

Benlik Ayrışması ile Psikolojik İyi Oluş arasındaki ilişkide Duygu Düzenleme ve Psikosomatik Belirtilerin Aracılık Rolü

Yasemin OKAN ER¹

Öz

Bu çalışmanın temel amacı benliğin ayrışması, duygu düzenleme stratejileri, psikosomatik belirtiler gibi faktörlerin karmaşık etkileşiminin psikolojik iyi oluşa nasıl katkıda bulunduğunu araştırmaktır. Araştırma örneklemini, yaşları 18 ile 67 arasında değişen ve yaş ortalaması 28,6 olan 464 katılımcıdan oluşmaktadır. Katılımcıların 98'i erkek, 366'sı kadındır. Araştırmada, benliğin ayrışması ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide duygu düzenleme stratejileri ile psikosomatik belirtilerin aracılık rolü değerlendirilmiştir. Literatürde, duygu düzenleme stratejilerinden bilişsel yeniden değerlendirmenin olumlu psikolojik sonuçlarla, duygusal bastırma stratejisinin ise genellikle olumsuz sonuçlarla ilişkilendirildiği dikkate alınarak bu çalışmada iki ayrı model oluşturulmuştur. İlk modelde benliğin ayrışması ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide duygusal bastırma ve psikosomatik belirtilerin aracı rollerini incelenmiştir. Araştırma bulguları, benliğin ayrışmasının psikosomatik belirtiler aracılığıyla psikolojik iyi oluş üzerinde anlamlı bir dolaylı etkiye sahip olduğu, duygusal bastırmanın ise bu dolaylı etki zincirinde yer aldığını ancak etkisinin daha zayıf kaldığını ortaya koymuştur. Bu model, benliğin ayrışmasının hem doğrudan hem de özellikle psikosomatik belirtiler üzerinden dolaylı olarak psikolojik iyi oluşu etkilediğini ortaya koymaktadır. Ayrıca, benliğin ayrışmasının duygusal bastırmaya psikosomatik belirtiler aracı değişkenleri üzerinden psikolojik iyi oluş üzerindeki dolaylı etkileri de anlamlı bulunmuştur. İkinci modelde ise benliğin ayrışması ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide bilişsel yeniden değerlendirme ve psikosomatik belirtilerin aracı rollerini incelenmiştir. Sonuç olarak, benliğin ayrışmasının bilişsel yeniden değerlendirme ve psikosomatik belirtiler aracılığıyla psikolojik iyi oluş üzerinde anlamlı bir dolaylı etkiye sahip olduğu görülmüştür. Buna göre, yüksek benlik ayrışmasına sahip bireyler bilişsel yeniden değerlendirmeyi daha etkili kullanmakta ve daha az psikosomatik belirti göstermektedir.

Anahtar Sözcükler: Benliğin ayrışması, Duygu düzenleme, Psikosomatik belirtiler, Psikolojik iyi oluş

¹ Dr. Öğr. Üyesi, İstanbul Medipol Üniversitesi, Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu, yokan@medipol.edu.tr
ORCID NO: 0000-0002-0659-1740)

Makale Geliş Tarihi: 5 Haziran 2025, Makale Kabul Tarihi: 30.06.2025

ARAŞTIRMA MAKALESİ (Research Article) *Bu makale intihal programında taranmış ve en az iki hakem incelemesinden geçmiştir. (This article has been scanned via a plagiarism software and reviewed by at least two referees).

DOI: 10.51524/uhusbad.1715134

Çatışma Beyanı: Yazar/lar herhangi bir çatışma beyanı bildirmemiştir

The Mediating Role of Emotion Regulation and Psychosomatic Symptoms in the Relationship between Self Differentiation and Psychological Well-Being

Abstract

The main aim of this study is to examine how the complex interaction between factors such as differentiation of self, emotion regulation strategies, and psychosomatic symptoms contributes to psychological well-being. The sample consists of 464 participants (98 men, 366 women) aged between 18 and 67 ($M = 28.6$). The study investigates the mediating roles of emotion regulation strategies and psychosomatic symptoms in the relationship between differentiation of self and psychological well-being. Based on the literature—where cognitive reappraisal is linked to positive outcomes and emotional suppression to negative ones—two models were tested. In the first model, emotional suppression and psychosomatic symptoms were examined as mediators. Results showed that differentiation of self indirectly affects psychological well-being through psychosomatic symptoms, while the role of suppression is weaker but still present. This suggests that differentiation of self influences well-being both directly and indirectly, mainly through psychosomatic symptoms. The indirect effect through suppression and psychosomatic symptoms was also significant. In the second model, cognitive reappraisal and psychosomatic symptoms were tested as mediators. Findings revealed a significant indirect effect of differentiation of self on psychological well-being through these variables. Individuals with higher differentiation of self tend to use cognitive reappraisal more effectively and report fewer psychosomatic symptoms.

Keywords: Self-differentiation, Emotion regulation, Psychosomatic symptoms, Psychological well-being

Giriş

Günümüzün hızla değişen ve stresle yüklü yaşam koşulları, bireylerin psikolojik dayanıklılığını ve içsel dengesini önemli ölçüde tehdit etmektedir (Lazarus ve Folkman, 1984). Bu noktada, bireyin yaşamında karşılaştığı varoluşsal zorlukları başarılı bir şekilde yönetebilme yeteneği olarak tanımlanan psikolojik iyi oluş kavramı önem arz etmektedir (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002). İyi oluş, bireylerin yaşamlarını nasıl değerlendirdikleri ve içsel kaynaklarını ne derecede gerçekleştirebildikleriyle ilgili bir kavramdır. Bu kavram, genellikle hedonik ve eudaimonik olmak üzere iki farklı yaklaşımla ele alınmaktadır. Hedonik yaklaşıma göre iyi oluş refah, zevk veya mutluluktan oluşur. Buna göre, odak noktası, hoş duyguların deneyimine veya olumlu ve olumsuz duygular arasındaki dengeye dayanır (Myers ve Diener, 1995). Öte yandan, Aristoteles'ten ilham alan eudaimonik görüşe göre iyi oluşun kişisel mutluluktan fazlasını içerdiğini ifade eder. Özellikle, insan potansiyelini gerçekleştirme, kişinin gerçek doğasını gerçekleştirme arayışı ile karakterize edilir. Bu nedenle, kişinin nasıl hissettiğinden çok ne yaptığına veya ne düşündüğüne odaklanılır. Eudaimonik görüş, insanların psikolojik büyüme elde ettikleri, yaşamlarında anlam ve amaç aradıkları çeşitli deneyimler ve mekanizmalar (örneğin, kişisel hedefler, değerler) içerdiğinden, iyi oluşun sadece "iyi hissetmek" dışında alternatif biçimleri ve yolları olduğunu ima eder ve iyi oluş "iyi yaşam" olarak adlandırılır (Lent, 2004). Bu bağlamda Ryff'in (1989) eudaimonik temele dayalı olarak geliştirdiği Psikolojik İyi Oluş Modeli, kendini kabul, özerklik, başkaları ile olumlu ilişkiler, kişisel gelişim, amaçlı yaşam ve çevresel hâkimiyet gibi altı psikolojik özellikten oluşmaktadır (Deci ve Ryan, 2008; Ryff, 1989).

1. Benliğin Ayrışması ve Psikolojik İyi Oluş

Kerr ve Bowen'e (1988) göre benliğin gelişim süreci, bir yandan kişiyi köken ailesinden ayırmaya doğru iterken, diğer yandan aile ile duygusal bağını sürdürmesini sağlamaya çalışmaktadır. Bu iki gücü dengeleme kapasitesi, bireyin köken ailesinden duygusal özerklik kazanarak ilişkisel bütünlüğünü koruması yani benliğin ayrışması olarak tanımlanır. Benliğin ayrışması (differentiation of self) kavramı, Bowen (1976) tarafından geliştirilmiş olan Aile Sistemleri Kuramı'nın temel taşıdır. Bu

kavram kişinin kendi iç yaşantısına dönük boyutuyla duygusal ve entelektüel işleyişi dengeleyebilmesini ve bu iki işleyişi uyumlu sürdürebilme yetisini ifade eder. Kişilerarası ilişkiler açısından ise ilişkilerde yakınlık ve özerkliği sağlıklı bir şekilde dengeleyebilme becerisi olarak ifade edilmektedir (Kerr ve Bowen, 1988).

Benlik ayrımlaşmasının düzeyini belirlemede rol oynayan dört temel alt boyut vardır. “Benlik ayrımlaşmasının ilk boyutu olan ‘ben pozisyonu alma’ bireylerin, açık biçimde tanımlanmış bir benlik dygusuna sahip olup, baskı altında dahi kişisel inançlarına bağlı kalmayı sürdürebilmesini ifade eder. Bu kişiler yakın ilişkilerinde belirli ölçüde bağımsızlıklarını muhafaza edebilirler, duygusal ve mantıksal düzlemlerde dengeli bir biçimde işlev gösterebilirler. Aynı zamanda daha az ilişki merkezli olup, bağımsız yaşam hedeflerine daha fazla yönelme eğilimindedirler (Bowen, 1978; Skowron ve Friedlander, 1998). İkinci boyut olan ‘duygusal tepkisellik’ alt boyutunda ise birey, duyguların düşünceleri gölgelemesi sebebiyle duygu ve düşüncüyü ayırt edemez hale gelir. Bu düzeyin düşük olması, bireyin stresli durumlarda daha sakin kalarak, daha az duygusal yoğunlukla ve daha olumlu tepkiler vermesine olanak tanır (Bowen, 1978; Kerr ve Bowen, 1988). Çevresel uyaranlara karşı verilen otomatik duygusal yanıtlar, duygusal taşkınlık ve aşırı hassasiyet gibi tepkilerin yoğunluğu arttıkça duygusal tepkisellik seviyesi yükselmekte ve bunun sonucunda benlik ayrışması seviyesi düşmektedir (Bowen, 1976; Skowron ve Friedlander, 1998). Üçüncü alt boyut olan duygusal kopma, bireyin yakın ilişkilerde duygusal mesafeyi ayarlama, bağımsızlık ile bağlılık arasındaki dengeyi kurmada yaşadığı zorlukları ifade eder. Bu durum, stresli koşullarda içe kapanma, duygusal olarak geri çekilme ve yakınlık ihtiyacını reddetme şeklinde gözlemlenebilir. Duygusal kopma seviyesi azaldıkça stresle baş etme kapasitesi artar ve benlik ayrımlaşması güçlenir (Kerr ve Bowen, 1988; Skowron ve Friedlander, 1998). Son olarak dördüncü alt boyut olan ‘iç içe geçme boyutu’ bireyin yakın çevresinden kopmayı tehdit olarak algılaması ve ilişkilerde aşırı birleşme yaşaması durumunu ifade eder. Bu bireyler, kabul ve onay arayışı içinde olup kendilerini ifade etmede zorluk yaşarlar ve sağlıksız ilişkilerden uzaklaşamazlar (Bowen, 1976, 1978; Kerr ve Bowen, 1988). Aile bireyleriyle sağlıklı sınırlar belirlemede zorlanır, fikir ayrılıklarına tahammül edemezler ve bağımsız karar alma yetisi geliştiremezler (Bowen, 1978; Skowron ve Schmitt, 2003). Bu nedenle, önem verdikleri kişilerin değer ve inançlarına aşırı uyum gösterme eğilimi taşırlar (Skowron ve Schmitt, 2003).

