

## Evli Bireylerde Çift Uyumu ve Bazı Psikolojik Belirtilerin Benliğin Farklılaşması Açısından İncelenmesi

An Investigation of Dyadic Adjustment, and Some Psychological Symptoms with Respect to Differentiation of Self Among Married Individuals

Kenan Polat<sup>ID</sup>, Tahsin İlhan<sup>ID</sup>

**Öz.** Bu araştırmanın amacı, evli bireylerde çift uyumu ve bazı psikolojik belirtileri (depresyon, kaygı ve stres) benliğin farklılaşması açısından incelemektir. Araştırmanın çalışma grubunu, çevrimiçi form kullanılarak uygun örnekleme yöntemi ile ulaşılan 362 evli birey oluşturmaktadır. Çalışma grubundan toplanan veriler SPSS 21 programı ile analiz edilmiş ve basit doğrusal regresyon, çoklu doğrusal regresyon ve bağımsız gruplar t-testi ile incelenmiştir. Bu analizlere göre benliğin farklılaşması evli bireylerde çift uyumunu, depresyon, kaygı ve stresi anlamlı düzeyde yordamaktadır. *t*-testi bulguları erkeklere ait benliğin farklılaşması toplam puanları kadınlara ait benliğin farklılaşması toplam puanlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğunu göstermiştir. Ayrıca, severek/flört ederek evlenen bireylerin benliğin farklılaşması toplam puanları, görücü usulü/tanıştırılarak evlenen bireylerin benliğin farklılaşması toplam puanlarından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

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

**Abstract.** The purpose of the present study was to investigate dyadic adjustment, and some psychological symptoms (depression, anxiety, and stress) with respect to differentiation of self among married individuals. 362 married individuals were conveniently selected with online form. The data were analyzed with SPSS 21 software using independent samples *t*-test, simple linear regression analysis, and multiple linear regression analysis. Based on analyses, dyadic adjustment, depression, anxiety, and stress among married individuals was significantly predicted by differentiation of self. The result of *t*-test show that men's levels of differentiation of self were found significantly higher than women's levels of differentiation of self. In addition, total scores of differentiation of self of individuals who made love marriage were significantly higher than total scores of differentiation of self individuals who made arranged marriage.

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

### Kenan Polat (Sorumlu Yazar)

Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Sivas, Türkiye  
e-mail: kenanpolat@cumhuriyet.edu.tr

### Tahsin İlhan

Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Tokat, Türkiye  
e-mail: tahsinilhan73@gmail.com

Geliş / Received: 15 Mart/March 2016  
Düzeltilme / Revision: 27 Şubat/February 2017  
Kabul / Accepted: 8 Mayıs/May 2018



Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği  
Turkish Psychological Counseling and Guidance Association

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

Farklılaşma düzeyi düşük bireyler gerçeklerle duyguları ayırt edemezler, daha çok duygularına göre hareket ederler/karar verirler, enerjilerinin çoğunu aşk/sevgiyi aramaya harcarlar, bilişsel aktiviteleri heyecanlardan ayırt edemezler ve savunmasız oldukları için aile ikilemi içinde kaybolurlar. Bu kişilerin yaşamları onay alma ve onay alamadıkları kişileri cezalandırmakla geçer, çok fazla fiziksel ve duygusal sorun yaşarlar, semptom geliştirmeye daha yatkındırlar ve üretici-amaç odaklı işlerle uğraşmak için çok az enerjileri vardır. Bu kişiler, kendi farklılaşma düzeylerine benzer düzeyde eş seçer ve onlarla iç içe geçerler (Bowen, 1976, 1978; Kerr ve Bowen, 1988). Farklılaşma düzeyi yüksek bireyler ise düşünce ve duygularının farkındadırlar ve her ikisine de yaşamlarında yer verirler. Ancak duygularının mantıksal süreçlerini yönlendirmelerine izin vermezler. Durumlar karşısındaki duruşları nettir ve değişik durumlara kolay uyum sağlayabilirler (Goldenberg ve Goldenberg, 2008).

