 223-232. <http://dx.doi.org/10.1037/0278-6133.11.4.223>

EKLER

EK 1: KİŞİSEL BİLGİ FORMU

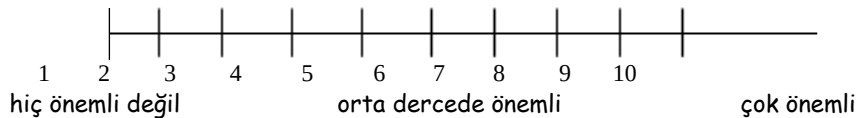
Bu Çalışma; Üsküdar Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programında araştırmacının tez çalışması için yapılmaktadır. Bu araştırmaya 26 yaş üstü bireyler katılabilmektedir. Aşağıda kendiniz ve ilişkilerinize dair sorular yer almaktadır. Cevaplarınız gizli tutulacak ve sadece araştırma kapsamında kullanılacaktır. Boş bırakmamanız ve samimiyetle cevaplandırmanız önemlidir. Katkılarınızdan dolayı teşekkür ederim.

1. **Cinsiyetiniz:** ☐ Kadın ☐ Erkek
2. **Yaşınız:**
3. **Eğitim Düzeyiniz**
☐ İlkokul ☐ Ortaokul ☐ Lise ☐ Yüksek Okul ☐ Üniversite ☐ Lisansüstü
4. **İlişki Durumu**
☐ Romantik bir ilişkim yok ☐ Romantik bir ilişkim var ☐ Nişanlıyım ☐ Evliyim
5. **Çocuğunuz Var mı?**
☐ Var ☐ Hamileyim / Eşim hamile ☐ Yok
6. **Siz Dahil Kaç Kardeşsiniz?**
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ve üstü
7. **Kaçıncı Çocuğunuz?**
☐ Büyük Çocuğum ☐ Ortanca Çocuğum ☐ Son Çocuğum ☐ Tek Çocuğum
8. **Kiminle Yaşıyorsunuz?**
☐ Anne/Babamla Birlikte
☐ Eşim/Çocuklarımla Birlikte
☐ Romantik Partnerimle Birlikte
☐ Ev Arkadaşımla Birlikte
☐ Yalnız Yaşıyorum
9. **Anne Babanızla Fiziksel Mesafeniz?**
☐ Aynı evde yaşıyoruz
☐ Aynı apartmanda oturuyoruz
☐ Bize yürüme mesafesindeler
☐ Bize vasıtayla bir saat içinde gidebileceğimiz bir mesafedeler
☐ Aynı şehirdeyiz ancak ulaşım bir saatten fazla sürüyor
☐ Başka bir şehirde ikamet ediyorlar
10. **Anne Babanızla Yüz yüze Görüşme Sıklığınız?**

	Anne	Baba
Her gün beraberiz	☐	☐
Haftada birkaç gün görüşürüz	☐	☐
Haftada bir görüşürüz	☐	☐
Ayda birkaç kez görüşürüz	☐	☐
Ayda bir görüşürüz	☐	☐
Yılda birkaç kez görüşürüz	☐	☐
Yılda en fazla bir kere görüşürüz	☐	☐
Hiç görüşmeyiz	☐	☐
11. **Çocukluğunuzun Nasıl Geçtiğini Düşünüyorsunuz?**
☐ Gayet Mutlu
☐ Mutlu
☐ İyi
☐ Mutsuz
☐ Çok Mutsuz
12. **Kendinizi ve İlişkilerinizi Yönetirken Duygularınız Ne Derece Önemlidir? Aşağıdaki 10'lu değerlendirme ölçeğinde size uygun olan dereceyi (sayıyı) daire içine alınız.**



13. **Kendinizi ve İlişkilerinizi Yönetirken Düşünceleriniz Ne Derece Önemlidir? Aşağıdaki 10'lu değerlendirme ölçeğinde size uygun olan dereceyi (sayıyı) daire içine alınız.**



