



T. C.

GAZİOSMANPAŞA ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

EĞİTİM BİLİMLERİ BÖLÜMÜ

**REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK YÜKSEK LİSANS
PROGRAMI**

**EVLİ BİREYLERDE ÇİFT UYUMU VE BAZI PSİKOLOJİK
BELİRTİLERİN BENLİĞİN FARKLILAŞMASI AÇISINDAN
İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Kenan POLAT

Danışman: Doç. Dr. Tahsin İLHAN

TOKAT

Eylül, 2014

JÜRİ ÜYELERİNİN İMZA SAYFASI

Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğüne,

Kenan POLAT'ın "Evli Bireylerde Çift Uyumu ve Bazı Psikolojik Belirtilerin Benliğin Farklılaşması Açısından İncelenmesi" adlı çalışması 24.09.2014 tarihinde jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı'nda yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Adı Soyadı

Başkan: Doç. Dr. Recep KOÇAK

Üye (Tez Danışmanı): Doç. Dr. Tahsin İLHAN

Üye: Yrd. Doç. Dr. Uğur AKIN

Onay

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylım.

24.09/2014.

Doç. Dr. Recep KOÇAK

Enstitü Müdürü

ETİK SÖZLEŞME

Bu belge ile bu tezdeki bütün bilgi toplama ve raporlaştırma sürecinin Gaziosmanpaşa Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğine, Eğitim Bilimleri Enstitüsü Tez Yazım Kılavuzuna, genel akademik kurallara ve etik ilkelere uygun olarak gerçekleştirildiğini; bu tez çalışmasını “intihal engelleme” programı ile taradığımı, bana ait olmayan tüm bilgi, düşünce ve bulgulara atıf yaptığımı ve kaynağını gösterdiğimi beyan eder, sorumluluğun tarafıma ait olduğunu kabul ederim.

imza
Kenan POLAT
24./10/2014

ÖNSÖZ

Hayatın önemli dönüm noktalarından biri olan evlilik yaşantısı ile bireyler, uyum sağlamaları gereken birçok farklı durumla karşı karşıya gelmekte ve bireylerin bu uyum durumları ile başa çıkacak becerilere sahip olmaları beklenmektedir. Bu becerilerden bir tanesi de bireyin evlilik yaşantısı ile birliktelik ihtiyacını karşılarken aynı zamanda bireyselliğini de koruyabilmesidir. Evliliğin en önemli işlevlerinden biri bireylerin yakınlık ve ilişki ihtiyaçlarını karşılamaıdır. Ayrıca uyumlu evlilik, bireyi, psikolojik ve fiziksel olarak daha güçlü hale getirir.

Evli bireylerde birlikteliğin yoğun hale gelmesi ve bireylerin bireyselliklerini koruyamamaları durumunda evlilikten alınan doyum azalmakta; evlilik uyumu bozulmaktadır. Bireylerin hem birliktelik hem de bireysellik ihtiyaçlarını karşılayabilmeleri için güçlü bir benlik algısına sahip olmaları gerekmektedir. Bireyin, güçlü bir benlik algısına ve benlik sınırına sahip olabilmesi için çekirdek ailesinden farklılaşması ve hem onlarla birlikte hem de onlardan ayrı bir birey olması gerekmektedir. Farklılaşmanın sağlanması bireyi, hem evlilik yaşantısında hem de gündelik yaşantılarda daha güçlü hale getirmektedir. Farklılaşma bireyin yaşamdan ve ilişkilerinde doyum almasını sağlamakta; bireyi psikolojik olarak daha dirençli hale getirmektedir. Farklılaşmanın sağlanamaması durumunda ise bireyin yaşam doyumunu ve evlilik uyumu düşmekte; psikolojik ve fiziksel sağlığı tehdit altına girmektedir.

Sonuç olarak benliğin farklılaşmasının, çift uyumu ve psikolojik belirtiler üzerindeki yordayıcılığının bilinmesi, hayatın önemli dönüm noktalarından olan evliliğe yönelik yapılacak çalışmalara ışık tutacak; koruyucu ve önleyici çalışmaların daha etkin yürütülmesini sağlayacaktır.

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans eğitimim boyunca, özellikle tez çalışmam sırasında azim ve çalışkanlığını örnek aldığım, verdiğim tüm rahatsızlıklara rağmen bıkmadan sorularıma cevap veren ve yol gösteren değerli hocam Doç. Dr. Tahsin İLHAN'a katkılarından dolayı sonsuz teşekkürlerimi sunarım. Yapıcı eleştirileri ile bu çalışmanın son halini almasında katkıları olan değerli jüri üyelerim Doç. Dr. Recep KOÇAK ve Yrd. Doç. Dr. Uğur AKIN'a da teşekkürü bir borç bilirim. Ayrıca, ilk tez danışmanım Prof. Dr. Mustafa BALOĞLU'na da teşekkür ederim. Kendisinden edindiğim istatistik bilgisi ders dönemimde ve tez aşamamda çok yardımcı oldu. Değerli meslektaşım Burcu ALTINSOY'a da yabancı dil konusunda sağladığı katkılardan dolayı teşekkür ederim.

Hayatıma girdiği günden beri her gün daha çok sevdiğim ve saygı duyduğum sevgili eşim Zübeyde POLAT'a anlayışı, desteği ve hayatıma kattığı güzellikler için sonsuz kere teşekkür ederim. Desteği ve anlayışı olmasaydı bu çalışma da olmazdı. Bu çalışmayı O'na atfediyorum.

Son olarak, hayatımın her aşamasında desteklerini hissettiğim, varlıkları ile bana güven veren, otuz yıldır kahrımı çeken, beni bugünlere getiren özellikle anneme, babama, kardeşime ve diğer tüm aile üyelerine de teşekkür ederim. İyi ki varsınız.

ÖZET

EVLİ BİREYLERDE ÇİFT UYUMU VE BAZI PSİKOLOJİK BELİRTİLERİN BENLİĞİN FARKLILAŞMASI AÇISINDAN İNCELENMESİ

POLAT, Kenan

Yüksek Lisans, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Tahsin İLHAN

Eylül 2014, xiv + 78 sayfa

Bu araştırmanın amacı, evli bireylerde çift uyumu ve bazı psikolojik belirtileri (depresyon, kaygı ve stres) benliğin farklılaşması açısından incelemektir. Araştırmanın çalışma grubunu, çevrim içi form kullanılarak uygun örnekleme yöntemi ile ulaşılan 362 evli birey oluşturmaktadır. Verilerin toplanmasında Kişisel Bilgi Formu, Benliğin Ayrışması Ölçeği, Çiftler Uyum Ölçeği ve Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği kullanılmıştır. Çalışma grubundan toplanan veriler SPSS 21 programı ile analiz edilmiş ve basit doğrusal regresyon, çoklu doğrusal regresyon ve bağımsız gruplar *t*-testi ile incelenmiştir. Bağımsız değişkenlerin (benliğin farklılaşması ve alt boyutları) bağımlı değişkenler (çift uyumu, depresyon, kaygı ve stres) üzerindeki yordama güçlerini incelemek için basit ve çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Bu analizlere göre benliğin farklılaşması evli bireylerde çift uyumunu, depresyon, kaygı ve stresi anlamlı düzeyde yordamaktadır. 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. Cinsiyete açısından,erkeklere ait benliğin farklılaşması toplam puanları kadınlara ait benliğin farklılaşması toplam puanlarından anlamlı düzeyde yüksektir. Benliğin farklılaşması alt boyutları cinsiyete açısından incelendiğinde, kadınlara ait duygusal tepkisellik ve başkalarına bağımlılık düzeyleri (iç içe geçme), erkelere ait duygusal tepkisellik ve başkalarına bağımlılık düzeylerinden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Evlenme türü açısından, severek/flört ederek evlenen bireylerin benliğin farklılaşması toplam puanları, görücü usulü/tanıştırılarak evlenen bireylerin benliğin farklılaşması toplam puanlarından anlamlı düzeyde yüksektir.Benliğin farklılaşması alt boyutları evlenme türü açısından incelendiğinde,

görücü usulü/tanıştırılarak evlenen bireylere ait duygusal tepkisellik ve başkalarına bağımlılık düzeyleri, severek/flört ederek evlenen bireylere ait duygusal tepkisellik ve başkalarına bağımlılık düzeylerinden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Benliğin farklılaşması, çift uyumu, depresyon, kaygı, stres.

ABSTRACT

AN INVESTIGATION OF DYADIC ADJUSTMENT, AND SOME PSYCHOLOGICAL SYMPTOMS WITH RESPECT TO DIFFERENTIATION OF SELF AMONG MARRIED INDIVIDUALS

POLAT, Kenan

Masters Degree, Department of Psychological Counseling and Guidance

Thesis Supervisor: Assoc. Prof. Dr. Tahsin İLHAN

September 2014, xiv + 78 pages

The purpose of the present study was to investigate dyadic adjustment, and some psychological symptoms (depression, anxiety, and stress) with respect to differentiation of self among married individuals. 362 married individuals were conveniently selected with online form. Personal Information Form, Differentiation of Self Inventory-Turkish, Dyadic Adjustment Scale, and Depression, Anxiety and Stress Inventory were used as data collection. The data were analyzed with SPSS 21 software using independent samples t-test, simple linear regression analysis, and multiple linear regression analysis. Simple and multiple linear regression analyses were performed in order to examine the predictive power of independent variables (differentiation of self and its subscales) on the dependent variables (dyadic adjustment, depression, anxiety and stress). Based on analyses, dyadic adjustment, depression, anxiety, and stress among married individuals was significantly predicted by differentiation of self. When differentiation of self is taken into consideration in terms of subcategories, emotional cut off, and take an I position subscales predict dyadic adjustment; emotional reactivity, emotional cut off, and take an I position subscales predict depression; emotional reactivity, and take an I position subscales predict anxiety; emotional cut off, emotional reactivity, and take an I position subscales predict stress. When subscales of differentiation of self were examined considering gender, levels of emotional reactivity belonging to women and fusion with others were found significantly higher than levels of emotional reactivity belonging to men and fusion with others. Considering marriage types, summed scores of differentiation of self of individuals who made love/flirtation marriage were significantly higher than summed scores of differentiation of self individuals who made arranged/match-maker marriage. When subscales of differentiation of self were examined considering marriage type, levels of emotional reactivity belonging to

individuals who made arranged/match-maker marriage and fusion with others were found significantly higher than levels of emotional reactivity belonging to individuals who made love/flirtation marriage and fusion with each others.

Keywords: Differentiation of self, dyadic adjustment, depression, anxiety, stress.

İÇİNDEKİLER

JURİ VE ENSTİTÜ ONAY SAYFASI.....	ii
ÖNSÖZ	iv
TEŞEKKÜR.....	v
ÖZET	vi
ABSTRACT.....	viii
İÇİNDEKİLER	x
TABLolar LİSTESİ.....	xii
ŞEKİLLER LİSTESİ	xiii
KISALTMALAR LİSTESİ	xiv
BÖLÜM 1	1
GİRİŞ	1
Problem Durumu	1
Araştırmanın Amacı	6
Alt Problemler	7
Araştırmanın Önemi	7
Sayıtlar	8
Sınırlılıklar	9
Tanımlar	9
BÖLÜM II	10
KAVRAMSAL ÇERÇEVE.....	10
Benliğin Farklılaşması	10
Benliğin Farklılaşması.....	12
Çekirdek Ailenin Duygusal Sistemi	14
Çok Kuşaklı Aktarım Süreci	15
Aile Yansıtma Süreci.....	15
Üçgenler/Üçgenleşme	16
Duygusal Kopma	16
Kardeş Konumu/Durumu	17
Toplumsal Gerileme	17
Çift Uyumu	18
Benliğin Farklılaşması ve Çift Uyumu	23
Psikolojik Belirtiler	25
Depresyon.....	25
Kaygı	27
Stres	28
Benliğin Farklılaşması ve Psikolojik Belirtiler	31
BÖLÜM III	34
YÖNTEM	34
Araştırmanın Modeli	34
Çalışma Grubu	34
Ölçme Araçları	35
Çiftler Uyum Ölçeği.....	35
Benliğin Ayrışması Ölçeği	36
Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği	38
Kişisel Bilgi Formu	39
Veri Toplama Süreci	39
Verilerin Çözümlemesi	40

BÖLÜM IV	41
BULGULAR.....	41
Bağımsız Değişkenin Bağımlı Değişkenleri Yordayıcılığına İlişkin Bulgular.....	41
Çift Uyum.....	42
Depresyon.....	43
Kaygı	44
Stres.....	45
Demografik Değişkenler Açısından Benliğin Farklılaşmasına İlişkin Bulgular.....	46
BÖLÜM V	48
TARTIŞMA	48
Bağımsız Değişkenin Bağımlı Değişkenleri Yordayıcılığının İncelenmesi	48
Çift Uyumunun Yordanması	48
Psikolojik Belirtilerin Yordanması.....	50
Demografik Değişkenler Açısından Benliğin Farklılaşmasının İncelenmesi	53
Cinsiyete Göre Benliğin Farklılaşmasının İncelenmesi	53
Evlendirme Türüne Göre Benliğin Farklılaşmasının İncelenmesi	55
BÖLÜM IV	57
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	57
Sonuçlar.....	57
Öneriler	58
Alan Araştırmacılarına Yönelik Öneriler.....	59
Uygulayıcılara Yönelik Öneriler.....	60
KAYNAKÇA.....	62
EKLER.....	74
Ek-1 Çiftler Uyum Ölçeği.....	74
Ek-2 Benliğin Ayrışması Ölçeği.....	75
Ek-3 Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği.....	76
Ek-4 Kişisel Bilgi Formu.....	77

TABLULAR LİSTESİ

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Değişkenlere Göre Dağılımı	35
Tablo 2. Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin Tümüne ve Alt Boyutlarına Ait İç Tutarlılık Katsayılarının Orijinal Çalışmalar İle Karşılaştırılması	39
Tablo 3. Benliğin Ayrışması Ölçeğinde Elde Edilen Puanlar ile Diğer Değişkenler Arasındaki Korelasyon Analizine İlişkin Bulgular	41
Tablo 4. Çift Uyumu ile İlgili Yapılan Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları ...	43
Tablo 5. Çift Uyumu ile İlgili Yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları..	43
Tablo 6. Depresyon İle İlgili Yapılan Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları	43
Tablo 7. Depresyon ile İlgili Yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları....	44
Tablo 8. Kaygı ile İlgili Yapılan Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	44
Tablo 9. Kaygı ile İlgili Yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları	45
Tablo 10. Stres ile İlgili Yapılan Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	45
Tablo 11. Stres ile İlgili Yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları	46
Tablo 12. Benliğin Farklılaşması Toplam Puan ve Alt Puanlarının Cinsiyete Göre t-testi Sonuçları	46
Tablo 13. Benliğin Farklılaşması Toplam Puan ve Alt Puanlarının Evlenme Türüne Göre t-testi Sonuçları	47

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Bowen'ın Sisteminin İnsan Fonksiyonlarını Etkilemesi	11
Şekil 2. Bowen'ın Benliğin Farklılaşması Aralığı.....	12

KISALTMALAR LİSTESİ

BAÖ : Benliğin Ayrışması Ölçeği

ÇUÖ : Çift Uyum Ölçeği

DASÖ : Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği

BÖLÜM I

GİRİŞ

Bu bölümde, araştırmaya ilişkin problem durumu, alt problemler, amaç, önem, sayıltı, sınırlılıklar ve tanımlara yer verilmiştir.

Problem Durumu

Benliğin farklılaşması kavramı Bowen Aile Terapisi'nin (Bowen, 1976,1978) en önemli parçasıdır. Bireyin hem duygu ve düşüncelerinin ayrımında olmasını hem de başkalarından bağımsız olarak var olmasını içerir (Corey, 2008). Farklılaşma, bireyin güçlü bir benlik duygusuna sahip olmasını ve herhangi bir etki altında kalmadan kendi özgür iradesi ile seçimler yapmasını da içerir. Diğer bir ifade ile bireyin kendini değerli görmesi ve kendi seçimlerini yapabilmesidir (Kerr ve Bowen, 1988). Benliğin farklılaşması kavramının iki boyutu vardır. Bu boyutlardan ilki, bireyin kendisini ailesinden duygusal ve bilişsel düzeyde ayrı tutabilmesidir. İkincisi ise bireyin bilişsel ve duygusal süreçlerini birbirinden ayrı tutmasıdır. Bu iki boyutun varlık derecesi bireyin farklılaşma düzeyinin önemli göstergeleridir (Bowen, 1978; Kerr ve Bowen, 1988).

Farklılaşma düzeyi düşük bireyler gerçeklerle duyguları ayırt edemezler, daha çok duygularına göre hareket ederler/karar verirler, enerjilerinin çoğunu aşk/sevgiyi aramaya harcarlar, bilişsel aktiviteleri heyecanlardan ayırt edemezler ve savunmasız oldukları için aile ikilemi içinde kaybolurlar. Bu kişilerin yaşamları onay alma ve onay alamadıkları kişileri cezalandırmakla geçer, çok fazla fiziksel ve duygusal sorun yaşarlar, semptom geliştirmeye daha yatkındırlar ve üretici-amaç odaklı işlerle uğraşmak için çok az enerjileri vardır. Bu kişiler, kendi farklılaşma düzeylerine benzer düzeyde eş seçer ve onlarla iç içe geçerler (Bowen, 1976, 1978; Kerr ve Bowen, 1988). *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 (Goldenberg ve Goldenberg, 2008).

Benliğin farklılaşması düzeyine bağlı olarak iki benlik tanımlanmıştır. Bunlar, tutarlı ben (solid self) ve sahte/yalancı ben (pseudo self)'dir. *Tutarlı ben*, dış etkilere karşı dayanıklıdır ve belirli inanç, görüş ve ilkelere oluşur. Yoğun kaygı karşısında

inanç ve yaşam ilkelerine göre hareket eder ve davranışlarının sorumluluğunu alır. *Sahte/yalancı ben* ise yapmacık bendir. Duygusal baskı altındadır ve bu baskı tarafından yönlendirilir. Dış etkilere karşı dayanıksızdır ve biyolojik kökenlidir. Birleşmeye sahte ben neden olur (Bowen, 1976, 1978; Kerr ve Bowen, 1988).

Bowen (1976,1978), bireyin farklılaşma düzeyini etkileyen toplam dört tane faktör tanımlamıştır ve bu faktörler aynı zamanda çekirdek ailenin duygusal sürecini de etkiler. Bu faktörlerden ilki duygusal tepkiselliktir. Duygusal tepkisellikte, duyguların düşünceleri bastırması nedeni ile bireyselleşmenin,diğer bir ifade ile farklılaşmanın bastırılması söz konusudur. İkinci faktör duygusal ilişkiyi kesmedir. Duygusal ilişkiye kesmede aile üyelerinin, çözülmemiş bir duygusallık nedeni ile fiziksel ve psikolojik olarak birbirlerinden kaçınmalarıdır. Üçüncü faktör iç içe geçmedir ve duygusal-bilişsel yönlerin birbirine karışması nedeni ile bireyin kendine ve başkalarına karşı net algıyı kaybetmesidir. Dördüncü faktör ise ben-pozisyonu alabilmedir. Ben-pozisyonu almada bireyin duygu ve düşüncelerini kişisel ve sorumlu bir biçimde ortaya çıkarmasının, diğer bireyleri kendi düşüncelerini ifade etme konusunda cesaretlendirmesi söz konusudur (Bowen, 1976, 1978; Kerr ve Bowen, 1988).

Alanyazında, çift uyumunun farklı şekillerde tanımladığı görülmektedir. Spanier (1976) çift uyumunu, eşlerin günlük yaşantıya ve yaşantı içinde değişen koşullara uyum sağlaması ve belirli bir süre içinde birbirine uygun olarak değişmesi şeklinde tanımlarken, Sabatelli (1988) eşlerin birbirleriyle iletişim kurabildiği, evliliğin önemli alanlarında fazla anlaşmazlık yaşanmadığı, anlaşmazlıkların her iki tarafı da hoşnut edecek şekilde çözümlendiği evlilik olarak tanımlamaktadır. Locke ve Williamson'a (1958) göre çift uyumu, evlilik ilişkisinde eşlerin çatışma çözmeye yönelik benzer özelliklerinin olması, evliliklerinden ve birbirlerinden doyum hissetmeleri, benzer ilgi ve aktiviteleri paylaşmaları ile evlilik ilişkisindeki beklentileri yerine getirmeleridir. Cottrell (1933) çift uyumunu, evli çiftlerin içinde yetiştikleri ailelerinden elde ettikleri belirli ilişkisel sistem ve durumları tekrar etme girişiminde buldukları bir süreç olarak tanımlar (Akt. Spanier ve Cole, 1976). Johnson, White, Edwards ve Booth, (1986) tarafından yapılan doğrulayıcı faktör analizi çalışmasında iseçift uyumunun eşler arasındaki mutluluk, etkileşim, anlaşmazlıklar, problemler ve boşanma eğilimi olmak üzere beş ayrı bölümden oluştuğu ve bu bölümlerin iki ayrı boyutta toplandığı belirlenmiştir. Eşler arasındaki mutluluk ve etkileşim birinci boyutu, anlaşmazlıklar, problemler ve boşanma eğilimi de ikinci boyutu oluşturmaktadır.

Bowen Aile Terapisi (Bowen, 1976,1978) evliliğin gelişimi ve sürdürülmesi ile ilgili oldukça geniş kapsamlı bir açıklama sunan yaklaşım olarak değerlendirilebilir(Wiley, 1990). Benliğin farklılaşması, bireyin ilişkilerine etkileyen ve aralarında denge kurulması beklenen iki farklı güçten etkilenir. Bu güçler, *birliktelik* ve *bireysellik*'tir. 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 (I-Position) sürdürmesini sağlar. Yüksek düzeyde farklılaşma aynı zamanda bir başkasının kaygısını dindirme ve diğerleri tarafından geliştirilen, yıkıcı olabilecek kaygıya karşı da dayanıklı olabilmeyi sağlar (Bowen, 1976; Kerr ve Bowen 1988, Skowron, 2000). Kişilerarası düzeyde benliğin farklılaşması ise diğerleri ile yakınlaşma ve özerklik becerilerine sahip olmayı içerir. 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 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). Alanyazın taramasında ulaşılabilen birçok araştırma, kuramsal bilgiyi destekler nitelikte bilgiler sunmaktadır. Araştırmalarda, farklılaşma düzeyi yüksek bireylerden oluşan evliliklerde yüksek çift uyumu, çift doyumu ve cinsel doyum belirlenirken; farklılaşma düzeyi düşük bireylerden oluşan evliliklerde ise düşük çift uyumu, çift doyumu ve yüksek çatışma yaşandığı belirlenmiştir (Arpita, 2006; Bhatt, 2001; Bradbury, Fincham ve Beach, 2000; Birditt ve Antonucci, 2008; Campos, Keltner, Bech, Gonzaga ve John, 2007; Harrison, 2003; Hobby, 2004; Hollander, 2007; Kwon, 2000; McCullough, 2005; Patrick, Sells, Giordano ve Tollerud, 2007; Peleg, 2008; Richards, 1989; Richter, 1998; Skowron, 2000; Timm, 2011).

Depresyon, derin üzüntülü, bazen de hem üzüntülü hem bunaltılı bir duygu durumu birlikte düşünce, konuşma, devinim ve fizyolojik işlevlerde yavaşlama, durgunlaşma ve bunların yanı sıra değersizlik, küçüklük, güçsüzlük, isteksizlik, karamsarlık duygu ve düşünceleri ile belirli bir sendromdur (Öztürk, 2004). Depresyon, olağan, yaşanabilir bir üzüntü ya da umutsuzluk durumundan farklıdır. Depresyonu depresyon yapan şeyler en az iki hafta ve daha uzun sürmesi, günlük yaşamın

işlevselliğini büyük oranda bozması ve kişide duyguların denetiminin ortadan kalktığı sezgisini oluşturmasıdır (Köroğlu, 2009).

Kuramsal olarak depresyon farklı şekillerde ele alınmaktadır. Psikanalitik görüşe göre depresyondaki bireyde “sevdiğimi yitirdim, artık sevilmiyorum ve ben artık kötüyüm” düşünceleri hâkimdir. Birey bu duygulara bağlı olarak öz saygısını yitirir (Köknel, 2000; Öztürk, 2004). Bilişsel yaklaşımda depresyon, bir duygulanım bozukluğu değil, bilişsel bir bozukluktur. Duygulanım bozukluğu bilişsel bozukluğa bağlı olarak ortaya çıkar (Köroğlu, 2011; Öztürk, 2007). Davranışçı yaklaşıma göre depresyon öğrenilmiş çaresizlik kavramı ile açıklanır. Öğrenilmiş çaresizlik, bireyin içinde bulunduğu durumdan kurtulamayacağı veya durumu değiştiremeyeceği düşüncesi ile hareket etmesidir (Ayhan, 2007; Öztürk, 2004).

Kaygı, tehlike anında etkinleşen ve bireyin uyum sağlamasında önemli olan bir duygudur; evrenseldir ve herkeste bulunur. Ancak, olumsuz durumlarla başa çıkmak için kullanılan bu duygunun süresi ve şiddeti arttığında bireyin yaşamını, aktivitelerini ve kişiler arası ilişkilerini olumsuz olarak etkilenmeye başlar. Bu noktadan itibaren kaygı patolojik bir hal alır ve ruhsal sorunlara neden olur (Esel, 2003). Kaygı bozukluğunda kişi kötü bir haber alacakmış, bir felaket olacakmış gibi nedeni belli olmayan bir sıkıntı, endişe yaşar. Oluşan tepki, bilinçdışı ve nesnesi kişi tarafından bilinmeyen, içsel tehditlere karşı oluşur (Gezgin, Çam ve Karademir; 2010).

Kaygı durumunda birey fiziksel, düşünsel ve duygusal tepkiler gösterir. Fiziksel tepkiler kalp atışında artış, nefes darlığı, titreme, ağız kuruması, terleme, boğulma hissi, baş dönmesi, sersemlik, göğüs ağrısı, ateş basması, el ve ayaklarda soğumadır. Zihinsel tepkiler kötü bir şey olacak düşünceleri, tehdit algılama, felaketleştirme, dikkati toplamada ve sürdürmede zorluk ve gerçek dışılık duygularıdır. Duygusal olarak bireye hâkim olan duygu ise endişedir (Köroğlu, 2009). Kaygı bozukluğunda, bu belirtiler daha yoğun ve uzun süreli yaşanır. Bunun neticesinde ise bireyin yaşam kalitesinde düşüş ve uyumunda sorunlar ortaya çıkar. Uyum ve varlığın sürdürülmesi için önemli olan bu duygu tam tersi bir sürecin yaşanmasına, bireyin uyum ve varlığını tehdit altında hissetmesine neden olur (Köroğlu, 2012).