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

Bowen (1976,1978), bireyin farklılaşma düzeyini etkileyen toplam dört faktör tanımlamıştır ve bu faktörler aynı zamanda çekirdek ailenin duygusal sürecini de etkiler. Bu faktörlerden ilki duygusal tepkiselliktir. Duygusal tepkisellikte,

duyguların düşünceleri bastırması nedeni ile bireyselleşmenin, diğer bir ifade ile farklılaşmanın bastırılması söz konusudur. İkinci faktör duygusal kopmadır. Duygusal kopma aile üyelerinin, çözülmemiş bir duygusallık nedeni ile fiziksel ve psikolojik olarak birbirlerinden kaçınmalarıdır. Üçüncü faktör iç içe geçmedir ve duygusal-bilişsel yönlerin birbirine karışması nedeni ile bireyin kendine ve başkalarına karşı net algıyı kaybetmesidir. Dördüncü faktör ise ben-pozisyonu alabilmedir. Ben-pozisyonu almada bireyin duygu ve düşüncelerini kişisel ve sorumlu bir biçimde ortaya çıkarması, diğer bireyleri kendi düşüncelerini ifade etme konusunda cesaretlendirmesi söz konusudur (Bowen, 1976, 1978; Kerr ve Bowen, 1988).

Bowen Aile Terapisi (Bowen, 1976, 1978) evliliğin gelişimi ve sürdürülmesi ile ilgili oldukça geniş ve kapsamlı açıklama sunan bir yaklaşım olarak değerlendirilebilir (Wiley, 1990). Benliğin farklılaşması, bireyin ilişkilerine etkileyen ve aralarında denge kurulması beklenen iki farklı güçten etkilenir. Bu güçler, birliktelik ve bireysellik'tir. Yüksek düzeyde farklılaşma, bireyin evlilik veya belirsiz/değişken koşullar içinde olma gibi yoğun duygusal ilişkilerin hâkim olduğu durumlarda, kendilik duygusunu korumasını diğer bir ifade ile ben pozisyonunu sürdürmesini sağlar. Yüksek düzeyde farklılaşma aynı zamanda bir başkasının kaygısını dindirme ve diğerleri tarafından geliştirilen, yıkıcı olabilecek kaygıya karşı da dayanıklı olabilmeyi sağlar (Bowen, 1976; Kerr ve Bowen 1988, Skowron, 2000). Kişilerarası düzeyde benliğin farklılaşması ise diğerleri ile yakınlaşma ve özerklik becerilerine sahip olmayı içerir. Farklılaşma düzeyi yüksek olan bireylerin, evliliklerinde terkedilme ve baskı korkusu taşımadan özerk bir yapı kurmaları ve eşlerini, bireyselliklerini ve özerliklerini kaybetmeden desteklemeleri beklenmektedir (Bowen, 1978). Farklılaşma düzeyi düşük bireylerin oluşturduğu evlilikler düşük duygusal olgunluğa ve sınırlı bir ayrılma-birleşme kapasitesine sahiptir. Eşlerden her ikisi de evliliklerindeki istikrarı sürdürürebilmek için gelişme fırsatlarını ve özerliklerini kaybederler. Düşük düzeyde farklılaşma aynı zamanda kaygının artmasına ve evlilik çatışmalarına neden olur (Bowen, 1978; Bowen ve Kerr, 1988).

Alanyazın taramasında ulaşılabilen birçok araştırma, kuramsal bilgiyi destekler nitelikte bilgiler sunmaktadır. Araştırmalarda, farklılaşma düzeyi yüksek bireylerden oluşan evliliklerde yüksek çift uyumu, çift doyumu ve cinsel doyum belirlenirken; farklılaşma düzeyi düşük bireylerden oluşan evliliklerde ise düşük çift uyumu, çift doyumu ve yüksek çatışma yaşandığı belirlenmiştir (Arpita,

2006; Campos, Keltner, Bech, Gonzaga ve John, 2007; Hollander, 2007; Patrick, Sells, Giordano ve Tollerud, 2007; Peleg, 2008).