EK 2: BENLİĞİN AYRIMLAŞMASI ÖLÇEĞİ

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

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

Hiç Uygun

Çok

Değil

Uygun

1. Ailemin yanıdayken genellikle kendimi kısıtlanmış hissedirim.	1	2	3	4	5	6
2.Önemli bir işe ya da göreve başlarken genellikle başkalarının cesaretlendirmesine ihtiyaç duyarım.	1	2	3	4	5	6
3. İnsanlar benimle yakınlık kurmaya çalıştıklarında, kendimi onlardan uzak tutarım.	1	2	3	4	5	6
4. İnsanlar benimle yakınlık kurmaya çalıştıklarında, bundan genellikle rahatsızlık duyarım.	1	2	3	4	5	6
5.Hemen hemen hayatımdaki herkesten onay alma ihtiyacı hissedirim.	1	2	3	4	5	6
6. Değiştiremeyeceğim şeyler için üzülmenin bir anlamı yok.	1	2	3	4	5	6
7. Yakın ilişkilerimde kısıtlanma kaygısı yaşıyorum.	1	2	3	4	5	6
8. Eleştirilmek beni oldukça rahatsız eder.	1	2	3	4	5	6
9. Anne/babamın beklentilerine göre yaşamaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6
10. Kendimi olduğum gibi kabul ederim.	1	2	3	4	5	6
11. Eşimle/partnerimle bir tartışma yaşarsam, tüm gün bu tartışma üzerine düşünürüm.	1	2	3	4	5	6
12. Başkaları tarafından baskı altında olduğumu hissettiğim zamanlarda bile onlara "hayır" diyebilirim.	1	2	3	4	5	6
13. Yaptığım şeyin doğru olduğunu düşünüyorsam başkalarının ne dediğini pek de umursamam.	1	2	3	4	5	6
14. Bir karar alırken danışacağım birileri yoksa kolay kolay karar veremem.	1	2	3	4	5	6
15. Başkaları tarafından incitilmek beni aşırı derecede rahatsız eder.	1	2	3	4	5	6
16. Eşimin/partnerimin yoğun ilgisi beni bunaltır.	1	2	3	4	5	6
17. İnsanlar üzerindeki izlenimi merak ederim.	1	2	3	4	5	6
18. Duygularımı genellikle çevremdekilerden daha yoğun yaşıyorum.	1	2	3	4	5	6
19. Hayatımda ne olursa olsun, kendimle ilgili düşüncelerimden asla taviz vermem.	1	2	3	4	5	6
20. Anne/babamın fikrini almadan karar veremem.	1	2	3	4	5	6

EK 3:RUMİNATİF DÜŞÜNCE BİÇİMLERİ ÖLÇEĞİ

Aşağıdaki her bir madde için, ifadelerin sizi ne kadar tarif ettiğini işaretleyiniz.

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7
(hiç) (çok iyi)