Stres birçok araştırmaya konu olmuş ve farklı şekillerde tanımlanmış bir kavramdır. Selye’ye (1973) göre stres, bedenin herhangi bir ihtiyaca karşı gösterdiği nedeni belli olmayan yaygın bir tepkidir. Durna’ya (2006) göre stres, bireyin tehdit ya da zorluk olarak algıladığı bir duruma yönelik verdiği içsel bir tepki olarak değerlendirilebilir. Dış koşullardan kaynaklandığı gibi bireyin içsel süreçlerinden de

kaynaklanabilir (Durna, 2006). Eryılmaz'a (2009) göre stres, organizmanın bedensel ve ruhsal sınırlarının tehdit edilmesi ve zorlanması ile ortaya çıkan bir durum; Baltaş ve Baltaş'a (2008) göre ise kişiye özgü biricik bireysel bütünlüğü zorlayan ve bozan etkenlerdir. Tuğrul (2000) stresi, bireyde baskı, çaresizlik ve engellenmişlik hissi yaratan, kişiye üzüntü veren olaylar olarak tanımlarken; Cüceloğlu (2003) stresi, bireyin fiziksel ve sosyal çevrenden gelen uyumsuz koşullar nedeni ile bedensel ve psikolojik sınırlarının ötesinde harcadığı çaba olarak ele almıştır. Barut, Özkamalı ve Tıngır (2010) tarafından yürütülen bir başka araştırmada stres, çevrede olup biten bir takım dışsal uyarıcılar ile fizyolojik ve psikolojik kökenli içsel uyarıcılar tehdit olarak algılandığında vücudun kendini korumak için verdiği tepkiler olarak tanımlanmıştır. Stresin en genel tanımı ise Folkman ve Lazarus (1980) tarafından ortaya konulmuştur. Folkman ve Lazarus'a (1980) göre stres, kişi ve çevre etkileşiminde, kişinin uyumunu tehlikeye sokan ve mevcut kaynakları zorlayan ya da aşan çevre talepleridir. Strese kaynakları ile ilgili bilgiler gözden geçirildiğinde, stres kaynaklarının üç grupta toplandığı görülmektedir. Bunlar; (1) günlük olaylar, (2) yaşam olayları ve (3) spesifik olaylardır (Cüceloğlu, 2003; Tuğrul, 2000).

Çift uyumuna benzer şekilde depresyon, kaygı ve stres gibi psikolojik durumlar da benliğin farklılaşması açısından değerlendirmiştir. Kronik kaygı kavramı, Bowen Aile Terapisi içerisinde, benliğin farklılaşması kavramı ile birlikte ikinci en önemli kavramdır. Bu iki kavram arasında ters yönlü bir ilişki bulunmaktadır. Diğer bir ifade ile düşük farklılaşma yüksek kronik kaygı; yüksek farklılaşma ise düşük kronik kaygı anlamına gelmektedir. (Bowen, 1976, 1978). Farklılaşma düzeyi yüksek olan bireyler baskı ve stres durumları ile daha iyi baş edebilirler, psikolojik uyumları yüksektir, kaygı yaşamazlar ve çok az fiziksel ve psikolojik sorun gösterirler. Farklılaşma düzeyi düşük bireyler ise kronik kaygı yaşarlar, psikolojik uyumları düşüktür, stres ve baskı durumları ile baş etmekte zorlanırlar ve çok sık fiziksel ve psikolojik rahatsızlık yaşarlar (Bowen, 1976, 1978; Kerr ve Bowen, 1988). Alanyazın taramasında ulaşılabilen birçok araştırma, bahsedilen kuramsal bilgileri destekler nitelikte kanıtlar sunmaktadır. Bu çalışmalar neticesinde farklılaşma düzeyi düşük bireylerin depresyon (Hooper ve DePuy, 2010; Hooper ve Doehler, 2011; Norasakkunkit ve Kalick, 2002), yüksek psikopatoloji ve stres (Appel-Kim, Appel, Newman ve Parr, 2007; Tuason ve Friedlander, 2000), aşırı okul stresi (Skowron, Wester ve Azen, 2004), zayıf yetişkin ilişkileri (Skowron, 2000; Tuason ve Friedlander, 2000), fazla sağlık sorunu (Murray, Daniels ve Murray, 2006), sosyal kaygı (Peleg-Popko, 2002) ve sürekli kaygı

(Haber1993; Peleg-Popko, 2002; Skowron ve Friedlander, 1998) gösterdikleri belirlenmiştir.

Farklılaşma düzeyi yüksek bireylerin ise düşük kronik kaygı ve psikolojik semptom gösterdikleri (Skowron ve Friedlander, 1998), stres durumları ile daha iyi başa çıktıkları ve daha iyi problem çözdükleri (Murdock ve Gore, 2004), yüksek düzeyde ilişki doyumu, etkili problem çözme becerileri, yüksek akademik başarı ve psikolojik uyum (Skowron, 2000) az sayıda ilişki sorunu (Wei, Vogel, Ku ve Zakalik, 2005), yüksek psikolojik olgunluk ve az sayıda problemlili davranış (Gavazzi, Anderson ve Sabatelli, 1993), yüksek psikolojik iyilik hali (Elieson ve Rubin, 2001; Skowron, Holmes ve Sabatelli, 2003; Skowron ve Schmitt, 2003; Skowron, Stanley ve Shapiro, 2009) ve sağlıklı kişilerarası ilişkiler (Skowron, Stanley ve Shapiro, 2009) yaşadıkları tespit edilmiştir.

Özetle, benliğin farklılaşması kavramının hem çift uyumu hem de depresyon, kaygı ve stres gibi psikolojik durumlar ile ilişkili olduğu ve bu değişkenleri yordadığı görülmektedir. Farklılaşma düzeyi yüksek bireyler yüksek çift uyumu, yüksek iyilik hali ve daha az fiziksel ve psikolojik sorun göstermektedir. Farklılaşma düzeyi düşük bireyler ise düşük çift uyumu, yüksek çatışma, kronik kaygı ve daha fazla fiziksel ve psikolojik sorun göstermektedir. Bu bakımdan, bir süreç olarak değerlendirilen benliğin farklılaşması (Bowen, 1978; Kerr ve Bowen, 1988) bireylerin ilişkisel ve bireysel yaşantılarındaki kalitenin önemli bir yordayıcısı olarak görülebilir. Türkiye’de ulaşılabilen alan yazında, benliğin farklılaşması kavramının farklı değişkenlerle ilişkisi ile bu değişkenler üzerindeki yordayıcılığını belirlemeye yönelik herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu bakımdan araştırma, ülkemizde sonraki süreçte yapılabilecek çalışmalar için yol gösterici olacaktır. Ayrıca, Bowen’a göre (Bowen, 1978; Kerr ve Bowen, 1988) kuramı evrensel ve tüm kültürler genellenebilir niteliktedir. Bu bağlamda değerlendirildiğinde araştırmanın, kuramın Türkiye kültürü için de kapsayıcı olup olmadığı konusunun değerlendirilmesinde giriş niteliğinde bilgiler sunacağı düşünülmektedir.

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı benliğin farklılaşması kavramının, evli bireylerde çift uyumu ve bazı psikolojik belirtiler (depresyon, kaygı ve stres) üzerindeki yordayıcılığını incelemektir.

Alt Problemler

1. Benliğin Ayrışması Ölçeği (BAÖ) toplam ve alt boyut (duygusal kopma, duygusal tepkisellik, başkalarına bağımlılık ve ben pozisyonu alma) puanları Çift Uyum Ölçeği (ÇUÖ) toplam puanlarının anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?
2. Benliğin Ayrışması Ölçeği (BAÖ) toplam ve alt boyut (duygusal kopma, duygusal tepkisellik, başkalarına bağımlılık ve ben pozisyonu alma) puanları Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği (DASÖ) puanlarını anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?
3. Cinsiyete göre Benliğin Ayrışması Ölçeği (BAÖ) toplam ve alt boyut puanlarında farklılaşma var mıdır?
4. Evlenme türüne göre Benliğin Ayrışması Ölçeği (BAÖ) toplam ve alt boyut puanlarında farklılaşma var mıdır?

Araştırmanın Önemi

Bu araştırmada, evlilik kalitesinin önemli bir bileşeni olan çift uyumu ve evli bireylerde bazı psikolojik belirtiler üzerinde durulmuştur. Aile, toplumun en küçük yapı taşını oluşturmada ve evlilik anlaşması ile başlamaktadır. Bu yapısı ile evlilik; kişisel, sosyal, kültürel, yasal ve ekonomik olmak üzere birçok konuda hem bireyleri hem de toplumları etkiler. Toplumsal düzenin korunması ve sürdürülmesi, sağlıklı nesiller yetişmesi, sosyo-ekonomik sorunların azaltılması, üretkenliğin artması ve toplumsal refahın sağlanması gibi birçok konuda evlilik kalitesi kavramı ön plana çıkmaktadır. Evlilik kurumu sadece toplumsal değil; bireysel ihtiyaçların karşılanmasında da önemli bir yere sahiptir. İlişki ve ait olma ihtiyacı, cinsel ihtiyaç, üretkenlik, psikolojik iyilik hali, mutluluk ve huzur gibi bireysel ihtiyaçların karşılanmasında yine evlilik kalitesi kavramı ön plan çıkmaktadır. Bu konuyu ile evlilik kalitesi ve önemli bileşenlerinden olan evlilik uyumu birçok araştırmaya konu olmakta, farklı bilim dallarını (sosyoloji, psikoloji, ekonomi) ve toplumun geniş kesimlerini ilgilendirmektedir. İlgili alanyazında yapılan çalışmalar arttıkça evlilik kalitesi ve uyumunu açıklayan birçok değişken belirlenmekte; kuramcılar, uygulayıcılar ve politika belirleyicilerin içindaha geniş bakış açısı oluşmaktadır.

Çift uyumunun sağlanmasında eşlerin belli becerilere sahip olmaları, belirli görevleri yerine getirmeleri ve farklı sorumluluklar almaları gerekmektedir. Benliğin farklılaşması kavramı ise ilgili alanyazında ve aile terapilerinde çift uyumunun

sağlanması için önemli olan bireysel özelliklerden biri olarak görülmektedir. Eşlerin hem birlikteliklerini hem de bireyselliklerini koruyarak evlilik yaşantılarını sürdürmelerine vurgu yapan benliğin farklılaşması kavramı, Batı kaynaklı alanyazında sıklıkla araştırmalara konu olmakta ve aile terapileri içerisinde ana kavramlarından biri olarak görülmektedir. Farklılaşma düzeyi yüksek bireylerin oluşturduğu evliliklerde, evlilik uyumu ve kalitesi yüksek iken farklılaşma düzeyi düşük bireylerin oluşturduğu evliliklerde çift uyumu ve kalitesi düşük bulunmuştur. Ülkemizde ise ulaşılabilen alanyazında benliğin farklılaşması kavramı ile çift uyumu ve farklı değişkenlerin çalışılmadığı görülmektedir. Bu bağlamda araştırma çift uyumunun anlaşılmasında ilgili alanyazına katkı sağlayacak; uygulayıcı ve politika belirleyicilere farklı bir bakış açısı sunacaktır.

Ulaşılabilen alanyazında, benliğin farklılaşması ile psikolojik iyilik hali ve uyum arasında yüksek düzeyde ilişki olduğu ve benliğin farklılaşmasının psikolojik belirtiler açısından önemli bir yordayıcı olduğu görülmektedir (Appel-Kim, Appel, Newman ve Parr, 2007; Skowron ve Friedlander, 1998; Tuason ve Friedlander, 2000) Farklılaşma düzeyinin yükselmesi psikolojik iyilik hali ve uyum üzerinde olumlu ve anlamlı bir etki yaratmakta; farklılaşma düzeyinin düşmesi ise tam tersi etki göstererek psikolojik uyumu bozmaktadır. Ancak çift uyumunda olduğu gibi psikolojik belirtilerin de ülkemizde benliğin farklılaşması açısından incelenmediği belirlenmiştir. Bu bağlamda araştırma depresyon, kaygı ve stresin anlaşılmasında alanyazına katkı sağlayacak; uygulayıcı ve politika belirleyicilere farklı bir bakış açısı sunacaktır.

Son olarak bu araştırma benliğin farklılaşması kavramının, kültürümüze ne derece uygun olduğu ve kültürümüzü nerede yansıttığı konularında sonraki çalışmalar için bir başlangıç noktası olacaktır. Bireye ait farklılaşma düzeyinin artması yaşam kalitesini, üretkenliği artırmakta, çift uyumuna katkı sağlamakta ve psikolojik iyilik halini desteklemektedir. Bu araştırmada da benliğin farklılaşması kavramının çift uyumu ve psikolojik belirtiler üzerindeki yordayıcı gücü ortaya konacaktır.

Sayıtlar

1. Katılımcıların, internet temelli form üzerinde kodlama yaparken kendi durumlarını yansıtan seçenekleri gerçekçi ve doğru şekilde işaretledikleri kabul edilmiştir.

Sınırlılıklar

1. Araştırmada, sadece evli bireylerde çift uyumu ve bazı psikolojik belirtiler incelenmiştir. Bu nedenle, sonuçlar evli olmayan bireylere ve çiftlere genellenemez.
2. 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, araştırmadan elde edilen bulgular bu sınırlılık içinde değerlendirilmelidir.

Tanımlar

Benliğin Farklılaşması: . Bireyin hem duygu ve düşüncelerinin ayrımında olmasını hem de başkalarından bağımsız olarak var olmasını içerir (Corey, 2008).

Duygusal Tepkisellik: Bireyde, duyguların düşünceleri bastırması nedeni ile bireyselleşmenin diğer bir ifade ile farklılaşmanın bastırılmasını ifade eder (Bowen, 1976,1978; Kerr ve Bowen, 1988).

Duygusal kopma/Geri Çekilme: Duygusal kopma veya duygusal ilişkiyi kesmedir. Duygusal ilişkiye kesme ifadesi aile üyelerinin çözülmemiş bir duygusallık nedeni ile fiziksel ve psikolojik olarak birbirlerinden kaçınmalarını ifade eder Bowen, 1976,1978; Kerr ve Bowen, 1988).

İç İçe Geçme: İç içe geçme, bireyde duygusal-bilişsel yönlerin birbirine karışması nedeni ile bireyin kendine ve başkalarına karşı olan net algısını kaybetmesini ifade eder (Bowen, 1976,1978; Kerr ve Bowen, 1988).

Ben Pozisyonu Alma: Ben-pozisyonu alma da bireyin duygu ve düşüncelerini kişisel, sorumlu ve diğerlerinden bağımsız bir biçimde ortaya çıkarması ve diğer bireyleri kendi düşüncelerini ifade etme konusunda cesaretlendirmesi söz konusudur(Bowen, 1976,1978; Kerr ve Bowen, 1988).

Çift Uyumu: Çift uyumu, eşlerin günlük yaşantıya ve yaşantı içinde değişen koşullara uyum sağlaması ve belirli bir süre içinde birbirine uygun olarak değişmesidir (Spanier, 1976).

BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE

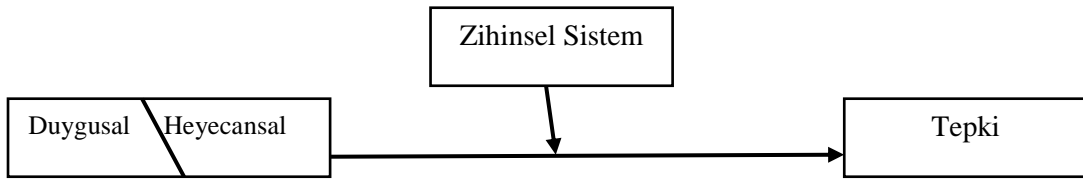
Bu bölümde öncelikle benliğin farklılaşması kavramı üzerinde durulmuş, daha sonra evlilikte çift uyumu ve psikolojik belirtiler ile bağımsız değişken olan benliğin farklılaşması ele alınmıştır.

Benliğin Farklılaşması

Bu başlık altında, benliğin farklılaşması kavramına geçmeden önce kavramın içinde yer aldığı kuramsal yapı üzerinde durulmuştur. Benliğin farklılaşması, Psikodinamik Aile Kuramcılarında Murray Bowen tarafından 1960-1970'lerde geliştirilen Kuşaklararası/Çok Kuşaklı Aile Terapisi (Transgenerational/Multigenerational Family Therapy) içinde yer alan anahtar kavramlardandır. Kuram, alanyazında Bowen Aile Terapisi olarak da adlandırılmaktadır. Bowen'ın aile sistem kuramı, psikoanalitik kuram ve uygulamalardan evrimleşerek ayrılan bir modeldir ve ailelerle sistemik temelli yaklaşımların ilki olarak bilinir (Corey, 2008; Gladding, 2012).

Çok Kuşaklı/Kuşaklararası Aile Terapisi'ne (Bowen, 1976, 1978; Kerr ve Bowen, 1988) göre kişinin yaşadığını ifade ettiği sorunların temelinde aile kökenindeki ilişki örüntüleri yer almaktadır. Sorunların çözülebilmesi için bu örüntülerin anlaşılması ve dikkatin kuşaktan kuşağa aktarılan örüntülere verilmesi gerekmektedir. Kişiler arasında yaşanan ilişki biçimleri, kuşaklar öncesinde yaşamış bireylerin kişisel özelliklerine bağlıdır ve aileyi anlayabilmenin en iyi yolu, aileyi en az üç kuşak öncesine kadar değerlendirmekten geçer. Bireylerin sorunları, ancak aile duygusal bir bütünlük içinde değerlendirilirse anlaşılabilir (Kerr ve Bowen, 1988). Çok Kuşaklı/Kuşaklararası Aile Terapisinin geçmiş ilişki örüntülerine yaptığı vurgu ile psiko-analitik yanı vardır. Ancak, terapide sadece geçmişin gücü dikkate alınarak değişimin öngörülmez, anın gücüne de inanılır. Terapist, ailenin tarihçesine odaklanmakla birlikte bugünü de dikkate alır (Gladding, 2012). Kuramın diğer bir önemli noktası da kaygıdır. Bu kaygı, yaşıyor olmaktan kaynaklanan bir kaygıdır ve maddeden oluşan tüm canlılarda mevcuttur. Bu kaygı hem duygusal hem de fizikseldir. Bazı insanlar daha fazla kaygılıdır. Bu durumun nedeni ise önceki kuşakların bu kaygıyı sonraki kuşaklara aktarmasıdır; diğer bir ifade ile kuşaklararası aktarımdır. Eğer birey ve ailede kaygı düşük olursa, bu daha az sorun yaşanacağı anlamına gelir (Bowen, 1978; Kerr ve Bowen, 1988).

Kuramda birbirleriyle etkileşen ve insan davranışlarını etkileyen üç sistem yer almaktadır. Bunlar; heyecansal sistem (emotional system), duygusal sistem (feeling system) ve zihinsel (intellectual system) sistemdir. Heyecansal sistem insan davranışlarını güdüler, yönlendirir ve düzenler. Kuramda heyecanlar ile duygular birbirinden ayırt edilir. Heyecanlar bilinçsizdir ve tüm yaşam olaylarında uygulanır. Duygular ise bilinçlidir ve evrimsel olarak sonra gelişir. Zihinsel sistem duygusal, heyecansal ve öznel durumu dikkate alan ve bu durumlara nasıl tepki verileceğini seçen yetenekleri kapsar (Nazlı, 2007).



Şekil-1. Bowen'ın Sisteminin İnsan Fonksiyonlarını Etkilemesi (Nazlı, 2007).

Şekil-1'de de görüldüğü gibi, tepki farklı sistemlerin etkileşimi neticesinde ortaya çıkar. Zihinsel sistemin gelişmesi farklılaşma üzerinde anahtar role sahiptir. Duygusal ve heyecansal sistemlerin arasına girerek farklılaşmanın başlamasını sağlar (Nazlı, 2007).

Açıklamalar bir araya toplandığında Bowen Aile Terapisi üç ilkeyle açıklanabilir. Bunlar; (1) iletişim kalıpları öğrenilmiştir ve kuşaktan kuşağa aktarılır, (2) kişi ve aile davranışları bu kalıpların bir sonucudur ve (3) aile sistemi homeostatiktir. Aile, sistemleri ile etkileşim halinde bir bütündür ve parçalardan herhangi birinde meydana gelecek değişiklik tüm sistemi etkiler. Sistemde sabitlik ve durağanlık ile aile üyelerinin kimliklerini tüm sistemle birlikte denge tutmak amaçtır (Prest ve Protinsky, 1993)

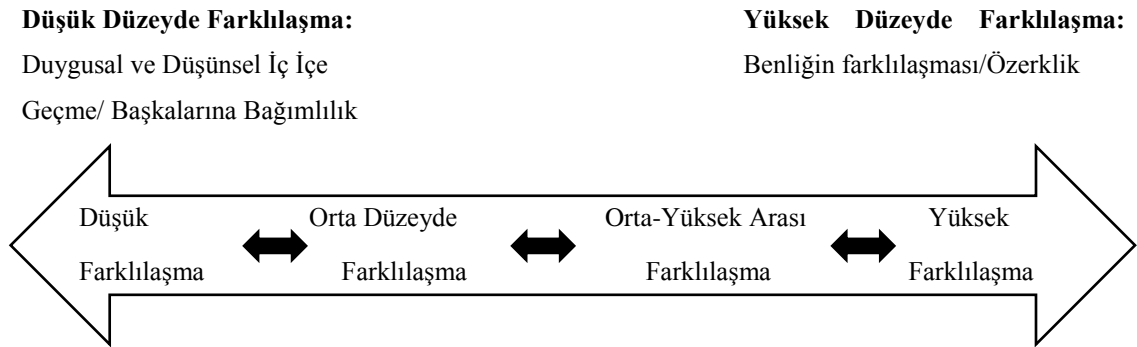
Bowen Aile Terapisi'nde, ailelerdeki kaygıyı ve duygusal süreçleri betimlemek amacıyla kullanılan, birbiriyle ilgili ve mantıksal olarak ilişkili olan sekiz temel kavram bulunmaktadır. Bu kavramlar, (1) benliğin farklılaşması (differentiation of self), (2) çekirdek ailenin duygusal sistemi (nuclear family emotional system), (3) çok kuşaklı aktarım süreci (multigeneraitonal transmission process), (4) aile yansıtma süreci/aile yansıtması (family projection process), (5) üçgenler/üçgenleşme (triangles/triangulation), (6) duygusal kopma (emotional cut off), (7) kardeş konumu/durumu (sibling position) ve (8) toplumsal gerileme (societal regression)' dir

(Gehart, 2014; Goldenberg ve Goldenberg, 2008). Bu kavramlar aşağıda ayrıntılı olarak açıklanmıştır.

Benliğin Farklılaşması

Benliğin farklılaşması (differentiation of self) kavramı Bowen Aile Terapisi'nin en önemli parçasıdır. Bireyin hem duygu ve düşüncelerinin ayırımında olmasını hem de başkalarından bağımsız olarak var olmasını içerir (Corey, 2008). Farklılaşma, bireyin güçlü bir benlik duygusuna sahip olmasını ve herhangi bir etki altında kalmadan kendi özgür iradesi ile seçimler yapmasını da içerir. Diğer bir ifade ile bireyin kendini değerli görmesi ve kendi seçimlerini yapabilmesidir (Kerr ve Bowen, 1988). Benliğin farklılaşması kavramının iki boyutu vardır. Bu boyutlardan ilki, bireyin kendisini ailesinden duygusal ve bilişsel düzeyde ayrı tutabilmesidir. İkincisi ise bireyin bilişsel ve duygusal süreçlerini birbirinden ayrı tutmasıdır. Bu iki boyutun varlık derecesi bireyin farklılaşma düzeyinin önemli göstergeleridir (Bowen, 1978; Kerr ve Bowen, 1988). Açıklamalardan yola çıkıldığında, benliğin farklılaşması, bireyin duygu ve düşüncelerini birbirinden ayırabilmesi, özgür ve başkalarının etkisi altında kalmadan seçimler yapabilmesi, bu seçimlerin sorumluluğunu alabilmesi, güçlü bir benliğe sahip olması ve kendisinin ailesinde ayrı bir varlığının olduğunu fark etmesi şeklinde tanımlanabilir (Acar ve Voltan-Acar, 2013).

Benliğin farklılaşması kavramı Şekil-2'de olduğu gibi bir doğru üzerinde değerlendirilebilir. Bu doğrunun bir ucunda *özerklik/farklılaşma/otonomi* yer alırken, diğer ucunda aile üyelerinden uzakta olsa bireyin, aile üyelerine duygusal bağımlılığının devam ettiği *farklılaşmama (undifferentiated)* yer alır (Kerr ve Bowen, 1988).



Şekil-2. Bowen'ın Benliğin Farklılaşması Aralığı (Gladding, 2012).

Şekil-2’de de görüldüğü gibi, düşük düzeyde farklılaşma da insanlar bağımsızlığa doğru yönelirler ve bireysellikten uzaklaşırlar çünkü orada duygusal gerilim vardır. Farklılaşmada bireysellik daha iyi gelişir ve bağımsızlık ihtiyacı daha azdır (Martin, 1994). Farklılaşmamanın olduğu uçta iç içe geçme (fused) ve farklılaşmamış aile ego yığını (undifferentiated family ego mass) yer alır. Bu nedenle farklılaşmayı bir derecelendirme doğrusu olarak değerlendirmek ve iki zıt kavram olan farklılaşma ve iç içe geçme (başkalarına bağımlılık) kavramlarının birbiri ile ilişkili olduğunu bilmek gereklidir (Acar ve Voltan-Acar, 2013).

Benliğin farklılaşma düzeyinin bir süreç olarak değerlendirilmesinden dolayı farklılaşma düzeyi yüksek ve düşük bireylerin özelliklerinden bahsetmek yerinde olacaktır. *Farklılaşma düzeyi düşük bireyler* gerçeklerle duyguları ayırt edemezler, daha çok duygularına göre hareket ederler/karar verirler, enerjilerinin çoğunu aşk/sevgiyi aramaya harcarlar. Bilişsel aktiviteleri heyecanlardan ayırt edemezler. Savunmasız oldukları için aile ikilemi içinde kaybolurlar. Yaşamları onay alma ve onay alamadıkları kişileri cezalandırmakla geçer. Çok fazla fiziksel ve duygusal sorun yaşarlar. Semptom geliştirmeye daha yatkındırlar. Üretici ve amaç odaklı işlerle uğraşmak için çok az enerjileri vardır. Bu kişiler, kendi farklılaşma düzeylerine benzer düzeyde eş seçer ve onlarla iç içe geçerler (Bowen, 1976, 1978; Kerr ve Bowen, 1988). *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 (Goldenberg ve Goldenberg, 2008).

Benliğin farklılaşması düzeyine bağlı olarak iki benlik tanımlanmıştır. Bunlar, tutarlı ben (solid self) ve sahte/yalancı ben (pseudo self)’dir. *Tutarlı ben*, dış etkilere karşı dayanıklıdır ve belirli inanç, görüş ve ilkelerden oluşur. Yoğun kaygı karşısında inanç ve yaşam ilkelerine göre hareket eder ve davranışlarının sorumluluğunu alır. *Sahte/yalancı ben* ise yapmacık bendir. Duygusal baskı altındadır ve bu baskı tarafından yönlendirilir. Dış etkilere karşı dayanıksızdır ve biyolojik kökenlidir. Birleşmeye sahte ben neden olur (Bowen, 1976, 1978; Kerr ve Bowen, 1988).