Çift uyumuna benzer şekilde depresyon, kaygı ve stres gibi psikolojik durumlar da benliğin farklılaşması açısından değerlendirmiştir. Kronik kaygı kavramı, Bowen Aile Terapisi içerisinde, benliğin farklılaşması kavramı ile birlikte ikinci en önemli kavramdır. Bu iki kavram arasında ters yönlü bir ilişki bulunmaktadır. Diğer bir ifade ile düşük farklılaşma yüksek kronik kaygı; yüksek farklılaşma ise düşük kronik kaygı anlamına gelmektedir. (Bowen, 1976, 1978). Farklılaşma düzeyi yüksek olan bireyler baskı ve stres durumları ile daha iyi baş edebilirler, psikolojik uyumları yüksektir, kaygı yaşamazlar ve çok az fiziksel ve psikolojik sorun gösterirler. Farklılaşma düzeyi düşük bireyler ise kronik kaygı yaşarlar, psikolojik uyumları düşüktür, stres ve baskı durumları ile baş etmekte zorlanırlar ve çok sık fiziksel ve psikolojik rahatsızlık yaşarlar (Bowen, 1976, 1978; Kerr ve Bowen, 1988).

Alanyazındaki birçok araştırma, bahsedilen kuramsal bilgileri destekler nitelikte kanıtlar sunmaktadır. Bu çalışmalar neticesinde farklılaşma düzeyi düşük bireylerin depresyon (Hooper ve DePuy, 2010; Hooper ve Doehler, 2011; Norasakkunkit ve Kalick, 2002), yüksek psikopatoloji ve stres (Kim-Appel, Appel, Newman ve Parr, 2007; Tuason ve Friedlander, 2000), aşırı okul stresi (Skowron, Wester ve Azen, 2004), zayıf yetişkin ilişkileri (Skowron, 2000; Tuason ve Friedlander, 2000), fazla sağlık sorunu (Murray, Daniels ve Murray, 2006), sosyal kaygı (Peleg-Popko, 2002), durumluk ve sürekli kaygı (Işık ve Bulduk, 2013; Peleg-Popko, 2002; Sarıkaya, Boyacı, İlhan ve Aldemir, 2018; Skowron ve Friedlander, 1998) ve kendine yabancılaşma ile dış etkileri kabullenme davranışları (Sarıkaya ve diğerleri, 2018) gösterdikleri belirlenmiştir.

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

saygısı gösterdikleri (Sarıkaya ve diğerleri, 2018) ve sağlıklı kişilerarası ilişkiler (Skowron, Stanley ve Shapiro, 2009) yaşadıkları tespit edilmiştir.