1. Zihnimin sürekli bazı şeyleri tekrar tekrar gözden geçirdiğini fark ederim.	1	2	3	4	5	6	7
2. Bir sorunun olduğunda bu durum uzun süre zihnimi kemirir.	1	2	3	4	5	6	7
3. Gün boyu bazı düşüncelerin tekrar tekrar zihnime üşüştüğünü fark ederim.	1	2	3	4	5	6	7
4. Bazı şeyleri sürekli düşünmekten kendimi alamam.	1	2	3	4	5	6	7
5. Birileriyle karşılaşma öncesinde olabilecek bütün senaryoları ve konuşmaları zihnimde canlandırıyorum.	1	2	3	4	5	6	7
6. Önceden yaşadığım hoşuma giden olayları hayalimde tekrar canlandırmaya yatkınyım.	1	2	3	4	5	6	7
7. Kendimi, gün içerisinde "Keşke yapsaydım" dediğim şeyleri hayal ederken bulurum.	1	2	3	4	5	6	7
8. Kötü geçtiğini düşündüğüm bir görüşme sonrasında, "keşke şöyle davransaydım" dediğim farklı senaryolar hayal ederim.	1	2	3	4	5	6	7
9. Karmaşık bir problemi çözmeye çalışırken çözüme ulaşmak yerine problemin başına döndüğümü fark ederim	1	2	3	4	5	6	7
10. Yaklaşan önemli bir olay varsa, bu durumu o kadar çok düşünürüm ki sonunda sinirli ve mutsuz bir hale gelirim.	1	2	3	4	5	6	7
11. İstenmeyen düşünceleri zihnimden bir türlü atamam.	1	2	3	4	5	6	7
12. Bir problem hakkında saatlerce düşünsem de sorunu açıkça anlamak için biraz daha zamana ihtiyaç duyarım.	1	2	3	4	5	6	7
13. Hakkında ne kadar düşünürsem düşünüyem, bazı sorunlarla ilgili net bir çözüme ulaşmam benim için çok zordur	1	2	3	4	5	6	7
14. Bazen bir şeyler hakkında saatlerce oturup düşündüğüm olur	1	2	3	4	5	6	7
15. Bir meseleyi çözmeye çalışırken, zihnimde farklı noktalara dağılan uzun bir tartışma yaşar gibi olurum.	1	2	3	4	5	6	7
16. Oturup geçmişteki güzel olayları hatırlamak hoşuma gider	1	2	3	4	5	6	7
17. Heyecan verici bir olayı beklerken, bu olay ile alakalı düşünceler, o anda yaptığım işi engeller	1	2	3	4	5	6	7
18. Bazen, bir konuşma sırasında bile, alakasız düşüncelerin zihnime hücum ettiği olur	1	2	3	4	5	6	7
19. Yakın zamanda önemli bir görüşme yapacaksam, zihnimde sürekli olarak bunu tekrar etme eğilimim vardır	1	2	3	4	5	6	7
20. Önemli bir olay yaklaşıyorsa bununla ilgili düşünmekten kendimi alamam	1	2	3	4	5	6	7

EK 4:DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ ÖLÇEĞİ

Aşağıda insanların duygularını kontrol etmekte kullandıkları bazı yöntemler verilmiştir. Lütfen durumu dikkatlice okuyunuz ve her birinin sizi için ne kadar doğru olduğunu içtenlikle yanıtlayınız	Hiç bir zaman	Bazen	Yaklaşık yarı yarıya	Çoğu zaman	Her zaman
1. Ne hissettiğim konusunda netimdir.	1	2	3	4	5
2. Ne hissettiğimi dikkate alırım	1	2	3	4	5
3. Duygularım bana dayanılmaz ve kontrolsüz	1	2	3	4	5
4. Ne hissettiğim konusunda hiçbir fikrim yok	1	2	3	4	5
5. Duygularıma bir anlam vermekte zorlanırım	1	2	3	4	5
6. Ne hissettiğime dikkat ederim	1	2	3	4	5
7. Ne hissettiğimi tam olarak bilirim	1	2	3	4	5
8. Ne hissettiğimi önemserim	1	2	3	4	5
9. Ne hissettiğim konusunda karmaşa yaşarım	1	2	3	4	5
10. Kendimi kötü hissetmeyi kabullenebilirim	1	2	3	4	5
11. Kendimi kötü hissettiğimde böyle hissettiğim için kendime kızarım	1	2	3	4	5
12. Kendimi kötü hissettiğim için utanırım.	1	2	3	4	5
13. Kendimi kötü hissettiğime işlerimi bitirmekte zorlanırım	1	2	3	4	5
14. Kendimi kötü hissettiğimde kontrolden çıkarırım	1	2	3	4	5
15. Kendimi kötü hissettiğimde uzun süre böyle kalacağıma inanırım	1	2	3	4	5
16. Kendimi kötü hissetmenin yoğun depresyona sebep olacağına inanırım	1	2	3	4	5
17. Kendimi kötü hissettiğimde duygularımın kontrolsüz ve önemli olduğuna inanırım	1	2	3	4	5
18. Kendimi kötü hissederken başka şeylere odaklanmakta zorlanırım	1	2	3	4	5
19. Kendimi kötü hissederken kontrolden çıkarak duygusuz yaşarım	1	2	3	4	5
20. Kendimi kötü hissediyor olsam da çalışmaya sürdürebilirim	1	2	3	4	5
21. Kendimi kötü hissettiğimde bu duygumda kalırım	1	2	3	4	5

