

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE AİLE FONKSİYONLARI, BENLİĞİN AYIRIMLAŞMASI, ALGILANAN STRES, KAYGI VE DEPRESYON ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ*

Egemen HANIMOĞLU¹
Turan AKBAŞ²

ÖZ

Araştırma üniversitede lisans eğitimine devam eden 515 öğrenci ile gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmada üniversite öğrencilerinde, benliğin ayrışma düzeyi ile aile fonksiyonlarının algılanan stres, kaygı ve depresyon düzeyini yordayıp yordamadığını belirlemek amaçlanmıştır. Bunun yanı sıra çalışmada üniversite öğrencilerinde benliğin ayrışma düzeyinin, cinsiyete ve öğrenim gördükleri fakülteye göre farklılaşp farklılaşmadığının incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada Benliğin Ayrışması Envanteri, Aile Değerlendirme Ölçeği, Algılanan Stres Ölçeği, Beck Depresyon Envanteri ve Sürekli Kaygı Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmada benliğin ayrışma düzeyi ile aile fonksiyonlarının algılanan stres, kaygı ve depresyon düzeyini yordayıp yordamadığı çoklu doğrusal regresyon analizi tekniği ile belirlenmiştir. Öğrencilerinin benliğin ayrışması ölçeğinden ve aile değerlendirme ölçeğinin genel fonksiyonlar alt boyutundan aldıkları puanların birlikte algılanan stres puanlarını yordama düzeyleri test edildiğinde duygusal tepkisellik, duygusal kesinti, ben pozisyonu alt boyutundan alınan puanların, algılanan stres düzeyinin anlamlı yordayıcıları olduğu bulunmuştur. Benzer şekilde duygusal tepkisellik, duygusal kesinti, ben pozisyonu alt boyutlarından alınan puanların depresyon düzeyinin anlamlı yordayıcıları olduğu bulunmuştur. Ayrıca duygusal tepkisellik, duygusal kesinti, ben pozisyonu alt boyutlarından alınan puanların sürekli kaygı düzeyinin anlamlı yordayıcıları olduğu bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Benliğin Ayrışması, Algılanan Stres, Kaygı, Depresyon

* Bu makale, Egemen Hanımoğlu'nun Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalında Prof. Dr. Turan Akbaş danışmanlığında tamamladığı doktora tezinin bir kısmından üretilmiştir.

¹ Dr. Öğr. Üyesi, Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Türkçe ve Sosyal Bilimler Bölümü, Felsefe Grubu Eğitimi Anabilim Dalı. ehanimoglu@cu.edu.tr

² Prof. Dr., Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışma Anabilim Dalı. ozan@cu.edu.tr

Araştırma, Gönderim Tarihi:20.12.2017 Kabul Tarihi:27.09.2018

**THE RELATIONSHIP BETWEEN FAMILY FUNCTIONING,
DIFFERENTIATION OF SELF, PERCEIVED STRESS, ANXIETY AND
DEPRESSION OF COLLEGE STUDENTS**

ABSTRACT

The main purpose of this study is to determine whether the differentiation of self and the family functioning of college students predict their perceived stress, anxiety and depression. Family Evaluating Scale, Differentiation of Self Inventory, Perceived Stress Scale, Trait Anxiety Inventory and Beck Depression Inventory were administered to 515 college students. In the study, whether the differentiation of self and the family functioning (those were independent variables) predicted the perceived stress, anxiety and depression of the students (that was the dependent variable) was determined by the use of multiple linear regression analysis. Results suggested that emotional reactivity, emotional cutoff and I position were meaningful predictors of scores obtained from the Perceived Stress Scale. Similarly emotional reactivity, emotional cutoff and I position were found to be meaningful predictors of score obtained from Beck Depression Inventory. However, in the study emotional reactivity, emotional cutoff and I position was seen to be a meaningful predictor of the scores which were obtained from Trait Anxiety Scale.

Keywords: Differentiation of Self, Perceived Stress, Anxiety, Depression

Giriş

Aile terapisi bağlamında benlik kavramının ele alınmasında, Bowen'ın görüşlerini başlangıç noktası olarak kabul etmek mümkün görünmektedir. Bowen, hem ilişkiler bağlamında benlik gelişimini, hem de ilişkilerden duygusal kopuşu ilk gören kişidir. Bowen, benliğin ayrılaşması kavramına odaklanırken, psikiyatrinin bir bilim olması gerektiğini ve bu yüzden de biyoloji ve doğa bilimlerine uygun kavramları kullanmayı seçtiğini ve benliğin ayrılaşması derken, bir hücrenin diğerinden ayrılmasına benzer bir süreci tanımladığı için bu kavramı kullandığını ifade etmiştir (Nichols ve Schwartz, 1998).

Benliğin ayrılaşması, Bowen'ın kuramında en temel kavramlardan birisidir. Hem intrapsişik hem de kişilerarası ilişkilerle ilgili bir kavram olan benliğin ayrılaşması, benliğin psişik ve kişilerarası boyutlarını dengelemeyle ilgili bir kavram olmasının yanı sıra bir bireyin kendisini köken ailesinden duygusal ve bilişsel düzeyde ayrılması anlamına gelmektedir (Bowen, 1978).

Benliğin ayrılaşması intrapsişik bir süreçtir, çünkü bireyin düşünceleri ve duyguları arasında ayırım yapabilme yeteneğiyle ilgilidir. Yüksek düzeyde ayrılaşmış kişi düşüncelerini ve duygularını dengeleyebilir, yoğun duygular yaşadığında objektif olabilir, duygusal patlamalara ve dürtüsel davranışlara karşı koyabilir. Bunlar intrapsişik görüşle ilgilidir. Benliğin ayrılaşması, sağlıklı bir biçimde duygusal ayrılma ya da duygular ve bilişler arasında -stresli, sıkıntılı ve travmatik durumlarda bile- objektifliği koruma yeteneği olarak tanımlanabilir (Hooper ve DePuy, 2010).

Bunun yanında kişilerarası bir süreçtir, çünkü bireyin özerklik ve bağımsızlık duygularını koruyarak diğerleri ile samimi olabilmesi yeteneği ile de ilgilidir. Intrapsişik ve kişilerarası bakış açılarının birlikte ele alındığı görüşe göre, yüksek

düzeyde ayrılmış bireyler köken ailelerine olan yakınlıklarını ve ayrılıklarını açıkça gösterirler ve diğerlerinin davranışlarına ve görüşlerine karşı daha az tepkiseldirler, bunlardan daha az etkilenirler. Bunun aksine, düşük düzeyde ayrılmış bireyler, düşünceler ve duygular arasında ayırım yapmada ve kendisini diğerlerinden ayırmada sorun yaşarlar. Böyle insanlar, duygusal olarak tepkide bulunurlar, düşük özerkliğe sahiptirler ve diğerleri ile füzyon (kaynaşma) (kaynaşma) yaşarlar (Bowen, 1978).