Bowen (1976, 1978) tarafından bireyin farklılaşma düzeyini etkileyen toplam dört tane faktör tanımlanmıştır. Bu faktörler aynı zamanda çekirdek ailenin duygusal sürecini de etkiler. Bu faktörlerden ilki duygusal tepkiselliktir. Duygusal tepkisellikte, duyguların düşünceleri bastırması nedeni ile bireyselleşmenin diğer bir ifade ile farklılaşmanın bastırılması söz konusudur. İkinci faktör duygusal kopma veya duygusal

ilişkiyi kesmedir. Duygusal ilişkiye kesmede aile üyelerinin çözülmemiş bir duygusallık nedeni ile fiziksel ve psikolojik olarak birbirlerinden kaçınmaları söz konusudur. Üçüncü faktör iç içe geçmedir ve duygusal-bilişsel yönlerin birbirine karışması nedeni ile bireyin kendine ve başkalarına karşı net algıyı kaybetmesidir. Dördüncü faktör ise ben-pozisyonu alabilmedir. Ben-pozisyonu alma, bireyin duygu ve düşüncelerini kişisel ve sorumlu bir biçimde ortaya çıkarmasının, diğer bireyleri kendi düşüncelerini ifade etme konusunda cesaretlendirmesi söz konusudur (Bowen, 1976, 1978; Kerr ve Bowen, 1988).

Çekirdek Ailenin Duygusal Sistemi (Nuclear Family Emotional System)

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 (Acar ve Voltan-Acar, 2013; Nazlı, 2007). 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 etkilenerek 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 (Goldenberg ve Goldenberg, 2008).

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 gel-gitler 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 yansıtırlar. Kaygı çocuk veya çocuklar tarafından yaşanır (Goldenberg ve Goldenberg, 2008).

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).

Çok Kuşaklı Aktarım Süreci (Multigeneraitonal Transmission Process)

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 (Gehart, 2014). Kuşaklar arası aktarım sürecinin ilk objesi çocuktur. Çocuğun farklılaşma düzeyi üzerinde ebeveynlerin farklılaşma süreci önemli bir rol oynar (Nazlı, 2007).

Aile Yansıtma Süreci (Family Projection Process)

Aile yansıtma sürecinde çok az düzeyde farklılaşabilmiş ebeveynlerin kendi olgunlaşmamış yapılarını çocuklarına yansıtmaları 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 (Nazlı,2007). Aile de aktarma süreci anne etrafında gerçekleşir. Çünkü evde üreten kişi annedir. Annenin kaygısı bu süreci başlatır. Baba ise daha çok destekleyici roldedir. 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)

Üçgenler/Üçgenleşme (Triangles/Triangulation)

Üçgenler/üçgenleşme üç insandan oluşan bir sistemdeki dinamik dengeyi ifade eder. Üçgenleşme, iki kişi arasında oluşan stres ve bu stres neticesinde oluşan gerilim ve tansiyonu azaltmak amacı ile bir üçüncü kişinin ilişkiye dâhil edilmesidir (Kerr ve Bowen, 1988). Üçgenler daha çok, aile de kaygı ile baş etme yolu olarak kullanılır ve aile terapisinde de önemli bir yere sahiptirler (Acar ve Voltan-Acar, 2013). Üçgenin temelinde sabit bir yapı ve sosyal çevre yer alır. Üçgen ailenin duygusal sisteminin yapı taşıdır ve en küçük sabit durağan etkileşim sistemidir. Üçgen sabit kaldığı sürece iki insan sistemi de sabit kalır. Ancak kaygı yükselirse dışarıdan birisi üçgeni kurmak için aileye girer. Bu kişi aile ile çatışmaya girerek gerilimi açığa çıkarır. Kısaca özetlemek gerekirse üçgen, iki insan arasındaki problemi çözmek için kullanılan bir yöntemdir. Bu işlevlerine sahip olmasına rağmen üçgen, gerilimi her zaman azaltamayabilir (Bowen, 1976). Üçgenin olası dört çıktısı vardır. Bunlar, (1) sabit, durağan çift üçüncü bir kişinin katılı ile değişken hale dönüşebilir, (2) sabit, durağan çift üçüncü bir kişinin ayrılması ile bozulabilir. Bir çocuğun herhangi bir sebepten evden ayrılması bu çıktıya en somut örnektir. (3) değişken çift üçüncü bir kişinin katılımı ile sabitleştirilebilir ve (4) değişken bir çift üçüncü kişinin ayrılması ile sabitleştirilebilir (Kerr ve Bowen, 1988).

Duygusal Kopma (Emotional Cut Off)

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).

Kardeş Konumu/Durumu (Sibling Position)

Bowen'ın Tolman'ın (1961) belirlemiş olduğu doğum sırası ve kişilik özelliklerinden yola çıkarak ortaya attığı 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. Benzer kardeş konumuna sahip bireylerin yaptıkları evlilikler ise daha başarısız evliliklerdir (Goldenberg ve Goldenberg, 2008).

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. Toplumsal gerileme durumlarında bireyler uzun vadeli öngörüler yerine hali hazırdaki endişelerini azaltacak yönde davranışlar sergilerler. Diğer bir ifade ile rasyonel kararlar yerine duygusal kararlar verme meydana gelir (Gladding, 2012).

Bowen Aile Terapisi'nin temelini oluşturan benliğin farklılaşması kavramı evlilikteki uzun süreli yakınlık ve birlikteliğin temeli olarak değerlendirilir (Bowen, 1978; Kerr ve Bowen, 1988). Benliğin farklılaşması, bireyin ilişkilerini etkileyen ve aralarında denge kurulması beklenen iki farklı güçten etkilenir. Bu güçler, *birliktelik* ve *bireysellik*'tir. 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 (I-Position) 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 tepkisellik (Bowen, 1978; Bowen ve Kerr, 1988).

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).

Çift Uyum

Sosyal bir varlık olan insanın en önemli özelliklerinden birisi bulunduğu çevreye uyum sağlayabilme yetisidir. İnsan kendisine ve çevresine uyum sağlayabildiği ölçüde mutlu ve huzurludur. Uyum, bireyin fiziksel, ruhsal, duygusal ve sosyal yönlerini de içine alan karmaşık bir süreçtir. Evlilik uyumu veya çift uyumu da bu süreçleri kapsar (Kalkan, 2002).

Çift uyumunu ölçmeye yönelik ilk çalışmalar 19. yy da başlamış ve evlilik ve aile ilişkileri alanında farklı değişkenlerle en çok çalışılan değişken olmuştur. Bu amaçla farklı araştırmacılar tarafından tanımlamalar yapılmış ve ölçme araçları geliştirilmiştir. Çift uyumunu ölçmeye yönelik ilk girişim Hamilton (1929) tarafından yapılmıştır. Hamilton sözlü olarak yanıtlanan on üç kart kullanarak doyum puanları elde etmiştir. Bu süreçten sonra ise araştırmacılar farklı yöntemlerle özellikle evli bireylerde çift uyumunu veya çift uyumunu ölçmeye çalışmışlardır. Bu süreçten itibaren birçok araştırmacı tarafından çift uyumu konusu geniş çaplı olarak araştırılmıştır (Spanier ve Cole, 1974).

Alanyazında ise çift uyumu kavramının ağırlıklı olarak evlilikte çift uyumu veya evlilik uyumu şeklinde ele alındığı; evlilik dışı ilişkilerde (cohabitation) çift uyumu kavramının yeterli ilgiyi görmediği ve bu nedenle de yeterli değerlendirme ve ölçümlerin yapılmadığı gözlenmektedir. Ancak, toplumsal yapıda meydana gelene değişiklikler nedeni ile evlilik dışı (evlenmeden birlikte yaşama gibi) ilişki türleri artmıştır. Bu durumevlilik dışı ilişkilere olan ilginin artmasını ve evlilik dışı ilişkilerde çift uyumunu değerlendirmeye yönelik çalışmalar yapılmasını sağlamıştır (Bouchard, 2006; Spanier, 1976).

Çift uyumunu ölçmeye yönelik ölçek geliştirme çalışmalarından önce Spanier (1976), uyum (adjustment) kavramının tanımlanması gerektiğini belirtmiş ve bu tanımda bulunması gereken beş özelliği sıralamıştır. Bunlar; (1) diğer kavramsal

yapılardan ayırt edilmelidir, (2) operasyonel tanımı yapılmalıdır, yani ölçülebilir olmalıdır (3) uyum kavramı ile ilgili önemli tüm kriterleri taşımalıdır, (4) çok genel veya özel olmamalı ve (5) kesinlikle, evli olmayan örneğin birlikte yaşayan çiftlerin uyumlarını kapsayıcı nitelikte olmalıdır (Spanier ve Cole, 1974; Spanier, 1976).

Evlilik uyumu veya çift uyumu süreç ve durum olmak üzere iki farklı şekilde değerlendirilebilir. Bunlardan ilki olan süreç olarak çift uyumu, boylamsal ve uyumu süreç olarak ele alan araştırmalarda kullanılır. Durum olarak çift uyumu ise niteliksel değerlendirmeyi ifade eder ve kendi içinde iki şekilde tanımlanabilir. İlki, belli bir süreçteki belli bir ana odaklanmayı içerir. Burada her ne kadar süreçten söz etse de amaç süreci değil süreç içerisindeki belli bir anı niteliksel olarak değerlendirmektir. İlişkilerdeki etkileşimi ve karakteristik özellikleri değerlendirmek amacıyla yapılan çalışmalar ağırlıklı olarak bu yaklaşımı benimser. İkincisi, uyumu herhangi bir zaman seçimi ve kısıtlaması olmadan ele alan durumsal yaklaşımdır. Bu yaklaşım araştırmacıya belli bir süreç veya zaman sınırlaması olmadan çalışma yapma imkânı sağlar (Spanier ve Cole, 1974; Spanier, 1976).

Spanier (1976) çift uyumunu belirli kıstaslarla belirlenebilecek sürecin bir çıktısı olarak değerlendirmektedir. Bu kıstaslar ise; (1) çiftler arasında problem yaratan durumlar, (2) kişiler arası gerilimler ve kaygılar, (3) çiftler arasındaki doyum, (4) çiftler arasındaki bağlılık ve (5) çift ilişkisi açısından önemli olan konularda görüş birliğidir. Bu kıstaslar, çift uyumunun yordanmasında kullanılır.

Evlilikte mutluluk ve doyum insan yaşamında ve evli bireylerin psikolojik sağlıklarının korunmasında önemli olan kavramlardır ve çift uyumuna bağlı olarak gelişirler. Evlilik uyum ya da evlilikte çift uyumu, evli bireylerin psikolojik sağlıklarını koruduğu gibi aileyi ve evli bireyleri değişik sosyo-ekonomik risklere karşı da daha dirençli hale getirir. Çift uyumunun bozulması ise çiftler, varsa çocuklar arasındaki süreçleri ve aile bireylerinin psikolojik bütünlüğünü olumsuz etkiler. (Sardoğan ve Karahan, 2005).

Evlilik ile birlikte bireyler farklı yaşantılara içerisine girmekte, bekârlık rollerinden sıyrılarak çift rollerini üstlenmeye başlamaktadırlar. Evlilik süreci içerisinde yaşanan uyum sorunları bireyin çevresi ve diğer aile bireyleri ile olan ilişkilerini olumlu veya olumsuz olarak etkileyebilmektedir (Sevim, 1999). Uyumlu bir evlilik, eşlerin yaşantılarını akıllıca planlamaları ve çabaları sonucunda kazanılıp, korunması gereken bir beraberliktir ve bu beraberlik uyuşmayı, kişilerin görev sorumluluklarını olgunca paylaşmalarını gerektirir. Ailede birlik ve beraberliğe ulaşabilmek için eşlerin

ekonomik, yönetsel ve psiko-sosyal konularda anlaşmaya varmaları ve uyum sağlamaları önem kazanmaktadır. Aksi takdirde aile birlik beraberliğinde çözülme ve duygusal yıkım başlayabilir (Bilen, 1983; akt. Şener ve Terzioğlu, 2008).

Evlilik ilişkisi, evlilik doyumu, evlilikte mutluluk ve çift uyumu kavramları pek çok araştırmaya konu olmuş ve farklı bilim dallarından bilim insanları tarafından da bu kavramlara ilgi duyulmuştur (Erbek, Beştepe, Akar, Eradamlar, Alpkan, 2005). Çift uyumu, evliliğin toplumun geniş kesimlerini ilgilendirmesi ve farklı alanlarda araştırmalara konu olmasından dolayı farklı şekillerde tanımlanmıştır. Spanier (1976) çift uyumunu, eşlerin günlük yaşantıya ve yaşantı içinde değişen koşullara uyum sağlaması ve belirli bir süre içinde birbirine uygun olarak değişmesi şeklinde tanımlarken, Sabatelli (1988) eşlerin birbirleriyle iletişim kurabildiği, evliliğin önemli alanlarında fazla anlaşmazlık yaşanmadığı, anlaşmazlıkların her iki tarafı da hoşnut edecek şekilde çözümlendiği evlilik olarak tanımlamaktadır. Locke ve Williamson'a (1958) göre çift uyumu, evlilik ilişkisinde eşlerin çatışma çözmeye yönelik benzer özelliklerinin olması, evliliklerinden ve birbirlerinden doyum hissetmeleri, benzer ilgi ve aktiviteleri paylaşmaları ile evlilik ilişkisindeki beklentileri yerine getirmeleridir. Cottrell (1933) çift uyumunu, evli çiftlerin içinde yetiştikleri ailelerinden elde ettikleri belirli ilişkisel sistem ve durumları tekrar etme girişiminde buldukları bir süreç olarak tanımlar (Akt. Spanier ve Cole, 1976)

Aile ve evlilik ilişkisinin niteliklerini belirlemeye yönelik çalışmalarda evlilikte mutluluk ile tatmin ve doyum kavramları çift uyumu kavramı ile birlikte ele alınmıştır. (Kastro, 1998; akt. Kalkan, 2002). Bu kavramlardan evlilik doyumu, bireyin kendi evlilik ilişkisindeki gereksinimleri karşılama derecesine yönelik algısıdır. Bu algı, eşlerden çok bireylerin ilişkilerinden elde ettikleri öznel mutluluk ve hoşnutluk duygularını içerir (Tezer, 1994, 1996). Kişinin hem evlilik hakkındaki genel duygularını hem de ilişkisinin belirli yönleri ile ilgili duygularını içeren evlilik mutluluğu kavramı da bireyin evliliği hakkındaki doyum hissini ifade eder (Yılmaz, 2001). Evlilik doyumu ve mutluluğunu kapsayan çift uyumu kavramı ise evli çiftlerin evlilikteki başarısını ve işlevselliğini tanımlayan genel bir kavramdır (Crane, Algod, Larson ve Griffin, 1990). Araştırmalara konu olan diğer bir önemli kavramda evlilik kalitesi kavramıdır. Evlilik kalitesi kavramı, çift uyumu, doyumu ve bütünlüğü kavramlarını kapsayan daha genel bir kavramdır. Yüksek evlilik kalitesinin iyi uyum, iyi iletişim, evlilik ilişkisindeki yüksek doyum ve mutluluk oranı ile ilişkili olduğu düşünülmektedir. (Spanier, 1980).

Çift uyumu ve doyum kavramları sık sık karıştırılan ve genellikle birbirinin yerine kullanılan kavramlardır. Ancak, çift doyumunda bireylerin ilişkilerinden sağladıkları doyuma yönelik öznel algıları değerlendirilirken; çift uyumunda eşler arasındaki ilişkinin niteliği değerlendirilir. Çift uyumunda çiftlerin öznel algılarından ziyade ilişki sürdürülebilirlik kapasiteleri önemlidir (Erbek ve diğerleri, 2005).

Alanyazında, eşler arasındaki uyumu ölçmeye yönelik olarak çalışmalar içerisinde farklı görüş ve yaklaşımlar yer almaktadır. Bazı araştırmacılar, çift uyumunu ölçerken eşlerin evlilikleri hakkında ne hissettikleri ile ilgilenmiş ve eşler arasındaki uyumun göstergesi olarak evlilik doyumunu ve mutluluğu kavramlarını kullanmışlardır. Bazı araştırmacılar ise eşler arasındaki uyumu ayrı ayrı eşlerin duyguları olarak değil de eşler arasındaki ilişkinin bir özelliği olarak ele almışlardır (Yılmaz, 2001).

Johnson, White, Edwards ve Booth (1986) tarafından yapılan doğrulayıcı faktör analizi çalışması sonucunda çift uyumunun eşler arasındaki mutluluk, etkileşim, anlaşmazlıklar, problemler ve boşanma eğilimi olmak üzere beş ayrı bölüme ayrıldığı ve bu bölümlerin iki ayrı boyutta toplandığı belirlenmiştir. Eşler arasındaki mutluluk ve etkileşim birinci boyutu, anlaşmazlıklar, problemler ve boşanma eğilimi de ikinci boyutu oluşturmaktadır. *Eşler arasındaki mutluluk* bireyin evliliği hakkındaki doyum hissidir. *Eşler arasındaki etkileşim* karı-kocanın günlük faaliyetlerinin (alış-veriş, yemek yeme, dışarı çıkma v.d.) ne kadarında birlikte vakit geçirdiklerini içerir. *Eşler arasındaki anlaşmazlık* ilişkideki fiziksel ve sözel anlaşmazlıkların yoğunluğunu ifade eder. *Eşler arasındaki problemler* kolay sinirlenme, çabuk incinme, kıskançlık, evde çok bulunmama, savurganlık, içki ya da ilaç kullanma gibi eşlerin evlilikteki kişisel özellik ve davranışlarını içerir. *Boşanma eğilimi* ise boşanma olasılığını düşünme gibi ilişkinin bilişsel yönünü veya arkadaş ve akrabalarla boşanma üzerine konuşma davranışlarını içerir. Ancak bu yaklaşım, evlilik süresi ve cinsiyet gibi özelliklere bağlı olarak boyutlar da farklılaşmalarının meydana geleceği ve muğlak sonuçlar elde edileceği için eleştiriler almıştır.

Erel ve Burman (1995) çift uyumu üzerine yapılmış olan 68 çalışma üzerinde meta-analiz çalışması yapmış ve araştırmaları (1) eşler arasındaki doyum, (2) eşler arasındaki çatışma ve (3) evlilik koalisyonu olmak üzere üç başlığa yerleştirmişlerdir. Fincham ve Bradbury (1987) ise evlilik kalitesinin değerlendirilmesi ile ilgili yapmış oldukları meta analiz çalışmasında, evlilik çalışmalarında yeterince dikkate alınmayan üç sorun üzerinde durmuşlardır. Bunlar; (1) deneysel ve kavramsal bağ arasındaki ilişki,

(2) evlilik kalitesini ölçmek için kullanılan ölçek yanıtlarının yorumlanması ve (3) evlilik kalitesinin ölçülmesinde amacın göz önünde bulundurulmasıdır.

Larson'un (2002) *evlilikte üçgen modeline* göre, çift uyumunu belirleyen faktörleri bireysel özellikler, çift özellikleri ve çevresel faktörler olmak üzere üç başlık altında toplanmıştır. Bu faktörler kendi içlerinde sorunlar ve olumlu özellikler olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. (1) *Bireysel özellikler* içerisinde sorunlar stresle başa çıkma güçlüğü, işlevsel olmayan düşünceler, aşırı tepkisellik, aşırı kızgınlık ve saldırganlık, tedavi edilmemiş depresyon ve aşırı utangaçlık iken; olumlu özellikler dışadönüklük, esneklik, özgüven, iddialılık, teslimiyet ve aşktır. (2) *Çift özellikleri* içerisinde sorunlar negatif ilişki tarzları iken; olumlu özellikler iletişim becerileri, sorun çözme becerileri, kaynaşma, yakınlık, güç paylaşımı veya kontrolü ve uzlaşmadır. (3) *Çevresel faktörler* ise aile kökeninin etkileri, aile sürecinin izleri, aileden bağımsızlaşabilme, anne-babanın evliliği, anne-babanın ve arkadaşların desteği, iş stresi, ebeveyn olmanın stresi, dışarı uğraşlarının gerilimi ve diğer stres kaynaklarıdır (Larson, 2002). Hill (1966) yaptığı çalışmalarda çift uyumunda erkek eş ile ilgili beş faktör belirlemiştir. Bunlar; (1) kocanın anne-babasının evliliklerindeki mutluluğu, (2) kocanın babası ile yakınlığı, (3) kocanın çocukluğunun geçtiği yer, (4) kocanın evlenme yaşı ve (5) kocanın eğitim düzeyidir.

Kısacası, çift uyumu kavramının çok boyutlu yapısının olduğu görülmektedir. Bu nedenle, çift uyumu kavramı araştırmacılar tarafından farklı şekillerde ele alınmakta ve bu durum da üzerinde uzlaşılması zor olan bir çift uyumu kavramı ortaya çıkarmaktadır. Dolayısıyla çift uyumu kavramı incelenirken, kavrama ait işevuruk tanımın iyi yapılması, evlilik doyumu gibi kavramlarla karıştırılmaması önem kazanmaktadır (Yılmaz, 2001).

Ulaşılabilen alanyazında, çift uyumu ile ilgili olduğu düşünülen birçok değişkenin araştırıldığı görülmektedir. Araştırmalarda, çift uyumu ile dışadönüklük, gelişime açıklık, yumuşak başlılık, kendini toparlama gücü, ayrılma-birleşme özellikleri (Özden, 2013), sürekli öfke-öfke ifade tarzları (Hoşgör, 2013), kadınların yaşadıkları psikolojik belirtiler, stresle baş etme, yaş, evlenme yaşı, çocuk sahibi olma, eğitim düzeyi, çalışma durumu (Demiray, 2006; Yıldırım, 1992; Yıldız, 2012; Yüksel, 2013), romantik yüklemeler (Muraru ve Turliuc, 2013) ekonomik durum, eşle ilgili benzerlik düşüncesi, yaşam doyumu, evlilikte problem çözme becerileri (Şentürk, 2013), olumlu ve olumsuz çatışma çözme stilleri ve boyun eğme davranışı (Hacı, 2011; Karakoyun, 2012; Öner, 2013; Özen, 2006; Uğurlu, 2003), mizaç ve karakter özellikleri (Duman, 2012;

Erdoğan, 2007), ilişkiye ilişkin inançlar (Düzgün, 2009; Yıldız, 2012), aile içi iletişim (Hacı, 2011), evlilik süresine göre aldatma eğilimi (Çavuşoğlu, 2011), ebeveyn tutumları ve bağlanma stilleri (Açık, 2008; Büyükşahin, 2006; Çelik, 2009; Erdoğan, 2007; Erişti, 2010; Sımsıkı, 2011; Turanlı, 2010;), benlik saygısı (Turanlı, 2010), duygusal zekâ düzeyi (Baba, 2010), kişilik özellikleri (Erişti, 2010), ilişki istikrarı ve aile içi şiddet (İdiz, 2009), evlilik süresi ve evlenme biçimi (Çelik, 2009), eş destek düzeyi, evliliğin geleceğini değerlendirme biçimi, kendini ayarlama düzeyi (Düzgün, 2009), depresyon (Crowther, 1985; Düzgün, 2009; Kim, 2012; Parker, Tambling ve Campbell, 2013) durumluk-sürekli kaygı düzeyi (Aktaş, 2009; Fidanoğlu, 2006; Gürsoy, 2004; Işıloğlu, 2006), cinsel benlik şemaları (Koçak, 2009), mükemmeliyetçilik (Koydemir, Selışık ve Tezer, 2005; Tuncay, 2006), değerler (Özen, 2006), mizah tarzı (Cihan-Güngör ve İlhan, 2008; Bacanlı, İlhan ve Cihan-Güngör, 2013; Fidanoğlu, 2006), problem çözme becerileri (İlketenci, 2004), cinsel doyum (Kudiaki, 2002), empati (Tutarel-Kışlak ve Çabukça, 2002) iletişim şekilleri (Malkoç, 2001), yüklemeler (nedensel ve sorumluluk yüklemeleri) (Fincham ve Bradbury, 1987; Özer ve Cihan-Güngör, 2012; Taysi, 2010; Tutarel-Kışlak, 1995) benliğin farklılaşması (Peleg, 2008; Skowron, 2000) arasında anlamlı düzeyde ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Benliğin Farklılaşması ve Evlilikte Çift Uyum

Bowen Aile Terapisi (Bowen, 1976,1978) çoğu araştırmacı tarafından evliliğin gelişimi ve sürdürülmesi ile ilgili oldukça geniş kapsamlı bir açıklama sunan yaklaşım olarak değerlendirilir (Wiley, 1990). Bowen Aile Terapisi'nin temelini oluşturan benliğin farklılaşması kavramı ise evlilikteki uzun süreli yakınlık ve birlikteliğin temeli olarak değerlendirilir (Bowen, 1978; Kerr ve Bowen, 1988). İçsel (intrapsişik) düzeyde benliğin farklılaşması, bireyin duygusal süreçleri ile zihinsel/entelektüel süreçlerini birbirinden ayırt etme becerisini gerektirir. Diğer bir ifade ile birey duygu ve düşüncelerinin farkında olmalı ve bunları birbirinden ayırt edebilmelidir. Benliğin farklılaşması, aynı zamanda, bireyin ilişkilerine etkileyen ve aralarında denge kurulması beklenen iki farklı güçten etkilenir. Bu güçler, *birliktelik* ve *bireysellik*'tir. 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 (I-Position) sürdürmesini sağlar. Yüksek düzeyde farklılaşma aynı zamanda bir başkasının kaygısını dindirme ve diğerleri tarafından geliştirilen, yıkıcı olabilecek kaygıya karşı da dayanıklı olabilmeyi sağlar (Bowen,

1976; Kerr ve Bowen 1988, Skowron, 2000). Kişiler arası düzeyde benliğin farklılaşması ise diğerleri ile yakınlaşma ve özerklik becerilerine sahip olmayı içerir. 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 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. Kaygı ve çatışmanın var olduğu aile ortamında ise eşlerden biri baskın diğeri ise idare eden konumundadır. İdare eden eş, benliğinden ve kişisel varlığından tavizler vererek birey olma özelliğini kaybeder. 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).

Ulaşılabilen alanyazında çift uyumu, doyumu ve kalitesi kavramlarının benliğin farklılaşması açısından incelendiği ve benliğin farklılaşmasının çift uyumu, evlilik doyumu ve cinsel doyumun önemli bir yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir. Yüksek farklılaşma düzeyi yüksek çift uyumu, çift doyumu ve cinsel doyum; düşük farklılaşma düzeyi ise düşük çift uyumu, çift doyumu ve yüksek çatışma anlamına gelmektedir (Arpita, 2006; Bhatt, 2001; Bradbury, Fincham ve Beach, 2000; Birditt ve Antonucci, 2008; Campos, Keltner, Bech, Gonzaga ve John, 2007; Harrison, 2003; Hobby, 2004; Hollander, 2007; Kwon, 2000; McCullough, 2005; Patrick, Sells, Giordano ve Tollerud, 2007; Peleg, 2008; Richards, 1989; Richter, 1998; Skowron, 2000; Timm, 2011). Kadınların çift uyumu puanlarının %61'i ile erkeklerin çift uyumu puanlarının %74'ünün benliğin farklılaşması puanları tarafından açıklandığı (Skowron, 2000), birbirlerine karşı yüksek düzeyde özerkleşme imkanı ile düşük düzeyde baskı ortamı sunan çiftlerin evlilik doyumlarının önemli oranda yüksek olduğu (Rankin-Esquer, Burnett, Baucom ve Epstein, 1997)ve farklılaşma düzeyi yüksek çiftlerin düşük düzeyde çatışma yaşadıkları (Haber, 1984; akt. Yousefi ve diğerleri, 2009)da araştırmalardan elde edilen bulgular içerisinde yer almaktadır.