Benliğin ayrımlaşmasının yüksek seviyelerinde, duygusal ve zihinsel sistemlerin işleyişi daha açık biçimde birbirinden ayırt edilebilir. Zorlu dönemlerde düşünsel işlevlerin görece bağımsızlığını sürdürebilen bireyler daha esnek, daha uyumlu olur ve stresle daha etkili başa çıkabilirler; yaşamları daha sistemli ve başarılıdır (Bowen, 1978). Yüksek ayrımlaşma seviyesine sahip olan bireylerin, yani duygularını yönetmede ve ilişkilerde net bir benlik duygusu sürdürmede daha iyi olan bireylerin, daha az psikolojik ve kişilerarası sorun yaşama eğiliminde oldukları belirtilmiştir (Skowron vd., 2009; Ross ve Murdock, 2014). Araştırmalar, benlik ayrımlaşmasının stresle başa çıkma ve psikolojik iyilik hali üzerindeki pozitif etkilerini vurgulamaktadır (Skowron vd., 2009; Ross ve Murdock, 2014; Karababa vd., 2018; Erdem ve Kabasakal, 2020; Süloğlu ve Yavuz Güler, 2021; Peleg & Peleg, 2024)

2. Benliğin Ayrımlaşması ve Duygu Düzenleme

Duygular, yalnızca bireyin karar alma süreçlerinde ve davranışlarında etkili olmakla kalmayıp, kişilerarası ilişkilerin kalitesi ile bireysel işlevsellik düzeyini de olumlu yönde etkileyen temel psikolojik süreçler arasında yer almaktadır. Bu bağlamda, duygu düzenleme becerisi, erken yaşlarda kazanılması gereken önemli bir yaşam becerisidir (Macklem, 2010; Southam-Gerow, 2014). Duygu düzenleme, bireyin hangi duyguyu, ne zaman ve nasıl yaşayacağını ve bu duyguları hangi biçimde ifade edeceğini bilinçli şekilde yönlendirebilmesini kapsayan bir süreçtir (Gross, 1998b, s. 275). Duyguların oluşum süreci genellikle düzenleyici stratejilerle şekillendiği için, duygu düzenleme ile deneyimlenen duygular arasında güçlü bir bağ bulunmaktadır. Bu süreçte birey, hedefleri doğrultusunda duygusal yoğunluğunu azaltabilir, artırabilir ya da sabit tutabilir (Gross ve Thompson, 2007, s. 8). Gratz ve Tull (2010), duygu düzenleme süreçlerinin temel amacının olumsuz duyguları tamamen ortadan kaldırmak olmadığını; aksine hem olumlu hem de olumsuz duyguların farkına varılması, kabul edilmesi ve bu duygularla işlevsel bir biçimde başa çıkılması gerektiğini vurgulamaktadır.

Duygu düzenleme mekanizmaları, başlıca iki strateji temelinde işler: bilişsel yeniden değerlendirme ve duygusal baskılama. Bilişsel yeniden değerlendirme, yaşanan duruma farklı bir bakış açısıyla yaklaşarak duygunun etkisini azaltmayı amaçlar. Bu strateji, bireyin geçmiş yaşantılarına ilişkin belleğini olumsuz yönde etkilemeden, duygusal tepkiyi ve davranışsal dışavurumu hafifletir. Buna karşılık, bastırmastratejisi, duygusal tepkinin dışa vurumunu bilinçli olarak engellemeyi ifade eder. Bu strateji, duygusal deneyimi doğrudan azaltmada etkili olmadığı gibi, yaşantıya ilişkin anıların sağlıklı biçimde kodlanmasına neden olabilmektedir (Gross, 2002; Gross ve Thompson, 2007).

Araştırmalar, benliğin yüksek düzeyde ayrımlaşmasının duygusal öz düzenlemeyle olumlu ilişkili olduğunu, bireylerin duygularını daha etkili yönetmesine ve kaygı düzeylerinin azalmasına katkı sağladığını göstermektedir (Duch-Ceballos, Oliver Pece ve Skowron, 2021; Ross ve Murdock, 2014). Benliğin ayrımlaşma düzeyi ile duygu düzenleme güçlükleri arasındaki bağlantıyı inceleyen bir araştırmada, benlik ayrımlaşmasının duygu düzenleme güçlüklerini anlamlı biçimde yordadığı ve bu değişkendeki varyansın yaklaşık %39'unu açıkladığı bildirilmiştir. (Güler ve Karaca, 2021). Düşük düzeyde benlik ayrımlaşmasının, olumsuz erken bağlanma deneyimleri ve artan genel kaygı düzeyiyle ilişkili olduğu belirtilmektedir (Rodrigues, 2016). Ayrıca, benlik ayrımlaşmasının düşük olması ile duygu düzenleme güçlükleri arasında ilişki olduğu ve bunun psikolojik stres düzeyini artırdığı öne sürülmüştür (Skowron ve Friedlander, 1998). Bununla birlikte, duygu düzenleme güçlüklerinin psikosomatik belirtileri artırdığı ve bunun bireyin iyi oluşunu olumsuz etkilediği gösterilmiştir (Watson ve Pennebaker, 1989). Öte yandan, duygu düzenleme becerilerinin olumsuz duygularla başa çıkmayı kolaylaştırarak psikosomatik belirtilerin önlenmesine katkı sağladığı belirtilmektedir (Gross ve Thompson, 2007).

3. Benliğin Ayrımlaşması ve Psikosomatik Belirtiler

Psikosomatik semptomlar, ruhsal sıkıntıların ve psikososyal stres yoğunluğunun bedensel olarak somutlaşması sonucu ortaya çıkan klinik belirtilerdir (Kesebir, 2004). Genellikle karın ağrısı, baş ağrısı ve yorgunluk gibi altta yatan organik bir patoloji olmaksızın ortaya çıkan klinik belirtiler psikosomatik belirtiler arasında yer almaktadır (Brill, Nahmani ve Witztum, 2001). Bu semptomlar, bireyin ifade edemediği stres ve duygusal çatışmaları bedensel belirtilerle dışa vurduğu bir savunma mekanizması olarak da tanımlanmaktadır (Tuğcu, 1987). Psikosomatik kökenli semptomları düşündüren özellikler arasında semptomların değişken şiddette olması, tutarsız yapısı ve seyri, aynı anda birden fazla belirtinin bulunması, kişinin genel sağlık durumunun iyi olmasına rağmen semptomların kronik bir seyir izlemesi, tıbbi yardım aramada gecikme ve kişilerin belirtilere karşı kayıtsız kalması yer almaktadır (Brill vd., 2001). Somatizasyonun şiddeti, süresi ve duygudurum bileşenlerinin yoğunluğu, bireyin duygularını tanıma ve ifade etme yeteneğiyle yakından ilişkilidir (Lipowski, 1990). Psikosomatik semptomlar, genellikle öğrenciler tarafından eğitimsel ve mesleki baskılara bir yanıt olarak deneyimlenen psikolojik stresin fiziksel belirtilerini ifade ederken, genellikle sınırlı başa çıkma stratejileri olan gençlerde görülür (Polyakova ve Bonkalo, 2024; Spencer, 2016).

Benliğin ayrımlaşma düzeyi yüksek olan bireylerin, benzer düzeyde stres yaşayan ancak düşük düzeyde ayrımlaşmış bireylere kıyasla daha etkili baş etme stratejileri kullandıkları ve daha az psikolojik sıkıntı yaşadıkları çeşitli araştırmalarla ortaya konmuştur (Murdock ve Gore, 2004; Skowron ve Friedlander, 1998; Tuason ve Friedlander, 2000). Düşük ayrımlaşma düzeyine sahip bireyler, duygusal olarak çevresel faktörlere daha bağımlı, esneklikten uzak ve uyum sağlama kapasitesi sınırlı kişilerdir. Bu bireylerde psikolojik işlevsellikte bozulmaların ortaya çıkması daha olası olup bozulmalardan iyileşmeleri genellikle daha zordur (Bowen, 1978). Bu nedenle düşük ayrımlaşma düzeyine sahip kişilerde, anksiyete, somatizasyon, depresyon, alkol bağımlılığı ve psikotik belirtiler gibi çeşitli psikolojik ve fizyolojik semptomlara daha sık rastlanmaktadır (Kerr ve Bowen, 1988).