Özetle, alanyazındaki çalışmalara bakıldığında benliğin farklılaşmasının hem çift uyumu hem de depresyon, kaygı ve stres gibi psikolojik durumlar ile ilişkili olduğu ve bu değişkenleri yordadığı görülmektedir. Farklılaşma düzeyi yüksek bireyler yüksek çift uyumu, yüksek iyilik hali ve daha az fiziksel ve psikolojik sorun göstermektedir. Farklılaşma düzeyi düşük bireyler ise düşük çift uyumu, yüksek çatışma, kronik kaygı ve daha fazla fiziksel ve psikolojik sorun göstermektedir. Bu bakımdan, bir süreç olarak değerlendirilen benliğin farklılaşması (Bowen, 1978; Kerr ve Bowen, 1988) bireylerin ilişkisel ve bireysel yaşantılarındaki kalitenin önemli bir yordayıcısı olarak görülebilir. Türkiye’de ulaşılabilen alanyazında, benliğin farklılaşması kavramının farklı değişkenlerle ilişkisi ile bu değişkenler üzerindeki yordayıcılığını belirlemeye yönelik iki farklı çalışmaya rastlanmıştır. Işık ve Bulduk (2013) tarafından yapılan çalışmada Benliğin Ayrışması Ölçeği-Revize Formu (Skowron ve Friedlander, 1998) Türkçe’ye uyarlanmış ve aynı zamanda durumluk kaygı ile benliğin farklılaşması arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Diğer çalışmada ise Sarıkaya ve diğerleri (2018) tarafından Benliğin Farklılaşması Ölçeği-Kısa Formu (Drake, Murdock, Marszalek ve Barber, 2015) Türkçe’ye uyarlanmış ve benlik saygısı, kaygı ve otantiklik ile benliğin farklılaşması arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bu konuda yapılan her iki çalışmada da benliğin farklılaşması üniversite öğrencileriyle ve onlarla bağlantılı örneklerde ele alınmıştır. Alanyazında yüksek düzeyde benliği farklılaşan bireylerin evlilik uyumlarının ve doyumlarının da yüksek olduğu; benliği farklılaşmayan evli bireylerin ilişkilerinde sorun yaşadıkları (Bowen, 1978; Bowen ve Kerr, 1988) ve boşanmaya kadar giden (Skowron ve Friedlander, 1998) bazı istenmeyen durumlarla karşı karşıya kalabilecekleri ifade edilmektedir. Buna karşın, evlilik çalışmalarında kullanılan temel kavramlardan birisi olan benliğin farklılaşmasını Türkiye’de inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle, bu çalışmada benliğin farklılaşması kavramı evli bireylerden oluşan bir çalışma grubu üzerinden ele alınmış ve bu bağlamda çift uyumu, psikolojik belirtiler, evlenme türü ve cinsiyet değişkenleri ile ilişkileri incelenmiştir. Ayrıca, Bowen’a göre (Bowen, 1978; Kerr ve Bowen, 1988) kuramı evrensel ve tüm kültürler genellenebilir niteliktedir. Bu bağlamda değerlendirildiğinde araştırmanın, kuramın Türkiye gibi görece olarak özerk ilişkisel benlik yapılarına (Kağıtçıbaşı, 2000, 2007; Özdemir ve İlhan, 2013, Yöntem ve İlhan, 2013) sahip kültürler için de kapsayıcı olup olmadığı

konusunun değerlendirilmesinde giriş niteliğinde bilgiler sunacağı düşünülmektedir.

## YÖNTEM

### Araştırma Modeli

Bu araştırma, evli bireylerde çift uyumu ve bazı psikolojik belirtiler (depresyon, kaygı ve stres) ile benliğin farklılaşması arasındaki ilişkinin araştırıldığı ilişkisel tarama ve nedensel karşılaştırma türünde bir çalışmadır.

### Çalışma Grubu

Çalışma grubu, uygun örnekleme yöntemi ile seçilen 20-60 yaş ( $\bar{X} = 33.84$ ,  $S=3.44$ ) aralığında 362 (228 Kadın, 134 Erkek) evli bireyden oluşmaktadır. Çalışma grubuna internet üzerinde hazırlanan çevrimiçi form aracılığı ile ulaşılmıştır. Hazırlanan form sosyal medya ve elektronik posta aracılığı ile paylaşılmıştır. Bu paylaşım neticesinde forma cevap veren bireyler araştırmanın çalışma grubunu oluşturmuştur. Çalışma grubu bu formun Çalışma grubunda yer alan bireylerin evlenme türlerine göre dağılıma bakıldığında, büyük çoğunluğunun severek/flört ederek (%65.7) evlendiği; tanışılarak (%22.1) ve görücü usulü (%11.2) ile evlenenlerin ise evlenme türleri içerisinde sırasıyla ikinci ve üçüncü sırada yer aldığı görülmektedir. Eğitim düzeyine göre dağılıma bakıldığında, katılımcıların büyük çoğunluğunun üniversite mezunu (%65.7) olduğu; üniversite mezunlarından sonra ise sırasıyla yüksek lisans/doktora (%17.1), lise (%9.4), yüksek okul (%6.4) ve son olarak da ortaokul (%0.4) mezunlarının çalışma grubunda yer aldığı görülmektedir. Son olarak, aile yapısına göre dağılıma bakıldığında, katılımcıların büyük çoğunluğun çekirdek aileye (%91.4); geriye kalanların ise geniş aileye (%8.6) sahip olduğu görülmektedir.