Bowen (1978) bireylerin, kendi farklılaşma düzeylerine benzer bireyleri eş olarak seçtikleri tezini ortaya atmıştır. Bowen'ın bu tezi ile ilgili bazı araştırmalar yapılmıştır. Araştırmalar neticesinde, Kear (1978) on sekiz ay ve daha az süredir evli olan çiftlerle

çalışmış ve bireylerin benzer farklılaşma düzeylerine sahip olduklarını tespit etmiştir (Akt. Skowron, 2000). Rovers ve diğerleri (2014) tarafından yapılan araştırmada, 81 çift ile çalışılmış ve çiftlerin büyük bir oranın (% 66,7) benzer farklılaşma düzeylerine sahip oldukları belirlenmiştir. Bu sonuçların tersine Bartle (1993) ile Day, St. Clair ve Marshall (1997) yaptıkları araştırmalarda Bowen'ın tezi ile ilgili anlamlı bir sonuç bulamamışlardır. Aynı zamanda, Skowron'da (2000) yapmış olduğu çalışmada, bireylerin benzer farklılaşma düzeyine sahip kişileri eş olarak seçtikleri tezini destekleyecek bir kanıt bulamamıştır.

Psikolojik Belirtiler

Bu başlık altında araştırmaya konu olan depresyon, kaygı ve stres kavramları ile bu kavramların benliğin farklılaşması kavramı ile olan ilişkisi açıklanmıştır.

Depresyon

Duygudurum bozuklukları ile ilgili ilk görüşler M.Ö. 1400-1500 yıllarına kadar uzanmaktadır. O dönemde yaşayan medeniyetler tarafından duygudurum bozuklukları doğaüstü varlıklarla veya süreçlerle açıklanmaktaydı. Mısır, Sümer, Hint medeniyetleri gibi medeniyetlerde depresyonun nedeni olarak şeytan gösterilmektedir. Tarihsel süreçte meydana gelen bilimsel yenilikler ve insanın doğa üzerinde kontrolü ile birlikte depresyon gibi duygudurum bozuklukları daha sağlıklı temellere oturmuştur (Köknel, 2000).

Depresyon, derin üzüntülü, bazen de hem üzüntülü hem bunaltılı bir duygu durumuyla birlikte düşünce, konuşma, devinim ve fizyolojik işlevlerde yavaşlama, durgunlaşma ve bunların yanı sıra değersizlik, küçüklük, güçsüzlük, isteksizlik, karamsarlık duygu ve düşünceleri ile belirli bir sendromdur (Öztürk, 2004). Depresyon, olağan, yaşanabilir bir üzüntü ya da umutsuzluk durumundan farklıdır. Depresyonu depresyon yapan şeyler en az iki hafta ve daha uzun sürmesi, günlük yaşamın işlevselliğini büyük oranda bozması ve kişide duyguların denetiminin ortadan kalktığı sezgisini oluşturmasıdır (Koroğlu, 2009).

Depresyonun sık görülen belirti ve bulguları altı başlık altında toplanabilir. Belirti ve bulgulardan *ilki* benlik saygısı düşüklüğü, yetersizlik ve güvensizliktir. Bu durumda birey üzüntü, hüzün, kaygı, irritabilite (herhangi bir uyarıcıya aşırı tepki verme), apati (çevreye karşı ilgisizlik, duygusuzluk ve kayıtsızlık)ve anhedoni (normalde zevk alınan faaliyetlerden zevk alamama veya yaşam zevkini kaybetme)

belirtileri gösterir. *İkincisi*, sosyal yönden meydana gelen değişimlerdir. Birey sosyal geri çekilme, yalnızlık, sosyal ve mesleki işlevlerde bozulma, evlilik ve iş sorunları ile parasal sorunlar yaşar. *Üçüncüsü*, psikolojik belirtilerdir. Bireye suçluluk, umutsuzluk, çaresizlik ve değersizlik duyguları hâkimdir. *Dördüncüsü*, nörovejatif belirtilerdir. Enerji azlığı, yorgunluk, psikomotor ajitasyon, davranışlarda yavaşlama, insomnia ve hipersomnia, libido azlığı, iştah bozukluğu, kabızlık ve baş ağrısı gibi belirtiler ortaya çıkar. *Beşincisi*, bilişsel yönden meydana gelen değişikliklerdir. Obsesif düşünce, ruminasyonlar, konsantrasyon bozukluğu ve intihar düşünceleri hakimdir. *Altıncı* ve son başlık ise sanrılar ve varsanılar gibi psikotik belirtileri kapsar (Yılmaz, 2001). Kısaca toparlamak gerekirse, depresyon sürecinde birey düşünsel, davranışsal, duygusal ve bedensel birçok değişiklik yaşar. Bu dört alanda meydana gelen değişiklikler, birbirleri ile etkileşim halindedirler.

DSM-4'te (2005) duygudurum bozuklukları başlığı altında ele alınan depresyon, DSM-5 (2013) ile birlikte Depresyon Bozuklukları şeklinde ele alınmıştır. DSM-5 ile birlikte Duygudurum bozuklukları başlığı altındaki tanılama kalkmış, yerine Depresyon Bozuklukları tanılması gelmiştir. Depresyon bozuklukları başlığı altında tanı kriterlerine uygun alt başlıklar ise (1) yıkıcı duygudurumu düzenleyememe bozukluğu, (2) majör depresyon bozukluğu, (3) süregiden depresyon bozukluğu-distimi, (4) aybaşı öncesi (premenstrüel) disfori bozukluğu, (5) maddenin/ilacın yol açtığı depresyon bozukluğu, (6) başka bir sağlık durumuna bağlı depresyon, (7) tanımlanmış diğer bir depresyon bozukluğu ve (8) tanımlanmamış depresyon bozuklukları şeklindedir (DSM-5, 2013).

Kuramsal olarak depresyon farklı şekillerde ele alınmaktadır. Yas durumunda gerçek bir sevgi nesnesinin yitimi söz konusudur. Yas durumunda genellikle derin üzüntü, sıkıntı, ağlamalar, uyku bozukluğu, isteksizlik, bir şeyden zevk almama, boşluk hissi gibi belirtiler görülür. Benzer belirtilere depresyonda da rastlanır. Ancak, depresyonda gerçek sevgi nesnesi yitimi olabilir de, olmayabilir de. Gerçek sevgi nesnesi yitimi yoksa bilinçdışı imgesel bir yitimin olması gerekir. Psikanalitik görüşe göre depresyondaki bireyde “sevdiğimi yitirdim, artık sevilmiyorum ve ben artık kötüyüm” düşünceleri hâkimdir. Birey bu duygulara bağlı olarak öz saygısını yitirir (Köknel, 2000; Öztürk, 2004).

Bilişsel yaklaşımda depresyon, bir duygulanım bozukluğu değil, bilişsel bir bozukluktur. Duygulanım bozukluğu bilişsel bozukluğa bağlı olarak ortaya çıkar. Bilişsel yaklaşımda şemalar ve bilişsel çarpıtmalar üzerinde odaklanılır. Depresyon

yaşayan kişilerde kendisine, geleceğe ve dış dünyaya karşı olumsuz kavramlar/şemalar vardır. Bu tür olumsuz şemalara sahip olan kişiler yaşam olayları karşısında karamsar ve olumsuz bir tavır takınırlar. Terapi sürecinde, var olan olumsuz şemaların ve bilişsel çarpıtmaların değiştirilmesi, diğer bir ifade ile düşünce sisteminde değişiklikler meydana getirilmesi hedeflenir. Düşünce süreçlerinde ve şemalarda meydana gelecek değişiklikler duygudurumun düzelmesini sağlayacaktır (Köroğlu, 2011; Öztürk, 2007).

Davranışçı yaklaşıma göre depresyon öğrenilmiş çaresizlik (Seligman, 1972) kavramı ile açıklanır. Öğrenilmiş çaresizlik, bireyin içinde bulunduğu durumdan kurtulamayacağı veya durumu değiştiremeyeceği düşüncesi ile hareket etmesidir. Okul, iş ve aile gibi sosyal çevrelerden kaynaklı stres unsurları zaman içinde birikerek, bireyin baş edemeyeceğini düşündüğü bir örüntü oluşturur ve bu durumda depresyonu tetikler. Başlarda yaşanan stres ve sıkıntılarla baş edilmeye çalışılsa da zaman içinde meydana gelen birikim kişide içinde bulunduğu durumdan çıkamayacağı duygusu oluşturabilir (Ayhan, 2007; Öztürk, 2004).

Kaygı

Kaygı kavramına geçmeden önce “kaygı” ve “korku” kavramları arasındaki ayırmadan bahsetmek yerinde olacaktır. Böyle bir ayrıma gidilmesinin sebebi kaygı ve korku arasında benzerliklerin fazla olmasıdır. Bundan sonra yapılacak açıklamalar bu ayırım çerçevesinde yapılacaktır.

Kaygı ve korkuyu birbirinden ayıran en temel farklardan bir tanesi duygu ve davranışların yönlendirildiği nesne veya durumun gerçekliği ve meydana gelme olasılığıdır. Korku birçok insan tarafından yaşanan temel bir duygudur ve evrimsel süreçte gelişmiştir. Korku tepkisi hemen ortaya çıkabilecek bir tehlikeye karşı gösterilen tepkidir ve kişiyi tehlikelerden koruma işlevi vardır. Diğer bir ifade ile korku ana yöneliktir (Köroğlu, 2011, 2012).

Kaygı ise korku ile benzer özellikler gösterse de kaygı daha çok gelecek yönelimlidir. Gelecekte ortaya çıkabilecek bir durum veya tehlikeye yönelik olarak bireyin kendini korumasını sağlar. Örneğin gelecekte olabilecek bir sınav için verilen tepki korku değil kaygı tepkisidir. Korku ile karşılaştırıldığında, kaygı daha yaygın, yavaş yavaş ortaya çıkan ve daha uzun süren bir tepkidir (Köroğlu, 2011, 2012). Kısaca özetlemek gerekirse, yaşanan duygu ister kaygı olsun ister korku, bu duyguların temel işlevi bireyi tehlikelere karşı korumak ve varlığını sürdürmesini sağlamaktır. Kaygı tamamen istenmeyen bir duygu değildir. Belirli ve sağlıklı düzeyde kaygı bireyin

yaşamında ve ilerlemesinde hayati öneme sahiptir. Araştırmaya konu olan ve bundan sonraki süreçte üzerinde durulacak olan kavram patolojik/sağlıksız kaygı diğer bir ifade ile kaygı bozukluğudur.

Kaygı, tehlike anında etkinleşen ve bireyin uyum sağlamasında önemli olan bir duygudur; evrenseldir ve herkeste bulunur. Ancak, olumsuz durumlarla başa çıkmak için kullanılan bu duygunun süresi ve şiddeti arttığında bireyin yaşamını, aktivitelerini ve kişiler arası ilişkilerini olumsuz olarak etkilenmeye başlar. Bu noktadan itibaren kaygı patolojik bir hal alır ve ruhsal sorunlara neden olur (Esel, 2003). Kaygı bozukluğunda kişi kötü bir haber alacakmış, bir felaket olacakmış gibi nedeni belli olmayan bir sıkıntı, endişe yaşar. Oluşan tepki, bilinçdışı ve nesnesi kişi tarafından bilinmeyen, içsel tehditlere karşı oluşur (Gezgin, Çam ve Karademir; 2010).

Kaygı durumunda birey fiziksel, düşünsel ve duygusal tepkiler gösterir. Fiziksel tepkiler kalp atışında artış, nefes darlığı, titreme, ağız kuruması, terleme, boğulma hissi, baş dönmesi, sersemlik, göğüs ağrısı, ateş basması, el ve ayaklarda soğumadır. Zihinsel tepkiler kötü bir şey olacak düşünceleri, tehdit algılama, felaketleştirme, dikkati toplamada ve sürdürmede zorluk ve gerçek dışılık duygularıdır. Duygusal olarak bireye hâkim olan duygu ise endişedir (Köroğlu, 2009). Kaygı bozukluğunda, bu belirtiler daha yoğun ve uzun süreli yaşanır. Bunun neticesinde ise bireyin yaşam kalitesinde düşüş ve uyumunda sorunlar ortaya çıkar. Uyum ve varlığın sürdürülmesi için önemli olan bu duygu tam tersi bir sürecin yaşanmasına, bireyin uyum ve varlığını tehdit altında hissetmesine neden olur (Köroğlu, 2012).

Kaygı bozukluğunun kendi içinde farklı türleri bulunmaktadır. DSM-5 tanı kriterlerinde, kaygı bozuklukları on bir başlık altında toplanmıştır. Bunlar; (1) ayrılma kaygısı bozukluğu, (2) seçici konuşmazlık (mutizm), (3) özgül fobiler, (4) sosyal fobi, (5) panik bozukluğu, (6) agorafobi, (7) yaygın kaygı bozukluğu, (8) maddenin/ilacın yol açtığı kaygı bozukluğu, (9) başka bir sağlık durumuna bağlı kaygı bozukluğu, (10) tanımlanmış diğer bir kaygı bozukluğu ve son olarak (11) tanımlanmamış kaygı bozukluğudur (DSM-5, 2013).

Stres

İnsanlar, yaşamlarının her anında bedensel, ruhsal ve zihinsel birçok uyarana karşılaşmaktadır. Karşılaşılan bu uyarılar ise bireyin uyum, düzen ve dengesini olumsuz etkileyebilmektedir. Bozulan denge ve uyumun yeniden sağlanması, oluşan

gerilimin azaltılması bireyin stresle başa çıkma becerilerine sahip olmasını ve bu becerileri kullanabilmesini gerektirmektedir (Basut, 2006).

Stres birçok araştırmaya konu olmuş bir kavramdır. Stresin insan üzerindeki etkilerini incelemeye yönelik ilk araştırma Kanadalı bilim adamı Hans Selye (1956) tarafından gerçekleştirilmiştir (Akt. Tuğrul, 2000). Yapılan bu ilk çalışmadan itibaren stres, birçok araştırmaya konu olmuş ve birçok farklı tanımlanmıştır. Selye'ye (1973) göre stres, bedenin herhangi bir ihtiyaca karşı gösterdiği nedeni belli olmayan yaygın bir tepkidir. Durna'ya (2006) göre stres, bireyin tehdit yada zorluk olarak algıladığı bir duruma yönelik verdiği içsel bir tepki olarak değerlendirilebilir. Dış koşullardan kaynaklandığı gibi bireyin içsel süreçlerinden de kaynaklanabilir (Durna, 2006). Eryılmaz'a (2009) göre stres, organizmanın bedensel ve ruhsal sınırlarının tehdit edilmesi ve zorlanması ile ortaya çıkan bir durum; Baltaş ve Baltaş'a (2008) göre ise kişiye özgü biricik bireysel bütünlüğü zorlayan ve bozan etkenlerdir. Tuğrul (2000) stresi, bireyde baskı, çaresizlik ve engellenmişlik hissi yaratan, kişiye üzüntü veren olaylar olarak tanımlarken; Cüceloğlu (2003) stresi, bireyin fiziksel ve sosyal çevrenden gelen uyumsuz koşullar nedeni ile bedensel ve psikolojik sınırlarının ötesinde harcadığı çaba olarak ele almıştır. Barut, Özkamalı ve Tıngır, (2010) tarafından yürütülen bir başka araştırmada stres, çevrede olup biten bir takım dışsal uyarıcılarla, fizyolojik ve psikolojik kökenli içsel uyarıcılar tehdit olarak algılandığında vücudun kendini korumak için verdiği tepkiler olarak tanımlanmıştır. Stresin en genel tanımı ise Folkman ve Lazarus (1980) tarafından ortaya konulmuştur. Folkman ve Lazarus'a (1980) göre stres, kişi ve çevre etkileşiminde, kişinin uyumunu tehlikeye sokan ve mevcut kaynakları zorlayan ya da aşan çevre talepleridir.

Strese kaynakları ile ilgili bilgiler gözden geçirildiğinde, stres kaynaklarının üç grupta toplandığı görülmektedir. Bunlar; (1) günlük olaylar, (2) yaşam olayları ve (3) spesifik olaylardır. Günlük olaylar, değişim ve uyum gerektiren, süresi sınırlı olaylardır. Örneğin bir sınavdan kötü not almak, baş ağrısı gibi olaylar günlük olaylar içerisinde değerlendirilebilir. Yaşam olayları, günlük olaylardan farklı olarak daha uzun sürelerle yayılan ve yaşam biçiminde değişikliklere yol açan olaylardır. Hamilelik, ekonomik sorunlar, emekli olma, taşınma, çocuklardan birinin evden ayrılması gibi olaylar yaşam olaylarına örnek gösterilebilir. Spesifik olaylar ise kronik durumlar söz konusudur. Boşanma, eşlerden birinin kaybı, menopoz gibi olaylar spesifik olaylar olarak değerlendirilebilir (Cüceloğlu, 2003; Tuğrul, 2000).

Vücut stres kaynakları ile karşılaştığında bir takım tepkiler verir. Selye'ye (1976) göre stres anında vücut üç aşamadan geçer. Bunlar; (1) alarm, (2) direnç ve (3) tükenmedir. Alarm aşamasında vücut, stres kaynağına yönelik hazırlık yapar. Stres hormonu salgılanması, kan basıncı yükselmesi ve terleme gibi tepkiler bu aşamada oluşur. Direnç aşamasında birey, stres kaynağı ile olan sorunu çözdüğünde vücut alarm aşamasında meydana gelen zararları onarmaya çalışır. Stres tepkileri bu aşamada ortadan kalkar. Tükenme aşamasında ise birey, stres kaynağı ile baş edemediğinde ya da üstesinden gelemediğinde stres tepkileri kronik hale gelmeye başlar (Selye, 1976). Burada belirtilen tepkilerin dışında farklı fiziksel tepkiler de meydana gelmektedir. Bunlar; kalp artışı hızlanma, göz bebeklerinde büyüme, hızlı nefes alma, kan şekerinin yükselmesi, kasların gerilmesi, duyuların hassaslaşması, kandaki alyuvar sayısının artması şeklindedir (Baltaş ve Baltaş, 2008). Birey, stres sürecinde fiziksel belirtilerle birlikte psikolojik belirtiler de gösterir. Depresyon, gelecek kaygısı, kaygı, akıl ve ruh sağlığının bozulması, unutkanlık, uyku bozukluğu, sinirlilik, baskı, engellenmişlik, yetersizlik, güvensizlik, terk edilmişlik, karar vermede güçlük, alışılmış davranış biçimlerinde değişiklik, madde kullanımı, dalgınlık, ilgisizlik, kayıtsızlık, korku ve fobi gibi tepkiler strese verilen psikolojik tepkilerdir. (Baltaş ve Baltaş, 2008; Cüceloğlu, 2003; Yıldırım, 1991).

Stresle birlikte öne plana çıkan diğer bir kavram ise başa çıkmadır. Baltaş ve Baltaş'a (2008) göre başa çıkma, bireyin yaşantısını tehdit edici olarak algıladığı bir durumda, kendini daha iyi bir duruma getirmek için durumu kontrol etmesini ve davranış örüntüsünü içeren çabaların tümüdür. Dressler (1985) başa çıkmayı, stres kaynaklarını değiştirmek, tolere etmek veya onlardan kaçınmak için ortaya konan bilişsel ve davranışsal çabalar olarak değerlendirir. Folkman ve Lazarus'a (1980) göre ise birey tarafından stresli olarak algılanan ve bireysel kaynakları zorlayan belli içsel ve dışsal gereklilikler ve bunlar arasındaki çatışmaları kontrol altına almak, azaltmak veya tolere etmek için devamlı olarak değişen bilişsel ve davranışsal çabalar olarak değerlendirir.

Stresle başa çıkma tarzları, problem ve duygu odaklı yöntemler olmak üzere iki kategoriye ayrılabilir. Problem odaklı yöntemleri kullanan bireyler, doğrudan stres yaratan durumu anlamaya ve değiştirmeye çalışırlar. Bu strateji stresin fark edilmesi, aktif olarak değerlendirilmesi, durumu değiştirecek seçeneğin seçilmesi ve problemin çözülmesi doğrultusunda aktif bir şekilde harekete geçilmesi gibi bilişsel davranışçı stratejileri içerir (Folkman ve Lazarus, 1980, 1984). Duygu odaklı başa çıkma ise,

stresin yarattığı duygularla baş etmeyi içerir. Bu stratejide problemin veya durumun yeniden düzenlenmesi amaçlanmaz. Amaç, stresli duruma yeni anlamların verilmesi ve olayla ilgili duyguların düzenlenmesi, azaltılması ve ortadan kaldırılmasıdır (Folkman ve Lazarus, 1980, 1984).

Benliğin Farklılaşması ve Psikolojik Belirtiler

Benliğin farklılaşması ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiye geçmeden önce, kısaca kronik kaygı, farklılaşma ve farklılaşma düzeyleri farklı olan bireylerin özelliklerinden bahsetmek daha sağlıklı bir bakış açısı kazanmamızı sağlayacaktır.

Bowen Aile Terapisi, benliğin farklılaşması ve kronik kaygı olmak üzere iki temel üzerinde kurulmuştur. Bu iki kavram arasında ters yönlü bir ilişki bulunmaktadır. Diğer bir ifade ile düşük farklılaşma yüksek kronik kaygı; yüksek farklılaşma ise düşük kronik kaygı anlamına gelmektedir. Bireyin kronik kaygı düzeyi farklı bileşenleri etkileşimi ile meydana gelir. Farklı yaşam durumlarında alınan tavır ve aile içi öğrenme süreci kronik kaygının düzeyi üzerinde önemli bir yere sahiptir. Öğrenmeden kasıt bireyin ebeveynlerinden gözlemlediği ve kendisine aktarılan kaygıdır. Kuşaklararası aktarım süreci, aile üyelerinin kronik kaygı düzeylerinin belirleyicisidir ve her aile bireyini farklı etkiler. Bu durum da her bireyin, farklı düzeylerde kronik kaygıya sahip olmalarını sağlar (Kerr ve Bowen, 1988).

Bowen Aile Terapisi'ne göre benliğin farklılaşması kişiler arası ve içsel olmak üzere iki alanda meydana gelir. Bu farklılaşma süreci ile ilişkili olan en az dört faktör bulunmaktadır. Bu faktörler; (1) duygusal tepkisellik , (2) duygusal kopma/duygusal ilişkiyi kesme, (3) iç içe geçme ve (4) ben pozisyonu almadır (Kerr ve Bowen, 1988). Bu faktörlerden duygusal tepkisellik ve ben-pozisyonu içsel alanla; duygusal kopma ve iç içe geçme (fusion) ise kişiler arası alanla ilgilidir (Skowron ve Friedlander, 1998).

Farklılaşma düzeyi yüksek olan bireyler, başkaları ile olan ilişkilerinde sağlıklı bir ben pozisyonuna sahiptir. Daha iyi psikolojik uyum gösterirler. Başkaları ile yaklaşırken benlik değerlerini ve özerkliklerini korurlar. Ayrıca, duygu ve düşünceleri arasında farkı bilir ve buna göre hareket ederler. Diğer bir ifade ile sağlıklı bir ben pozisyonunun yanında düşük duygusal tepkisellik, duygusal kopma ve iç içe geçme davranışları gösterirler. Farklılaşma düzeyi düşük bireyler ise başkaları ile olan ilişkilerinde ben pozisyonlarını koruyamaz; özerklik ve benlik değerlerinde taviz verirler. Başkalarına duygusal olarak bağımlıdırlar ve duygu ile düşüncelerini birbirinden ayırt edemezler. Başkaları ile yakın ilişkiler kurduklarında yoğun bir iç içe

geçme durumu söz konusudur. Duygusal tepkisellik fazladır. Zamanlarının çoğunu duygularını anlamaya, anlatmaya harcarlar. Kişiler arası etkileşimin yoğun olduğu durumlarda ise duygusal kopma davranışı gösterirler. Kendilerini, olası tehlikelere karşı korumak için başkalarından izole ederler (Bowen, 1976, 1978). Farklılaşma düzeyi düşük ve yüksek olan bireylerle ilgili bahsedilen özellikler, bu kişilerin göstermiş oldukları psikolojik belirtilerin temelini oluşturmaktadır.

Farklılaşma düzeyi düşük bireyler, kişiler arası etkileşim sürecinde karşılaşmış oldukları stres ve yoğun kaygı durumlarına yanıt olarak iç içe geçme veya duygusal kopma davranışlarını gösterirler (Skowron, Wester ve Azen, 2004). Bu kişiler duygusal olarak çok aktiflerdir. Baskı ve yoğun duygusal etkileşim halinde sakın kalamazlar (Bowen, 1976, 1978). Bowen (1978) farklılaşma düzeyi düşük bireylerin yoğun kronik kaygı yaşadıklarını; stres altında daha kolay işlevsizleştiklerini ve bunun neticesinde de psikolojik ve fiziksel olarak belirtiler (kaygı, somatizasyon, alkolizm, depresyon gibi) gösterdiklerini ifade eder. Bu nedenle, sağlıklı işlevlerin ve sağlıklı ilişkilerin değerlendirilmesinde benliğin farklılaşması bir ölçü olarak kullanılabilir. (Bowen, 1976, 1978). Farklılaşma düzeyi düşük olan bireylerin iki ana karakteristik özelliği vardır. Bunlardan ilki; bu kişiler kaygı durumunda “ben” ve “biz” sınırlarını kaybederler. İkinci özellik ise sınırların ortadan kalkmasından dolayı, eşlerden birinin diğerini kaybetme kaygısı yaşamasıdır. Bunun neticesinde birey, ya duygusal veya fiziksel çekilme gösterir ya da diğer eşle çatışma ortamı yaratır (Harrison, 2003; Murphy, 1999).

Farklılaşma düzeyi yüksek bireyler ise yüksek derecede psikolojik uyum gösterirler (Skowron ve Friedlander, 1998). Bu kişiler, bireysel ve ailesel kaynaklı stres-baskı durumlarında daha az olumsuz zihinsel ve fiziksel belirti gösterirler (Hooper ve DePuy, 2010). Stres altında daha esnek ve uyumludurlar. Bu durum diğer insanlardan daha zeki olmalarından kaynaklanmaz. Esnek ve uyumlu olmalarının asıl sebebi stres olayları süresince maruz kaldıkları psikolojik baskıyı azaltabilecek zihinsel becerilere sahip olmalarıdır (Kerr ve Bowen, 1988).