Mevcut Çalışma

Bu çalışmanın amacı, benliğin ayrımlaşması ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide, duygu düzenleme ve psikosomatik belirtilerin aracı rollerini incelemektir. Benliğin ayrımlaşması, bireyin stresle başa

çıkma becerilerini, öz düzenleme mekanizmalarını ve psikolojik sağlamlığını etkileyen önemli faktörlerden biridir (Skowron ve Friedlander, 1998). Benliğin ayrımlaşma düzeyi yüksek olan bireylerin, düşük düzeyde ayrımlaşmış bireylere kıyasla daha etkili baş etme stratejileri kullandıkları ve daha az psikolojik sıkıntı yaşadıkları çeşitli araştırmalarla ortaya konmuştur (Murdock ve Gore, 2004; Skowron ve Friedlander, 1998; Tuason ve Friedlander, 2000). Son dönemde yapılan araştırmalar, benlik ayrımlaşmasının psikolojik iyi oluş üzerindeki olumlu etkilerini ortaya koymaktadır (Skowron vd., 2009; Ross ve Murdock, 2014; Karababa vd., 2018; Erdem ve Kabasakal, 2020; Süloğlu ve Yavuz Güler, 2021). Ancak bu ilişkinin nasıl işlediğine dair mekanizmalar henüz tam olarak açıklığa kavuşmamıştır. Bu noktada, duygu düzenleme stratejileri ve psikosomatik belirtiler gibi aracı değişkenlerin rolü giderek daha fazla önem kazanmaktadır. Duygu düzenleme becerileri, bireyin stresli yaşam olayları karşısında içsel dengeyi korumasını sağlarken (Gross, 1998), psikosomatik belirtiler genellikle bu sürecin başarısızlıkla sonuçlandığı durumlarda ortaya çıkar (Waller ve Scheidt, 2006).

Bu araştırmada, benlik ayrımlaşması yüksek bireylerin duygu düzenlemenin duygusal bastırma stratejisini daha az, bilişsel yeniden değerlendirme stratejisini daha çok kullanacakları ve bu durumun psikolojik iyi oluş düzeylerini olumlu yönde etkileyeceği varsayılmaktadır. Aynı zamanda benliğin ayrımlaşması seviyesi düşük bireylerin ise duygusal bastırma stratejisini daha çok kullanacakları ve daha çok psikosomatik belirti gösterecekleri ve bu durumun psikolojik iyi oluş düzeylerini olumsuz yönde etkileyeceği öne sürülmektedir. Bu araştırmada duygu düzenleme stratejilerinin bilişsel yeniden değerlendirme ve duygusal bastırmaboyutlarına dayalı olarak iki ayrı ardışık aracılık modeli kurulmuştur. Önerilen modelin incelenmesi, psikolojik iyi oluşu doğrudan veya dolaylı olarak etkileyen bu faktörlerin daha kapsamlı şekilde anlaşılmasını sağlayarak, bireylerin yaşam kalitesinin artırılmasına katkıda bulunabilir.

Yöntem

Katılımcılar

Bu araştırma kapsamında, veri toplama sürecine geçilmeden önce İstanbul Medipol Üniversitesi Sosyal Bilimler Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'ndan etik onay alınmıştır (Karar No: E-43037191-604.01-28455, Tarih: 05.05.2025). Araştırmanın örneklemini, yaşları 18 ile 67 arasında değişen yaş ortalaması 28,64 toplam 471 yetişkin birey oluşturmaktadır. Veri toplama süreci, çevrim içi olarak Google Formlar aracılığıyla yürütülmüştür. Katılımcılara, araştırmanın amacı ve gizlilik ilkeleri hakkında bilgilendirici bir metin sunulmuş ve gönüllü olarak katılım sağlamaları istenmiştir. Ölçme araçlarını tamamlamaları ortalama 15 dakika sürmüştür. Katılımcılara ilk olarak araştırmacıların sosyal çevresi (üniversite öğrencileri, mezunlar, çalışan bireyler vb.) aracılığıyla ulaşılmış ve bu kişilerin, formları kendi çevrelerinde paylaşmaları istenmiştir. Bu yöntem doğrultusunda veri toplama sürecinde kartopu örnekleme yöntemi kullanılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Benliğin Ayrımlaşması Ölçeği (BAÖ): Skowron ve Friedlander (1998) tarafından geliştirilen Benliğin Ayrımlaşması Ölçeği'nin gözden geçirilmiş versiyonunun geçerlik ve güvenirlik analizleri Skowron ve Schmitt (2003) tarafından yapılmıştır. Orijinal formda yer alan maddeler için iç tutarlılık katsayıları, genel ölçek ve alt boyutlar açısından .81 ile .92 arasında değişmektedir. Altılı Likert tipi olarak yapılandırılan bu ölçek aracı toplamda 20 maddeden oluşmaktadır. Ölçek; duygusal tepkisellik, ben pozisyonu, duygusal kopma ve başkalarına bağımlılık olmak üzere dört alt boyutu kapsamaktadır. Bu boyutlardan elde edilen yüksek puanlar, bireyin benlik ayrımlaşması düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışması Işık ve Bulduk (2015) tarafından gerçekleştirilmiş; bu çalışmada alt boyutlara ilişkin Cronbach alfa katsayıları sırasıyla .78 (duygusal tepkisellik), .75 (ben pozisyonu), .77 (duygusal kopma), .74 (başkalarına bağımlılık) ve genel ölçek için .81 olarak rapor edilmiştir. Test-tekrar test güvenirlik katsayısı ise .74 olarak hesaplanmıştır (Işık ve Bulduk, 2014).

Duygu Düzenleme Anketi: Bireylerin duygu düzenleme stratejilerini değerlendirmek amacıyla Gross ve John (2003) tarafından geliştirilen bu ölçek, Totan (2015) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Toplam

10 maddeden oluşan ölçekte, “bilişsel yeniden değerlendirme” (6 madde) ve “duygusal baskılama” (4 madde) olmak üzere iki ayrı alt boyut bulunmaktadır. Yedili Likert tipi bir derecelendirme sistemiyle yanıtlanan ölçek, toplam puan üzerinden değil, her alt boyutun ayrı ayrı analiz edilmesine dayanmaktadır. Ölçeğin orijinal formuna ilişkin güvenilirlik analizlerinde; bilişsel yeniden değerlendirme alt ölçeği için iç tutarlılık katsayısı .73, bastırmaalt ölçeği için .79 olarak bulunmuştur. Her iki alt ölçeğe ilişkin test-tekrar test güvenilirliği ise .69 düzeyindedir (Gross ve John, 2003). Totan’ın (2015) yürüttüğü Türkçe uyarlama çalışmasında ise, iç tutarlılık değerleri bilişsel yeniden değerlendirme boyutu için .78, bastırmaboyutu için .71 olarak rapor edilmiştir. Ayrıca test-tekrar test güvenilirliğine ilişkin korelasyon katsayılarının .65’in üzerinde olduğu belirtilmiştir. Doğrulamalı faktör analizi sonuçlarına göre modelin uyum geçerliği uygun düzeydedir ($\chi^2 = 107.02$, $sd = 34$, $\chi^2/sd = 3.15$, CFI = .92, RMSEA = .06; %₉₀ GA: .06–.10).

Somatizasyon Alt Ölçeği (SCL-90-R): Katılımcıların bedensel işleyişle ilişkili olarak algıladıkları sorunlara yönelik yaşadıkları sıkıntı düzeylerini ölçmek amacıyla, SCL-90-R içerisinde yer alan Somatizasyon alt boyutuna ait 12 madde kullanılmıştır. SCL-90-R, Derogatis ve arkadaşları (1997) tarafından geliştirilmiş; bireylerin psikolojik semptom düzeylerini ve bu semptomların dağılım alanlarını belirlemek amacıyla yapılandırılmış bir ölçme aracıdır. Ölçeğin Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Dağ (1991) tarafından gerçekleştirilmiş; ayrıca Kılıç (1991) tarafından yürütülen çalışmalarda da geçerlik ve güvenilirlik analizleri yapılmıştır. Somatizasyon alt boyutuna ilişkin Cronbach alfa katsayısı .82 olarak bildirilmiştir.

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği: Bireylerin psikolojik oluş düzeylerini değerlendirmek amacıyla Diener ve arkadaşları (2009) tarafından geliştirilen ve Türkçeye uyarlama çalışması Telef (2013) tarafından gerçekleştirilen 8 maddelik Psikolojik İyi Oluş Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek maddeleri, “Kesinlikle katılmıyorum” ile “Kesinlikle katılıyorum” arasında değişen yedili Likert ölçeği ile değerlendirilir. Ölçekten elde edilen yüksek puanlar, bireyin psikolojik kaynaklara ve dayanıklılığa sahip olduğunu göstermektedir. Telef’in (2013) yürüttüğü Türkçe uyarlama çalışmasında ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .80 olarak belirlenmiştir.

Veri Analizi

Hipotez modelin test edilmesinde yol analizi tekniği kullanılmıştır. Yol analizinden önce veri setini oluşturan tüm puanlar tek yönlü ve çok yönlü uç değerler açısından incelenmiştir. Tek yönlü uç değerlere ilişkin analizlerde 5 katılımcının puanlarının ortalamadan ± 3 standart sapma dışarısında kaldığı ve uç değer olduğu gözlemlenmiş ve analizlerden çıkarılmıştır (Büyüköztürk, 2023). Çok yönlü uç değerler açısından ise Mahalanobis uzaklığı ($p < .001$) kullanılarak analiz yapılmıştır (Karagöz, 2017). Bu aşamada veri kaybı yaşanmamıştır. Dolayısıyla veri analizinde 464 katılımcıdan elde edilen veriler kullanılmıştır. Veri seti ayrıca tek değişkenli ve çok değişkenli normal dağılım açısından da incelenmiştir. Tek değişkenli normal dağılım için değişkenlerin çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) katsayıları hesaplanmıştır. Elde edilen çarpıklık değerlerinin -.661 ile .468 arasında, basıklık değerlerinin ise -.550 ile .328 arasında değiştiği görülmüştür. Kline (2011), bu değerlerin sırasıyla |3.0| ve |10.0| sınırlarını aşmaması gerektiğini belirtmektedir. Çok değişkenli normal dağılım varsayımı için Mardia’nın normalize edilmiş çok değişkenli basıklık katsayısı hesaplanmıştır (Mardia, 1970). İçsel, dışsal ve aracı değişkenler için bu katsayının -2.44 ile 1.37 arasında olduğu, tüm değişkenler için ise 5.34 olarak bulunduğu görülmüştür. Karagöz (2017), çok değişkenli normal dağılımda 5, 10 veya 20’yi aşan basıklık değerlerinin kritik düzeyde olduğunu; Kline (2011) ise bu değerlerin 20’yi aşmasının ciddi bir problem olduğunu ifade etmektedir. Bu doğrultuda, verilerin hem tek değişkenli hem de çok değişkenli normal dağılım varsayımını sağladığı söylenebilir.