### Ölçme Araçları

**Kişisel Bilgi Formu.** Araştırmacılar tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu, katılımcıların cinsiyet, eğitim düzeyi ve evlenme şekilleri konularında bilgileri yoklayan soruları içermektedir.

**Çiftler Uyum Ölçeği (ÇUÖ).** Çift Uyum Ölçeği (DAS – Dyadic Adjustment Scale) evli ve evli olmayan bireylerin çift uyumunu ölçmek amacı ile Spanier (1976) tarafından geliştirilmiştir. Çift Uyum Ölçeği toplam 32 maddeden oluşmaktadır. Bu maddelerden 27 tanesi 6 dereceli, 2 tanesi 5 dereceli ve 1 tanesi 7 dereceli Likert tipi maddedir. Ölçek, çift doyum, çift bağlılığı, çift fikir birliği ve duygusal ifade olmak üzere dört alt ölçekten oluşmaktadır. Alt ölçeklerden elde edilen puanların toplanması ile toplam ÇUÖ puanı elde edilir. Ölçekten alınabilecek puan 0 ile 151 arasındadır. Toplam puanın yüksek olması, yüksek çift uyumunu göstermektedir. Orijinal çalışmada (Spanier, 1976) ölçeklere ait güvenilirlik katsayıları sırası ile çift fikir birliği için .90, çift doyum için .94, çift bağlılığı için .73 ve duygusal ifade için .96 olarak bulunmuştur. Ölçeğin tamamına ait güvenilirlik katsayısı ise .96 bulunmuştur. Ölçeğin Türkçe formunun güvenilirlik ve geçerlik çalışmaları Fıfıloğlu ve Demir (2000) tarafından gerçekleştirilmiştir. ÇUÖ'nün toplamına ait güvenilirlik katsayısı .92 bulunmuştur. Alt ölçeklere ait güvenilirlik katsayıları ise sırası ile çift fikir birliği için .75, çift doyum için .83, çift bağlılığı için .75 ve duygusal ifade için .80 bulunmuştur. Bu çalışmada ise ölçeğe ait iç tutarlılık katsayıları ölçeğin tamamı için .94, çift doyum alt ölçeği için .87, çift bağlılığı alt ölçeği için .78, çift fikir birliği alt ölçeği için .91 ve son olarak duygusal ifade alt ölçeği için .72 olarak bulunmuştur.

**Benliğin Farklılaşması Ölçeği (BFÖ).** Benliğin Farklılaşması Ölçeği-Revize (DSI-R – Differentiation of Self Inventory-Revised) Skowron ve Friedlander (1998) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek, 1 “bana hiç uygun değil” ile 6 “bana tamamen uygun” şeklinde değer alan 6 dereceli Likert tipi toplam 43 madde ve dört alt ölçekten oluşmaktadır. Alt ölçeklerden duygusal tepkisellik ve ben pozisyonu alma 11'er maddeden, duygusal kopma 12 maddeden ve son olarak başkaları ile iç içe geçme 9 maddeden oluşmaktadır. Orijinal çalışmada (Skowron ve Friedlander, 1998) ölçeğin tamamı için Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı .88; alt ölçeklerden duygusal tepkisellik için .84, ben pozisyonu alma için .83, duygusal kopma için .82 ve iç içe geçme için .74 olarak bulunmuştur. Ölçeğin Türkçe uyarlaması ile güvenilirlik ve geçerlik çalışmaları Işık ve Bulduk (2013) tarafından yapılmıştır. Ölçeğe ait yapı geçerliğinin belirlenmesi amacıyla doğrulayıcı faktör analizi yapılmış ve ölçek maddelerinden 26 tanesi ölçekten çıkarılmıştır. Geriye kalan 20 madde kullanılarak Benliğin Farklılaşması Ölçeği-Türkçe (DSI - T) oluşturulmuştur. Ölçeğin tamamı için Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı .81; alt ölçeklerden duygusal tepkisellik için .78, ben