Son yıllarda, benliğin farklılaşmasının yordayıcı gücü birçok araştırmacı tarafından çalışılmıştır. Bu çalışmalar neticesinde farklılaşma düzeyi düşük bireylerde depresyon (Hooper ve DePuy, 2010; Hooper ve Doehler, 2011; Norasakkunkit ve Kalick, 2002), yüksek psikopatoloji ve stres (Appel-Kim, Appel, Newman ve Parr, 2007; Tuason ve Friedlander, 2000), aşırı okul stresi (Skowron, Wester ve Azen, 2004), zayıf yetişkin ilişkileri (Skowron, 2000; Tuason ve Friedlander, 2000), fazla sağlık sorunu (Murray, Daniels ve Murray, 2006), sosyal kaygı (Peleg-Popko, 2002) ve sürekli

kaygı (Haber1993; Peleg-Popko, 2002; Skowron ve Friedlander, 1998) gösterdikleri belirlenmiştir.

Farklılaşma düzeyi yüksek bireylerin düşük kronik kaygı ve psikolojik semptom gösterdikleri (Skowron ve Friedlander, 1998), stres durumları ile daha iyi başa çıktıkları ve daha iyi problem çözdükleri (Murdock ve Gore, 2004), yüksek düzeyde ilişki doyumu, etkili problem çözme becerileri, yüksek akademik başarı ve psikolojik uyum (Skowron, 2000) az sayıda ilişki sorunu (Wei, Vogel, Ku ve Zakalik, 2005),yüksek psikolojik olgunluk ve az sayıda problemlili davranış (Gavazzi, Anderson ve Sabatelli, 1993), yüksek psikolojik iyilik hali (Elieson ve Rubin, 2001; Skowron, Holmes ve Sabatelli, 2003; Skowron ve Schmitt, 2003; Skowron, Stanley ve Shapiro, 2009) ve sağlıklı kişilerarası ilişkiler (Skowron, Stanley ve Shapiro, 2009) yaşadıkları tespit edilmiştir.

Wei, Vogel, Ku ve Zakalik, (2005) yapmış oldukları çalışmada benliğin farklılaşması ile duygu durum arasında anlamlı düzeyde ilişki olduğunu tespit etmişlerdir. Özellikle farklılaşma süreci ile ilgili faktörlerden olan *duygusal tepkisellik* ve *duygusal kopma* (Kerr ve Bowen, 1988) üzerinde çalışmışlar. Bu faktörlerden *duygusal tepkiselliğin* olumsuz duygu durum üzerinde oldukça önemli bir etkisinin olduğunu ve duygusal tepkiselliği, aile sistemi içerisinde, uzun süre başa çıkma yönetimi olarak kullanan kişilerin depresyon ve aksiyete tanısı alma ihtimallerinin daha yüksek olacağını belirlemişlerdir. Appel-Kim, Appel, Newman ve Parr (2007) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, benliğin farklılaşmasını oluşturan faktörlerin (duygusal tepkisellik, duygusal kopma, ben-pozisyonu alma ve iç içe geçme) psikolojik semptomların (depresyon, kaygı) kesin yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Bu araştırma, evli bireylerde çift uyumu ve bazı psikolojik belirtiler (depresyon, kaygı ve stres) ile benliğin farklılaşması arasındaki ilişkinin araştırıldığı ilişkiyel tarama ve nedensel karşılaştırma türünde bir çalışmadır. İlişkiyel tarama modelleri, iki yada daha çok değişken arasındaki değişimin varlığını ve derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir. Bu modeller, verilerin korelasyon ve karşılaştırma olmak üzere iki şekilde çözümlenmesi ile elde edilen ilişkileri kapsar (Başol, 2008; Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2013; Karasar, 2006). Nedensel-karşılaştırma türü araştırmalar ise var olan durumun veya olayın neden ortaya çıktığını; durumun ortaya çıkmasında nelerin etkili olduğunu belirlemek amacı ile yapılır. Kısaca, bağımsız değişkinin bağımlı değişken üzerindeki etkisini belirlemek için yapılır (Büyüköztürk ve diğerleri, 2013).

Çalışma Grubu

Çalışma grubu, uygun örnekleme yöntemi ile seçilen 20-60 yaş (\bar{X} :33.84, ss:3.44)aralığında 362 (228 Kadın, 134 Erkek) evli bireyden oluşmaktadır. Tablo 1’de görüldüğü üzere, çalışma grubunun çoğunluğu kadınlardan (% 63 Kadın, %37 Erkek) oluşmaktadır. Evlenme türlerine göre dağılıma bakıldığında, katılımcıların büyük çoğunluğunun severek/flört ederek (% 65.7) evlendiği; tanıştırlarak (% 22.1) ve görücü usulü (% 11.2) ile evlenenlerin ise evlenme türleri içerisinde sırasıyla ikinci ve üçüncü sırada yer aldığı görülmektedir. Eğitim düzeyine göre dağılıma bakıldığında, katılımcıların büyük çoğunluğunun üniversite mezunu (% 65.7) olduğu; üniversite mezunlarından sonra ise sırasıyla yüksek lisans/doktora (% 17.1), lise (%9.4), yüksek okul (% 6.4) ve son olarak da ortaokul (% 0.4) mezunlarının çalışma grubunda yer aldığı görülmektedir. Son olarak, aile yapısına göre dağılıma bakıldığında, katılımcıların büyük çoğunluğun çekirdek aileye(% 91.4); geriye kalanların ise geniş aileye (% 8.6) sahip olduğu görülmektedir. Çalışma grubuna ait demografik bilgiler Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1.
Katılımcıların Demografik Değişkenlere Göre Dağılımı

Değişkenler	Kategoriler	n	%
Cinsiyet	Kadın	228	63
	Erkek	134	37
	Toplam	362	100
Evlenme Türü	Severek/Flört Ederek	238	65.7
	Görücü Usulü	42	11.2
	Tanıştırılarak	80	22.1
	Diğer	2	0.6
	Toplam	362	100
Eğitim Düzeyi	Ortaokul	3	0.4
	Lise	34	9.4
	Yüksek Okul	25	6.9
	Üniversite	238	65.7
	Y.Lisans/Doktora	62	17.1
	Toplam	362	100
Aile Yapısı	Çekirdek Aile	331	91.4
	Geniş Aile	31	8.6
	Toplam	362	100

Ölçme Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak, çift uyumunu ölçmek amacıyla Spanier (1976) tarafından geliştirilen, Fıfıloğlu ve Demir (2000) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Çiftler Uyum Ölçeği (ÇUÖ); benliğin farklılaşma düzeyini ölçmek amacıyla Skowron ve Schmitt (2003) tarafından geliştirilen, Işık ve Bulduk (2013) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Benliğin Ayrışması Ölçeği (DSI-T); katılımcıların depresyon, kaygı ve stres düzeylerini ölçmek amacıyla P. Lobivond ve S. Lobivond (1995) tarafından geliştirilen, Akın ve Çetin (2007) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Depresyon, Kaygı ve Stres Ölçeği (DASÖ) kullanılmıştır. Bunlara ek olarak demografik bilgilerin toplanması amacı ile araştırmacı tarafından geliştirilen Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

Çiftler Uyum Ölçeği (ÇUÖ)

Çift Uyum Ölçeği (DAS – Dyadic Adjustment Scale) evli ve evli olmayan bireylerin çift uyumunu ölçmek amacı ile Spanier (1976) tarafından geliştirilmiştir. Çift Uyum Ölçeği toplam 32 maddeden oluşmaktadır. Bu maddelerden 27 tanesi 6 dereceli, 2 tanesi 5 dereceli ve 1 tanesi 7 dereceli likert tipi maddedir. Ölçekte, ayrıca evet, hayır şeklinde cevaplanan 2 madde bulunmaktadır. Ölçeğin toplam dört alt ölçeği

bulunmaktadır. Bunlardan *ilki* 10 maddeden oluşan, negatif ve pozitif düşünce kalıpları ile iletişimi ölçen Çift Doyumu (DS – Dyadic Satisfaction) alt ölçeğidir. *İkincisi*, 5 maddeden oluşan, birlikte geçirilen zamanı ve paylaşımları ölçen Çift Bağlılığı (DCoh – Dyadic Cohesion) alt ölçeğidir. *Üçüncüsü*, 13 maddeden oluşan, evlilikle ilgili temel konular üzerindeki fikir birliğini ölçen Çift Fikir Birliği (DCon – Dyadic Consensus) alt ölçeğidir. *Dördüncüsü* ise 4 maddeden oluşan, çiftlerin birbirlerine karşı sevgi gösterme davranışlarındaki anlaşma düzeylerini ölçen Duygusal İfade (AE – Affectional Exspression) alt ölçeğidir. Alt ölçeklerden elde edilen puanların toplanması ile toplam ÇU puanı elde edilir. Ölçekten alınabilecek puan 0 ile 151 arasındadır. Toplam puanın yüksek olması, yüksek çift uyumunu göstermektedir(Spanier, 1976).

Ölçeğe ait yapı geçerliliğini belirlemek amacı ile Locke-Wallace (1959) tarafından geliştirilen Marital Adjustment Scale (EUÖ - Evlilikte Uyum Ölçeği) kullanılmış ve iki ölçek arasındaki korelasyon katsayısı .93 ($p<0,01$) bulunmuştur (Spanier, 1976). Ölçeğin güvenirlik düzeyi belirlenmesi için cronbach alfa katsayısı hesaplanmıştır. Alt ölçeklere ait güvenirlik katsayıları sırası ile Çift Fikir Birliği alt ölçeği için .90, Çift Doyumu için .94, Çift Bağlılığı alt ölçeği için .73 ve Duygusal İfade alt ölçeği için .96 olarak bulunmuştur. Ölçeğin tamamına ait güvenirlik katsayısı ise .96 bulunmuştur (Spanier, 1976).

Ölçeğin Türkçe formunun güvenirlik ve geçerlik çalışmaları Fışiloğlu ve Demir (2000) tarafından gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın örneklem gurubu 132 kadın ve 132 erkek olmak üzere toplam 264 kişiden oluşmaktadır. Ölçeğe ait yapı geçerliğinin belirlenmesi amacıyla Locke-Wallace (1955) tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Tutarel-Kışlak (1999) tarafından yapılan Evlilikte Uyum Ölçeği kullanılmış ve iki ölçek arasındaki korelasyon katsayısı .82 bulunmuştur. Ölçeğin güvenirlik düzeyi cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı ile hesaplanmış ve ölçeğin toplamına ait güvenirlik katsayısı .92 bulunmuştur. Alt ölçeklere ait güvenirlik katsayıları ise sırası ile Çift Fikir Birliği için .75, Çift Doyumu için .83, Çift Bağlılığı için .75 ve Duygusal İfade için .80 bulunmuştur (Fışiloğlu ve Demir, 2000).

Benliğin Ayrışması Ölçeği (BAÖ)

Benliğin Ayrışması Ölçeği (DSI – Differentiation of Self Inventory) Skowron ve Friedlander (1998) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek, 1 “bana hiç uygun değil ” ile 6 “bana tamamen uygun” şeklinde değer alan 6 dereceli likert tipi toplam 43 madde ve dört alt ölçekten oluşmaktadır. Alt ölçeklerden *Duygusal Tepkisellik* (ER – Emotional

Reactivity) 11 maddeden oluşmakta ve kişinin çevresel uyarıcılara karşı göstermiş olduğu duygusal taşkınlık ve dengesizlik ile aşırı duyarlılığın derecesini yansıtmaktadır. *Ben Pozisyonu Alma* (IP – Take an I-Position) alt ölçeği 11 maddeden oluşmakta ve kişinin açıkça tanımlanmış olan benlik algısını ve çevreden kaynaklı baskı altında dahi benlik algısını koruyarak düşüncelerine bağlı hareket etme becerisini ölçmektedir. *Duygusal kopma* (EC – Emotional Cutoff) alt ölçeği 12 maddeden oluşmakta ve kişinin yakın ilişkilerinde hissettiği tehdit düzeyi ile başkaları ile olan ilişkilerindeki kırılma düzeyini yansıtmaktadır. Bu alt ölçek içinkişinin, ilişkilerinde kaybolma korkusu yaşaması ve bunun neticesinde ger çekilme veya mesafe koyma gibi savunma davranışları göstermesi söz konusudur. Dördüncü ve son alt ölçek olan *Başkaları İle İç İçe Geçme* (FO – Fusion with Others) alt ölçeği 90 maddeden oluşmakta ve kişinin başkaları ile duygusal olarak içi içe geçmesini ve benlik sınırlarını kaybetmesini yansıtmaktadır (Skowron ve Friedlander, 1998).

Ölçeğe ait cronbach alfa güvenirlik katsayısı ölçeğin tamamı için .88; alt ölçekler içinse .84 (Duygusal Tepkisellik), .83 (Ben Pozisyonu Alma), .82 (Duygusal kopma) ve .74 (Başkaları İle İç İçe Geçme) olarak bulunmuştur (Skowron ve Friedlander, 1998). Daha sonra yapılan çalışmalarda, Başkaları İle İç İçe Geçme alt ölçeğinin düşük güvenirlik katsayıları (.57 ile .74 aralığında) göstermesi nedeni ile ölçek gözden geçirilmiş ve 46 maddeden oluşan *Differentiation of Self Inventory-Revised(DSI-R)* ölçeği geliştirilmiştir (Işık ve Bulduk, 2013). Gözden geçirilen ölçeğin tamamına ait güvenirlik katsayısı .92; alt ölçeklere ait güvenirlik katsayıları ise .89 (Duygusal Tepkisellik), .81 (Ben Pozisyonu Alma), .84 (Duygusal kopma) ve .86 (Başkaları İle İç İçe Geçme) olarak bulunmuştur (Skowron ve Schmitt, 2003). Bu çalışmada kullanılan ölçek, Işık ve Bulduk (2013) tarafından Türkçeye uyarlanan Benliğin Ayrışması Ölçeği'nin gözden geçirilmiş sürümüdür.

Ölçeğin Türkçe uyarlaması ile güvenirlik ve geçerlik çalışmaları Işık ve Bulduk (2013) tarafından yapılmıştır. Ölçeğe ait yapı geçerliğinin belirlenmesi amacıyla doğrulayıcı faktör analizi yapılmış ve ölçek maddelerinden 26 tanesi ölçekten çıkarılmıştır. Geriye kalan 20 madde kullanılarak Benliğin Ayrışması Ölçeği-Türkçe (DSI - T) oluşturulmuştur. Ölçek, 1 “hiç uygun değil” ile 6 “çok uygun” şeklinde değer alan 6 dereceli likert tipi maddelerden ve 4 alt ölçekten oluşmaktadır. Ölçeğin güvenirliğinin belirlenmesi amacı ile iç tutarlık ve test tekrar test yöntemleri kullanılmıştır. İç tutarlıktan elde edilen güvenirlik katsayısı ölçeğin tamamı için .81; alt ölçekler içinse .78 (Duygusal Tepkisellik), .75 (Ben Pozisyonu Alma), .77 (Duygusal

kopma) ve .74 (Başkaları İle İç İçe Geçme) bulunmuştur. Ölçeğe ait test tekrar test güvenilirlik çalışmasında ise rasgele gele seçilen 63 katılımcıya 5 hafta ara ile ölçek uygulanmış ve test tekrar test güvenilirlik katsayısı .74 bulunmuştur (Işık ve Bulduk, 2013).

Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği (DASÖ)

Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği (Depression, Anxiety, and Stress Inventory - DASS) P. Lobivond ve S. Lobivond (1995) tarafından, bireylerin depresyon, anksiyete ve stres düzeylerini ölçmek amacı ile geliştirilmiştir. Ölçek, 0 “bana hiç uygun değil”, 1 “bana biraz uygun”, 2 “bana genellikle uygun” ve 3 “bana tamamen uygun ” şeklinde değer alan 4 dereceli likert tipi 42 maddeden ve depresyon, anksiyete, stres olmak üzere 3 alt ölçekten oluşmaktadır. Alt ölçeklerden elde edilen yüksek puan depresyon, anksiyete ve stresin de yüksek olması anlamına gelmektedir (P. Lobivond ve S. Lobivond, 1995).

Ölçeğin yapı geçerliğinin belirlenmesi amacıyla Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ) ve Beck Kaygı Ölçeği (BAÖ) kullanılmıştır. DASÖ depresyon alt ölçeği ile BDÖ arasında .74; DASÖ kaygı alt ölçeği ile BAÖ arasında .81 düzeyinde anlamlı ve güçlü düzeyde ilişki olduğu belirlenmiştir. Alt ölçeklere ait güvenilirlik katsayıları sırası ile depresyon alt ölçeği için .96, anksiyete alt ölçeği için .89 ve stres alt ölçeği için .93 bulunmuştur. Ölçeğe ait test tekrar test güvenilirlik katsayısı ise .48 olarak hesaplanmıştır (P. Lobivond ve S. Lobivond, 1995).

Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışması Akın ve Çetin (2007) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek maddeleri uzmanlar tarafından öncelikle Türkçe’ye ve daha sonra tekrar İngilizce’ye çevrilmiş, gerek görülen düzeltmeler yapılmıştır. DASÖ Türkçe ve İngilizce formları arasındaki korelasyon, ölçeğin tamamı için .99, depresyon alt ölçeği için .97, kaygı alt ölçeği için .98 ve stres alt ölçeği için de .97 olarak bulunmuş ve dil geçerliğinin sağlandığı görülmüştür. Ölçeğe ait eş zamanlı geçerliğin belirlenmesi için Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ) ve Beck Kaygı Ölçeği (BAÖ) kullanılmıştır. DASÖ depresyon alt ölçeği ile BDÖ arasında .87; DASÖ kaygı alt ölçeği ile BAÖ arasında .84 düzeyinde ilişki olduğu tespit edilmiştir. Ölçeğe ait iç tutarlığın belirlenmesi için cronbach alfa katsayısı hesaplanmış ve alt ölçeklere ait güvenilirlik katsayıları sırası ile depresyon alt ölçeği için .90, kaygı alt ölçeği için .92 ve stres alt ölçeği için .92 olarak bulunmuştur. Ölçeğe ait test tekrar test güvenilirlik katsayısı ise ölçeğin tamamı için .99, alt ölçekler için .98 bulunmuştur. Son olarak, ölçeğe ait

Spearman-Brown test yarılama yöntemi ile elde edilen iç tutarlık derecesi, ölçeğin tamamı için .96; depresyon, kaygı ve stres alt ölçekleri için sırası ile .95, .98 ve .95 olarak bulunmuştur (Akın ve Çetin, 2007).

Kişisel Bilgi Formu

Kişisel Bilgi Formu araştırmacı tarafından geliştirilen ve katılımcıların demografik bilgilerinin toplanması amacı ile kullanılan formdur.

Tablo 2’de bu çalışmada kullanılan ölçeklerin iç tutarlılık katsayıları orijinal çalışmalarda elde edilenler ile karşılaştırılmıştır. Ayrıca ölçeklerin tümüne ait en düşük / en küçük puanlara ve bu çalışmada elde edilen ortalama ve standart sapma değerlerine de yer verilmiştir.

Tablo 2.

Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin Tümüne ve Alt Boyutlarına Ait İç Tutarlılık Katsayılarının Orijinal Çalışmalar İle Karşılaştırılması

	Boyutlar	α^1	α^2	\bar{X}	ss	Min-Max	
Benliğin	Tüm ölçek	.81	.70	65.82	11.46	20-120	
Ayrımlaşması	Duygusal Tepkisellik	.78	.71	20.48	4.98	5-30	
Ölçeği (BAÖ)	Duygusal kopma	.77	.67	11.27	4.62	5-30	
	İç İçe Geçme	.74	.72	13.33	5.19	5-30	
	Ben Pozisyonu Alma	.75	.64	20.72	4.83	5-30	
Çift Uyum	Tüm Ölçek	.92	.94	109.23	22.71	0-151	
	Ölçeği						
	(ÇUÖ)	Çift Doyumu	.83	.87	37.05	8.13	0-50
	Çift Bağlılığı	.75	.78	15.36	4.47	0-24	
	Çift Fikir Birliği	.75	.91	48.02	10.76	0-65	
Duygusal İfade	.80	.72	8.81	2.57	0-12		
Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği (DASÖ)	Tüm Ölçek	.99	.97	35.49	28.12	0-126	
	Depresyon	.95	.94	10.13	10.35	0-42	
	Anksiyete	.98	.91	10.46	9.06	0-42	
	Stres	.95	.93	14.90	10.45	0-42	

α^1 : Ölçeğin orijinal formuna ait iç tutarlılık katsayısı. α^2 : Bu çalışmada elde edilen iç tutarlılık katsayısı.

Veri Toplama Süreci

Bu araştırmada kullanılan veriler internet temelli olarak elde edilmiştir. Veritoplama sürecinde öncelikle veri toplama araçları Google Drive kullanılarak çevrim içi form haline getirilmiş ve bu form sosyal medya (facebook ve twitter) ve elektronik posta aracılığı ile katılımcılara gönderilmiştir. Çevrim içi formun hazırlanması

sürecinde, katılımcılara tüm maddeleriyanıtlama zorunluğu ve kodlama sırasında oluşması muhtemel hatalara karşı sınırlamalar getirilmiştir. Böylece eksik veya hatalı veri oluşması engellenmiştir. İki aylık veri toplam sürecinin ardından, 228'i kadın 134'ü erkek olmak üzere toplam 362 evli bireyden veri elde edilmiştir. Bireysel sonuçlarını öğrenmek isteyen katılımcılara, ağustos ve eylül aylarında formun doldurulması esnasında belirtmiş oldukları rumuz ve elektronik posta adresleri ile değerlendirme sonuçları gönderilmiştir.

Verilerin Çözümlemesi

Ölçme araçlarından elde edilen verilerin istatistiksel işlemleri SPSS 21.0 programı kullanılarak yapılmıştır. Araştırmanın istatistiksel analizinde, demografik değişkenlere göre herhangi bir farklılaşmanın olup olmadığını belirlemek amacı ile bağımsız gruplar *t* testi yapılmıştır. Daha sonra, evli bireylerde çift uyumu ve bazı psikolojik belirtiler ile benliğin farklılaşması arasında ilişki olup olmadığını belirlemek amacı ile Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu analizi; en son aşamada ise benliğin farklılaşmasının evli bireylerde çift uyumunu ve bazı psikolojik belirtileri yordayıcı gücünü belirlemek amacı ile basit ve çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. İstatistiksel işlemler öncesinde veri seti hatalı, eksik ve aykırı değer alan veriler için kontrol edilmiştir. Kontrol neticesinde, aykırı değerlerini belirlenmesi amacı ile Maholonobis uzaklık değeri hesaplanmış, $X^2 = 18.31$ den büyük olan 16 veri analizden çıkarılmıştır. Herhangi bir hatalı veya eksik veriye ise rastlanmamıştır. Bu aşamadan sonra, değişkenler arasında çoklu değişme (multicollinearity), varyans şişmesi (VIF) ve tolerans değerleri incelenmiş; sifıra yaklaşan tolerans, 5'ten büyük VIF, .50'den büyük iki varyansın eşlik ettiği ve 30'dan büyük koşul indeksine rastlanmamıştır. Sonuç olarak, yapılan eksik ve aykırı değer analizleri sonucunda veri setinde 346 gözlem bırakılmış; verilerin analizi için gerekli varsayımlar sağlanmıştır.

BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölüm kendi içinde iki alt başlığa ayrılmıştır. Birinci bölüm, evlilikte çift uyumu ve bazı psikolojik belirtiler (depresyon, kaygı ve stres) ile benliğin farklılaşma düzeyi arasındaki ilişkiyi test etmek için yapılan korelasyon, basit ve çoklu doğrusal regresyon analizlerini içermektedir. İkinci bölümde ise demografik değişkenlere göre benliğin farklılaşma düzeyinde farklılaşma olup olmadığını test etmek için kullanılan bağımsız örneklem *t*-testi sonuçlarına yer verilmiştir.

Bağımsız Değişkenin Bağımlı Değişkenleri Yordayıcılığına İlişkin Bulgular

Araştırmanın alt problemlerinden olan “Benliğin Ayrışması Ölçeği (BAÖ) toplam ve alt boyutları (duygusal kopma, duygusal tepkisellik, başkalarına bağımlılık ve ben pozisyonu alma) puanları Çift Uyum Ölçeği (ÇUÖ) toplam puanlarını anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?” ve “Benliğin Ayrışması Ölçeği (BAÖ) toplam ve alt boyutları (duygusal kopma, duygusal tepkisellik, başkalarına bağımlılık ve ben pozisyonu alma) puanları Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği (DASÖ) puanlarını anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?” sorularına yanıt bulmak amacı ile Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu analizi yapılmış, ardından yordama güçlerini incelemek için basit ve çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Birinci ve ikinci alt problemlerde yer alan bağımlı değişkenler çift uyumu, depresyon, kaygı ve stres ile bağımsız değişken benliğin farklılaşması puanları arasındaki Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu analizi sonuçları Tablo 3’te sunulmuştur.

Tablo 3.

Benliğin Ayrışması Ölçeğinde Elde Edilen Puanlar ile Diğer Değişkenler Arasındaki Korelasyon Analizine İlişkin Bulgular

		Çift Uyumu	Depresyon	Anksiyete	Stres
Benliğin Farklılaşması	BAÖ Toplam	.39**	-.43**	-.40**	-.45**
	Duygusal Tepkisellik	-.21**	.25**	.22**	.37**
	Duygusal Kopma	-.42**	.38**	.35**	.37**
	Başkalarına Bağımlılık	-.22**	.25**	.26**	.27**
	Ben Pozisyonu Alma	.20**	-.27**	-.24**	-.18**

Puan, ** p < .01

Tablo 3'teki Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu katsayı değerleri incelendiğinde bağımsız değişken olan BAÖ toplam puanları ile bağımlı değişkenlerden olan ÇUÖ puanları arasında pozitif yönde ilişki olduğu ($r=.39$) görülmüştür. BAÖ alt boyutları puanları açısından değerlendirildiğinde, ÇUÖ puanları ile duygusal tepkisellik, duygusal kopma ve başkalarına bağımlılık alt boyutları puanları arasında negatif yönde ilişki olduğu ($r= -.21$ ile $-.42$ arası); ben pozisyonu alma alt boyut puanı ile de pozitif yönde ilişki olduğu ($r= .20$) belirlenmiştir.

BAÖ toplam puanı ile DASÖ'den elde edilen depresyon, kaygı ve stres puanları arasında negatif yönde ilişki olduğu ($r= -.40$ ile $-.45$ arası) görülmektedir. BAÖ alt boyutları puanları açısından incelendiğinde ise depresyon puanları ile duygusal tepkisellik, duygusal kopma ve başkalarına bağımlılık alt boyutları puanları arasında pozitif yönde ilişki olduğu ($r= .25$ ile $.38$ arası); ben pozisyonu alma alt boyut puanları ile de negatif yönde ilişki olduğu ($r= -.27$) gözlenmiştir. Kaygı puanları ile duygusal tepkisellik, duygusal kopma ve başkalarına bağımlılık alt boyutları puanları arasında pozitif yönde ilişki olduğu ($r= .22$ ile $.35$ arası); ben pozisyonu alma alt boyut puanları ile de negatif yönde ilişki olduğu ($r= -.24$) belirlenmiştir. Son olarak, stres puanları ile alt boyut puanları incelendiğinde, stres puanları ile duygusal tepkisellik, duygusal kopma ve başkalarına bağımlılık alt boyutları puanları arasında pozitif yönde ilişki olduğu ($r= .27$ ile $.37$ arası); ben pozisyonu alma alt boyut puanları ile de negatif yönde ilişki olduğu ($r= -.18$) görülmektedir.