Yol analizinde sunulan hipotez model test edilmiştir. Modele dahil edilen tüm değişkenlerin öncelikle ikili korelasyon değerleri incelenmiş, bu kapsamda elde edilen bulgular Tablo 1’de sunulmuştur. Hipotez modelin sınanması için model uyum iyiliği şu ölçütlere göre değerlendirilmiştir: Ki-kare/serbestlik derecesi (χ^2/df) ≤ 3.00 , Yaklaşık Hata Kareler Ortalaması (RMSEA) ≤ 0.05 , Standartlaştırılmış Kök Ortalama Karekök Hata (SRMR) ≤ 0.05 , Karşılaştırmalı Uyum İndeksi (CFI) ≥ 0.95 , Tucker-Lewis İndeksi (TLI) ≥ 0.95 (Kline, 2011). Analizlerde AMOS 24 programı kullanılmıştır.

Analizlerde model uyum indeksleriyle birlikte yol katsayıları da kullanılmış, doğrudan, dolaylı ve toplam etki değerleri bu değerlerden türetilmiştir. Yol katsayılarının niteliksel yorumlanmasında Cohen'in (1998) önerdiği 0.2 düşük, 0.5 orta ve 0.8 yüksek etki değeri ölçütleri dikkate alınmıştır. Hipotez modelin sınanması için gerçekleştirilen öncül analizde model uyum iyiliğinin kabul edilemez değerlerde olduğu gözlemlenmiştir ($\chi^2(2)=72.2$, $p=0.00$ $\chi^2/df=36$, CFI=.78, TLI=.10, SRMR=.188, RMSEA=.276).

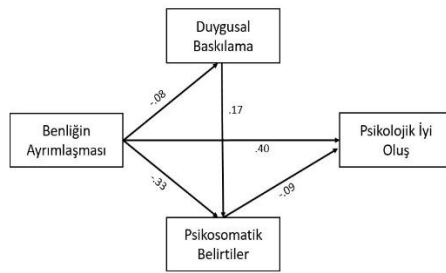
Daha sonra modelde anlamlı olmayan yol katsayıları çıkarılıp analizlere devam edilmiştir ($p>0.05$). Devam eden analizlerde de model uyum iyiliğinin kabul edilebilir değer aralıklarında bulunmadığı tespit edilmiştir ($\chi^2(4)=76.1$, $p=0.00$ $\chi^2/df=19$, CFI=.79, TLI=.45, SRMR=.155, RMSEA=.221). Daha sonra modifikasyonlar incelenmiş ve Bilişsel Yeniden Değerlendirme aracı değişkeni ile Duygusal Bastırma aracı değişkeni arasında önemli derecede bir modifikasyon yapılması, hata varyanslarının birleştirilmesi (M.I.=57.28, Par Change= 12.19) ya da Duygusal Bastırma ile Bilişsel Yeniden Değerlendirme değişkenini arasına yeni bir yol eklenmesi (M.I.=5.32, Par Change= 0.42) önerisi gözlemlenmiştir. Bu iki değişkenin teorik olarak önerilen biçimde ilişkilendirilememesi nedeniyle bu modifikasyonlar gerçekleştirilmemiştir. Ek olarak bu iki değişkenin aynı kavramsal ölçmenin farklı boyutlarını oluşturuyor olması nedeniyle de hipotez model yenilenmiş, bu iki değişkenin ayrı ayrı incelenebildiği iki ayrı model sınanmıştır. Analizler sonucunda elde edilen iki araştırma modeli Şekil 1 ve Şekil 2 olarak sunulmuştur.

Tablo 1. İçsel, Dışsal ve Aracı Değişkenler Arasında İkili Korelasyon Katsayıları

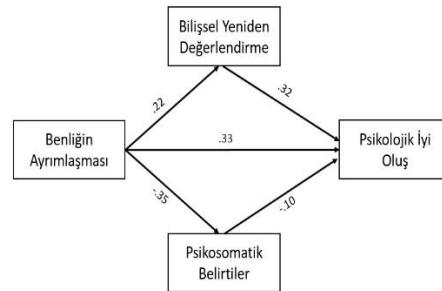
Değişkenler	1	2	3	4	5
1. Bilişsel Yeniden Değerlendirme (DD.BYD)	1				
2. Duygusal Bastırma (DD.BS)	.33**	1			
3. Psikolojik İyi Oluş- Toplam (PİO.TPLM)	.39**	-.07	1		
4. Benliğin Ayrışması- Toplam (BA. TPLM)	.22**	-.09	.44**	1	
5. Psikosomatik Belirtiler- Toplam (PSB.TPLM)	-.04	.19	-.23**	-.35**	1

* $p<0.05$; ** $p<0.01$

Bulgular



Şekil 1. Birinci Araştırma Modeli



Şekil 2. İkinci Araştırma Modeli

Birinci Araştırma Modeline Ait Bulgular

Birinci araştırma modeline ilişkin yapısal eşitlik modellemesi analizinde, modelin mükemmel uyum gösterdiği belirlenmiştir ($\chi^2(1) = 0.10$, $p = .761$; $\chi^2/df = 0.10$; CFI = .99; TLI = .99; SRMR = .05; RMSEA = .008). Bu doğrultuda modelin geçerli olduğu kabul edilmiş ve analizler yol katsayıları üzerinden değerlendirilmiştir.

Şekil 1’de sunulan araştırma modeli incelendiğinde, Benliğin Ayrışması dışsal değişkeninin Duygusal Bastırma ($\beta = -0.08$, $p < .001$) ve Psikosomatik Belirtiler ($\beta = -0.33$, $p < .001$) aracı değişkenleri ile Psikolojik İyi oluş ($\beta = 0.40$, $p < .001$) içsel değişkeni üzerinde doğrudan anlamlı etkisinin olduğu belirlenmiştir.

Buna ek olarak, Duygusal Bastırma’nın Psikolojik İyi Oluş üzerindeki doğrudan etkisi negatif yönde ve oldukça düşük düzeydedir ($\beta = -0.02$, $p < .001$). Psikosomatik Belirtiler ise Psikolojik İyi Oluş üzerinde daha güçlü ve yine olumsuz yönde anlamlı bir etki sergilemektedir ($\beta = -0.09$, $p < .001$). Öte yandan Benliğin Ayrışması dışsal değişkeninin Duygusal Bastırma ve Psikosomatik Belirtiler aracı değişkenleri üzerinden Psikolojik İyi oluş içsel değişkeni üzerindeki dolaylı etkileri de anlamlı bulunmuştur. Bu kapsamda Benliğin Ayrışması dışsal değişkeni, Duygusal Bastırma ve Psikosomatik Belirtiler aracılığıyla Psikolojik İyi oluş içsel değişkenini dolaylı olarak pozitif yönde etkilemektedir ($\beta = 0.03$). Bu bağlamda, Benliğin Ayrışması dışsal değişkeninin Psikolojik İyi oluş içsel değişkeni üzerindeki toplam etkisi istatistiksel olarak anlamlı, pozitif ve orta düzeydedir ($\beta = 0.43$, $p < .001$).

Sonuç olarak, Benliğin Ayrışması dışsal değişkeni hem doğrudan hem de dolaylı yollarla Psikolojik İyi oluş içsel değişkeni üzerinde anlamlı, olumlu ve orta düzey bir etkiye sahip olduğu gözlemlenmiş, Benliğin Ayrışması dışsal değişkeninin Duygusal Bastırma aracı değişkeni üzerinde düşük ve Psikosomatik Belirtiler aracı değişkeni üzerinde orta düzey anlamlı ve olumsuz yönde etkiye sahip olduğu belirlenmiştir.

İkinci Araştırma Modeline Ait Bulgular

İkinci araştırma modelinin analizinde model uyum indekslerinin mükemmel düzeyde olduğu belirlenmiştir ($\chi^2(1) = 0.80$, $p = .372$, $\chi^2/df = 0.80$, CFI = 0.99, TLI = 0.99, RMSEA = .009, SRMR = .001). Bu bağlamda model araştırma modeli olarak kabul edilmiş ve yol katsayıları üzerinden yorumlanmıştır.

Şekil 2’de sunulan ikinci araştırma modeli incelendiğinde, Benliğin Ayrışması dışsal değişkeninin Bilişsel Yeniden Değerlendirme ($\beta = 0.22$, $p < .001$) ve Psikosomatik Belirtiler ($\beta = -0.35$, $p < .001$) aracı değişkenleri ile Psikolojik İyi oluş ($\beta = 0.33$, $p < .001$) içsel değişkeni üzerinde doğrudan anlamlı etkisinin olduğu belirlenmiştir. Bununla birlikte, Bilişsel Yeniden Değerlendirme değişkeni Psikolojik İyi Oluş’u anlamlı ve olumlu yönde etkilerken ($\beta = 0.32$, $p < .001$), Psikosomatik Belirtiler değişkeni ise anlamlı ve olumsuz yönde bir etki göstermektedir ($\beta = -0.10$, $p < .001$).

Ayrıca, Benliğin Ayrışmasının hem Bilişsel Yeniden Değerlendirme hem de Psikosomatik Belirtiler aracılığıyla Psikolojik İyi Oluş üzerinde dolaylı etkisinin de istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur ($\beta = 0.07$, $p < .001$). Bu kapsamda, Benliğin Ayrışması değişkeninin Psikolojik İyi Oluş üzerinde hem doğrudan ($\beta = 0.33$) hem de dolaylı ($\beta = 0.07$) olmak üzere, anlamlı, olumlu ve orta düzeyde bir toplam etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($\beta = 0.44$, $p < .001$).