pozisyonu alma için .75, duygusal kopma için .77 ve başkaları ile iç içe geçme için .74 bulunmuştur. Bu çalışmada ise ölçeğe ait iç tutarlılık katsayıları ölçeğin tamamı için .70, Duygusal Tepkisellik alt ölçeği için .71, Duygusal Kopma alt ölçeği için .67, İç İçe Geçme alt ölçeği için .72 ve son olarak Ben Pozisyonu Alma alt ölçeği için .64 olarak bulunmuştur.

**Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği (DASÖ).** Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği (Depression, Anxiety, and Stress Inventory - DASS) P. Lobivond ve S. Lobivond (1995) tarafından, bireylerin depresyon, kaygı ve stres düzeylerini ölçmek amacı ile geliştirilmiştir. Ölçek, 0 “bana hiç uygun değil”, 1 “bana biraz uygun”, 2 “bana genellikle uygun” ve 3 “bana tamamen uygun” şeklinde değer alan 4 dereceli Likert tipi 42 maddeden ve depresyon, anksiyete, stres olmak üzere 3 alt ölçekten oluşmaktadır. Alt ölçeklerden elde edilen yüksek puan depresyon, anksiyete ve stresin de yüksek olması anlamına gelmektedir. Alt ölçeklere ait güvenilirlik katsayıları sırası ile depresyon alt ölçeği için .96, anksiyete alt ölçeği için .89 ve stres alt ölçeği için .93 bulunmuştur. Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışması Akın ve Çetin (2007) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin Cronbach alfa katsayısı depresyon alt ölçeği için .90, kaygı alt ölçeği için .92 ve stres alt ölçeği için .92 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada ise Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı ölçeğin tamamı için .97, depresyon alt ölçeği için .94, anksiyete alt ölçeği için .91 ve son olarak stres alt ölçeği için .93 olarak bulunmuştur.

### Veri Toplama Süreci

Bu çalışmada elde edilen veriler internet yoluyla elde edilmiştir. Veri toplama sürecinde öncelikle veri toplama araçları Google Drive kullanılarak çevrim içi form haline getirilmiş ve bu form sosyal medya (facebook ve twitter) ve elektronik posta aracılığı ile katılımcılara gönderilmiştir. Çevrim içi formun hazırlanması sürecinde, katılımcılara tüm maddeleri yanıtlama zorunluğu ve kodlama sırasında oluşması muhtemel hatalara karşı sınırlamalar getirilmiştir. Böylece eksik veya hatalı veri oluşması engellenmiştir. İki aylık veri toplama sürecinin ardından, 228’i kadın 134’ü erkek olmak üzere toplam 362 evli bireyden veri elde edilmiştir. Bireysel sonuçlarını öğrenmek isteyen katılımcılara, araştırmanın yapıldığı yılın ağustos ve eylül aylarında formun doldurulması esnasında belirtmiş oldukları rumuz ve elektronik posta adresleri ile değerlendirme sonuçları gönderilmiştir.



## Verilerin Çözümlemesi

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

## BULGULAR

### Korelasyonel Analizlere İlişkin Bulgular

Bağımlı değişkenler çift uyumu, depresyon, kaygı ve stres ile bağımsız değişken benliğin farklılaşması puanları arasındaki Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu analizi bulguları Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1'de görüldüğü gibi BFÖ alt boyutlarından; duygusal tepkisellik, duygusal kopma ve iç içe geçme puanları ile depresyon, kaygı ve stres puanları arasında pozitif ( $r= .26$  ile  $.40$  arası); ben pozisyonu alma ile de negatif yönde ilişki olduğu bulunmuştur ( $r= -.28$ ). Ayrıca, ÇUÖ'nün; BFÖ'nün toplam puanları ( $r= .35$ ) ve alt boyutlarından ben pozisyonu puanı ile pozitif yönde ( $r = .35$ ); diğer alt boyut puanlarıyla ( $r= -.14$  ile  $-.40$  arası) ve DASÖ alt boyutlarının tamamıyla ( $r= -.39$  ile  $-.51$  arası) negatif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur.