Bowen'a göre yüksek düzeyde benliği ayrılmış kişiler, ailelerinden ayrılıp kendi büyümelerini sürdürebilen kişilerdir. Bunun karşı kutbunda ise füzyon (kaynaşma) (kaynaşma) vardır ve bu tip kişiler aile içinde kaybolarak ailelerinden bağımsız hareket edememektedirler (Gibson ve Donigian, 1993).

Bireyin temel görevi köken aileden ayrılmaktır. Önceki kuşakların davranışları ve fonksiyonellik düzeyi bu süreci ve mevcut bireysel işlevi etkilemektedir. Köken ailesinden ayrılmış bireylerin başa çıkma davranışları ve yetenekleri, bireyin kendi duygu ve anksiyetesiyle birlikte diğerlerinin duygu ve anksiyetesiyle de ilgilidir (Bowen, 1978; Kerr ve Bowen, 1988; Skowron ve Friedlander, 1998).

Bowen, bireysellik ve birliktelik kavramlarını karşılıklı etkileşim çerçevesinde ele almıştır. Bir kişi, belli bir miktar yaşam enerjisini bir ilişki içinde harcamakta (birliktelik) ve bir miktar yaşam enerjisini de ilişkiden ayrılmak için (bireysellik) harcamaktadır. Duygusal olarak anlamlı ilişkilerde her iki birey değişimin işaretlerine ya çok az ya da çok fazla duyarlı olmaktadır. Böylesi bir ilişki içindeki iki insan, bu ilişki içinde en fazla enerjiyi sınırlamalar için kullanırsa, bu ilişkinin ayrılmamış olduğu söylenebilir. Aynı zamanda, bu ilişki çok az bir duygusal ayrılmaya sahiptir. Başkalarının duygusal etkilerine olan bu duyarlılık, başkalarına olan ihtiyaçlarımızda kendini göstermekte ve işlevsel olmayan bir şekilde birine bağımlılıkta temel oluşturmaktadır. Bu da, sonuçta kendimizi güvende hissedebilmek için başkalarından gelen bir takım tepkiler ya da girdilere ihtiyaç olduğunu göstermektedir. Bu insanlar için birliktelik, entelektüel süreçlere zarar veren duygusal işlevleri otomatik olarak arttırmaktadır. Diğer bir deyişle, insanlardaki duygusal yoğunluğun miktarını artırıp, entelektüel işlevleri azaltmaktadır. Benliğin ayrılmamasının düşük düzeyde olduğu kişiler duygusal bir dünyada yaşamaktadır, birilerine bağımlıdırlar ve yaşamlarının çoğunu o ilişki sistemi içinde sürdürerek harcamaktadırlar. Tam tersi olarak, eğer iki insan ilişkiye daha az enerji harcarsa, bu ilişkide yüksek düzeyde duygusal ayrılmama gerçekleşir. Bowen'a göre, duygusal ayrılmama, ilişkide duyguların anlamsız olduğu anlamına gelmemektedir. Duygular vardır ve onlara tepki verilebilir. Ayrılmama düzeyi yüksek olan kişilerin özerk işlevler için kapasitesi vardır ve duygusal süreçlere nesnel tepkiler verebilirler (Gibson ve Donigian, 1993).

Ayrılmama, duygusal özerkliği sürdürebilme yeteneği anlamına gelmektedir. Duygusal özerklik ya da ayrılmama yüksekse, başkaları ile onların duyguları, davranışları ve ilişkiye dair belirlenmiş düşünceleri olmaksızın da yakınlık kurulabilir. Eğer ayrılmama düşükse kişinin benliği başkalarıyla belirlenir. Düşük düzeylerde ayrılmamanın olduğu bireylerde bir takım tekrarlayıcı davranış örüntüleri görülebilir. Bunlar, eşlerden birinin daha fazla iletişim ve birliktelik için baskı yaptığı diğerinin ise uzaklaştığı kovalama ya da mesafe koyma, ailenin entelektüel olarak ilkelerini belirleme

bağlantısının azalıp kararlarını daha çok duygusal olarak almaya başlamasıyla oluşan aşırı işlevsellik veya az işlevsellik ya da eşler arasındaki gerilimi azaltmak için üçüncü bir kişinin etkileşime girmesiyle oluşan üçgenleşmeler olabilir (Getz ve Protinsky, 1994).

Bowen'ın benliğin ayrılaşması kavramı, aile sisteminde ve böylece aile üyelerinde açığa çıkan sağlıkla ilgili olası sonuçların (duygusal, fiziksel ve psikolojik) anlaşılmasında yararlıdır. Bowen (1978), genel olarak sağlıklı işleyişin ve özellikle sağlıklı ilişkisel işleyişin, ayrılaşma derecesi ile ölçülebileceğini iddia etmektedir. Bowen ve Kerr (Kerr ve Bowen, 1988), ayrılaşma düzeyinin yaşam boyu işlevselliği yordadığını savunmuşlardır. Buna göre, bireysel ve ailesel sıkıntı, stres durumlarında ayrılaşma düzeyi yüksek olan bireylerin hem zihinsel hem de fiziksel olarak daha az negatif sonuçlar yaşamaları akla yatkın görünmektedir.

Bowen'ın kuramı, depresyonu anlamada hem geçmişteki kuşaklar arası sistemlerin ve fonksiyonların etkisini hem de şu andaki bireysel fonksiyon düzeyini ve semptomları göz önünde bulundurur. Ayrıca ilişkilerin ve davranışların karmaşıklığını göz önünde bulundurmasının yanı sıra aile ile bireysel riskler ve koruyucu faktörler arasındaki ilişkiyi de göz önünde bulundurur. Yani Bowen'ın kuramı, sadece bireysel düzeyde faktörleri irdelemek yerine birçok düzeyi ve sistemi irdelemektedir (Bartle-Haring ve Lal, 2010; Fisher ve Weihs, 2000; Hooper, Marotta, ve Lanthier, 2008).

Depresyon ile ilgili açıklamalar dikkate alındığında, özellikle literatürde temel olarak verilen ve depresyon oranlarının yaygınlığı ile ilgili olan araştırmalar, çeşitli alanların (örneğin, aile sistemi gibi) incelenmesini önermektedir (Kessler, Demler, Frank, Olfson, Pincus, Walters ve Zaslavsky, 2005). Buradan hareketle, aile sistemi çerçevesinde, aile sistem faktörlerinin (aile fonksiyonları ve kendiliğin ayrılaşması) depresyon, kaygı ve algılanan stres düzeyleri ile ilişkili olduğu ve yordadığı düşünülmektedir. Bu bilgilerden yola çıkarak araştırmamızın problem cümlesi "Üniversite öğrencilerinde benliğin ayrılaşması ve aile fonksiyonları birlikte, algılanan stres, depresyon ve kaygı düzeylerini yordamakta mıdır?" şeklindedir.