Sonuç olarak, Benliğin Ayrışması hem doğrudan hem de aracılar yoluyla Psikolojik İyi Oluş’u olumlu yönde ve anlamlı biçimde etkilemektedir. Ayrıca bu değişkenin, Bilişsel Yeniden Değerlendirme üzerinde düşük düzeyde olumlu ($\beta = 0.22$), Psikosomatik Belirtiler üzerinde ise orta düzeyde olumsuz ($\beta = -0.35$) etkiler yarattığı saptanmıştır.

Tartışma

Bu çalışmada, benliğin ayrışması, duygu düzenleme becerileri, psikosomatik belirtiler ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Çalışmada, benliğin ayrışması ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide duygu düzenleme stratejileri ve psikosomatik belirtilerin aracılık rolü değerlendirilmiştir.

Duygu düzenlemenin duygusal bastırmaboyutu, literatürde sıklıkla olumsuz sonuçlarla ilişkilendirilmiştir; bu stratejiyi kullanan bireylerde daha düşük psikolojik iyi oluş ve daha yüksek düzeyde psikosomatik belirti görülmektedir (Gross & John, 2003; Moore et al., 2008). Öte yandan, bilişsel yeniden değerlendirme stratejisi, daha yüksek psikolojik iyi oluş ve daha düşük semptom düzeyi gibi daha olumlu çıktılarla ilişkilendirilmektedir (Gross & John, 2003; Aldao et al., 2010). İlgili çalışmaların ortaya koyduğu eğilimler doğrultusunda bu araştırmada her bir duygu düzenleme stratejisi ayrı ayrı modellenmiş ve iki yapısal model oluşturulmuştur. İlk modelde, benliğin ayrımlaşması ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide duygusal bastırmave psikosomatik belirtilerin aracılık etkisi incelenmiştir. İkinci modelde ise benliğin ayrımlaşması ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide bilişsel yeniden değerlendirme ve psikosomatik belirtilerin aracılığı test edilmiştir. Analiz sonuçlarının sunumunda, her iki modelde ortak olarak yer alan benliğin ayrımlaşması, psikosomatik belirtiler ve psikolojik iyi oluş değişkenleri arasındaki yollar öncelikle tartışılmış; ardından birinci modele özgü olarak duygusal baskılamanın aracılık rolü, son olarak da ikinci modele özgü olarak bilişsel yeniden değerlendirmenin aracılık rolü ele alınmıştır.

İlk olarak bu araştırmada elde edilen bulgular, benliğin ayrımlaşmasının psikolojik iyi oluşu pozitif yönde etkilediği ortaya koymuştur. Bu bulgu, literatürde farklı örneklerle tekrarlanan bulgularla tutarlıdır. Önceki çalışmalar, benliğin ayrımlaşması düzeyinin artmasının psikolojik iyi oluşu artırdığını, buna karşılık psikolojik sıkıntı belirtilerini azalttığını göstermiştir (Johnson ve Buboltz, 2000; Elieson ve Rubin, 2001; Peleg-Popko, 2002; Miller vd., 2004; Skowron vd., 2009; Gubbins vd., 2010; Peleg ve Yitzhak, 2011; Ross ve Murdock, 2014; Karababa vd., 2018; Erdem ve Kabasakal, 2020; Süloğlu ve Yavuz Güler, 2021). Özellikle Murdock ve Gore (2004), düşük benlik ayrımlaşmasının psikolojik sıkıntıyı güçlü biçimde yordadığını belirtmiştir. Skowron ve arkadaşları (2009) ise ayrımlaşma düzeyi arttıkça kişilerarası işlevsellik ve psikolojik iyi oluşun da yükseldiğini ifade etmiştir. Ayrıca, bu ilişki duygusal destek, algılanan stres ve yaşam olayları gibi çeşitli etkenlerle de şekillenebilmektedir (Krycak vd., 2012). Süloğlu ve Yavuz Güler'in (2021) çalışması da benliğin ayrımlaşması arttıkça algılanan stresin azaldığını ve psikolojik dayanıklılığın yükseldiğini göstermektedir. Bu çerçevede bu çalışmada, benliğin ayrımlaşmasının psikolojik iyi oluşu doğrudan ve anlamlı düzeyde yordaması, literatürdeki önceki bulgularla örtüşmekte ve benlik ayrımlaşmasının bireyin psikolojik sağlığı üzerinde önemli bir belirleyici olduğunu desteklemektedir.

Bu çalışmada ayrıca benliğin ayrımlaşma düzeylerinin psikosomatik belirtiler üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Literatürde psikosomatik belirtiler, bireyin ifade edemediği stres ve duygusal çatışmaların bedensel belirtiler yoluyla dışa vurumu olarak tanımlanmaktadır (Kesebir, 2004; Tuğcu, 1987). Bu belirtiler genellikle organik bir neden olmaksızın baş ağrısı, karın ağrısı ve yorgunluk gibi semptomlarla ortaya çıkar (Brill vd., 2001). Psikosomatik semptomların görülmesi, bireyin duygularını tanıma, ifade etme ve stresle başa çıkma becerileriyle yakından ilişkilidir (Lipowski, 1990). Kerr ve Bowen'a (1988) göre benlik ayrımlaşması, bireyin kronik kaygıyı yönetme ve duygusal tepkiselliği düzenleme kapasitesiyle doğrudan ilişkilidir. Duygu ve düşüncelerini dengeleyebilen bireyler, stresli yaşam olaylarına karşı daha esnek ve uyumlu tepkiler verebilmekte, bu da bedensel stres belirtilerinin azalmasını sağlamaktadır (Bartle-Haring vd., 2002). Yüksek düzeyde benlik ayrımlaşmasına sahip bireylerin stresle daha etkili başa çıktıkları, psikolojik sıkıntıları daha az yaşadıkları ve genel olarak daha uyumlu oldukları belirtilmektedir (Murdock ve Gore, 2004; Skowron ve Friedlander, 1998; Tuason ve Friedlander, 2000). Öte yandan düşük düzeyde ayrımlaşmış bireyler ise çevresine duygusal olarak daha bağımlı, daha az esnek ve stres karşısında daha kırılgan olduklarından hem psikolojik hem de fiziksel semptomlara daha yatkındırlar (Bowen, 1978; Kerr ve Bowen, 1988). Bu doğrultuda, araştırmamızda elde edilen bulgu da literatürle örtüşmektedir; benliğin ayrımlaşması ile psikosomatik belirtiler arasında anlamlı ve negatif bir ilişki bulunmuştur. Bu çalışmada ayrıca psikosomatik belirtilerin benliğin ayrımlaşması ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide anlamlı bir aracılık rolü oynadığı bulunmuştur. Bu sonuç, düşük benliğin ayrımlaşması düzeyine sahip bireylerin daha fazla psikosomatik belirtileri gösterebileceğini ve bu durumun psikolojik iyi oluş düzeylerini olumsuz etkileyebileceğini göstermektedir.

Bu araştırma kapsamında oluşturulan ilk modelde benliğin ayrımlaşması ile duygusal bastırma stratejisi arasında anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Duygusal bastırma, bireyin duygusal tepkilerini

bilinçli olarak bastırması ya da dışa vurmasını engellemesiyle tanımlanan, tepkisel bir duygu düzenleme stratejisidir (Gross, 1998). Öte yandan benliğin ayrımlaşması, bireylerin hem kendi duygusal deneyimlerinin farkında olmalarını hem de bu duyguları başkalarının duygularından ayırt edebilme becerisini kapsar. Yüksek düzeyde benlik ayrımlaşmasına sahip bireyler, duygularını daha bilinçli bir şekilde düzenleyebilir, böylece daha sağlıklı başa çıkma stratejileri geliştirirler (Skowron ve Dendy, 2004). Bu bireyler, yaşadıkları duygulara karşı daha fazla içgörü geliştirdikleri için bastırma gibi olumsuz duygu düzenleme stratejilerine daha az başvurma eğilimindedir (Knefel, Tran ve Lueger-Schuster, 2016). Benliğin ayrımlaşma düzeyi düşük olan bireyler, duygusal ve bilişsel süreçleri birbirinden ayırt etmekte, aynı zamanda birliklilik ile bireysellik arasında sağlıklı bir denge kurmakta zorlanmaktadır. Özellikle yakın ilişkilerde bu dengeyi sağlayamama kaygısı bireyde önemli düzeyde stres yaratmaktadır (Kerr ve Bowen, 1988). Bu bağlamda, söz konusu bireyler yoğun duygusal yaşantılar sırasında genellikle duygularını bastırarak ya da sosyal etkileşimler esnasında diğer insanlardan uzaklaşarak stresle baş etmeye çalışmaktadır. Nitekim, stresli durumlarda duygusal mesafe koyma eğilimi, kısa vadede bir savunma mekanizması olarak işlev görse de uzun vadede bireyin duygusal bağ kurma kapasitesini zayıflatılmaktadır (Tuason ve Friedlander, 2000). Bu stratejinin sık kullanımı, benlik ayrımlaşması düşük bireylerde daha yaygındır çünkü bu bireyler hem duygularını ayırt etmede hem de uygun düzenleme stratejileri geliştirmede zorlanırlar (Peleg, 2008). Benliğin ayrımlaşma düzeyinin düşük olduğu durumlarda, bireyler duygusal deneyimlerini yorumlamakta zorlanır ve bu durum sıklıkla bastırmaya yönelmelerine neden olur. Bu strateji kısa vadeli stresle baş etme imkânı sunsa da uzun vadede psikolojik işlevsellik üzerinde olumsuz etkiler yaratır (Kerr ve Bowen, 1988). Nitekim bir araştırmada, düşük ayrımlaşma düzeyinin duygusal bastırma stratejisi ile pozitif korelasyon gösterdiği ve bu ilişkinin duygu düzenleme güçlüklerine katkıda bulunduğu ortaya koyulmuştur (Duch-Ceballos vd., 2021). Düşük düzeyde benlik ayrımlaşmasına sahip bireyler, yoğun duygusal ya da sosyal uyarımlar karşısında hem duygusal yaşantılarını bastırma hem de kişilerarası ilişkilerden çekilme eğilimi gösterebilirler (Tuason ve Friedlander, 2000). İlgili literatür kapsamında bu bireylerin düşünce ve duygu arasında kaynaşma yaşamalarının, duygularını net bir şekilde anlama ve duruma uygun bir şekilde akılcı yanıt vermelerini engelleyebileceği düşünülebilir. Bu nedenle duygularını yönetmekte zorluk çekebilir ve bastırma eğilimi gösterebilirler. Bu çalışma kapsamında elde edilen bulgular da önceki araştırma sonuçlarıyla tutarlı olarak benliğin ayrımlaşma düzeyi ile duygusal bastırma stratejisi arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Bu sonuç, benliğin ayrımlaşma düzeyi arttıkça bireylerin duygusal bastırma eğiliminin azaldığını göstermektedir.