**Tablo 1. Değişkenlere Ait Korelasyon Katsayıları**

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	8
1.Duygusal Tepkisellik	—							
2.Duygusal Kopma	.21**	—						
3.İç içe Geçme	.49**	.32**	—					
4.Ben Pozisyonu	-.11*	-.08	-.14**	—				
5.Benliğin Farklılaşması (BFÖ)	-.71**	-.61**	-.77*	.51**	—			
6.Çift Uyumu (ÇUÖ)	-.14**	-.40**	-.18**	.20**	.35**	—		
7.Kaygı	.23**	.37**	.26**	-.23**	-.42**	-.39**	—	
8.Stres	.38**	.38**	.27**	-.18**	-.47**	-.43**	.84**	—
9.Depresyon	.26**	.40**	.27**	-.28**	-.46**	-.51**	.84**	.82**

Not. n= 346. \*\* $p < .01$ . \* $p < .05$

### Çift Uyumunun Yordanmasına İlişkin Bulgular

BFÖ toplam ve alt boyut puanlarının, evli bireylerde ÇUÖ puanlarını ne derece yordadığını incelemek amacı ile basit ve çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Basit doğrusal regresyon analiz bulguları Tablo 2’de; BFÖ alt boyut puanları ile ÇUÖ puanları arasında yapılan çoklu doğru regresyon analiz bulguları ise Tablo 3’te sunulmuştur.

**Tablo 2. Çift Uyumunun Yordanmasına İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları**

Değişken	B	$\beta$	T	p	R	$\Delta R^2$	r
Sabit	59.51		9.20	.00*	.39	.15	
BFÖ Toplam	.63	.39	8.04	.00*			.39

Not. \* $p < .05$

Tablo 2 incelendiğinde, BFÖ toplam puanlarının ÇUÖ puanlarını anlamlı bir şekilde yordadığı ( $F_{(1,344)} = 64,68$ ;  $p < .05$ ) ve toplam varyansa katkısının % 15 ( $\Delta R^2 = .15$ ) olduğu görülmektedir. Tablo 3 incelendiğinde ise; BFÖ alt boyutları puanlarının, toplam varyansa katkısının % 21 ( $\Delta R^2 = .21$ ) olduğu ve ÇUÖ puanlarını anlamlı düzeyde yordadığı ( $F_{(4,341)} = 18.90$ ;  $p < .05$ ) sonucuna varılmıştır. Ancak bu değişkenler arasından çift uyumuna, pozitif yönde ben pozisyonu alma ( $t = 3.26$ ); negatif yönde ise duygusal kopma ( $t = -7.40$ ) boyutları katkı sağlamıştır. Duygusal tepkisellik ve iç içe geçme boyutlarının anlamlı bir katkısı olmadığı görülmüştür.

**Tablo 3. Çift Uyumunun Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları**

Değişkenler	B	$\beta$	t	p	R	$\Delta R^2$	r	Kısmi r
Sabit	125.83		18.90	.00*	.46	.21		
Duygusal Tepkisellik	-.40	-.09	-1.77	.07			-.21	-.09
Duygusal Kopma	-1.78	-.38	-7.40	.00*			-.42	-.37
İç İçe Geçme	-.06	-.01	-.289	.77			-.22	-.01
Ben Pozisyonu Alma	.66	.15	3.26	.00*			.20	.17