Tablo 3'teki Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu analizi sonucunda bağımlı değişkenleri temsil eden ÇUÖ ve DASÖ'den alınan puanlar ile bağımsız değişkeni temsil eden BAÖ'den alınan puanlar üzerinde basit ve çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır.

Çift Uyumu

BAÖ toplam ve alt boyut puanlarının, evli bireylerde ÇUÖ puanlarının derecesine yordandığını incelemek amacı ile basit ve çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. BAÖ toplam puanları ile ÇUÖ puanları arasında yapılan basit doğrusal regresyon analiz sonucu Tablo 4'te; BAÖ alt boyut puanları ile ÇUÖ puanları arasında yapılan çoklu doğru regresyon analiz sonuçları ise Tablo 5'te sunulmuştur.

Tablo 4.
Çift Uyumu ile İlgili Yapılan Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	β	t	p	R	ΔR^2	r
Sabit	59.51		9.20	.00*	.39	.15	
BAÖ Toplam	.63	.39	8.04	.00*			.39

* $p < .05$

Tablo 4 incelendiğinde, BAÖ toplam puanlarının ÇUÖ puanlarını anlamlı bir şekilde yordadığı ($F_{(1.344)} = 64,68$; $p < .05$) ve toplam varyansa katkısının % 15 ($R^2 = .15$) olduğu görülmektedir. BAÖ alt boyutları puanlarının, ÇUÖ puanları üzerindeki yordayıcı gücü ise Tablo 5'te incelenmiş olup; BAÖ alt boyutları puanlarının, toplam varyansa katkısının % 21 ($R^2 = 21$) olduğu ve ÇUÖ puanlarını anlamlı düzeyde yordadığı ($F_{(4.341)} = 18.90$; $p < .05$) sonucuna varılmıştır. Ancak bu değişkenler arasından çift uyumuna, pozitif yönde ben pozisyonu alma ($t = 3.26$); negatif yönde ise duygusal kopma ($t = -7.40$) boyutları katkı sağlamıştır. Duygusal tepkisellik ve başkalarına bağımlılık boyutlarının anlamlı bir katkısı olmadığı görülmüştür.

Tablo 5.
Çift Uyumu ile İlgili Yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	β	t	p	R	ΔR^2	r	Kısmi r
Sabit	125.83		18.90	.00*	.46	.21		
Duygusal Tepkisellik	-.40	-.09	-1.77	.07			-.21	-.09
Duygusal Kopma	-1.78	-.38	-7.40	.00*			-.42	-.37
Başkalarına Bağımlılık	-.06	-.01	-.289	.77			-.22	-.01
Ben Pozisyonu Alma	.66	.15	3.26	.00*			.20	.17

* $p < .05$

Depresyon

BAÖ toplam ve alt boyutları puanlarının, depresyon puanlarını ne derece yordandığını incelemek amacı ile basit ve çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. BAÖ toplam puanları ile depresyon puanları arasında yapılan basit doğrusal regresyon analiz sonucu Tablo 6'da, BAÖ alt boyutları puanları ile depresyon puanları arasında yapılan çoklu doğru regresyon analiz sonuçları ise Tablo 7'de sunulmuştur.

Tablo 6.
Depresyon İle İlgili Yapılan Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	β	t	p	R	ΔR^2	r
Sabit	38.46		11.93	.00*	.43	.19	
BAÖ Toplam	-.35	-.43	-9.04	.00*			-.43

* $p < .05$

Tablo 6 incelendiğinde, BAÖ toplam puanlarının depresyon puanlarını anlamlı bir şekilde yordadığı ($F_{(1.344)} = 81.73; p < .05$) ve toplam varyansa katkısının % 19 ($R^2 = .19$) olduğu görülmektedir. BAÖ alt boyutları puanlarının, depresyon puanları üzerindeki yordayıcı gücü ise Tablo 7’de incelenmiş olup; BAÖ alt boyutları puanlarının, toplam varyansa katkısının % 22 ($R^2 = .22$) olduğu ve depresyon puanlarını anlamlı düzeyde yordadığı ($F_{(4.341)} = 25.03; p < .05$) sonucuna varılmıştır. Bu değişkenler arasından depresyona, pozitif yönde duygusal tepkisellik ($t = 2.12$) ve duygusal kopma ($t = 6.15$); negatif yönde ise ben pozisyonu alma ($t = -4.70$) boyutları katkı sağlamıştır. Başkalarına bağımlılık boyutunun anlamlı bir katkısı olmadığı görülmüştür.

Tablo 7.

Depresyon ile İlgili Yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	β	t	p	R	ΔR^2	r	Kısmi r
Sabit	4.99		1.48	.13	.47	.22		
Duygusal Tepkisellik	.24	.11	2.12	.03*			.25	.11
Duygusal Kopma	.75	.31	6.15	.00*			.38	.31
Başkalarına Bağımlılık	.11	.05	1.00	.31			.25	.05
Ben Pozisyonu Alma	-.48	-.22	-4.70	.00*			-.27	-.24

* $p < .05$ **Kaygı**

BAÖ toplam ve alt boyutları puanlarının, kaygı puanlarını ne derece yordandığını incelemek amacı ile basit ve çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. BAÖ toplam puanları ile kaygı puanları arasında yapılan basit doğrusal regresyon analiz sonucu Tablo 8’de, BAÖ alt boyutları puanları ile kaygı puanları arasında yapılan çoklu doğru regresyon analiz sonuçları ise Tablo 9’da sunulmuştur.

Tablo 8.

Kaygı ile İlgili Yapılan Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	β	t	p	R	ΔR^2	r
Sabit	33.70		11.67	.00*	.40	.16	
BAÖ Toplam	-.29	-.40	-8.24	.00*			-.40

* $p < .05$

Tablo 8 incelendiğinde, BAÖ toplam puanlarının kaygı puanlarını anlamlı bir şekilde yordadığı ($F_{(1.344)} = 67.94; p < .05$) ve toplam varyansa katkısının % 16 ($R^2 = .16$) olduğu görülmektedir. BAÖ alt boyutları puanlarının, kaygı puanları üzerindeki yordayıcı gücü ise Tablo 9’da incelenmiş olup; BAÖ alt boyut puanlarının, toplam

varyansa katkısının % 19 ($R^2 = .19$) olduğu ve kaygı puanlarını anlamlı düzeyde yordadığı ($F_{(4,341)} = 20.11$; $p < .05$) sonucuna varılmıştır. Bu değişkenler arasından kaygıya, pozitif yönde duygusal kopma ($t = 5.4$); negatif yönde ise ben pozisyonu alma ($t = -3.9$) boyutları katkı sağlamıştır. Başkalarına bağımlılık ve duygusal tepkisellik boyutlarını anlamlı bir katkısı olmadığı görülmüştür.

Tablo 9.

Kaygı ile İlgili Yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	β	t	p	R	ΔR^2	r	Kısmi r
Sabit	5.81		1.91	.05	.43	.19		
Duygusal Tepkisellik	.15	.08	1.5	.12			.22	.08
Duygusal Kopma	.60	.28	5.4	.00*			.35	.28
Başkalarına Bağımlılık	.15	.08	1.5	.13			.26	.08
Ben Pozisyonu Alma	-.36	-.19	-3.9	.00*			-.24	-.20

* $p < .05$ **Stres**

BAÖ toplam ve alt boyutları puanlarını, stres puanlarını ne derece yordandığını incelemek amacı ile basit ve çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. BAÖ toplam puanları ile stres puanları arasında yapılan basit doğrusal regresyon analiz sonucu Tablo 10'da, BAÖ alt boyutları puanları ile stres puanları arasında yapılan çoklu doğru regresyon analiz sonuçları ise Tablo 11'de sunulmuştur.

Tablo 10.

Stres ile İlgili Yapılan Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	β	t	p	R	ΔR^2	r
Sabit	45.23		13.84	.00*	.45	.20	
BAÖ Toplam	-.37	-.45	-9.50	.00*			-.45

* $p < .05$

Tablo 10 incelendiğinde, benliğin farklılaşmasının stresi anlamlı bir şekilde yordadığı ($F_{(1,344)} = 90.38$; $p < .05$) ve toplam varyansa katkısının % 20 ($R^2 = .20$) olduğu görülmektedir. BAÖ alt boyutları puanlarının, stres puanları üzerindeki yordayıcı gücü ise Tablo 11'de incelenmiş olup; BAÖ alt boyutları puanlarının toplam varyansa katkısının % 24 ($R^2 = .24$) olduğu ve stresi anlamlı düzeyde yordadığı ($F_{(4,341)} = 27.83$; $p < .05$) sonucuna varılmıştır. Bu değişkenler arasından strese, pozitif yönde duygusal tepkisellik ($t = 5.35$) ve duygusal kopma ($t = 5.94$); negatif yönde ise ben pozisyonu alma ($t = -2.40$) boyutları katkı sağlamıştır. Başkalarına bağımlılık boyutunun anlamlı bir katkısı olmadığı görülmüştür.

Tablo 11.
Stres ile İlgili Yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	β	t	p	R	ΔR^2	r	Kısmi r
Sabit	-1.16		-.34	.73	.49	.24		
Duygusal Tepkisellik	.61	.29	5.35	.00*			.37	.27
Duygusal Kopma	.73	.30	5.94	.00*			.37	.30
Başkalarına Bağımlılık	.01	.00	.09	.92			.27	.00
Ben Pozisyonu Alma	-.25	-.11	-2.40	.01*			-.18	-.12

* $p < .05$

Demografik Değişkenler Açısından Benliğin Farklaşmasına İlişkin Bulgular

Araştırmanın alt problemlerinden olan “Cinsiyete göre BAÖ toplam ve alt boyutları puanlarında farklılaşma var mıdır?” sorusuna tanıt bulmak amacı ile bağımsız gruplar *t*-testi uygulanmıştır. Bağımsız gruplar *t*-testi sonuçları Tablo 12’de sunulmuştur.

Tablo 12.
Benliğin Farklaşması Toplam Puan ve Alt Puanlarının Cinsiyete Göre t-testi Sonuçları

Değişken	Cinsiyet	n	\bar{X}	ss	t	p
BAÖ Toplam	Kadın	218	79.55	12.11	-2.98	.00*
	Erkek	128	83.63	12.56		
Duygusal Tepkisellik	Kadın	218	21.13	4.60	2.97	.00*
	Erkek	128	19.54	5.07		
Duygusal Kopma	Kadın	218	11.01	4.20	-.17	.86
	Erkek	128	11.10	4.30		
Başkalarına Bağımlılık	Kadın	218	13.87	5.23	3.17	.00*
	Erkek	128	12.10	4.53		
Ben Pozisyonu	Kadın	218	20.57	4.84	-1.54	.12
	Erkek	128	21.39	4.48		

* $p < .05$

Tablo 12 incelendiğinde, duygusal kopma ve ben pozisyonu alma boyutları puanlarında cinsiyete göre anlamlı bir farklılaşmaya rastlanmamıştır. Ancak BAÖ toplam puanları ile duygusal tepkisellik ve başkalarına bağımlılık boyutları puanlarında cinsiyete göre anlamlı bir farklılaşma olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre, erkeklerin BAÖ toplam puanları ($\bar{X} = 83.63$; $ss = 12.56$) kadınlara göre anlamlı derecede ($p < .05$) daha yüksektir. Kadınların duygusal tepkisellik ($\bar{X} = 21.13$; $ss = 4.60$) ve başkalarına bağımlılık puanları ($\bar{X} = 13.87$; $ss = 5.23$) ise erkeklere göre anlamlı derecede ($p < .05$) daha yüksektir.

Araştırmanın diğer bir alt problemi olan “Evlenme türüne göre BAÖ toplam ve alt boyutları puanlarında farklılaşma var mıdır?” sorusuna yanıt aramak amacı ile bağımsız gruplar *t*-testi uygulanmıştır. Bağımsız gruplar *t*-testi sonuçları Tablo 13’te sunulmuştur.

Tablo 13.

Benliğin Farklılaşması Toplam Puan ve Alt Puanlarının Evlenme Türüne Göre t-testi Sonuçları

Değişken	Evlenme Türü	N	\bar{X}	ss	<i>t</i>	<i>p</i>
BAÖ Toplam	Severek/Flört Ederek	227	82.27	12.37	2.58	.01*
	Görücü Usulü/Tanıştırılarak	117	78.64	12.29		
Duygusal Tepkisellik	Severek/Flört Ederek	227	20.11	4.96	-2.19	.02*
	Görücü Usulü/Tanıştırılarak	117	21.32	4.52		
Duygusal Kopma	Severek/Flört Ederek	227	11.10	4.03	.15	.87
	Görücü Usulü/Tanıştırılarak	117	11.02	4.60		
Başkalarına Bağımlılık	Severek/Flört Ederek	227	12.49	4.91	-3.75	.00*
	Görücü Usulü/Tanıştırılarak	117	14.61	5.03		
Ben Pozisyonu	Severek/Flört Ederek	227	20.99	4.57	.71	.47
	Görücü Usulü/Tanıştırılarak	117	20.60	5.03		

**p* < .05

Tablo 13 incelendiğinde, duygusal kopma ve ben pozisyonu alma boyutları puanlarında evlenme türüne göre anlamlı bir farklılaşmaya rastlanmamıştır. Ancak BAÖ toplam puanları ile duygusal tepkisellik ve başkalarına bağımlılık boyutları puanlarında evlenme türüne göre anlamlı bir farklılaşma olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre, severek/flört ederek evlenen bireylerin BAÖ toplam puanları ($\bar{X} = 82.27$; *ss* = 12.37) görücü usulü/tanıştırılarak evlenen bireylere göre anlamlı derecede (*p* < .05) daha yüksektir. Görücü usulü/tanıştırılarak evlenen bireylerin duygusal tepkisellik ($\bar{X} = 21.32$; *ss* = 4.52) ve başkalarına bağımlılık puanları ($\bar{X} = 14.61$; *ss* = 5.03) ise severek/flört ederek evlenen bireylere göre anlamlı derecede (*p* < .05) daha yüksektir.

BÖLÜM V

TARTIŞMA

Bu araştırmada temel olarak iki amaç bulunmaktadır. İlki evli bireylerde çift uyumu ile depresyon, kaygı ve stres düzeylerinin, benliğin farklılaşması toplam ve alt boyutları tarafından ne derece yordandığını ortaya koymaktır. Araştırmanın ikinci amacı isekatilimcilerin benliğin farklılaşması puanlarında cinsiyet ve evlenme türüne göre farklılaşmanın olup olmadığına incelemektir.

Bağımsız Değişkenlerin Bağımlı Değişkenleri Yordayıcılığını İncelenmesi

Araştırmanın alt problemlerine yönelik elde edilen bulgular alanyazındaki çalışmalar ışığında tartışılmıştır.

Çift Uyumunun Yordanması

Araştırma bulgularına göre, BAÖ toplam puanları, evli bireylerde ÇUÖ puanlarını anlamlı bir şekilde yordamakta ve bu iki değişken arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmaktadır. Diğer bir ifade ile bireylerin farklılaşma düzeyleri arttıkça çift uyumları da artmaktadır. BAÖ alt boyutları puanları açısından değerlendirildiğinde ise duygusal kopma ve ben pozisyonu alma alt boyutları puanları ÇUÖ puanlarını anlamlı düzeyde yordamaktadır. Duygusal kopma ile çift uyumu arasında negatif; ben pozisyonu alma ile çift uyumu arasında ise pozitif yönlü bir ilişki bulunmaktadır. Duygusal tepkisellik ve başkalarına bağımlılık alt boyutları puanları ise ÇUÖ puanlarını anlamlı düzeyde yordamamaktadır. Alanyazındaki birçok araştırma, benliğin farklılaşması kavramı ile çift uyumu arasında pozitif yönlü bir ilişki ortaya koymaktadır. Bu araştırmalara göre, yüksek farklılaşma yüksek çift uyumu, çift doyumu ve cinsel doyum; düşük farklılaşma ise düşük çift uyumu, çift doyumu ve yüksek çatışma anlamına gelmektedir. Ayrıca, araştırmalarda duygusal tepkisellik, duygusal kopma ve başkaları ile başkalarına bağımlılık alt boyutları ile çift uyumu arasında negatif; ben pozisyonu alma alt boyu ile çift uyumu arasında da pozitif yönlü ilişki tespit edilmiştir (Arpita, 2006; Bhatt, 2001; Bradbury, Fincham ve Beach, 2000; Birditt ve Antonucci, 2008; Campos, Keltner, Bech, Gonzaga ve John, 2007; Harrison, 2003; Hobby, 2004; Hollander, 2007; Kwon, 2000; McCullough, 2005; Patrick, Sells, Giordano ve Tollerud, 2007; Peleg, 2008; Richards, 1989; Richter, 1998; Skowron, 2000; Timm, 2011). Harrison (2003) ve Kruse (2007) tarafından yapılan çalışmalarda da çiftlerin farklılaşma düzeyi düştüğünde,

çiftler arasında iç içe geçmenin meydana geldiği, evlilik kalitesinin ve çift uyumunun düştüğü sonucuna ulaşılmıştır. Bu bağlamda, araştırmadan elde edilen bu sonuç bahsedilen araştırmalarla örtüşmektedir.

Bowen'a (Bowen, 1978; Kerr ve Bowen, 1988) göre benliğin farklılaşması, evlilikte uzun süreli yakınlık ve birlikteliğin temelidir. Çiftlerin ilişkilerini etkileyen ve denge kurulması beklenen iki güç bulunmaktadır. Bunlar; bireysellik ve birlikteliktir. Bireyin bu iki güç arasında denge kurması, kendilik duygusunu diğer bir ifade ile ben pozisyonunu koruması benliğin farklılaşması ile yakından ilgilidir. Farklılaşma düzeyi yüksek bireyler daha iyi denge kurar ve kendilik duygularını kaybetmezler. Farklılaşma düzeyi düşük bireyler ise denge kurmakta zorlanırlar ve kendilik duygularını diğer bir ifade ile ben pozisyonlarını yitirirler. Denge kuramama ve kendilik duygusunun korunamaması neticesinde duygusal tepkisellik, duygusal kopma ve başkaları ile iç içe geçme (başkalarına bağımlılık) davranışı gösterirler (Bowen, 1976,1978; Kerr ve Bowen, 1988; Skowron, 2000). Araştırmadan elde edilen sonuçlar değerlendirildiğinde; çift uyumu yüksek olan bireylerin toplam farklılaşma ve ben pozisyonu alma düzeylerinin yüksek; duygusal tepkisellik, duygusal kopma düzeylerinin ise düşük olduğu görülmektedir.

Araştırmada benliğin farklılaşması başkalarına bağımlılık alt boyutu ile çift uyumu arasında ise anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Bowen'ın (Kerr ve Bowen, 1988) benliğin farklılaşması kavramını tanımlamak için kullandığı dört faktörden biri olan iç içe geçme (başkalarına bağımlılık) kavramı, bireyin diğerleri ile duygusal olarak kaynaşmasını ve benlik sınırlarını kaybetmesini ifade eder. Bu durumun oluşması ise farklılaşmanın sağlanması için istendik bir durum değildir. İç içe geçme alt boyutu ile ilgili elde edilen bu bulgu bireyci ve toplulukçu kültürler arasındaki farklılıklar açısından değerlendirilebilir. Amerika ve Batı Avrupa'da yer alan bireyci toplumlar bağımsızlığa önem vererek, toplumu oluşturan bireylerin bağımsızlıklarını desteklerken; Asya, Africa, Latin America ve Hindistan gibi bölgelerde yer alan toplulukçu toplumlar ise bağımlılığa önem ve değer vermektedir (Markus ve Kitayama, 1991).

Bireyci ve bireylerin bağımsızlığını destekleyen toplumlarda, bireylerin benlik sınırları belirgindir. Bireyci toplumlarda bağımsızlığın sağlanması amacı ile bireyin davranışlarını organize ederken başkalarının duygu, düşünce ve davranış repertuarları yerine kendi duygu, düşünce ve davranış repertuarını kullanması beklenmekte ve desteklenmektedir (Markus ve Kitayama, 1999). Toplulukçu ve bireylerin bağımlılığı destekleyen toplumlarda ise bireylerin benlik sınırları daha geçirgendir. Toplulukçu

toplumlarda yer alan bireyler, davranışlarının organizasyonunda kendi duygu, düşünce ve davranış repertuarları ağırlıklı olmakla birlikte, başkalarına ait duygu, düşünce ve davranış repertuarlarını da kullanırlar (Markus ve Kitayama, 1991). Ülkemiz de ifade edilen kuramsal bilgiler ışığında toplulukçu toplumlar içerisinde değerlendirilebilir.

Sonuç olarak, başkalarına bağımlılık kavramının tanımından ve yukarıda yer alan kuramsal açıklamalardan yola çıktığımızda, başkalarına bağımlılığın toplulukçu toplumlarda, ülkemiz gibi, desteklenen ve beklenen bir durum olduğu söylenebilir. Diğer bir ifade ile başkalarına bağımlılık puanlarının çift uyum puanlarını anlamlı düzeyde yordamaması toplumsal yapımızdan kaynaklanıyor olabilir. Ancak, tüm bu açıklamalarla birlikte, Bowen (1976, 1978), yaşanan kültür ne tür olursa olsun, benliğin farklılaşmasının bireyin asgari düzeyde fonksiyonellik kazanmasında önemli bir rol oynadığını belirtmekte; yapılan çalışmalar da (Chung ve Gale, 2006; Peleg, Halby ve Whaby, 2006) bu görüşü desteklemektedir.

Özetle, araştırma sonucundan elde edilen bulgular alanyazınla büyük orada örtüşmektedir. Çift uyumu yüksek olan bireylerin, aynı zamanda, benliğin farklılaşması düzeyi ve alt boyut olan ben pozisyonu alma düzeyi yüksek iken; çift uyumu düşük olan bireylerin duygusal tepkisellik, duygusal kopma ve başkalarına bağımlılık (iç içe geçme) alt boyut düzeyleri yüksektir. Bu açıdan değerlendirildiğinde, yüksek ben pozisyonu alma ile düşük duygusal tepkisellik, düşük duygusal kopma ve düşük başkalarına bağımlılık istendik durumlar olarak değerlendirilebilir. Diğer bir ifade ile yüksek çift uyum için yüksek ben pozisyonu alma; düşük duygusal tepkisellik, düşük duygusal kopma ve düşük başkalarına bağımlılık düzeyleri gerekmektedir. Bu durumun gerekliliği hem alanyazın hem de bu araştırma bulguları tarafından desteklenmektedir.

Psikolojik Belirtilerin Yordanması

Araştırma bulgularına göre BAÖ toplam puanları, depresyon puanlarını anlamlı düzeyde yordamakta ve iki değişken arasında negatif yönlü ilişki bulunmaktadır. Bu bulgu, benliğin farklılaşma düzeyi arttığında depresyon düzeyinin azaldığına işaret etmektedir. BAÖ alt boyutları puanları açıncından değerlendirildiğinde ise duygusal tepkisellik, duygusal kopma ve ben pozisyonu alma alt boyutları puanları depresyonu puanlarını anlamlı düzeyde yordamaktadır. Depresyon ile duygusal tepkisellik ve duygusal kopma alt boyutları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki; ben pozisyonu alma alt boyutu arasında ise negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmaktadır.

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 faktörlerden olan *duygusal tepkisellik* ve *duygusal kopma* (Kerr ve Bowen, 1988) üzerinde çalışmışlardır. Bu faktörlerden *duygusal tepkiselliğin* olumsuz duygudurum üzerinde oldukça 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 ger çekilme, ben-pozisyonu alma ve iç içe geçme/başkalarına bağımlılık) psikolojik semptomların (depresyon, kaygı) kesin yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir. Bu çalışmada da duygusal tepkisellik, duygusal kopma ve ben pozisyonu alma boyutlarının depresyonun önemli bir yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir. Bu bağlamda; araştırmadan elde edilen bulguların, duygudurum bozukluklarından olan depresyon için, alanyazından elde edilen bilgilerle tutarlı olduğu görülmektedir. Aynı durum kaygı için de geçerli olmakla birlikte depresyondan farklı olarak duygusal kopma ve ben pozisyonu alma boyutlarının kaygıyı anlamlı düzeyde yordadığı; duygusal tepkisellik boyutunun ise anlamlı düzeyde yordamadığı tespit edilmiştir.

BAÖ toplam puanlarının, kaygı puanlarını anlamlı düzeyde yordadığı ve iki değişken arasında negatif yönlü ilişki bulunduğu görülmektedir. Diğer bir ifade ile benliğin farklılaşma düzeyi arttığında kaygı azalmaktadır. BAÖ alt boyutları puanları açısından değerlendirildiğinde ise duygusal kopma ve ben pozisyonu alma alt boyutları puanları kaygı puanlarını anlamlı düzeyde yordamaktadır. Kaygı ile duygusal kopma alt boyutu arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki; ben pozisyonu alma alt boyutu arasında ise negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmaktadır.

BAÖ toplam puanlarının stres puanlarını anlamlı düzeyde yordadığı ve iki değişken arasında negatif yönlü ilişki olduğu görülmektedir. Diğer bir ifade ile benliğin farklılaşma düzeyi arttığında stres azalmaktadır. BAÖ alt boyutları puanları açısından değerlendirildiğinde ise duygusal tepkisellik, duygusal kopma ve ben pozisyonu alma alt boyutları puanları stres puanlarını anlamlı düzeyde yordamaktadır. Stres ile duygusal tepkisellik ve duygusal kopma alt boyutları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki; ben pozisyonu alma alt boyutu arasında ise negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmaktadır. İlgili alanyazın incelendiğinde, benliğin farklılaşması kavramının algılanan stres ve psikolojik

sıkıntılarının (Bartle-Haring ve Probst, 2004; Bartle-Haring, Rosen ve Stith, 2002; Krycak, Murdock ve Marszalek, 2012; Murdock ve Gore, 2004) önemli bir yordayıcısı olduğu; farklılaşma düzeyi düşük bireyin daha çok psikolojik, fiziksel ve sosyal sorunlar gösterdiği görülmektedir. Bu bağlamda; araştırmadan elde edilen bulguların alanyazın ile tutarlı olduğu görülmektedir. Bartle-Haring, Rosen ve Stith (2002) ise üniversite öğrencileri arasından yürütmüş oldukları çalışmada, benliğin farklılaşması alt boyutu olan duygusal tepkisellik ile psikolojik sıkıntılar arasındaki ilişkiyi incelemiş ve duygusal tepkiselliğin psikolojik sıkıntılarının önemli bir yordayıcısı olduğunu belirlemişlerdir. Peleg ve Yitzhak (2010) ise yapmış oldukları çalışmada evli çiftlerde benliğin farklılaşması ile ayrılık kaygısı arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Çalışma sonucunda, erkeklere başkalarına bağımlılık alt boyutu ile kadınlarda duygusal tepkisellik alt boyutunun ayrılık kaygısı ile önemli derecede ilişkili olduğu; kadın ve erkekteki farklılaşma düzeyi arttıkça ayrılık kaygısının azaldığı tespit edilmiştir.