Yöntem

Araştırmanın Modeli

Bu araştırma ilişkisel bir araştırma olup üniversite öğrencilerinde benliğin ayrılaşması ve aile fonksiyonlarının birlikte, algılanan stres, depresyon ve kaygı düzeylerini yordayıp yordamadığını belirlemek üzere düzenlenmiştir.

Örneklem

Araştırmanın hedef evreni Türkiye'de üniversiteye devam eden öğrencilerdir. Çalışma evreni ise 2012-2013 yılları arasında Çukurova Üniversitesi'nin Balcalı yerleşkesinde yer alan fakültelere devam eden öğrencilerden oluşmaktadır. Bu çerçevede araştırmanın örneklemini eğitim, fen-edebiyat, iktisadi ve idari bilimler, mühendislik-mimarlık ve ziraat fakültelerine devam eden yaşları 17 ila 40 arasında değişen ($X = 21.36$, $Ss = 2.36$) %60.8'i kız ($n=312$) %39.2'si erkek ($n=201$) toplam 513 öğrenci oluşturmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Algılanan Stres Ölçeği

Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ) Cohen, Kamarck ve Mermelstein (1983, akt. Yerlikaya, 2009) tarafından geliştirilmiş olan ve Birleşik Devletler, Kanada ve Avrupa'da farklı gruplar üzerinde yürütülen çalışmalarda oldukça yaygın bir biçimde kullanılan bir ölçme aracıdır. ASÖ, yaşanan stresin düzeyini, yanıtlayıcının yaşamını ne ölçüde yordanamaz, kontrol edilemez ve aşırı yüklü değerlendirdiğine bağlı olarak ölçmek üzere geliştirilmiş bir kendini değerlendirme ölçeğidir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlanması Yerlikaya ve İnanç (2007) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçekte bireylerden son bir ay içinde belirli duygu ya da düşünceleri ne sıklıkta yaşadıklarını, 0 (hiç) ile 5 (çok sık) arasında derecelendirmeleri istenmektedir. Maddelerden alınan puanlar toplanarak yanıtlayıcının algıladığı stres düzeyi belirlenmekte ve yüksek puan algılanan stres düzeyinin yüksekliğine işaret etmektedir. Ölçeğin iç tutarlık Cronbach alfa katsayısının .84, iki gün arayla gerçekleştirilen iki ölçüm sonucunda elde edilen test tekrar test güvenilirlik katsayısının ise .85 olduğu bildirilmiştir. Bu araştırma kapsamında ölçeğin iç tutarlık katsayısı hesaplanmış ve Cronbach alfa katsayısı .79 olarak bulunmuştur.

Beck Depresyon Envanteri

Beck Depresyon Envanteri çeşitli ülkelerde birçok çalışmada kullanılmış ve gerek Beck gerekse başka araştırmacılar tarafından geçerlik ve güvenilirliği üzerine çalışmalar yapılmıştır. Hisli, (1988) Beck Depresyon Envanterinin Türk poliklinik hastaları üzerinde geçerlik çalışmasını yapmıştır. % 14'ü nevroz, % 37'si depresyon, % 17'si psikoz ve % 5'i de uyum bozukluğu tanısı almış 63 psikiyatri poliklinik hastasına Beck Depresyon Envanteri ile daha önce Savaşır tarafından Türkiye için standardizasyon çalışması yapılmış olan MMPI kişilik envanterinin Depresyon alt ölçeğini birlikte uygulamıştır. Yapılan istatistiksel analizler sonucunda Beck Depresyon Envanteri ve MMPI-D altölçeği arasındaki korelasyon katsayısı $r = 0.63$ olarak bulunmuştur. Bu sonuç diğer ülkelerde aynı kriter ile yapılmış birlikte geçerlik çalışmaları ile uyumaktadır. Beck Depresyon Envanteri puan ortalamalarının cinsiyet, yaş ve eğitim düzeylerine göre değişmediği de görülmüştür. Hisli, (1988) Beck Depresyon Envanterinin Türk üniversite öğrencileri üzerinde geçerlik çalışması da yapmıştır. Ege Üniversitesi Edebiyat Fakültesinin çeşitli bölümlerinde okuyan 17-23 yaşları arasında 259 öğrenciye Beck Depresyon Envanteri ve MMPI-D ölçeğini uygulamıştır. Yapılan istatistiksel analizler sonucunda iki ölçek arası korelasyon katsayısı $r = 0.50$ çıkmıştır. Bu sonucunda yurtdışında aynı kriter ile yapılmış birlikte geçerlik çalışmaları ile uyum olduğu görülmüştür. Bu çalışmada envanterin bulunan faktör yapısının da, Batı üniversite öğrencileriyle yapılmış çalışmalarda elde edilen faktör yapısına benzediği bulunmuştur. Beck Depresyon Envanterinin Türkiye'de güvenilirlik çalışmaları Tegin ve Hisli tarafından yapılmıştır. Tegin, envanterin 30 hasta ve 40 normal öğrenci üzerinde yarıya bölme yöntemiyle yaptığı güvenilirlik çalışmasında korelasyon katsayılarını hastalarda $r = 0.61$, normal öğrencilerde $r = 0.78$ olarak, 40 normal öğrenci üzerinde test-retest yöntemi ile de korelasyon katsayısını $r = 0.65$ bulmuştur. Hisli, envanterin 259 üniversite öğrencisi üzerinde yaptığı geçerlik ve

güvenirlilik çalışmasında güvenirlilik katsayılarını madde analizi yöntemi ile $r = 0.80$, yarıya bölme yöntemi ile de $r = 0.74$ olarak bulmuştur. (Hisli, 1989) Gerek yurtdışında gerekse Türkiye’de yapılmış olan araştırma sonuçları Beck Depresyon Envanterinin geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir.

Beck Depresyon Envanterinde bulunan 21 maddenin her biri 0,1,2,3 ile numaralanmış dört cümleyi içermektedir. “0” numaralı cümle, o maddede belirtilen depresif belirtilerin olmadığını gösterecek şekilde, diğer numaralarla başlayan cümleler ise o belirtinin gittikçe daha yoğun yaşandığını gösterecek şekilde yazılmıştır. Envanterden alınabilecek toplam puan 0-63 arasındadır. Ölçek, depresyonda görülen duygusal, somatik, bilişsel ve motivasyona dayalı belirtileri ölçen, belli bir kurama dayalı olmayıp, klinik gözlemlerden elde edilen veriler üzerine oluşturulmuştur. Ölçek 21 maddeden oluşmaktadır. Her bir madde de dört seçenek bulunmaktadır. 15 yaşın üzerinde ergen ve yetişkinlere uygulanabilen ölçek 21 belirti kategorisinden oluşmaktadır: Duygudurum, Kötümserlik, Başarısızlık Duygusu, Suçluluk Duygusu, Cezalandırılma Duygusu, Kendinden Nefret Etme, Kendini Suçlama, Kendini Cezalandırma Arzusu, Ağlama Nöbetleri, Sinirlilik, Sosyal İçedönüklük, Kararsızlık, Bedensel İmge, Çalışabilirliğin Ketlenmesi, Uyku Bozuklukları, Yorgunluk-Bitkinlik, İştahın Azalması, Kilo Kaybı, Somatik Yakınmalar, Cinsel Dürtü Kaybı. Kişiden uygulama günü dahil olmak üzere, geçirilen son bir hafta içinde, kişinin kendini nasıl hissettiğini en iyi ifade eden cümleyi seçerek işaretlemesi istenmektedir. Her madde 0-3 arasında puan alır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 63’tür ve puanın yükselmesi depresyon şiddetinin ya da düzeyinin yüksekliğini gösterir.