Mevcut araştırmada yapılan aracılık analizleri, duygusal bastırmanın benliğin ayrımlaşması ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide anlamlı bir aracı değişken rolü üstlenmediğini göstermiştir. Başka bir deyişle, duygusal bastırma ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Bastırma, duygusal tepkilerin bastırılarak dışa vurumdan kaçınılmasıyla ilgilidir. Bastırma, kısa vadede işlevsel gibi görünse de uzun vadede psikolojik belirtilerin artmasına, duygu yoğunluğunun yükselmesine ve bireyin iyi oluşunun düşmesine neden olabilir (Gross ve John, 2003; John ve Gross, 2004). Literatürde, duygusal bastırma daha yüksek düzeyde psikiyatrik sıkıntı (Borah ve Naila, 2024), artan yalnızlık ve kaygı (Waizman vd., 2023), düşük yaşam doyumu (Kwon ve Kim, 2019), depresif ruh hali ve azalmış hedef yönelimi (Low vd., 2017) gibi olumsuz psikolojik çıktılarla ilişkilendirilmiştir. Ancak bazı araştırmalar, duygusal bastırmanın psikolojik iyi oluşu doğrudan yordama gücünün sınırlı olduğunu, etkisinin daha çok dolaylı yollarla ortaya çıktığını göstermektedir (Campbell-Sills vd., 2006; Aldao vd., 2010). Bu durumun temel nedeni, duygusal bastırmanın çoğunlukla içsel gerilimi artırması ancak bu gerilimin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinin, bastırılan duyguların yarattığı bedensel belirtiler aracılığıyla ortaya çıkmasıdır (Richards ve Gross, 2000). Bu araştırmanın bulguları da bu görüşü desteklemektedir. Duygusal bastırmanın psikolojik iyi oluş üzerinde doğrudan anlamlı bir etkisi bulunmamıştır. Ancak mevcut çalışmada elde edilen önemli bir bulgu, benliğin ayrımlaşmasının psikolojik iyi oluş üzerinde duygusal bastırma ve psikosomatik belirtiler aracılığıyla dolaylı etkisinin anlamlı olduğunu göstermiştir. Nitekim, düşük düzeyde benlik ayrımlaşmasına sahip bireylerin duygularını açık bir şekilde ifade etmekte zorlandıkları ve bu nedenle bastırma stratejisini daha sık kullandıkları bilinmektedir (Peleg, 2008; Gross ve John, 2003). Duygusal bastırma stratejisinin sık ve işlevsiz bir biçimde kullanımı ise zamanla bastırılan duyguların bedensel semptomlar şeklinde dışavurumuna yol açabilmektedir (Lumley vd., 1996). Başka bir deyişle, benliğin ayrımlaşma düzeyi düşük olan bireyler duygularını bastırdığında bu durum doğrudan psikolojik iyi oluş üzerinde olumsuz

bir etki yaratmamakta; fakat yeterince işlenemeyen ve bastırılan duyguların zamanla beden ve zihin üzerinde oluşturduğu yük psikosomatik belirtiler yaşamalarına yol açmakta, psikolojik iyi oluşu dolaylı olarak zayıflatmaktadır.

Bu araştırma kapsamında oluşturulan ikinci modelde benliğin ayrımlaşma ile bilişsel yeniden değerlendirme stratejisinin kullanımı arasında anlamlı ve olumlu bir ilişki bulunmuştur. Araştırmalar, benliğin yüksek düzeyde ayrımlaşmasının duygusal öz düzenleme ile olumlu bir şekilde ilişkili olduğunu göstermektedir. Nitekim İspanyol örnekleminde yapılan bir çalışmada gözlemlendiği gibi, daha yüksek farklılaşmaya sahip bireylerin duygularını daha etkili bir şekilde yönetebileceğini ve potansiyel olarak daha düşük kaygı seviyelerine yol açabileceğini düşündürmektedir (Duch-Ceballos vd., 2021). Benliğin ayrımlaşması, bireylerin duygusal tepkilerini daha bilinçli ve dengeli bir şekilde düzenlemelerine katkıda bulunarak, sağlıklı kişilerarası ilişkilerin gelişimine zemin hazırlar. Bu bağlamda, yüksek düzeyde ayrımlaşmış bireyler, stresli durumlarda bile düşünsel esnekliği koruyabilir, böylece duygusal düzenleme becerilerini daha etkin biçimde kullanabilirler (Ghanbarian, Hajhosseini, Mikani ve Mahmoudpour, 2020). Benliğin ayrımlaşma düzeyinin yüksek olması bireylerin, duygu ve düşünceleri net bir biçimde ayırt edebilmesi, stresli ortamlarda sakin bir şekilde, daha az duygusal yoğunluk ile daha olumlu tepki vermesini sağlamaktadır (Bowen, 1978; Kerr ve Bowen, 1988). Dolayısıyla benliğin ayrımlaşma düzeyi yüksek bireylerin duygularını düzenlemek amacıyla bilişsel yeniden değerlendirme stratejisini daha çok kullanacakları öngörülebilir. Bu strateji, bireyin bir durum hakkında düşünme biçimini değiştirerek duygusal etkisini dönüştürmesini içerir (Nook vd., 2020). Svennersjö (2018), bilişsel yeniden değerlendirmenin olumsuz duyguların azaltılmasında etkili olduğunu vurgulamaktadır. Benzer şekilde, Căndea ve Szentágotai-Tătar (2020) bu stratejinin utanç duygularını ve olumsuz öz değerlendirmeleri anlamlı ölçüde azalttığını göstermiştir. Goldin ve arkadaşları (2019) ise bilişsel yeniden değerlendirmeyi, anlık duygusal tepkilerden uzaklaşmayı içeren ve kabul stratejilerinden farklı olarak hedef odaklı bir yaklaşım olarak tanımlamaktadır. Bu stratejinin, bireyin olumsuz duyguları azaltmasında daha etkili olduğu ve benliğin duygusal tepkilerden psikolojik olarak ayrışmasına katkı sağladığı belirtilmiştir. Öte yandan, araştırmalar bireylerin yeniden değerlendirme sırasında şimdiki zaman fiillerini ve birinci tekil şahıs zamirlerini (örneğin “ben”, “bana”) daha az kullandıklarını ortaya koymaktadır. Bu tür dilsel değişim, artan psikolojik mesafenin bir göstergesi olarak değerlendirilmekte ve duygusal düzenleme sürecinde etkili bir araç olarak görülmektedir. Yeniden değerlendirme stratejilerinin hem olumsuz duygulanımı azalttığı hem de dilsel mesafeyi artırdığı; ayrıca, daha yüksek dilsel mesafenin daha başarılı bir duygu düzenleme ile ilişkili olduğu gösterilmiştir (Orvell vd., 2017; Nook vd., 2020). Bu bağlamda bu çalışmada elde edilen bulgu, literatürdeki önceki araştırmalarla örtüşecek biçimde, benliğin yüksek düzeyde ayrımlaşmasının bireylerin duygularını bilişsel yeniden değerlendirme stratejisi aracılığıyla daha etkili biçimde düzenlemelerine olanak tanıdığını ve bunun sağlıklı psikolojik ve sosyal işleyişi desteklediğini göstermektedir.

Bu araştırma kapsamında elde edilen bir diğer önemli bulguya göre, bilişsel yeniden değerlendirme stratejisinin kullanımı ile psikolojik iyi oluş düzeyi arasında anlamlı ve olumlu bir ilişki olduğu görülmüştür. Bilişsel yeniden değerlendirme, bireyin yaşadığı bir durumu yeniden çerçeveleyerek duygusal etkisini dönüştürmesini sağlayan etkili bir duygu düzenleme stratejisidir. Bu strateji, olumsuz duyguların yoğunluğunu ve ifadesini azaltırken, olumlu duyguların yaşanmasını ve ifade edilmesini artırmaktadır (Gross, 2002). Böylece bireyin yaşamına ilişkin olumlu duygu ve düşüncelerin yoğunluğu şeklinde tanımlanan psikolojik iyi oluşu desteklemektedir (Myers ve Diener, 1995). Araştırmalar, bu stratejinin daha düşük düzeyde psikiyatrik sıkıntı (Borah & Naila, 2024), daha fazla olumlu duygulanım (Brockman et al., 2023), azalan kaygı ve yalnızlık (Waizman et al., 2023) ve artan memnuniyet ve güven (Kim & Tamminen, 2022) ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Svennersjö (2018) ile Goldin ve arkadaşları (2019) da bilişsel yeniden değerlendirmenin duygusal yoğunluğu azaltan ve psikolojik işlevselliği artıran güçlü bir araç olduğunu vurgulamaktadır. Bu bulgular, bilişsel yeniden değerlendirmenin psikolojik iyi oluşu destekleyen etkili bir strateji olduğunu ortaya koymaktadır.