İlgili alanyazın incelemesinde, araştırmadan elde edilen bulguların alanyazınla tutarlı olduğu görülmektedir. Bu araştırmada, stres ve kaygı birlikte ele alındığında, her iki değişkenin duygusal kopma ve başkalarına bağımlılık alt boyutları tarafından anlamlı düzeyde yordandığı görülmektedir. Araştırmadan elde edilen bu sonuç, Skowron, Wester ve Azen(2004) tarafından yürütülen bir başka araştırma sonucu ile örtüşmektedir. Skowron ve diğerlerine(2004) göre, farklılaşma düzeyi düşük bireyler, kişiler arası etkileşim sürecinde karşılaşmış oldukları stres ve yoğun kaygı durumlarına yanıt olarak iç içe geçme veya duygusal ger çekilme/kopma davranışları gösterirler. Farklılaşma düzeyi düşük kişiler duygusal olarak çok aktiflerdir, baskı ve yoğun duygusal etkileşim halinde sakin kalamazlar (Bowen, 1976, 1978). Bowen (1976, 1978) farklılaşma düzeyi düşük bireylerin yoğun kronik kaygı yaşadıklarını; stres altında daha kolay işlevsizleştiklerini ve bunun neticesinde de psikolojik ve fiziksel olarak belirtiler (kaygı, somatizasyon, alkolizm, depresyon gibi) gösterdiklerini ifade etmiştir.

Farklılaşma düzeyi yüksek bireyler ise yüksek derecede psikolojik uyum gösterirler (Skowron ve Friedlander, 1998). Bu kişiler, bireysel ve ailesel kaynaklı stres-baskı durumlarında daha az olumsuz zihinsel ve fiziksel belirti gösterirler (Hooper ve DePuy, 2010). Stres altında daha esnek ve uyumludurlar (Kerr ve Bowen, 1988). Farklılaşma düzeyi yüksek bireylerin düşük kronik kaygı ve psikolojik semptom gösterdikleri (Skowron ve Friedlander, 1998), stres durumları ile daha iyi başa çıktıkları ve daha iyi problem çözdükleri (Murdock ve Gore, 2004), etkili problem çözme becerileri, yüksek psikolojik uyum (Skowron, 2000) yüksek psikolojik olgunluk ve az

sayıda problemlili davranış (Gavazzi, Anderson ve Sabatelli, 1993), yüksek psikolojik iyilik hali gösterdikleri (Elieson ve Rubin, 2001; Skowron, Holmes ve Sabatelli, 2003; Skowron ve Schmitt, 2003; Skowron, Stanley ve Shapiro, 2009) tespit edilmiştir.

Son yıllarda, benliğin farklılaşması kavramının, psikolojik ve fiziksel sorunlar üzerindeki yordayıcı gücü birçok araştırmacı tarafından çalışılmıştır. Bu çalışmalar neticesinde farklılaşma düzeyi düşük bireylerin, depresyon (Hooper ve DePuy, 2010; Hooper ve Doehler, 2011; Norasakkunkit ve Kalick, 2002), yüksek psikopatoloji ve stres (Appel-Kim, Appel, Newman ve Parr, 2007; Tuason ve Friedlander, 2000), aşırı okul stresi (Skowron, Wester ve Azen, 2004), fazla sağlık sorunu (Murray, Daniels ve Murray, 2006), sosyal kaygı (Peleg-Popko, 2002) ve sürekli kaygı (Haber1993; Peleg-Popko, 2002; Skowron ve Friedlander, 1998) gösterdikleri belirlenmiştir. Bahsedilen çalışmalardan elde edilen bilgiler ile bu çalışmada elde edilen bulguların birbirleri ile tutarlı olduğu; benliğin farklılaşmasının, psikolojik belirtilerin önemli bir yordayıcısı olduğu görülmektedir.

Özetle, benliğin farklılaşması değişkeni çift uyumu değişkeninde olduğu gibi depresyon, kaygı ve stres değişkenleri üzerinde de anlamlı ve ters yönlü bir etkiye sahiptir. Benliğin farklılaşması ve ben pozisyonu alma düzeylerinin yüksek; duygusal tepkisellik, duygusal kopma ve başkalarına bağımlılık düzeylerinin de düşük olması istendik durumlar olarak değerlendirilebilir. Bu durumların oluşması, bireyin daha düşük depresyon, kaygı ve stres belirtisi göstermesi anlamına gelmektedir. Bu değerlendirme, ilgili alanyazın ve bu araştırmadan elde edilen bulgular tarafından da desteklenmektedir.

Demografik Değişkenler Açısından Benliğin Farklılaşmasının İncelenmesi

Araştırmanın alt problemlerinden olan “Cinsiyete göre Benliğin Ayrımışması Ölçeği (BAÖ) toplam ve alt boyutları puanlarında farklılaşma var mıdır?” ve “Evllenme türüne göre Benliğin Ayrımışması Ölçeği (BAÖ) toplam ve alt boyutları puanlarında farklılaşma var mıdır?” sorularına cevap bulmak için bağımsız gruplar *t*-testi yapılmıştır. Elde edilen bulgular alanyazındaki bulgular ışığında tartışılmıştır.

Cinsiyete Göre Benliğin Farklılaşmasının İncelenmesi

Katılımcıların cinsiyete göre BAÖ toplam ve alt boyutları puanlarında anlamlı düzeyde farklılaşma olup olmadığına bakılmıştır. Benliğin farklılaşması toplam puanı açısından değerlendirildiğinde, cinsiyete göre toplam puanlarda anlamlı düzeyde

farklılaşma olduğu görülmüştür. Bu farklılaşmaya göre erkeklerin benliğin farklılaşması toplam puanlarının kadınların toplam puanlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Alt boyutlar açısından değerlendirildiğinde, duygusal tepkisellik ve başkalarına bağımlılık alt boyutları puanlarında cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşma olduğu; duygusal kopma ve ben pozisyonu alma alt boyutları puanlarında ise cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşma olmadığı görülmektedir. Kadınlara ait duygusal tepkisellik ve başkalarına bağımlılık düzeyleri erkeklere göre anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Peleg ve Yitzhak (2010) tarafından yürütülen çalışmada, kadınlar ve erkekler arasında duygusal kopma ve ben pozisyonu alma düzeylerinde anlamlı bir farklılık olmadığı, ancak kadınların duygusal tepkisellik ve başkalarına bağımlılık düzeylerinin erkeklerden anlamlı derecede yüksek olduğu belirlenmiştir.

Erkeklerin BAÖ toplam puanlarının, kadınların BAÖ toplam puanlarından anlamlı düzeyde yüksek olması toplumumuzun erkek ve kadınlara yüklediği toplumsal cinsiyet rolleri ile açıklanabilir. Toplumsal cinsiyet kavramı, biyolojik olarak kadın ve erkek olmanın dışında, toplumun bir kadın ve erkeğin nasıl düşüneceği, davranacağı ve hareket edeceği ile ilgili beklentilerini; kadın ve erkeğe yüklediği rolleri ifade eder (Akin ve Demirel, 2003; Çelik, 2008). Türkiye’de, ülkenin ataerkil ve toplulukçu bir toplum yapısına sahip olması nedeni ile erkek egemen, kadın ise boyun eğen rolleriyle tanımlanmakta ve konumlandırılmaktadır. Bu durum ise kadın ve erkek arasındaki birçok eşitsizliğin temelini oluşturmaktadır. Kadının uyumlu ve bağımlı olması; erkeğinse daha bağımsız ve egemen olması ataerkil toplumlarda desteklenmektedir (Kahraman ve diğerleri, 2014).

Bowen (1976, 1978) farklılaşmanın, iki farklı güç olan bireysellik ve birliktelik arasında denge kurulması süreci olduğunu ifade eder. Bireyin, bireysellik ve birliktelik arasındaki dengeyi sürdürebilmesi ise düşük seviyede iç içe geçme (başkalarına bağımlılık) göstermesi; yüksek seviyede ise ben pozisyonu alması ile mümkündür (Bowen, 1976, 1978). Bu araştırmadan elde edilen, kadınların başkalarına bağımlılık alt boyut puanlarının erkeklerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucunun da yukarıda yapılan açıklamalar tarafından desteklendiği söylenebilir. Diğer bir ifade ile başkalarına bağımlılık alt boyut puanlarının kadınlarda erkeklere oranla anlamlı düzeyde yüksek olması, kadınların BAÖ toplam puanları açısından erkeklerden anlamlı düzeyde düşük olmasını açıklayabilir; çünkü başkalarına bağımlılık düzeyinin yüksek olması benliğin farklılaşması için istenilen bir durum değildir. Bu durumun neden ise toplamda benliğin

farklılaşması ile başkalarına bağımlılık alt boyutu arasında negatif yönlü ilişki söz konusu olmalıdır.

Evlenme Türüne Göre Benliğin Farklılaşmasının İncelenmesi

Araştırmada, ayrıca, katılımcıların evlenme türüne göre benliğin farklılaşması toplam ve alt boyut puanlarında anlamlı düzeyde farklılaşma olup olmadığına bakılmıştır. Benliğin farklılaşma toplam puanı açısından değerlendirildiğinde, severek/flört ederek evlenen bireylerin BAÖ toplam puanlarının, görücü usulü/tanıştırılarak evlenen bireylerin BAÖ toplam puanlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Alt boyutlar açısından değerlendirildiğinde, severek/flört ederek evlenen bireyler ile görücü usulü/tanıştırılarak evlenen bireyler arasında duygusal tepkisellik ve başkalarına bağımlılık alt boyut puanlarında anlamlı düzeyde farklılaşma olduğu tespit edilmiştir. Severek/flört ederek evlenen bireylerin duygusal tepkisellik ve başkalarına bağımlılık alt boyut puanlarının, görücü usulü/tanıştırılarak evlenen bireylerin puanlarından anlamlı düzeyde düşük olduğu görülmüştür. Duygusal kopma ve ben pozisyonu alma alt boyutları açısından ise iki grup arasında anlamlı düzeyde farklılaşma olmadığı tespit edilmiştir.

Ülkemizde eş seçimi konusunda iki temel yaklaşım izlenmektedir. Bunlardan *ilki* olan görücü usulü ile evlenme daha çok kırsalda erkek çocuklarını evlendirmek isteyen ailelerin yakın akraba, komşu ve daha uzak tanıdıklarının yardımı ile oğullarına belli ölçütlere uygun olarak eş aramalarını ifade etmektedir. *İkinci* evlenme türü olan severek/flört ederek, diğer bir ifade ile anlaşarak yapılan evliliklerde ise evlenecek kişiler belirli bir arkadaşlık ve flört sürecinden sonra evlenip evlenmeme kararı verirler. Severek/flört ederek evlenme türü daha çok şehir kültüründe görülmektedir (Özguven, 2000). Evlilikte eşlerin kimler tarafından ve ne şekilde seçildiği de evlenme türlerinin belirlenmesinde önemli bir yere sahiptir. Görücü usulü/tanıştırılarak yapılan evliliklerde eşler ağırlıklı olarak anne, baba, akraba gibi yakın çevrenin belirlediği ölçütlere göre belirlenmektedir. Severek/flört ederek evlenmede ise anne, baba, akraba gibi yakın çevre etkili olmakla birlikte bireyler eşlerini kendi ölçütlerine ve iradelerine göre seçmektedir (Çimen, 2007). Bu bağlamda, evlilik türleri bireyin içinde yaşadığı kültürel yapı açısından ele alınabilir. Modern ve bireyci kültürlerde bireylerin benlik sınırları daha belirgindir ve birey davranışlarını organize ederken kendi duygu, düşünce ve davranış deneyimlerini kullanırlar. Geleneksel ve toplulukçu kültürler de ise bireyin

benlik sınırları daha geçirgendir ve birey, davranışlarını organize ederken sadece kendi duygu, düşünce ve davranış deneyimlerini değil yakın çevresindeki bireylerin de duygu, düşünce ve davranış deneyimlerini kullanır (Markus ve Kitayama, 1991).

Yukarıda yapılan açıklamalar ışığında, severek/flört ederek evlenen bireylerin farklılaşma düzeylerinin, görücü usulü/tanıştırılarak evlenen bireylerin farklılaşma düzeylerinden yüksek olmasının beklenen bir durum olduğu söylenebilir. Bowen'a (1976,1978) göre farklılaşma içsel ve kişilerarası olmak üzere iki farklı düzeyde gerçekleşmektedir. Kişilerarası düzeyde bireyin, diğerleri ile yakın ilişki kurarken benlik sınırlarını ve algısını koruması diğer bir ifade ile ben pozisyonu alması ve iç içe geçme (başkalarına bağımlılık) göstermemesi beklenmektedir. Görücü usulü/tanıştırılarak evlenen bireylerin içinde yaşadıkları geleneksel ve toplulukçu kültürün bireyin, diğerleri ile olan yakın ilişkilerinde başkalarına bağımlılık yaşamasına, benlik sınırlarının esnemesine ve dolayısıyla farklılaşma düzeyinin düşmesine neden olduğu söylenebilir. Severek/flört ederek evlenen bireylerin içinde yaşadıkları modern ve bireyci kültürün ise bireyin, diğerleri ile olan yakın ilişkilerinde daha iyi ben pozisyonu almasını, benlik sınırlarını korumasını ve dolayısıyla farklılaşma düzeyinin yükselmesini sağladığı söylenebilir. Bu araştırmadan elde edilen, görücü usulü/tanıştırılarak evlenen bireylerin başkalarına bağımlılık alt boyut düzeylerinin, severek/flört evlenen bireylerin başkalarına bağımlılık alt boyut düzeylerinden yüksek olduğu bulgusunun da yukarıda bahsedilen açıklamaları destekler nitelikte olduğu söylenebilir.

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuçlar

Evli bireylerde çift uyumu ile depresyon, kaygı ve stres düzeylerinin benliğin farklılaşması açısından incelendiği bu çalışmada genel olarak alanyazınla uyumlu, bazı açılardan farklı olarak, bundan sonraki çalışmalara yardımcı olabilecek bazı sonuçlara ulaşılmıştır. Bu sonuçlara göre; benliğin farklılaşmasının, evli bireylerde çift uyumu ile depresyon, anksiyete ve stres düzeylerini anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir. Benliğin farklılaşması ile çift uyumu arasında pozitif yönlü; depresyon, kaygı ve stres arasında ise negatif yönlü ilişki olduğu tespit edilmiştir. Diğer bir ifade ile benliğin farklılaşma düzeyinin artması çift uyumunu ve psikolojik iyilik halinin yükselmesini sağlamaktadır.

Benliğin farklılaşması alt boyutları olan duygusal tepkisellik, duygusal kopma, başkalarına bağımlılık (iç içe geçme) ve ben pozisyonu alma ile evli bireylerde çift uyumu, depresyon, kaygı ve stres arasındaki ilişkiye ait sonuçlara bakıldığında duygusal kopma ve ben pozisyonu alma alt boyutlarının çift uyumunu anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir. Evli bireylerde çift uyumu ile duygusal kopma alt boyutu arasında negatif; ben pozisyonu alma alt boyutu arasında ise pozitif yönlü ilişki bulunmaktadır. Diğer bir ifade ile duygusal kopma düzeyinin düşmesi; ben pozisyonu alma düzeyinin ise artması evli bireylerde çift uyumunu artırmaktadır. Duygusal tepkisellik ve başkalarına bağımlılık alt boyutları ile çift uyumu arasında ise anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Depresyon ile benliğin farklılaşması alt boyutları arasındaki ilişkiye bakıldığında; duygusal tepkisellik, duygusal kopma ve ben pozisyonu alma alt boyutlarının depresyon düzeyini anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Depresyon ile duygusal tepkisellik ve duygusal kopma alt boyutları arasında pozitif; ben pozisyonu alma alt boyutu arasında ise negatif yönlü ilişki bulunmaktadır. Diğer bir ifade ile duygusal tepkisellik ve duygusal kopma düzeylerinin düşmesi; ben pozisyonu alma düzeyinin ise artması depresyonu azaltmaktadır. Depresyon ile başkalarına bağımlılık alt boyutu arasında ise anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Kaygı ile benliğin farklılaşması alt boyutları arasındaki ilişkiye bakıldığında; duygusal kopma ve ben pozisyonu alma alt boyutlarının kaygıyı anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir. Kaygı ile duygusal kopma alt boyutu arasında pozitif; ben

pozisyonu alma alt boyutu arasında ise negatif yönlü ilişki bulunmaktadır. Diğer bir ifade ile duygusal kopma düzeyinin düşmesi; ben pozisyonu alma düzeyinin ise artması kaygıyı azaltmaktadır. Duygusal tepkisellik ve başkalarına bağımlılık alt boyutları ile kaygı arasında ise anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Stres ile benliğin farklılaşması alt boyutları arasındaki ilişkiye bakıldığında; duygusal tepkisellik, duygusal kopma ve ben pozisyonu alma alt boyutlarının stresi anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Stres ile duygusal tepkisellik ve duygusal kopma alt boyutları arasında pozitif; ben pozisyonu alma alt boyutu arasında ise negatif yönlü ilişki bulunmaktadır. Diğer bir ifade ile duygusal tepkisellik ve duygusal kopma düzeylerinin düşmesi; ben pozisyonu alma düzeyinin ise artması stresi azaltmaktadır. Stres ile başkalarına bağımlılık alt boyutu arasında ise anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Benliğin farklılaşmasında, cinsiyet ve evlenme türüne göre farklılaşma olup olmadığına yönelik elde edilen sonuçlar ise şu şekildedir. Cinsiyete göre benliğin farklılaşması değerlendirildiğinde; erkeklerde benliğin farklılaşması düzeyinin kadınlarda benliğin farklılaşması düzeyinden anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Benliğin farklılaşması alt boyutları açısından ise kadınlarda duygusal tepkisellik ve başkalarına bağımlılıkdüzeylerinin erkelerden yüksek olduğu; duygusal kopma ve ben pozisyonu alma alt boyutlarında ise cinsiyete göre anlamlı bir farklılaşma olmadığı sonuçlarına ulaşılmıştır.

Evlenme türüne göre benliğin farklılaşması değerlendirildiğinde; severek/flört ederek evlenen bireylerin benliğin farklılaşması düzeyi, görücü usulü/tanıştırılarak evlenen bireylerin benliğin farklılaşması düzeyinden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Benliğin farklılaşması alt boyutları açısından ise görücü usulü/tanıştırılarak evlenen bireylerin duygusal tepkisellik ve başkalarına bağımlılıkdüzeylerinin, severek/flört ederek evlenen bireylerden yüksek olduğu; duygusal kopma ve ben pozisyonu alma alt boyutlarında ise evlenme türüne göre anlamlı bir farklılaşma olmadığı sonuçlarına ulaşılmıştır.

Öneriler

Bu başlık altında elde edilen bulgu ve sonuçlara dayalı olarak bazı önerilerde bulunulmuştur. Bu öneriler alan araştırmacılara ve uygulayıcılara yönelik olarak ayrı ayrı belirlenmiştir.

Alan Araştırmacılarına Yönelik Öneriler. Bu araştırmada, evli bireylerde çift uyumu, depresyon, kaygı ve stres benliğin farklılaşması açısından incelenmiş; cinsiyet ve evlenme türüne göre benliğin farklılaşmasında gruplar arasında anlam düzeyde farklılaşma olduğu görölmüştür. Bu açıdan farklı örnekleme gruplarında yapılacak çalışmalarda, cinsiyet ve evlenme türü açısından farklılaşmanın nedeni olarak toplumsal cinsiyet rolleri, toplumsal ve kültürel yapı gibi özelliklerin de ele alınması, nedensel açıklamalar yapma açısından önerilmektedir. Aynı durum benliğin farklılaşması alt boyutları açısından da geçerlidir. Cinsiyete ve evlenme türüne göre benliğin farklılaşması alt boyutlarında meydana gelen farklılaşmaların nedenlerine yönelik çalışmalar yapılması önerilmektedir.

Bu araştırmada sadece evli bireylerle çalışılmış olup, elde edilen sonuçlar evli olmayan çiftlere ve bireylere genellenemez. Bu nedenle sonraki çalışmalarda, evli olmayan bireylerde çift uyumu ile benliğin farklılaşması arasındaki ilişkinin ve cinsiyete göre benliğin farklılaşma düzeyinde farklılaşma olup olmadığının incelenmesi önerilmektedir.

Bowen'a (1976, 1978) göre benliğin farklılaşması dinamik bir süreçtir. Diğer bir ifade ile bireylerde, benliğin farklılaşması zaman içerisinde değişimler gösterebilir. Bu araştırmada, çalışma grubundan yeterli veri elde edilemediği için yaşa, evlilik süresine ve gelişim dönemlerine göre benliğin farklılaşmasında herhangi bir farklılaşma olup olmadığı sorularına cevap bulunamamıştır. Bu bağlamda, farklı ve daha geniş örneklemlerde yapılacak çalışmalarda benliğin farklılaşmasının önemli bir yönü olan süreç yönünün araştırılması önerilmektedir. Ayrıca, bu araştırmada eğitim düzeyine göre benliğin farklılaşmasında herhangi bir farklılaşma olup olmadığı da incelenmemiştir. Bu nedenle daha sonra yapılacak çalışmalarda eğitim düzeyine göre benliğin farklılaşmasında herhangi bir farklılaşma olup olmadığının ve farklılaşma olursa nedenlerinin araştırılması önerilmektedir.

Benliğin farklılaşması kavramı Batı kaynaklı alanyazında ve aile terapilerinde sık sık kullanılan bir kavram olmakla birlikte ölkemizde yeterince araştırılmadığı görölmektedir. Bilindiği kadarıyla bu araştırma ise Bowen Aile Terapisi ve benliğin farklılaşması konusunda yapılan birkaç araştırmadan birisidir. Bu nedenle Türkiye örnekleminde yapılacak çalışmalarla Bowen Aile Terapisi'ne ait farklı kavramların da araştırılması ölkemiz alanyazınına daha fazla katkı sağlayacaktır. Ayrıca, benliğin farklılaşması, Batı kaynaklı alanyazında farklı etnik ve toplumsal gruplar üzerinde çalışılmakta; 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 alanyazına katkı sağlayacaktır.

Bu araştırmada, evli bireylerde çift uyumu, depresyon, kaygı ve stres ile benliğin farklılaşması arasındaki ilişki incelenmiş, ancak benliğin farklılaşmasının evli bireylerde çift uyumu ile depresyon, anksiyete ve stres arasındaki aracılık rolü incelenmemiştir. Bu bağlamda bir model geliştirmeye yönelik olarak benliğin farklılaşmasının aracılık rolünün çalışılması önerilmektedir. Ayrıca, evli çiftler üzerinde de çalışma yapılması eşlerin karşılaştırılması açısından önerilmektedir.

Alanyazında, 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 alanyazında incelenmiştir. Benliğin farklılaşması kavramı her ne kadar Bowen Aile Terapisi'ne ait bir kavram olsa da sadece evlilik ve aileyi kapsamamakta; evli olan veya olmayan tüm bireyleri kapsamaktadır. Bu bağlamda, Türkiye örneğinde yapılacak çalışmalarda bu durumun göz önüne alınması ve benliğin farklılaşması ile farklı değişkenler arasındaki ilişkilerin incelenmesi önerilmektedir.

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.

Uygulayıcılara Yönelik Öneriler. Bu araştırmadan ve ilgili alanyazından elde edilen bulgular benliğin farklılaşması kavramının çift uyumu ve yüksek psikolojik iyilik hali için önemini ortaya koymaktadır. Bu bağlamda, Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı, sağlık kuruluşları ve eğitim kurumları tarafından benliğin farklılaşması kapsamında koruyucu ve önleyici çalışmalar yapılması önerilmektedir. Bu amaçla ilk, orta ve lise grubu öğrenci velilerine yönelik eğitim programlarının düzenlenmesi; evlilik öncesi, evlenecek çiftlere eğitim verilmesi ve benliğin farklılaşması kavramının bu eğitimler içerisinde yer alması daha sağlıklı bir gelecek ve aile yapısı için önerilmektedir. Özellikle cinsiyet rolleri üzerinden yapılacak çalışmalarda, benliğin farklılaşması kavramı önem kazanmaktadır. Bu araştırma bulgularına göre kadınların

farklılaşma düzeyi erkeklerden düşük bulunmuştur ve bu durumun cinsiyet rollerinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Bireylerde meydana gelen benlik farklılaşmasından öncelikli olarak aile sorumlu olduğu söylenebilir. Çocuğun, anne ve babasından bağımsız, duygu ve düşüncelerinin farkında, başkaları ile yakın ilişkiler kuran, ancak bu ilişkiler sırasında benlik duygusunu kaybetmeyen bir birey haline gelmesi için etkileşim halinde olduğu bireylerden farklı bir benlik algısı geliştirmesi gerekmektedir. Bu süreçten ise birinci dereceden sorumlu olan kişiler anne ve babalardır. Bu bağlamda, psikolojik ve fiziksel olarak sağlıklı bireylerin yetiştirilmesi amacı ile benliğin farklılaşması kapsamında aile eğitimlerinin yapılması önerilmektedir. Ailelere yönelik eğitimde önce kültürel yapımız ve bu yapının çocuklarımız üzerindeki muhtemel olumsuz etkileri sunulurken, benliğin farklılaşmasının önemi üzerinde durulmalıdır.

Benliğin farklılaşması dinamik bir süreç olarak değerlendirilmektedir. Benliğin farklılaşması belli bir yaş veya gelişim dönemine ait değildir. Bireyler tüm yaşamları boyunca bu süreç içerisinde olurlar. Bu bağlamda, özellikle bir kimlik ve yaşam felsefesinin kazanıldığı dönem olan ergenlik döneminde benliğin farklılaşmasına yönelik okullarda, okul rehberlik servisleri ve rehber öğretmenleri tarafından, çalışmalar yapılması önerilmektedir. Bu çalışmalar grup rehberliği ya da grupla psikolojik danışma şeklinde yürütülebilir. Farklılaşmanın ne olduğu, neden önemli olduğu ve hayatlarına nasıl etki ettiğinin önemi öğrencilere anlatılması, daha sonra uygun etkinliklerle öğrencilere deneyim kazandırılması önerilmektedir.