BDE, ilk olarak 1980’de B.Tegin tarafından Türkçe’ye uyarlanmıştır. Araştırmada kullanılan ölçek ise, N.Hisli (1988) tarafından geçerlik-güvenirlilik çalışmaları yapılarak Türkçe’ye uyarlanan 1978 formudur. Ölçeğin güvenirliliği (yarıya bölme güvenirliliği) 0,74, geçerliliği (ölçüt bağımlı geçerlik) 0,63 olarak bulunmuştur. Hisli’nin (1988) poliklinik hastalarıyla yaptığı geçerlik-güvenirlilik çalışmasında BDE’nin kesme noktası da incelenmiş, 17 ve üstündeki BDE puanlarının, tedavi gerektirebilecek depresyonu %90 üzerinde bir doğrulukla ayırt edebildiği görülmüştür.

Beck Depresyon Envanterinin norm çalışmalarında depresyonun varlığı için kesme noktasının 17 puan olduğu ve bundan dolayı bu çalışmada depresyonun varlığı açısından 17 ve yukarısı puanlar dikkate alınmıştır. Farklı zamanlarda yapılacak ölçümlerde farklı sonuçlar almak mümkündür. Örneğin sınav haftalarında vb. bekk depresyon envanteri depresif belirtileri ve kişinin o andaki depresif duygulanım durumunu ölçtüğü ve depresif belirtilerde özellikle hafif ve orta derecelerde geçici olabilecekleri için %35 lik bu artı eksi yönlerde değişebilirliği olan bir oran olarak değerlendirilmelidir. Bu çalışmada 0-9 arası puanlar depresyonsuz, 10-15 arası hafif düzeyde, 16-23 arası orta düzeyde , 24-63 arası ciddi derecede depresyonu göstermektedir.

Bu araştırma kapsamında ölçeğin iç tutarlık katsayısı hesaplanmış ve Cronbach alfa katsayısı .82 olarak bulunmuştur.

Sürekli Kaygı Envanteri

Sürekli Kaygı Envanteri (SKE), Spielberg, Gorsuch ve Lushene tarafından (1970) yanıtlayıcının durumluk ve sürekli kaygı seviyelerini ayrı ayrı saptamak amacıyla geliştirilen Durumluk-Sürekli Kaygı Envanterinin iki alt ölçeğinden biridir. SKE, kısa ifadelerden oluşan bir kendini değerlendirme ölçeğidir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlaması Öner ve Le Compte (1985) tarafından gerçekleştirilmiştir. Sürekli Kaygı Envanteri bireyin genel olarak ne düzeyde kaygı yaşadığını ölçmektedir. Yirmi maddeden oluşan ölçekte her bir madde dördümlü bir derecelendirme ile değerlendirilmektedir. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlık katsayıları .83 ila .87 arasında değişmekte, test tekrar test güvenilirlik katsayısı ise .71 ila .86 arasındadır. Ölçekten alınan puanlar normal gruplar ile klinik tanı almış psikiyatri hastalarını ayırt edebilmektedir (Öner ve Le Compte, 1985).

Bu araştırma kapsamında ölçeğin iç tutarlık katsayısı hesaplanmış ve Cronbach alfa katsayısı .84 olarak bulunmuştur.

Aile Değerlendirme Ölçeği

Aile Değerlendirme Ölçeği, Amerika Birleşik Devletleri'nde Brown Üniversitesi ve Buttler Hastanesi tarafından Aile Araştırma Programı çerçevesinde geliştirilmiş olup, ailenin işlevlerini hangi konularda yerine getirip getirmediğini ortaya çıkarmak amacıyla kullanılan bir ölçü aracıdır. Epstein ve Bishop tarafından 1983 yılında geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılan ölçek, daha önce geliştirilmiş olan McMaster Aile İşlevleri Modelinin klinik olarak aileler üzerinde uygulanmasıyla elde edilmiştir. Ölçek, yedi alt boyuttan ve toplam 60 maddeden oluşmaktadır. Her madde, aile yaşamına ilişkin olumlu ve olumsuz ifadelerin yer aldığı bir cümleden meydana gelmiştir ve her cümle yedi alt boyuttan birine aittir. Yedi alt boyutun altı tanesi McMaster'ın Aile İşlevleri Modelinin alt boyutları olup, aile işlevlerindeki her bir sorun alanını tek tek ele almakta sonradan eklenen yedinci boyut da genel işlevlere odaklanmaktadır. Soruların bazıları sağlıklı işlevleri, bazıları ise sağlıklı işlevleri tanımlamaktadır. Yedi alt boyutun operasyonel tanımları aşağıdaki gibidir.

1. Problem çözme (Problem solving): Ailenin etkili bir şekilde işlevlerini yerine getirebileceği düzeyde maddi ve manevi sorunlarını çözebilme becerisi olarak açıklanmıştır. Sorunun ortaya çıkışından çözülmesine kadar olan dönemi kapsar.
2. İletişim (Communication): Aile üyeleri arasındaki bilgi alışverişi biçiminde tanımlanmaktadır. Üyeler arası sözlü iletişimin içeriğinin açık olup olmadığı, kişilerin söylemek istediklerini direkt olarak ifade edip edemedikleri üzerinde durulmaktadır.
3. Roller (Roles): Roller ailenin maddi ve manevi ihtiyaçlarını karşılayan davranış kalıplarıdır. Ailenin kaynaklarının kullanımı, bakıp büyütme, destekleme ve kişisel gelişim sağlama, aile sistemini idare etme gibi konularda davranış kalıbı geliştirip geliştirmediği üzerinde odaklanmaktadır. İlave olarak, görevlerin belirgin ve eşit olarak dağılımı ile aile üyeleri tarafından sorumlu olarak yerine getirilip getirilmediğini de kapsamaktadır.
4. Duygusal Tepki Verebilme (Affective Responsiveness): Üyelerin her türlü uyaran karşısında en uygun tepkiyi gösterebilmesi anlamına gelmektedir.