Araştırma kapsamında yapılan yapısal eşitlik modeli analizleri, bilişsel yeniden değerlendirmenin benliğin ayrımlaşması ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide anlamlı bir aracı rol oynadığını göstermiştir. Buna göre, yüksek düzeyde benlik ayrımlaşmasına sahip bireyler, olaylara yönelik daha

işlevsel bilişsel yeniden değerlendirme stratejileri geliştirmekte; bu da onların psikolojik iyi oluş düzeylerini artırmaktadır. Bu çerçevede değerlendirildiğinde, benliğin ayrımlaşması bireyin duygu düzenleme stratejilerini etkileyerek, özellikle bilişsel yeniden değerlendirme yoluyla psikolojik iyi oluş üzerinde dolaylı fakat anlamlı bir etki oluşturmaktadır.

Sonuç

Bu araştırmada, benliğin ayrımlaşması ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide duygusal bastırma, bilişsel yeniden değerlendirme ve psikosomatik belirtilerin aracılık rolleri iki ayrı yapısal model çerçevesinde incelenmiştir. Bulgular, benliğin ayrımlaşma düzeyinin psikolojik iyi oluşu doğrudan ve anlamlı şekilde yordadığını göstermiştir. Aynı zamanda, yüksek düzeyde ayrımlaşmış bireylerin psikosomatik belirtileri daha az yaşadığı, duygusal bastırma stratejisini daha az kullandığı ve bilişsel yeniden değerlendirme stratejisini daha işlevsel biçimde benimsediği belirlenmiştir.

İlk modelde, benliğin ayrımlaşması ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide duygusal bastırma ve psikosomatik belirtilerin aracılık rolü incelenmiştir. Düşük benlik ayrımlaşması düzeyinin duygusal bastırmayı artırdığı ve bunun da psikosomatik belirtiler yoluyla psikolojik iyi oluşu olumsuz etkilediği bulunmuştur. Bu bulgu, duygusal bastırmanın hem duygusal hem bedensel düzeyde sağlıksız sonuçlar doğurabileceğini ve bu mekanizmanın psikolojik iyi oluş üzerinde dolaylı ancak güçlü bir etki yarattığını göstermektedir.

İkinci modelde ise benliğin ayrımlaşması ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide, bilişsel yeniden değerlendirme ve psikosomatik belirtilerin aracılık rolü incelenmiştir. Yüksek ayrımlaşma düzeyine sahip bireylerin ve bu strateji aracılığıyla psikolojik iyilik hallerinin desteklendiği anlaşılmıştır. Öte yandan, yüksek düzeyde benlik ayrımlaşmasına sahip bireylerin, duygularını daha işlevsel yollarla düzenleyebildikleri, özellikle bilişsel yeniden değerlendirme stratejisini daha etkili kullandıkları ve buna bağlı olarak daha az psikosomatik belirti gösterdikleri görülmüştür. Bu bireylerin stresli durumları daha esnek ve yapıcı biçimde değerlendirebilmekte, stresli olayları yeniden çerçeveleyerek duygusal etkilerini dönüştürebilmektedirler. Bu süreç hem duygusal yükü azaltmayı hem de psikolojik iyi oluş düzeylerini artırmayı sağlamaktadır.

Benlik ayrımlaşması düşük bireylerin, duygularını bastırmak yerine bilişsel yeniden değerlendirme yoluyla düzenlemeyi öğrenmeleri; duygularını daha sağlıklı yollarla ifade edebilmelerine ve ilişkilerinde bir ben pozisyonu kazanmalarına olanak sağlayabilir ve bu süreç aynı zamanda benlik ayrımlaşmasının gelişimine de katkıda bulunur. Ayrıca, birey olma ile ilişkide yakınlık arasında denge kurmakta zorlanan bu bireylerin, yaşadıkları stresi daha etkili yönetebilmeleri, ilişkilerden geri çekilme eğilimlerini de azaltabilir. Bu bağlamda psikolojik iyi oluşu arttırmaya yönelik müdahale çalışmaları tasarlanırken benliğin ayrımlaşması düzeyi farklı olan bireylerde bilişsel yeniden değerlendirme gibi işlevsel stratejilerin iyileştirilmesine yönelik hedeflere yer verilmesi faydalı olabilir.

Bu araştırmanın güçlü yanlarından biri, benliğin ayrımlaşması, duygu düzenleme stratejileri psikosomatik belirtiler ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkilerin iki ayrı yapısal modelle incelenmiş olmasıdır. Böylece duygusal bastırma ve bilişsel yeniden değerlendirme duygusal düzenleme stratejilerinin aracılık rolleri detaylı biçimde ortaya konmuştur. Ayrıca, benliğin ayrımlaşma düzeyi düşük olan bireylerde duygusal bastırmanın psikosomatik belirtiler aracılığıyla psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisini ortaya koyması, araştırmanın özgün katkılarından biridir.

Bu çalışmanın bazı sınırlılıkları da dikkate alınmalıdır. Öncelikle, araştırma modeli, benliğin ayrımlaşması, duygu düzenleme stratejileri, psikosomatik belirtiler ve psikolojik iyi oluş gibi literatürde önemli görülen değişkenlerle sınırlandırılmıştır; ancak bu ilişkilere etki edebilecek başka değişkenler de göz ardı edilmiş olabilir. Araştırmada kullanılan öz bildirim temelli ölçme araçları, katılımcıların sosyal istenirliğe yönelik yanıt verme eğiliminden dolayı sonuçların güvenilirliğini olumsuz yönde etkileyebilir. Ayrıca, çalışma örnekleminin belirli bir kültürel bağlamla sınırlı olması ve cinsiyet dağılımının dengelenememiş olması, araştırmanın diğer sınırlılıkları arasında yer almaktadır. Bu sınırlılıklar, elde edilen bulguların genellenebilirliğini azaltmaktadır.

Gelecek çalışmalarda, farklı kültürel bağlamlarda yapılacak karşılaştırmalı araştırmalar; benlik ayrımlaşması, duygu düzenleme ve psikosomatik belirtiler gibi kavramların evrensel ve kültüre özgü yönlerinin daha iyi anlaşılmasına katkı sağlayacaktır. Ayrıca, bu çalışmada psikosomatik belirtiler genel bir düzeyde ele alınmış olup, gelecekteki araştırmalarda belirli psikosomatik semptom türlerinin ayrı incelenmesi daha ayrıntılı ve anlamlı sonuçlar ortaya koyabilir. Son olarak, bu araştırmanın örneklemini normal popülasyondan seçilmiştir; dolayısıyla, benzer çalışmaların klinik örneklem üzerinde yürütülmesi, bulguların daha geniş ve farklı psikolojik profillere genellenebilirliğini değerlendirme açısından önem taşımaktadır.

Kaynakça

- Aldao, A., Nolen Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion regulation strategies across psychopathology: A meta analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217–237. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>
- An, X., et al. (2022). Emotion suppression and marital satisfaction: A motivational perspective. *Journal of Family Psychology*, 36(4), 525–537. <https://doi.org/10.1037/fam0001008>
- Bartle-Haring, S., Brucker, P., & Hock, E. (2002). The impact of parental separation anxiety on identity development in late adolescence. *Journal of Adolescent Research*, 17(5), 439–450. <https://doi.org/10.1177/0743558402175001>
- Borah, P., & Naila, A. (2024). A correlational study on emotional regulation and psychiatric distress in a non clinical sample. *Journal of Psychological Research*, 15(1), 45–60. <https://doi.org/10.30574/wjbphs.2024.19.3.0580>
- Bowen, M. (1976). Theory in the practice of psychotherapy. In P. J. Guerin (Ed.), *Family therapy: Theory and practice* (pp. 42–90). Gardner Press.
- Bowen, M. (1978). *Family therapy in clinical practice*. Jason Aronson.
- Brill, S., Nahmani, M., & Witztum, E. (2001). Psychosomatic symptoms and their relation to defense mechanisms among patients with panic disorder. *Israel Journal of Psychiatry and Related Sciences*, 38(3), 202–213.
- Brockman, R., Smith, J., & Thompson, L. (2023). The efficacy of cognitive reappraisal versus expressive suppression under unmet psychological needs. *Emotion Science*, 10(2), 98–112. DOI: 10.1016/j.jesp.2023.104543
- Büyüköztürk, Ş. (2023). Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı: İstatistik, araştırma deseni, SPSS uygulamaları ve yorum (29. Baskı). Pegem Akademi.
- Campbell Sills, L., Barlow, D. H., Brown, T. A., & Hofmann, S. G. (2006). Acceptability of negative emotion in anxiety and mood disorders. *Emotion*, 6(4), 587–595. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.6.4.587>
- Cândeia, D. M., & Szentágotai-Tătar, A. (2020). Shame-proneness and emotion regulation strategies: Predictive value for depressive symptoms. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 15, 99–106. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2019.12.004>
- Dağ, İ. (1991). Belirti tarama listesi (SCL-90-R)'nin üniversite öğrencileri için güvenilirliği ve geçerliği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 2(1), 5–12. <https://doi.org/10.17066/pdrd.45834>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology / Psychologie canadienne*, 49 (3), 182–185. <https://doi.org/10.1037/a0012801>
- Derogatis, L. R., Lipman, R. S., & Covi, L. (1977). SCL-90: An outpatient psychiatric rating scale—Preliminary report. *Psychopharmacology Bulletin*, 9(1), 13–28.

- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2009). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97(2), 143–156. <https://doi.org/10.1007/s11205-009-9493-y>
- Duch-Ceballos, C., Oliver Pece, G., & Skowron, E. A. (2021). Differentiation of self and emotion regulation in young adults: A dyadic perspective. *Journal of Adult Development*, 28, 82–95. <https://doi.org/10.1007/s10804-020-09364-2>
- Duch-Ceballos, C., Oliver Pece, M. A., & Skowron, E. A. (2021). Self-differentiation and psychological symptoms in Spanish young adults: Testing emotional regulation as a mediator. *The Family Journal*, 29(1), 14–23. <https://doi.org/10.1177/1066480720964256>
- Duch-Ceballos, C., Rodríguez, R., & Rodríguez, R. (2021). Self-differentiation and emotion regulation in young adults: A path analysis. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 8(1), 29–35. DOI:10.1080/01926187.2020.1841039
- Elieson, J., & Rubin, L. (2001). Differentiation and self-definition in adolescence. *Journal of Adolescence*, 24(6), 729–741. <https://doi.org/10.1006/jado.2001.0430>
- Erdem, Ş., & Kabasakal, Z. (2020). Üniversite öğrencilerinde benliğin ayrımlaşması ve psikolojik iyi oluş. *Turkish Studies - Social Sciences*, 15(8), 3505–3519. <https://doi.org/10.47356/TurkishStudies.42923>
- Ghanbarian, E., Hajhosseini, H., Mikani, M., & Mahmoudpour, A. (2020). Differentiation of self and emotional regulation among university students. *International Journal of Psychology*, 54(3), 194–202. <https://doi.org/10.1002/ijop.12521>
- Goldin, P. R., Ziv, M., Jazaieri, H., Hahn, K., & Gross, J. J. (2019). Impact of cognitive reappraisal training on emotion regulation in social anxiety disorder. *Behavior Research and Therapy*, 118, 1–11. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2019.03.012>
- Gratz, K. L., & Tull, M. T. (2010). Emotion regulation as a mechanism of change in acceptance- and mindfulness-based treatments. In R. A. Baer (Ed.), *Assessing mindfulness and acceptance processes in clients: Illuminating the theory and practice of change* (pp. 107–133). New Harbinger.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281–291. <https://doi.org/10.1017/S0048577201393198>
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3–24). Guilford Press.
- Gubbins, C. A., Perilloux, C., & Hagen, E. H. (2010). The influence of self-differentiation on psychological adjustment. *Journal of Family Psychology*, 24(4), 540–546. <https://doi.org/10.1037/a0020833>
- Güler, D., & Karaca, A. (2021). Benlik ayrımlaşması ve duygusal düzenleme güçlükleri arasındaki ilişki. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 24(1), 15–22. <https://doi.org/10.5505/kpd.2021.19391>
- Işık, S., & Bulduk, S. (2015). Benliğin ayrımlaşması ölçeği-kısa formunun Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 40(180), 39–50. <https://doi.org/10.1111/jmft.12022>

- John, O. P., & Gross, J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and life span development. *Journal of Personality*, 72(6), 1301–1334. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2004.00298.x>
- Johnson, P. J., & Buboltz, W. C. (2000). Differentiation of self and psychological reactance. *Contemporary Family Therapy*, 22(1), 91–102. <https://doi.org/10.1023/A:1007832315138>
- Karababa, A. I., Erdoğan, Y., & Yıldız, M. (2018). The relationship between differentiation of self and psychological well-being: Mediator role of cognitive flexibility. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 18(1), 63–85. <https://doi.org/10.29299/kefad.2018.19.02.004>
- Karababa, A. I., Korkut-Owen, F., & Kararımak, Ö. (2018). Benlik ayrışması ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki: Bilinçli farkındalık ve öz-anlayışın aracı rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 8(50), 1–20.
- Karagöz, Y. (2017). *SPSS ve AMOS uygulamalı nitel-nicel-karma bilimsel araştırma yöntemleri ve yayın etiği*. Nobel Yayıncılık.
- Kerr, M. E., & Bowen, M. (1988). *Family evaluation: An approach based on Bowen theory*. W. W. Norton & Company.
- Kesebir, H. (2004). Psikosomatik hastalıklar. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 1(1), 32–39.
- Kılıç, C. (1991). Belirti tarama listesi (SCL-90-R)'nin geçerlik ve güvenirliği. Yayınlanmamış uzmanlık tezi, Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı.
- Kim, J. L., & Tamminen, K. A. (2022). Emotion regulation among competitive youth athletes: exploring the independent and interactive effects of cognitive reappraisal and expressive suppression. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 21, 534–556. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2022.2064893>
- Kline, R. B. (2011). *Principles and practice of structural equation modeling* (3rd ed.). Guilford Press.
- Knefel, M., Tran, U. S., & Lueger-Schuster, B. (2016). Differentiation of self and emotion regulation strategies. *Personality and Individual Differences*, 102, 186–191. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.06.003>
- Krycak, R. C., Murdock, N. L., & Marszalek, J. M. (2012). Differentiation of self, stress, and emotional support as predictors of psychological distress. *Contemporary Family Therapy*, 34, 495–515. <https://doi.org/10.1007/s10591-012-9207-5>
- Kwon, H., & Kim, Y. H. (2019). Perceived emotion suppression and culture: Effects on psychological well-being. *International Journal of Psychology*, 54(4), 448–453. <https://doi.org/10.1002/ijop.12486>
- Lent, R. W. (2004). Toward a unifying theoretical and practical perspective on well-being and psychosocial adjustment. *Journal of Counseling Psychology*, 51(4), 482–509. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.51.4.482>
- Lipowski, Z. J. (1990). Somatization: The concept and its clinical application. *American Journal of Psychiatry*, 147(11), 1358–1368. <https://doi.org/10.1176/ajp.147.11.1358>
- Low, R., et al. (2017). Emotion suppression and its psychological effects. *Sport Psychology Journal*, 34(2), 112–130. <https://doi.org/10.1123/tsp.2016-0038>
- Lumley, M. A., Tojek, T. M., & Macklem, D. J. (1996). Alexithymia and negative emotionality in relation to health problems. *Journal of Psychosomatic Research*, 41(6), 515–530. [https://doi.org/10.1016/S0022-3999\(96\)00226-4](https://doi.org/10.1016/S0022-3999(96)00226-4)
- Macklem, G. L. (2010). *Evidence-based school mental health services: Affect education, emotion regulation training, and cognitive behavioral therapy*. Springer Science & Business Media.

- Mardia, K. V. (1970). Measures of multivariate skewness and kurtosis with applications. *Biometrika*, 57(3), 519–530. <https://doi.org/10.1093/biomet/57.3.519>
- Miller, R. B., Anderson, S., & Keala, D. (2004). Is Bowen theory valid? A review of basic research. *Journal of Marital and Family Therapy*, 30(4), 453–466. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2004.tb01215.x>
- Moore, S. A., Zoellner, L. A., & Mollenholt, N. (2008). Are expressive suppression and cognitive reappraisal associated with stress-related symptoms? *Behaviour Research and Therapy*, 46(9), 993–1000. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2008.05.001>
- Murdock, N. L., & Gore, P. A. (2004). Stress, coping, and differentiation of self: A test of Bowen theory. *Contemporary Family Therapy*, 26(3), 319–335. <https://doi.org/10.1023/B:COFT.0000037918.53929.18>
- Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6(1), 10–19. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1995.tb00298.x>
- Nook, E. C., Schleider, J. L., & Somerville, L. H. (2020). Linguistic markers of emotion regulation and psychological well-being across adolescence. *Emotion*, 20(8), 1424–1440. <https://doi.org/10.1037/emo0000661>
- Orvell, A., Kross, E., & Gelman, S. A. (2017). How language shapes our ability to regulate emotion. *Journal of Experimental Psychology: General*, 146(6), 895–910. <https://doi.org/10.1037/xge0000303>
- Peleg, O. (2008). The relation between differentiation of self and adaptive functioning in adolescence. *Journal of Adolescence*, 31(2), 397–417. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2007.05.004>
- Peleg, O., & Peleg, M. (2024). Is resilience the bridge connecting social and family factors to mental well-being and life satisfaction? *Contemporary Family Therapy*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1007/s10591-024-09707-x>
- Peleg-Popko, O. (2002). Differentiation and test anxiety in adolescents. *Psychology in the Schools*, 39(2), 151–162. <https://doi.org/10.1002/pits.10030>
- Polyakova, A. I., & Bonkalo, T. I. (2024). Emotional self-regulation as a factor of psychological well-being and prevention of psychosomatic disorders in adolescents. *Social Psychology and Society*, 15(1), 56–67. <https://doi.org/10.12345/sps.2024.01501>
- Richards, J. M., & Gross, J. J. (2000). Emotion regulation and memory: The cognitive costs of keeping one's cool. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(3), 410–424. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.79.3.410>
- Rodrigues, M. M. (2016). Early attachment and the differentiation of self in young adults: An exploration of emotion regulation and psychological symptoms. *Journal of Adult Development*, 23(2), 98–110. <https://doi.org/10.1007/s10804-015-9223-6>
- Ross, S., & Murdock, N. (2014). Differentiation of self and well-being in young adults: The mediating effect of emotion regulation. *Contemporary Family Therapy*, 36, 485–496. <https://doi.org/10.1007/s10591-014-9313-9>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57 (6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Silva, M., & Rossi, A. (2016). Differentiation of self, family functioning, and psychological well-being: A Brazilian study. *Journal of Family Psychology*, 30(4), 533–542. <https://doi.org/10.1037/fam0000201>
- Šolcová, I., & Macek, P. (2016). Attachment and differentiation of self in emerging adults. *Journal of Adolescence*, 49, 45–54. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.01.010>
- Stone, S. (2016). The role of differentiation of self in the treatment of somatization disorder. *Journal of Clinical Psychology*, 72(3), 253–265. <https://doi.org/10.1002/jclp.22257>

Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3), 25–52. <https://doi.org/10.2307/1166137>

Waizman, Y. H., Sedykin, A. E., Guassi Moreira, J. F., & Peris, T. S. (2023). Emotion regulation strategies and beliefs about emotions predict psychosocial outcomes in response to multiple stressors. *Affective Science*, 4(2), 275–290. <https://doi.org/10.1007/s42761-023-00187-0>

Wolfe, A. M., & Shapiro, D. A. (1991). The role of emotion regulation in psychosomatic medicine. *Psychosomatic Medicine*, 53(1), 16–29. <https://doi.org/10.1097/00006842-199101000-00003>

Yu, L., et al. (2023). Suppression forms across cultures and its psychological impact. *Cross-Cultural Psychology Review*, 12(1), 45–60. <https://doi.org/10.1177/00220221241285006>