dolayı kendimden utanırım					
22. Kendimi kötü hissettiğimde eninde sonunda kendimi daha iyi hissetmenin bir yolunu acağımı bilirim	1	2	3	4	5
23. Kendimi kötü hissettiğimde zayıf biri olduğuma duygusuna kapılırım	1	2	3	4	5
24. Kendimi kötü hissettiğimde de davranışlarım kontrolüm altındadır	1	2	3	4	5
25. Kendimi kötü hissettiğim için suçluluk duyarım	1	2	3	4	5
26. Kendimi kötü hissettiğimde konsantre olamaz olurum	1	2	3	4	5
27. Kendimi kötü hissettiğimde davranışlarımı kontrol etmekte zorlanırım	1	2	3	4	5
28. Kendimi kötü hissettiğimde daha iyi hissetmem için yapabileceğim hiçbir şey olmadığına inanırım	1	2	3	4	5
29. Kendimi kötü hissettiğimde böyle hissettiğim için kendimden rahatsız olurum	1	2	3	4	5
30. Kendimi kötü hissettiğimde kendimle ilgili çok fazla endişelenmeye başlarım	1	2	3	4	5
31. Kendimi kötü hissettiğimde kendimi bu durumda bırakmaktan başka çıkar yol olmadığına inanırım	1	2	3	4	5
32. Kendimi kötü hissettiğimde davranışlarım üzerindeki kontrolümü kaybederim	1	2	3	4	5
33. Kendimi kötü hissettiğimde başka bir şey düşünmekte zorlanırım	1	2	3	4	5
34. Kendimi kötü hissettiğimde duygumun gerçeği ne olduğunu anlamak için zaman ayırırım	1	2	3	4	5
35. Kendimi kötü hissettiğimde kendimi daha iyi hissetmem zaman alır	1	2	3	4	5
36. Kendimi kötü hissettiğimde duygularım dayanılmaz olur	1	2	3	4	5

EK 5: ÖZGEÇMİŞ



KİŞİSEL BİLGİLER

Tuğba İZÇINAR

Mecidiyeköy Mah. Latilokum sokak No:52/22

Mecidiyeköy/İSTANBUL

0(530)6848031

E-mail : tuba_izcinar@hotmail.com

Doğum Tarihi 15/02/1991

Medeni Durum Bekar

STAJLAR

2016	NPISTANBUL Nöropsikiyatri Hastanesinde staj
2016	Kemal Hasoğlu Anadolu Lisesinde bir dönem Staj
2014	Bakırköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesin de bir dönem staj
2013	Nese Erberk Anaokulun'da bir dönem zorunlu staj
2013	Özel Sevimli Pıtırıcık Anaokulunda bir dönem staj

EĞİTİM BİLGİLERİ

2009-2012	Okan Üniversitesi İngilizce Hazırlık ve 1.yıl Psikoloji Bölümü
2012-2015	İstanbul Bilim Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü
2015-2017	Üsküdar Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı

YABANCI DİL

İngilizce

KONGRELER VE EĞİTİMLER

- İFTİ Aile ve çift Terapisi Eğitimi / İstanbul, 2016
- İstanbul Kültür Üniversitesi Pedagojik Formasyon Eğitimi/ İstanbul,2016
- İstanbul Bilim Üniversitesi 1. Psikoloji Günleri/ İstanbul, 2015
- TPÖÇG 20. Ulusal Psikoloji Kongresi / Gaziantep, 201
- Mavi Martı Psikoloji Objektif Testler Eğitimi/ İstanbul, 2015
 - MMPI
 - Catell 2A Zeka Testi
 - Catell 3A Zeka Testi
 - Alexander Pratik Yetenek Zeka Testi
 - Porteus Labirentleri Zeka Testi
 - Good Enough Testi
 - AGTE
 - Gesell Gelişim Testi
 - Peabody Resim Kelime Testi
 - Metropolitan Okul Olgunluk Testi
 - Bender Gestalt Algı Testi
 - Benton Görsel Bellek Testi
 - Draw A Person
 - Standardize Mini Mental Testi
- Türk Psikologlar Derneği 18. Ulusal Psikoloji Kongresi/ Bursa, 2014
- Beykent Üniversitesi 3. Psikoloji Günleri/ İstanbul, 2013