5. Gereken İlgii Gösterme (Affective Involvement): Aile üyelerinin birbirlerine gösterdiği ilgi, bakım ve sevgiyi içerir. En sağlıklı aile orta derecede ilgilenir, az veya çok ilgilenen aileler işlevlerini yerine getiremiyor demektir. Çok ilgilenen üyelerin birbirlerine fazla bağımlı olduğunun, az ilgilenen ise birbirlerine az sevgi ve ilgi duyduklarının belirleyicisidir.
6. Davranış Kontrolü (Behavior Control): Ailenin üyelerin davranışlarına standart koyma ve disiplin sağlama biçimidir. Psikolojik ve sosyal tehlike karşısındaki davranışlar değerlendirilir.
7. Genel Fonksiyonlar (General Functions): Yukarıda belirtilen altı boyutu da kapsayacak şekilde bilgi toplamayı amaçlayan boyuttur. ADÖ'de bu yedi alt ölçeğin yanı sıra ayrıca toplam puan üzerinden bir değerlendirme yapılmamaktadır. Oniki yaş üzerindeki tüm aile bireylerine uygulanabilen bu ölçekte puanlar 1.00 (sağlıklı) ile 4.00 (sağlıksız) arasında değişmektedir ve 2.00'nin üzerindeki puan ortalamaları aile işlevlerinde sağlıksızlığa doğru bir gidiş olduğunu göstermektedir.

Bu çalışmada ölçeğin Bulut (1990) tarafından yapılan Türkçe uyarlaması kullanılmıştır. Cronbach Alfa İç Tutarlılık Katsayıları Problem Çözme için .80; İletişim için .71; Roller için .42; Duygusal Tepki Verebilme için .59; Gereken İlgii Gösterme için .38; Davranış Kontrolü için .52; Genel İşlevler için ise .86 olarak saptanmıştır (Bulut, 1990).

Bu araştırma kapsamında, yalnızca Genel Fonksiyonlar altboyutu kullanılmış ve buna ilişkin elde edilen Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .85 olarak hesaplanmıştır.

Benliğin Ayrışması Envanteri

Benliğin Ayrışması Envanteri (Skowron ve Schmitt, 2003) kendini ifade tarzında 46 maddeden oluşmaktadır. Ölçek Bowen'in benlik ayrışması yapısını yakalamak için tasarlanmış, 6'lı likert (1=tamamen doğru değil, 6=tamamen doğru) tipindedir. Ölçek, duygusal tepkisellik (emotional reactivity), duygusal kesinti (emotional cutoff), ben pozisyonu (I position) ve iç içe geçme (fusion) olmak üzere 4 alt ölçekten oluşmaktadır.

Ölçeğin orijinal formu kullanılarak için yapılan çalışmada tüm ölçek ve her bir alt ölçüğe ilişkin elde edilen Cronbach alfa iç tutarlık katsayıları; Benliğin Ayrışması Envanteri tüm ölçek = 0.92, İç İçe Geçme = 0.86, Duygusal Tepkisellik = 0.89, Ben Pozisyonu= 0.81, Duygusal Kesinti=0.84 olarak hesaplanmıştır ((Skowron ve Schmitt, 2003). Ölçeğin Türkçe'ye çevirisi bu araştırmanın üretildiği doktora tezi kapsamında yapılmış olup Cronbach alfa iç tutarlık katsayılarının; Benliğin Ayrışması Envanteri'nin alt ölçekleri için 0.73 ila 0.81 arasında, toplam puan için ise 0.82 olduğu bulunmuştur.

Verilerin Analizi

Verilerin çözümlenmesi bilgisayarda istatistik paket programlarından SPSS'in 11.5 sürümü kullanılarak gerçekleştirilmiştir.

Araştırmada benliğin ayrışmasının ve aile fonksiyonlarının (bağımsız değişkenler) birlikte stres, depresyon ve kaygı düzeyini (bağımlı değişken) yordayıp

yordamadığı çoklu doğrusal regresyon analizi tekniği ile belirlenmiştir. Bulguların anlamlı olup olmadığının yorumlanmasında 0.05 anlamlılık düzeyi ölçüt alınmıştır.

Bulgular

Alt Problemine İlişkin Bulgular

Regresyon analizi gerçekleştirilmeden önce regresyon analizinin varsayımlarının karşılanıp karşılanmadığını belirlemek amacıyla bazı ön analizler gerçekleştirilmiştir. Bu amaçla önce yordayıcı değişkenlerin çarpıklık ve sivrilik değerleri incelenerek normal dağılım özelliğine uygun olup olmadıkları incelenmiştir. İnceleme sonucunda yordayıcı değişkenlerin çarpıklık değerlerinin -1.02 ila 0.658 arasında ve sivrilik değerlerinin -0.75 ila 0.91 arasında değiştiği gözlenmiştir.

Doğrusallık ve normallik varsayımlarının zedelenmesine neden olabilecek çok değişkenli uçdeğerler olup olmadığını incelemek için Mahalanobis uzaklık değerleri hesaplanmış ve $[X^2(6) = 22.458]$ toplam 10 öğrencinin uçdeğerlere sahip olduğu görülmüştür. Regresyon analizleri bu öğrencilerin puanları dışarıda tutularak gerçekleştirilmiştir.

Doğrusallık ve normallik varsayımlarının karşılanıp karşılanmadığını incelemek için artık değerler üzerine kurulu grafikler incelenmiştir. Standardize edilmiş artık değerler ve standardize edilmiş yordanan değerler için oluşturulan saçılım diyagramının doğrusal bir ilişkiyi tanımladığı ve noktaların bir eksen etrafında toplandığı görülmüştür. Bununla birlikte standardize edilmiş yordanan değerler için oluşturulan histogram ve dağılım eğrilerinin normale yakın bir dağılım gösterdiği görülmüştür.

Öğrencilerin Benliğin Ayrışması Ölçeği'nden (BAÖ) ve Aile Değerlendirme Ölçeği'nden (ADÖ) aldıkları puanların algılanan stres puanlarını yordama düzeyi standart çoklu regresyon analizi ile incelenmiş ve elde edilen bulgular Tablo-1'de verilmiştir.

Tablo 1. Algılanan Stres Düzeyinin Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	Standart Hata	β	t	p
Sabit	3.862	1.345		2.872	.000
Duygusal Tepkisellik	-.313	.048	-.282	-6.460	.003
Duygusal Kesinti	.273	.058	.196	-4.707	.000
Ben Pozisyonu	-.234	.038	-.269	-6.149	.031
İç İçe Geçme	-.060	.075	-.040	-.796	.426
ADÖ Genel	3.862	1.345		2.872	.000

R=.588 R²=.346

F(5, 508)=83.342p=.000

Tablo-1 incelendiğinde duygusal tepkisellik, duygusal kesinti, ben pozisyonu, iç içe geçme, BAÖ toplam puan ve ADÖ genel fonksiyonlar değişkenleri ile algılanan stres düzeyi puanları arasında orta düzeyde ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($R=.588$, $R^2=.346$, $p<.05$). Bu sonuca göre duygusal tepkisellik, duygusal kesinti, ben pozisyonu, iç içe geçme, BAÖ toplam puan ve ADÖ genel fonksiyonlar değişkenleri algılanan stres ölçeğinden elde edilen toplam puandaki varyansın % 35'ini açıklamaktadır.