KAYNAKÇA

- Acar, T. ve Voltan–Acar, N. (2013). “Babam ve Oğlum” filminin Çok Kuşaklı /Kuşaklararası Aile Terapisi’ nin temel kavramları açısından değerlendirilmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 13(1), 37-53.
- Açık, Ö. (2008). *Evlilik uyumu ve bağlanma stilleri arasındaki ilişki*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Akar, H. (2005). *Psikiyatrik yardım talebi olanlar ile yardım talebi olmayan ve boşanma aşamasında olan çiftlerde; çift uyumu ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin karşılaştırılması*. Yayımlanmamış Tıpta Uzmanlık Tezi. Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi 12. Psikiyatri Birimi, İstanbul.
- Aktaş S. (2009). *Eşlerden birinin kaygı düzeyi ile evlilik uyumu arasındaki ilişkinin belirlenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Arpita, L. (2006). *Relationship among differentiation of self, relationship satisfaction, partner support, depression, monitoring/blunting style, adherence to treatment and quality of life in patients with chronic lung disease*. Unpublished doctoral dissertation, The Ohio State University, USA.
- Ayhan, İ. (2007). Depresyon: öğrenilmiş çaresizlik. Web: <http://www.biltek.tubitak.gov.tr/gelisim/psikoloji/depresyon.htm> adresinden alınmıştır.
- Baba, E. (2010). *Evli çiftlerin duygusal zeka düzeyleri ile evlilik uyumlarının karşılaştırılması*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İnönü Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Malatya.
- Bacanlı, H., İlhan T. ve Cihan Güngör, H. (2012) İlişkisel mizah envanterinin Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(37), 11-23.
- Baltaş, Z. ve Baltas, A. (2008). *Stres ve başa çıkma yolları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Bartle-Haring, S., Rosen, K. H. ve Stith, S. M. (2002). Emotional reactivity and psychological distress. *Journal of Adolescent Research*, 17(6), 568-585.
- Bartle-Haring, S. ve Probst, D. (2004). A test of Bowen theory: emotional reactivity and psychological distress in a clinical sample. *The American Journal of Family Therapy*, 32(5), 419–435.

- Bartle, S. E. (1993). The degree of smilarity of differentiation of self between partners in married and dating couples: preliminary evidence. *Contemporary Family Therapy*, 15(6), 467-484.
- Basut, E. (2006). Stres, başa çıkma ve ergenlik. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 13(1), 31-36.
- Başol, G. (2008). Bilimsel araştırma süreci ve yöntem. O. Kılıç ve M. Cinoğlu (Editör). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (s. 113-143). İstanbul: Lisans Yayıncılık.
- Bhatt, P. (2001). *Differentiation of self and marital adjustment within the Asian Indian American population*. Unpublished master's thesis. The Graduate College Universty of Wisconsin-Stout, USA.
- Bouchard, G. (2006). Cohabitation versus marriage: The role of dyadic adjustment in relationship dissolution. *Journal of Divorce & Remarriage*. 46(1/2), 107–117.
- Bowen, M. (1976). Theory in the practice of psychotherapy. In P. Guerin (Ed), *Family therapy: theory and practice*. (pp. 42-90) New York: Gardner Press.
- Bowen, M. (1978). *Family therapy in clinical practice*. Newyork: Rowman & Littlefield Publishers.
- Bradbury, T. N., Fincham, F. D. ve Beach, S. R. H. (2000). Research on the nature and determinants of marital satisfaction: a decade in review. *Journal of Marriage and The Family*, 62(4), 964-980.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E.K., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş ve Demirel, F. (2013). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi.
- Campos, B., Keltner, D., Bech, J. M., Gonzaga, C. G. ve John, O. P. (2007). Culture and teasing: the relational benefits of reduced desire for positive self-differentiation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 33(1), 3-16.
- Chung, H. ve Gale, J. (2006). Comparing self-differentiation and psychological well-being between Korean and European American students. *Contemporary Family Therapy*, 28, 367–381.
- Cihan Güngör, H. ve İlhan, T. (2008). Evlilik uyumu ve mizah tarzları arasındaki ilişkiler. *Aile ve Toplum Dergisi*, 4(13), 97-106.
- Corey, G. (2008). *Psikolojik danışma ve psikoterapi kuram ve uygulamaları*. (cev. T. Ergene). Ankara: Metis Yayıncılık. (Eserin orijinali 2005'de yayımlandı).
- Crowther, J.H. (1985). The relationship between depression and marital adjustment. *The Journal of Nervous and Mental Disease*. 173(4), 227-231.

- Crane, D.R., Allgood, S.M., Larson, J.H. ve Griffin, W. (1990). Assessing marital quality with distressed and nondistressed couples: a comparison and equivalency table for three frequently used measures. *Journal of Marriage and Family*. 52(1), 87-93.
- Cüceloğlu, D. (2003). *İnsan ve davranışı*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çavuşoğlu, Z.Ş. (2011). *Bağlanma stilleri evlilik uyumu ve aldatma eğilimi arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Çelik, E. (2009). *Evli öğretmenlerin bağlanma stili, denetim odağı ve bazı nitelikleri açısından evlilik uyum düzeyinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Çelik, Ö. (2008). *Ataerkil sistem bağlamında toplumsal cinsiyet ve cinsiyet rollerinin benimsenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Çimen, Ş.E. (2007). *Görücü usulü ve anlaşarak evlenen bireylerin çeşitli sosyal psikolojik faktörler yönünden karşılaştırılması*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Day, H. D., St. Clair, S. A., Marshall, D. D. (1997). Do people who marry really have the same level of differentiation of self? *Journal of Family Psychology*, 11(1), 131-135.
- Demiray, Ö. (2006). *Evlilikte uyumun demografik özelliklere göre incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Diyarbakır.
- Demirel, S. ve Akın, A. (2003). Toplumsal cinsiyet kavramı ve sağlığa etkileri. *Cumhuriyet Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi Özel Eki 2003*; 25(4), 73-83.
- Duman, M. (2012). *Mizaç ve karakter özelliklerinin evlilik uyumu ve cinsiyet açısından incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Durna, U. (2006). Üniversite öğrencilerinin stres düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 20(1), 319-343.
- Düzgün, G. (2009). *Evli kişilerde depresyon, ilişkiye ilişkin inanç, kendini ayarlama düzeyinin evlilik uyumu ile ilişkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Elieson, M.V. ve Rubin, L.J. (2001). Differentiation of self and major depressive disorders: a test of Bowen theory among clinical, traditional ve internet groups. *Family Therapy*, 28, 125-142.
- Erbek, E., Beştepe, E., Akar, H., Eradamlar, N., Alphan, R.L. (2005). Evlilik uyumu. *Düşünen Adam*, 18(1), 39-47.
- Erdoğan, S. (2007). *Evlilik uyumu ile psikiyatrik rahatsızlıklar, bağlanma stilleri ve mizaç ve karakter özellikleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. Yayımlanmamış Tıpta Uzmanlık Tezi. Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi, Ankara.
- Erişti, A. (2010). *Bağlanma stilleri, kişilik özellikleri ve evlilik uyumu arasındaki ilişki*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Eryılmaz, A. (2009). Ergenlik döneminde stres ve başa çıkma. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(2), 20-37.
- Esel, E. (2003) Genelleşmiş anksiyete bozukluğunun nörobiyolojisi. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 13(2), 78-87.
- Fidanoğlu, O. (2006). *Evlilik uyumu, mizah tarzı ve kaygı düzeyi arasındaki ilişki*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Fidanoğlu, O. (2007). *Evlilik uyumu ile eşlerin somatizasyon düzeyi arasındaki ilişki ve diğer sosyodemografik değişkenler açısından karşılaştırılması*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Fincham, F.D. ve Bradbury, T.N. (1987). The assessment of marital quality: a reevaluation. *Journal of Marriage and the Family*, 49, 797-809.
- Folkman, S. ve Lazarus, R.S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21(3), 219-239.
- Folkman, S. ve Lazarus, R.S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Gavazzi, S.M., Anderson, S.A. ve Sabatelli, R.M. (1993). Family differentiation, peer differentiation, and adolescent adjustment in clinical sample. *Journal of Adolescent Research*, 8, 2005-2225.
- Gehart, D. (2014). *Maturing competencies in family therapy a practical approach to theories and clinical case documentation*. Belmont: Brooks/Cole Cengage Learning.

- Gezgin, H., Çam, O. ve Karademir, M. (2010). Yaygın anksiyete bozukluğu tanılı bireylere verilen psikoeğitimin tedavideki etkinliğinin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri*, 13, 65-76.
- Gladding, S.T. (2012). *Aile terapisi, tarihi, kuram ve uygulamaları*. (çev. İ. Yıldırım ve İ. Keklik). Ankara: Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği. (Eserin orijinali 2011'de yayımlandı).
- Goldenberg, H. ve Goldenberg, I. (2008). *Family therapy an overview*. Belmont: Thomson Hieger Education.
- Gürsoy, F.Ç. (2004). *Kaygı ve demokratik değişkenlerin evlilik uyumu ile ilişkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Tezi. Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Hacı, Y. (2001). *Evlilik uyumunun empatik eğilim, algılanan aile içi iletişim ve çatışma çözme stillerine göre yordanması*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Harrison, M.D. (2003). *Partners' level of differentiation of self and perceived relationship quality in gay and lesbian couples*. Unpublished doctoral dissertaiton, Fielding Graduate Institute, USA.
- Hill, R. (1966). Contemporary developmentsin family theory. *Journal of Marriage and the Family*, 28(1), 10-26.
- Hobby, M.L.M. (2004). *Adult daughters of alcoholic fathers: Differentiation of self in family of origin and couple relationships*. Unpublished doctoral dissertation, Alliant International University, San Francisco, USA.
- Hollander, S. (2007). *Differentiation of Self and Emerging Adulthood*. Unpublished doctoral dissertation, Florida International University, USA.
- Hoşgör, E.T. (2013). *Evli çiftlerin öfke ifade tarzları ile evlilik uyumunun incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Hooper, L.M. ve DePuy, V. (2010). Mediating and moderating effects of differentiation of self on dpression symptomatology in a rural community sample. *The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families*. 18(4), 358-368.
- Hooper, L.M. ve Doehler, K. (2011). The mediating and moderating effects of differentiation of self on body mass index and depressive symptomatology among an American college sample. *Counseling Psychology Quarterly*, 24(1), 71-82.

- Işıloğlu, B. (2006). *Anksiyete ve depresyon tanısı ile izlenen evli kadınlarda aile içi şiddetin sosyodemografik faktörler, çift uyumu ve hastalıkla ilişkisi*. Yayınlanmamış Tıpta Uzmanlık Tezi. Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi 12. Psikiyatri Birimi, İstanbul.
- İdiz, Z. (2009). *Evlilik uyumu, evlilik yatırımı, aile içi şiddet ve intihar girişimi arasındaki bağlantıların sosyal psikolojik açıdan incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- İlkketenci, R. (2004). *Evli bireylerin problem çözme becerileri ve evlilik uyumları arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Johnson, D.R., White L.K., Edwards J.N. ve Booth, A. (1986). Dimensionsof marital quality: toward methodological and conceptual refinement. *Journal of Family Issues*, 7, 31-49.
- Kahraman, L., Kahraman, A.B., Ozansoy, N., Akıllı, H., Kekillioğlu, A. ve Özcan, A. (2014). Nevşehir Hacı Bektaşî Veli Üniversitesi toplumsal cinsiyet algısı araştırması. *International Periodical For The Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, 9(2), 811-831.
- Kalkan, M. (2002). *Evlilik ilişkisini geliştirme programının, evlilerin evlilik uyum düzeylerine etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.
- Karakoyun, S. (2012). *Majör depresyonlun hasta ve eşlerinin çatışma yönetim biçimlerinin evlilik uyumu ile ilişkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gaziantep Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.
- Karasar, N. (2006). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kerr, M. ve Bowen, M. (1988). *Family Evaluation*. New York: W.W. Norton & Company.
- Kim, E. (2012). Marital adjustment and depressive symptoms in korean americans. *Issues in Mental Health Nursing*. 33(6), 370-376.
- Kim-Appel, D., Appel, J., Newman, İ. ve Parr, P. (2007). Testing the effectiveness of Bowen's concept of differentiation in predicting psychological distress in individuals age 62 years or older. *The Family Journal*, 15(3), 224-233.
- Koçak, G. (2009). *Cinsel benlik şemaları: özdoyum ve cinsel etkinlik sıklığı, cinsel doyum ve evlilik uyumu üzerindeki etkilerinin bir araştırması*. Yayınlanmamış

- Yüksek Lisans Tezi. Ortadoğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Koydemir, S., Selışık, Z.E.S. ve Tezer, E. (2005). Evlilik uyumu ve mükemmeliyetçilik boyutları arasındaki ilişkiler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(23), 65-75.
- Köknel, Ö. (2000). Duygudurum bozukluklarının tarihçesi. *Duygudurum Dizisi*, 1, 5-11.
- Köroğlu, E. (2009). *Kendinize yatırım yapın*. Ankara: HYB Basım Yayın.
- Köroğlu, E. (2011). *Bilişsel-davranışçı psikoterapiler*. Ankara: HYB Basım Yayın.
- Köroğlu, E. (2012). *Kaygılarımız ve korkularımız*. Ankara: HYB Basım Yayın.
- Kruse, N. (2007). *The relationship between self differentiation and the levels of trust, shame and guilt in intimate relationships*. Unpublished doctoral dissertaiton, Alliant International University, Los Angeles, USA.
- Krycak, R. C., Murdock, N. L. ve Marszalek, J. M. (2012). Differentiation of self, stress, and emotional supportas predictors of psychological distress. *Contemporary Family Therapy*, 34, 495-515.
- Kudiaki, Ç. (2002). *Cinsel doyum ve evlilik uyumu arasındaki ilişki*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Kwon, D.O. (2000). *The relationships between marital satisfaction, self-esteem, and Bowen's differentiation of self*. Unpublished doctoral dissertation, California School of Professional Psychology, Los Angeles, USA.
- Larson, J.H. (2002). *The Great Marriage, Tune-up Book: A proven program for evaluating and renewing your relationship*. West Sussex: John Wiley & Sons.
- Malkoç, B. (2001). *İletişim şekilleri ve evlilik uyumu arasındaki ilişki*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ortadoğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Markus, H. R. ve Kitayama, S. (1991). Culture and the self: implications for cognition, motivation, and emotion. *Psychological Review*, 98, 224-253.
- Martin, C. (1994). The female voice: Application to Bowen's family system therapy. *Journal of Marital and Family Therapy*, 20(1), 35-46.
- McCullough, R.B. (2005). *The relationship among ethnic identity, differentiation of self, and marital and partner satisfaction in Latino Americans*. Unpublished doctoral dissertation, Columbia University, USA.

- Muraru, A.A. ve Turliuc, M.N. (2013). Predictors of marital adjustment: are there any differences between women and men? *Europe's Journal of Psychology*, 9(3), 427-442.
- Murdock, N.L. ve Gore, P.A. (2004). Stress, coping and differentiation of self: a test of Bowen theory. *Contemporary Family Therapy: An International Journal*, 26, 319-335.
- Murphy, F.M. (1999). *Is the Bowen theory universal? Level of differentiation of self and marital adjustment among Asian Americans*. Unpublished doctoral dissertation. The Wright Institute, USA.
- Murray, T.L., Daniels, M.H. ve Murray, C.E. (2006). Differentiation of self, perceived stress, and symptom severity among patients with fibromyalgia syndrome. *Families, Systems, and Health*, 24, 117-159.
- Nazlı, S. (2007). *Aile danışmanlığı*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Norasakkunkit, V. ve Kalick, S.M. (2002). Culture, ethnicity, and emotional distress measures: the role of self-construal and selfenhancement. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33(1), 56-70
- Öner, D.Ş. (2013). *Evli bireylerin evlilik çatışması, çatışma çözme stilleri ve evlilik uyumlarının incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Özden, M.S. (2013). *Önceden edinilmiş ve sonradan kazanılmış gelişimsel özelliklerin evlilikte çift uyumu ile ilişkisi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Özen, A. (2006). *Evlilik uyumunun yordayıcıları olarak karı ve kocaların değer uyumları ve eşlerin çatışma çözme stilleri*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ortadoğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Öztürk, O. (2004). *Ruh sağlığı ve bozuklukları*. Ankara: Nobel Tıp Kitapevleri.
- Parker, M.L., Tambling, R.B. ve Campbell, K. (2013). Dyadic adjustment and depressive symptoms: the mediating role of attachment. *The Family Journal: Counselig and Therapy for Couples and Families*, 21(1), 28-34.
- Peleg, O. (2008). The relation between differentiation of self and marital satisfaction: what can be learned from married couple over the course of life? *The American Journal of Family Therapy*, 36, 388-401.
- Peleg-Popko, O. (2002). Bowen theory: a study of differentiation of self, social anxiety, and physiological symptoms. *Contemporary Family Therapy*, 24(2), 355-369.

- Peleg, O., Halby, E. ve Whaby, E. (2006). The relationship of maternal separation anxiety and differentiation of self to children's separation anxiety and adjustment to kindergarden: A study in Druze families. *Journal of Anxiety and Disorders*, 20, 973-995.
- Peleg, O ve Yitzhak, M. (2010). Differentiation of self and separation anxiety: is there a similarity between spouses? *Contemporary of Family Therapy*, 33(1), 25-36.
- Prest, L. ve Protinsky, H. (1993). Family system theory: A unifying framework for condependence. *The American Journal of Family Therapy*, 21(4), 352-360.
- Richards, E. (1989). *Self reports of differentiation of self and marital compatibility as related to family functioning in the third and fourth stages of the family life cycle*. Unpublished doctoral dissertation, Adelphi University, New York, USA.
- Richter S.D. (1998). *Couple similarity in differentiation of self*. Unpublished doctoral dissertation, Texas Woman's University, USA.
- Rovers, M., Kocum, L., Briscoe-Dimock, S., Myers, P.C., Cotnam, S., Henry, T... Sheppard, D. (2014). Choosing a partner of equal differentiation: a new paradigm utilizing similarity and complementarity measures. *Journal of Couple & Relationship Therapy: Innovations and Educational Interventions*, 6(3), 1-23.
- Sabatelli, R.M. (1988). Measurement issues in marital research: A review and critique of contemporary survey instruments. *Journal of Marriage and the Family*, 50, 891-915.
- Sardoğan, M.E. ve Karahan, T.F. (2005). Evli bireylere yönelik bir insan ilişkileri beceri eğitimi programının evli bireylerin evlilik uyumu üzerine etkisi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 38(2), 89-102.
- Seligman, M.E.P. (1972). Learned helplessness. *Annual Review of Medicine*, 23, 407-412.
- Selye, H. (1973). The evolution of the stress concept. *American Scientist*, 61(6), 692-699.
- Selye, H. (1976). Forty years of stress research principal remaining problems and misconceptions. *Canadian Medical Association Journal*, 115, 53-56.
- Sevim, S.A. (1999). Evlilik ilişkisini geliştirme programları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(11), 19-25.
- Sımsıkı, H. (2011). *Baba katılımının ebeveyn tutumu, bağlanma stili ve çift uyumu açısından incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Skowron, E.A. ve Friedlander, M.L. (1998). The differentiation of self inventory: development and initial validation. *Journal of Counseling Psychology*, 45(3), 235-246.
- Skowron, E.A. (2000). The role of differentiation of self in marital adjustment. *Journal of Counseling Psychology*, 47(2), 229-237.
- Skowron, E.A. (2003). Assessing interpersonal fusion: reliability and validity of a new DSI fusion with other subscale. *Journal of Marital and Family Therapy*, 29, 209-222.
- Skowron, E.A., Stanley, K.L. ve Shapiro, M.D. (2009). A longitudinal perspective on differentiation of self, interpersonal ve psychological well-being in young adulthood. *Contemporary Family Therapy*, 31, 3-18.
- Skowron, E.A., Wester, S.R. ve Azen, R. (2004). Differentiation of self mediates college stress and adjustment. *Journal of Counseling & Development*, 82, 69-78.
- Spanier, G.B. (1976). Measuring dyadic adjustment: New scales for assessing the quality of marriage and smilar dyads. *Journal of Marriage and The Family*, 38(1), 15-28.
- Spanier, G.B. ve Cole, C.L. (1976). Toward clarification and investigation of marital adjustment. *International Journal of Sociology of the Family*, 6, 121-146.
- Spanier, G.B. ve Lewis, R.A. (1980). Marital quality: a review of the seventies. *Journal of Marriage and Family*. 42(4), 825-839.
- Şener, A. ve Terzioğlu, G. (2008). Bazı sosyo-ekonomik ve demografik değişkenler ile iletişimin eşler arası uyuma etkisinin araştırılması. *Aile ve Toplum Dergisi*, 4(13), 7-20.
- Şentürk, S. (2013). *Evli bireylerde evlilik uyumu ile ilişkili değişkenlerin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Taysi, E. (2010). Evlilikte bağışlama: evlilik uyumu ve yüklemelerin rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 25(65), 40-52.
- Tezer, E. (1994). Eşler arasındaki çatışmalar ve çeşitli demografik değişkenlerin evlilik doyumuna etkisi: Kadın eşin bir işte çalıştığı ve çalışmadığı eşler üzerinde bir araştırma. *3P Psikiyatri Psikoloji Psikofarmakoloji Dergisi*, 2(3), 209-217.
- Tezer, E. (1996). Evlilik ilişkisinden sağlana doyum: Evlilik yaşamı ölçeği. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(7), 1-7.

- Tuason, M.T. ve Friedlander, M.L. (2000). Do parents' differentiation levels predict those of their adult children? and other tests of Bowen theory in an Philippine sample. *Journal of Counseling Psychology*, 47(1), 27-35.
- TUİK (2013). Evlenme sayısı, kaba evlenme hızı, boşanma sayısı ve kaba boşanma hızı. http://www.tuik.gov.tr/PreIstatistikTablo.do?istab_id=1593 adresinden alınmıştır.
- Tuğrul, C.D. (200). Stres ve depresyon. *Psikiyatri Dünyası*, 4, 12-17.
- Tuncay, E. (2006). *Mükemmeliyetçiliğin evlilik uyumu üzerindeki yordayıcı rolü*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ortadoğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Turanlı, P. (2010). *Orta yetişkinlikte evlilik uyumu ile benlik saygısı ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin saptanması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Üniversitesi, İstanbul.
- Tutarel-Kışlak, Ş. (1995). *Cinsiyet, evlilik uyumu, depresyon ile nedensel ve sorumluluk yüklemeleri arası ilişkiler üzerine bir araştırma*.Yayımlanmamış Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Tutarel-Kışlak, Ş ve Çabukça, F. (2002). Empati ve demografik değişkenlerin evlilik uyumu ile ilişkisi. *Aile ve Toplum Dergisi*, 2(5), 35-42.
- Uğurlu, O. (2003). *Evli çiftlerde cinsiyet ayrımına ilişkin tutumlar, çatışma yönetimi biçimleri ve evlilik uyumu arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- 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.
- Wiley, M. S. (1990). Familytherapy's neglected prophet. *Family Therapy Networker*, 15(2), 25-37.
- Yıldırım, İ (1992). *Evli bireylerin uyum düzeyini etkileyen bazı etmenler*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Yıldırım, İ. (1991). Stres ve stresle başa çıkma da gevşeme teknikleri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6, 175-189.

- Yıldız, Y. (2012). *İlişkiye ilişkin inançların evlilik uyumunu yordaması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Muğla.
- Yılmaz, A. (2001). Eşler arasındaki uyum: Kuramsal yaklaşımlar ve görgül çalışmalar. *Aile ve Toplum Dergisi*, 1(4), 49-58.
- Yousefi, N., Etemadi, O., Bahrami, F., Fatehezade, M.A.S., Ahmadi, S.A. ve Beshlideh, K. (2009). Structural relationship between self-differentiation and subjective wellbeningi mental health and marital quality. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*. 3(2), 4-14.
- Yüksel, N. (2001). *Ruhsal Hastalıklar*.Ankara: Çizgi Tıp Yayınevi.
- Yüksel, Ö. (2013). *Kadınlarda evlilik uyumu ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişki: stresle baş etme ve toplumsal cinsiyet rolü tutumlarının aracı rolü*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

EKLER

EK-1: Çiftler Uyum Ölçeği¹

ÇİFTLER UYUM ÖLÇEĞİ

Birçok insanın ilişkilerinde anlaşmazlıklar vardır. Lütfen aşağıda verilen maddelerin her biri için siz ve eşiniz arasındaki anlaşma veya anlaşmama ölçüsünü aşağıda verilen altı düzeyden birini seçerek belirtiniz.

	Hemen hemen		Nadiren anlaşamayız	Sıkça anlaşamayız	Hemen hemen	
	Her zaman anlaşırız	her zaman anlaşırız			her zaman anlaşamayız	Her zaman anlaşamayız
1. Aileyle ilgili parasal işlerin idaresi.....						
2. Eğlenceyle ilgili konular.....						
3. Dini konular.....						
4. Muhabbet-sevgi gösterme.....						

¹Ölçeğe ait ilk dört madde sunulmuştur. Ölçeğin tamamına ulaşmak isteyen araştırmacılar, ODTÜ Psikoloji Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Hürol Fışlıoğlu ile fisil@metu.edu.tr adresinden iletişime geçerek ulaşabilirler.

EK-2: Benliğin Ayrışması Ölçeği²

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 direkt ilgili gözüküyorsa (örn., şu anda bir eşiniz/partneriniz yoksa), olması halinde nasıl düşünüp nasıl davranabileceğinizle ilgili en iyi tahmininizi belirtiniz. İçten yanıtlarınız için teşekkürler.

	Hiç Uygun					Çok
	Değil	1-	2-3-	4-	5	-6 Uygun
1. Ailemin yanındayken genellikle kendimi kısıtlanmış hissederim.	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

²Ölçeğe ait ilk dört madde verilmiştir. Ölçeğin tamamına ulaşmak isteyen araştırmacılar, Mevlana Üniversitesi PDR Bölümü Öğretim Üyesi Yrd. Doç. Dr. Erkan Işık ile eisik@mevlanan.edu.tr adresinden iletişime geçerek ulaşabilirler.

EK-3: Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği³

Lütfen her bir ifadeyi bugün dâhil son bir haftayı dikkate alarak size ne kadar uygun olduğuna göre işaretleyiniz. Her sorunun karşısında bulunan; 0 bana hiç uygun değil, 1 bana biraz uygun, 2 bana genellikle uygun ve 3 bana tamamen uygun anlamına gelmektedir.

- | | | | | | |
|---|--|---|---|---|---|
| 1 | Oldukça önemsiz şeylerden dolayı keyfim kaçtı. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 2 | Ağzımın kuruduğunu fark ettim. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 3 | Hiç olumlu duygu yaşamadım. | 0 | 1 | 2 | 3 |

³Ölçeğe ait ilk üç madde verilmiştir. Ölçeğin tamamına ulaşmak isteyen araştırmacılar, Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Bölümü Öğretim Üyesi Doç. Dr. Bayram Çetin ile bcetin@gantep.edu.tr adresinden iletişime geçerek ulaşabilirler.

EK-4: Kişisel Bilgi Formu**1. Cinsiyetiniz.**

Kadın Erkek

2. Eğitim Düzeyiniz Nedir?

İlkokul Ortaokul Lise Yüksek Okul Üniversite Y.
Lisans/Doktora

3. Eşiniz ile Evlenme Biçiminiz Nedir?

Severek/Flört Ederek Görücü Usulü Tanıştırılarak Diğer
(Yazınız).....

ÖZGEÇMİŞ

Adı Soyadı	Kenan POLAT
Kişisel Bilgiler	Uyruğu: T.C. Doğum Tarihi ve Yer: 01.05.1984 / Sivas
İletişim Bilgileri	E-posta: knnplt06@gmail.com
Öğrenim Bilgileri	Lise: 1998 – 2002 Sivas Halil Rifat Paşa Lisesi Lisans: 2003 – 2007 Hacettepe Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık.
İş Deneyimi	2008 ve sonrası: MEB – Rehber Öğretmen