Standardize edilmiş regresyon katsayısına göre (Beta: β) yordayıcı değişkenlerin (duygusal tepkisellik, duygusal kesinti, ben pozisyonu, iç içe geçme, BAÖ toplam puan ve ADÖ genel fonksiyonlar) algılanan stres ölçeğinden elde edilen toplam puanlar üzerindeki görece önem sırası; duygusal tepkisellik ($\beta= -.282$), ben pozisyonu ($\beta= -.269$), duygusal kesinti ($\beta=.196$), iç içe geçme ($\beta= -.040$) ve ADÖ genel fonksiyonlar ($\beta= .034$).

Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin T-testi sonuçları incelendiğinde duygusal tepkisellik ($t= -6.460$, $p<.05$), duygusal kesinti ($t= -4.707$, $p<.05$) ve ben pozisyonu ($t= -6.149$, $p<.05$) değişkeninin algılanan stres düzeyi puanlarını yordamada anlamlı yordayıcılar oldukları görülmektedir. İç içe geçme ($t= -.796$, $p>.05$) ve ADÖ genel fonksiyonlar ($t= -.585$, $p>.05$) değişkenlerinin algılanan stres düzeyi puanlarını yordamada anlamlı bir etkiye sahip olmadıkları belirlenmiştir.

“Üniversite Öğrencilerinin Benliğin Ayrışması Ölçeğinden ve Aile Değerlendirme Ölçeğinin Genel Fonksiyonlar Alt Boyutundan Aldıkları Puanlar Birlikte Depresyon Düzeylerini Yordamakta Mıdır?” Alt Problemine İlişkin Bulgular

Öğrencilerin Benliğin Ayrışması Ölçeği'nden (BAÖ) ve Aile Değerlendirme Ölçeği'nden (ADÖ) aldıkları puanların depresyon puanlarını yordama düzeyi standart çoklu regresyon analizi ile incelenmiş ve elde edilen bulgular Tablo-2'de verilmiştir.

Tablo 2. Depresyon Düzeyinin Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	Standart Hata	β	t	p
Sabit	4.382	2.013		2.177	.000
Duygusal Tepkisellik	-.455	.072	-.288	-6.288	.000
Duygusal Kesinti	.357	.082	.179	-4.110	.000
Ben Pozisyonu	-.259	.057	-.208	-4.553	.031
İç İçe Geçme	-.013	.032	-.020	-.394	.694
ADÖ Genel Fonksiyonlar	4.382	2.013		2.177	.000

$R=.532$ $R^2=.284$
 $F(5, 508)=62.390$ $p=.000$

Tablo-2 incelendiğinde duygusal tepkisellik, duygusal kesinti, ben pozisyonu, iç içe geçme, BAÖ toplam puan ve ADÖ genel fonksiyonlar değişkenleri ile Beck Depresyon Envanteri'nden alınan puanlar arasında orta düzeyde ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($R=.532$, $R^2=.284$, $p<.05$). Bu sonuca göre duygusal tepkisellik, duygusal kesinti, ben pozisyonu, iç içe geçme ve ADÖ genel fonksiyonlar değişkenleri Beck Depresyon Envanteri'nden alınan puanlarda toplam varyansın % 28'ini açıklamaktadır.

Standardize edilmiş regresyon katsayısına göre (Beta: β) yordayıcı değişkenlerin (duygusal tepkisellik, duygusal kesinti, ben pozisyonu, iç içe geçme ve ADÖ genel fonksiyonlar) Beck Depresyon Envanteri'nden alınan puanlar üzerindeki görece önem sırası; duygusal tepkisellik ($\beta= -.288$), ben pozisyonu ($\beta= -.208$), duygusal kesinti ($\beta=.179$), ADÖ genel fonksiyonlar ($\beta= .037$) ve iç içe geçme ($\beta= -.020$). Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde duygusal tepkisellik ($t= -6.288$, $p<.05$), duygusal kesinti ($t= -4.110$, $p<.05$) ve ben pozisyonu ($t= -4.553$, $p<.05$) değişkenlerinin Beck Depresyon Envanteri'nden alınan puanları yordamada anlamlı yordayıcılar oldukları görülmektedir. İç içe geçme ($t= -.394$, $p>.05$) ve ADÖ genel fonksiyonlar ($t= -.631$, $p>.05$) değişkenlerinin Beck Depresyon Envanteri'nden alınan puanları yordamada anlamlı bir etkiye sahip olmadıkları belirlenmiştir.

“Üniversite Öğrencilerinin Benliğin Ayrışması Ölçeğinden ve Aile Değerlendirme Ölçeğinin Genel Fonksiyonlar Alt Boyutundan Aldıkları Puanlar Birlikte Kaygı Düzeylerini Yordamakta Mıdır?” Alt Problemine İlişkin Bulgular

Öğrencilerin Benliğin Ayrışması Ölçeği'nden (BAÖ) ve Aile Değerlendirme Ölçeği'nden (ADÖ) aldıkları puanların kaygı puanlarını yordama düzeyi standart çoklu regresyon analizi ile incelenmiş ve elde edilen bulgular Tablo-3'te verilmiştir.

Tablo 3. Kaygı Düzeyinin Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	Standart Hata	β	t	p
Sabit	22.119	2.283		9.688	.000
Duygusal Tepkisellik	-.081	.043	-.070	-1.883	.019
Duygusal Kesinti	.561	.052	.380	-10.788	.000
Ben Pozisyonu	-.109	.055	-.103	-1.981	.030
İç İçe Geçme	-.039	.041	-.045	-.951	.378
ADÖ Genel Fonksiyonlar	22.119	2.283		9.688	.000

$R=.521$ $R^2=.271$
 $F(5, 508)=32.135$ $p=.000$

Tablo-3 incelendiğinde duygusal tepkisellik, duygusal kesinti, ben pozisyonu, iç içe geçme ve ADÖ genel fonksiyonlar değişkenleri ile sürekli kaygı puanları arasında

orta düzeyde ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($R=.521$, $R^2=.271$, $p<.05$). Bu sonuca göre duygusal tepkisellik, duygusal kesinti, ben pozisyonu, iç içe geçme, BAÖ toplam puan ve ADÖ genel fonksiyonlar değişkenleri sürekli kaygı envanterinden elde edilen puanlarda toplam varyansın % 27'sini açıklamaktadır.

Standardize edilmiş regresyon katsayısına göre (Beta: β) yordayıcı değişkenlerin (duygusal tepkisellik, duygusal kesinti, ben pozisyonu, iç içe geçme, BAÖ toplam puan ve ADÖ genel fonksiyonlar) sürekli kaygı envanterinden elde edilen puanlar üzerindeki göreceli önem sırası; duygusal kesinti ($\beta=.380$), ben pozisyonu ($\beta= -.103$), duygusal tepkisellik ($\beta= -.070$), iç içe geçme ($\beta= -.045$) ve ADÖ genel fonksiyonlar ($\beta= .030$). Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde duygusal tepkisellik ($t= -1.883$, $p<.05$) duygusal kesinti ($t= -10.788$, $p<.05$) ve ben pozisyonu ($t= -1.981$, $p<.05$) puanlarının sürekli kaygı envanterinden alınan puanları yordamada anlamlı yordayıcılar olduğu görülmektedir. İç içe geçme ($t= -.951$, $p>.05$), ve ADÖ genel fonksiyonlar ($t= -1.629$, $p>.05$) değişkenlerinin sürekli kaygı envanterinden alınan puanları yordamada anlamlı bir etkiye sahip olmadıkları belirlenmiştir.

Tartışma, Yorum ve Sonuçlar

Araştırmada, üniversite öğrencilerinin benliğin ayrımlaşması ölçeğinden ve aile değerlendirme ölçeğinin genel fonksiyonlar alt boyutundan aldıkları puanların birlikte algılanan stres puanlarını yordama düzeyleri test edildiğinde duygusal tepkisellik, duygusal kesinti, ben pozisyonu alt boyutlarının algılanan stres, depresyon ve kaygı düzeylerinin anlamlı yordayıcıları olduğu bulunmuştur. Öğrencilerin duygusal tepkisellik, duygusal kesinti, ben pozisyonu alt boyutundan aldıkları puanlar yükseldikçe algılanan stres, depresyon ve kaygı düzeylerinin düştüğü görülmektedir.

Benliğin ayrımlaşması, kişinin duygusal süreçler ile nesnel entellektüel süreçleri ayırabilme derecesidir. Bowen'a göre, insanlar, duygusal ve entellektüel işlevleri arasındaki ayrımlaşma ya da füzyon (kaynaşma) derecesine göre tanımlanabilmektedir. Duygular ile mantığın çok fazla karıştığı kişiler bir uçtır ve yaşamları duygusal sistemle baskılanmaktadır. Daha az esnekler ve daha az uyum sağlama yetenekleri vardır. Özellikle birilerine bağımlı olan kişilerdir. Diğer uçta ise, son derece ayrımlaşmış kişiler vardır. Stresli durumlarda entellektüel işlevlerini görece bir özerklik içinde sürdürebilen bu kişiler, daha esnek, daha uyum sağlayabilen ve daha bağımsız kişilerdir (Gibson ve Donigian, 1993).

Bowen'ın kuramı, depresyonu anlamada hem geçmişteki kuşaklar arası sistemlerin ve fonksiyonların etkisini hem de şu andaki bireysel fonksiyon düzeyini ve semptomları göz önünde bulundurur. Ayrıca ilişkilerin ve davranışların karmaşıklığını göz önünde bulundurmasının yanı sıra aile ile bireysel riskler ve koruyucu faktörler arasındaki ilişkiyi de göz önünde bulundurur. Yani Bowen'ın kuramı, sadece bireysel düzeyde faktörleri irdelemek yerine birçok düzeyi ve sistemi irdelemektedir (Bartle-Haring ve Lal, 2010; Fisher ve Weihs, 2000; Hooper, Marotta, ve Lanthier, 2008).

Literatür incelendiğinde hem Bowen'ın hipotezini destekleyen hem araştırmada elde edilen sonuçlarla paralel olan çok sayıda araştırma mevcuttur. Murray, Daniels ve Murray (2006), yapmış oldukları araştırmada benliğin ayrımlaşması düzeyi

ile algılanan stres düzeyi arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Araştırmada elde edilen bulgulara göre, katılımcıların duygusal tepkisellik, duygusal kesinti ben pozisyonu ve iç içe geçme alt boyutlarından aldıkları puanlar arttıkça algılanan stres düzeyinin düştüğü bulunmuştur. Ayrıca Skowron (2004), yaptığı araştırmada benliğin ayrımlaşması ölçeğinden alınan puanlar ile algılanan stres ölçeğinden alınan puanlar arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur; benliğin ayrımlaşma düzeyi arttıkça algılanan stres düzeyi düşmektedir.

Bohlander (1999) benliğin ayrımlaşması ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişkiyi 95 evli erkekten oluşan bir grupta incelemiştir. Araştırmanın hipotezi, evli erkeklerde mutluluğun benlik ayrımlaşması ve evlilik ilişkisinde ihtiyaç tamamlama miktarı (cinsel ve etkileşimsel-duygusal) ile ilişkili olduğu şeklinde oluşturulmuştur. Araştırma kapsamında katılımcılar Zihinsel Sağlık Envanteri'nin Psikolojik İyi Olma alt ölçeğini, Benliğin Ayrımlaşma Seviyesi Ölçeğini ve Partner İlişki Envanterini cevaplamışlardır. Çoklu hiyerarşik regresyon analizi, üç yordayıcı değişkenin psikolojik iyi olma ilgili anlamlı olarak ilişkili olduğunu göstermiştir. Buna göre benliğin ayrımlaşma düzeyi ve etkileşimsel-duygusal ihtiyaçların karşılanması erkeklerin mutluluğuna önemli derecede katkı sağlamaktadır. Araştırmacı, bu çalışmaya eş değer bir çalışmayı daha sonra bir grup kadın üzerinde tekrar etmiş ve benzer sonuçlar bulunmuştur (Bohlander, 1999). Sonuç olarak, hem kadınlarda hem de erkeklerde benliğin ayrımlaşma seviyesinin psikolojik mutluluğa anlamlı katkısının olduğu bulunmuştur.

Skowron, Holmes ve Sabatelli (2003), benliğin ayrımlaşmasının psikolojik iyi olma üzerindeki etkisini araştırmışlardır. Araştırmada benliğin ayrımlaşması, yaş, cinsiyet arasındaki ilişki ve psikolojik iyi olmayı, benliğin ayrımlaşmasının alt boyutlarının anlamlı olarak yordayıp yordamadığı incelenmiştir. Araştırmaya, yaşları 35-65 arasında değişen 221 kişi dahil edilmiştir. Katılımcılar Yaşam Doyum Ölçeği'ni, PAFS ve Benliğin Ayrımlaşması Ölçeği'ni cevaplamışlardır. Yapılan hiyerarşik çoklu regresyon analizi sonucunda, hem erkeklerde hem de kadınlarda benliğin ayrımlaşma düzeyinin yüksek olmasının yüksek düzeyde psikolojik iyi olma ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Sonuçlar düşük duygusal tepkiselliğin ve kesintinin, yüksek ben pozisyonu olabilmenin duygusal iyi olmayı yordadığını göstermektedir.

Araştırmalar, duygusal tepkisellik, duygusal kesinti ve iç içe geçme düzeyleri düşük olan aynı zamanda ben pozisyonu alabilen kişilerin düşük düzeyde depresyona sahip olduklarını göstermektedir. (Skowron, 2000). Diğer yandan düşük düzeyde ayrımlaşma muhtemelen yüksek düzeyde depresyon belirtileri göstereceklerdir ve psikolojik olarak sağlıklı bir biçimde fonksiyonlarını yerine getiremeyeceklerdir (Kerr, 1988).

Benliğin Ayrımlaşma Seviyesi Ölçeği'nin kullanıldığı çalışmalarda sürekli kaygı ile benliğin ayrımlaşma düzeyi arasında -.46 ile -.67 arasında değişen korelasyon katsayıları hesaplanmıştır (Griffin ve Apostol, 1993; ;Haber, 1993; Maynard, 1997). Benliğin Ayrımlaşması Envanteri'nin kullanıldığı araştırmalarda da benzer şekilde -.39 ile -.67 arasında değişen korelasyon katsayıları hesaplanmıştır (Skowron ve Friedlander, 1998; Tuason ve Friedlander, 2000).

Hamilton ve Rolling'e (1986) göre, benliği düşük düzeyde ayrımlaşmış bireyler strese yatkındırlar. Ayrıca Bowen'a göre benlik ayrımlaşması yüksek düzeyde

olan bireyler stresle başa çıkmada daha donanımlıdırlar benliği yüksek düzeyde ayrılmış bireyler daha yapıcı başa çıkma tarzlarına sahiptirler. Ayrıca fiziksel ve sosyal hastalıklara daha meyillidirler. Buna benzer bozukluklar bir kez oluşunca devamlı hale gelme eğilimindedirler (Murdock ve Gore, 2004).

Bunun yanı sıra Bowen (1978), psikolojik fonksiyon bozukluklarında düşük benlik ayrılmışmasının görüleceğini kuramsal olarak ifade etmiştir. Özellikle kaygı düzeyi ile benliğin ayrılmışma seviyesi arasında benliğin ayrılmışma seviyesi artıka kaygının azalacağı şeklinde negatif yönde korelasyon olduğunu ifade etmiştir. Ayrıca Bowen'a göre yüksek düzeyde benliği ayrılmış kişiler, ailelerinden ayrılıp kendi büyümelerini sürdürebilen kişilerdir. Bunun karşı kutbunda ise füzyon (kaynaşma) vardır ve bu tip kişiler aile içinde kaybolarak ailelerinden bağımsız hareket edememektedirler ve bu tip kişilerde kaygı durumu kendisini yüksek düzeyde göstermektedir. (Gibson ve Donigian, 1993).

Bowen'ın kuramında benliğin ayrılmışma düzeyi psikolojik sağlığın da göstergesidir. Bu nedenle bir kimsenin psikolojik açıdan işlevselliği belirlenirken benliğinin hangi düzeyde ayrılmışma olduğunu tespit edilmesi de önem taşımaktadır.

Danışma sürecinde stres, kaygı ve depresyon gibi durumlarla ilgili çalışırken bireylerin benliğin ayrılmışma düzeylerine yönelik yapılacak müdahalelerin de temel alınması önemlidir. Ayrıca sıra benliğin ayrılmışma düzeyi ile depresyon, kaygı ve stres arasında bulunan ilişkiden yola çıkarak, kaygıyla ve stresle başa çıkma becerilerinin kazandırılmasını hedefleyen grupla psikolojik danışma programlarının içeriğine bu kavramla ilgili farkındalık kazandıracak etkinlikler de dahil edilebilir.

Kaynaklar

- Bartle-Haring, S., ve Lal, A. (2010). Using Bowen theory to examine progress in couple therapy. *The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families*, 18, 106-115.
- Bohlander, R. W. (1999). Differentiation of Self, Need Fulfillment, and Psychological Well-Being in Married Men. *Psychological Reports*, 84 (3), 1274-1280
- Bowen, M. (1978). *Family Therapy in Clinical Practice*. New York, NY: Jason Aronson.
- Bulut, I. (1990). *Aile Değerlendirme Ölçeği El Kitabı*. Ankara: Özgüzelış Matbaası .
- Fisher, L. ve Weihs, K. L. (2000). Can addressing family relationships improve outcomes in chronic disease? *The Journal of Family Practice*, 49, 561-566.
- Getz, H. G. and Protinsky, H.O.(1994). Training marriage and family counselors: A family-of-origin approach. *Counselor Education and Supervision*, 33 (3), 183-191.
- Gibson, J. M. and Donigian, J. (1993). Use of Bowen theory. *Journal of Addictions and Offender Counseling*, 14 (1), 25-36.
- Hamilton, N., and Rolling, M. (1986). Differentiation of self and psychiatric diagnosis: An empirical study. *Family Therapy*, 13(2), 187-194.
- Hisli, N. (1989). Beck Depresyon Envanterinin Üniversite Öğrencileri için Geçerliğı, Güvenirliğı, *Psikoloji Dergisi*, 7 (23) 3-13.

- Hooper and DePuy (2010), Mediating and moderating effects of differentiation of self on depression symptomatology in a rural community sample. *The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families*, 18(4) 358-368
- Hooper, L. M., Marotta, S. A. ve Lanthier, R. P. (2008). Predictors of growth and distress following parentification: A retrospective exploratory study. *The Journal of Child and Family Studies*, 17, 693-705.
- Kerr, M. E. and Bowen, M. (1988). *Family evaluation*. New York, NY: W. W. Norton Company.
- Kessler, R. C., Demler, O., Frank, R. G., Olfson, M., Pincus, H. A., Walters, E. E. ve Zaslavsky, A. M. (2005). Prevalence and treatment of mental disorders, 1990 to 2003. *The New England Journal of Medicine*, 352, 2515-2523.
- Murray, T. L., Daniels, M. H. and Murray, C. E. (2006). Differentiation of self, perceived stress, and symptom severity among patients with fibromyalgia syndrome. *Families, Systems, and Health*, 24(2), 147-159.
- Nichols, M. and Schwartz, R. (1998). *Family therapy: Concepts and methods*. Boston: Allyn ve Bacon.
- Öner, N. ve Lecompte, A. (1985). *Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı*. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.
- Skowron, E. A and Friedlander, M. L. (1998). The differentiation of self inventory: Development and initial validation. *Journal of Counseling Psychology*, 45, 235-246.
- Skowron, E. A. (2000). The role of differentiation of self in marital adjustment. *Journal of Counseling Psychology*, 47, 229-237.
- Skowron, E. A., Holmes, S. E. and Sabatelli, R. M. (2003) Deconstructing Differentiation: Self Regulation, Interdependent Relating, and Well-Being in Adulthood. *Contemporary Family Therapy*, 25(1), 111-129
- Skowron, E.A. ve Schmitt, T.A. (2003). Assessing interpersonal fusion: Reliability and validity of a new DSI fusion with others subscale. *Journal of Marital and Family Therapy*, 29(2), 209-222.
- Skowron, E.A. (2004). Differentiation of self, personal adjustment, problem solving, and ethnic group belonging among persons of color. *Journal of Counseling and Development*, 82, 447-456.
- Yerlikaya E. E. (2009). *Üniversite Öğrencilerinin Mizah Tarzları İle Algılanan Stres, Kaygı ve Depresyon Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Doktora Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.