Not. \*  $p < .05$ **Depresyon, Kaygı ve Stresin Yordanmasına İlişkin Bulgular**

BFÖ toplam ve alt boyutları puanlarının, depresyon, kaygı ve stres puanlarını ne derece yordadığını incelemek amacı ile basit ve çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Basit doğrusal regresyon analiz sonuçları Tablo 4'te; çoklu doğru regresyon analiz sonuçları ise Tablo 5'te sunulmuştur. Tablo 4 incelendiğinde, BFÖ toplam puanlarının depresyon puanlarını anlamlı bir şekilde yordadığı ( $F_{(1,344)} = 81.73$ ;  $p < .05$ ) ve toplam varyansa katkısının % 19 ( $\Delta R^2 = .19$ ) olduğu; BFÖ toplam puanlarının kaygı puanlarını anlamlı bir şekilde yordadığı ( $F_{(1,344)} = 67.94$ ;  $p < .05$ ) ve toplam varyansa katkısının % 16 ( $\Delta R^2 = .16$ ) olduğu; BFÖ toplam puanlarının stres puanlarını anlamlı bir şekilde yordadığı ( $F_{(1,344)} = 90.38$ ;  $p < .05$ ) ve toplam varyansa katkısının % 20 ( $R^2 = .20$ ) olduğu görülmektedir.

Tablo 5 incelendiğinde, BFÖ alt boyutları puanlarının, toplam varyansa katkısının % 22 ( $\Delta R^2 = .22$ ) olduğu ve depresyon puanlarını anlamlı düzeyde yordadığı ( $F_{(4,341)} = 25.03$ ;  $p < .05$ ) sonucuna varılmıştır. Bu değişkenler arasından depresyona, pozitif yönde duygusal tepkisellik ( $t = 2.12$ ) ve duygusal kopma ( $t = 6.15$ ); negatif yönde ise ben pozisyonu alma ( $t = -4.70$ ) boyutları katkı sağlamıştır. İç içe geçme boyutunun depresyon üzerinde anlamlı bir katkısının olmadığı görülmüştür. BFÖ alt boyut puanlarının, toplam varyansa katkısının % 19 ( $\Delta R^2 = .19$ ) olduğu ve kaygı puanlarını anlamlı düzeyde yordadığı ( $F_{(4,341)} = 20.11$ ;  $p < .05$ ) sonucuna varılmıştır. Bu değişkenler arasından kaygıya, pozitif yönde duygusal kopma ( $t = 5.43$ ); negatif yönde ise ben pozisyonu alma ( $t = -3.91$ ) boyutları katkı sağlarken, iç içe geçme ve

duygusal tepkisellik boyutlarına anlamlı bir katkısı olmadığı görülmüştür. BFÖ alt boyutları puanlarının toplam varyansa katkısının % 24 ( $\Delta R^2 = .24$ ) olduğu ve stresi anlamlı düzeyde yordadığı ( $F_{(4,341)} = 27.83; p < .05$ ) sonucuna varılmıştır. Bu değişkenler arasından strese, pozitif yönde duygusal tepkisellik ( $t = 5.35$ ) ve duygusal kopma ( $t = 5.94$ ); negatif yönde ise ben pozisyonu alma ( $t = -2.40$ ) boyutları katkı sağlamıştır. İç içe geçme boyutunun anlamlı bir katkısı olmadığı görülmüştür.

**Tablo 4. Psikolojik Belirtilerin Yordanmasına İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları**

Değişkenler	<i>Kaygı</i>					<i>Stres</i>					<i>Depresyon</i>				
	<i>B</i>	$\beta$	<i>t</i>	<i>p</i>	$\Delta R^2$	<i>B</i>	$\beta$	<i>T</i>	<i>p</i>	$\Delta R^2$	<i>B</i>	$\beta$	<i>t</i>	<i>p</i>	$\Delta R^2$
Sabit	33.70		11.67	.00*	.16	45.23		13.84	.00*	.20	38.46		11.93	.00*	.19
BFÖ Toplam	-.29	-.40	-8.24	.00*		-.37	-.45	-9.50	.00*		-.35	-.43	-9.04	.00*	

Not. \*  $p < .05$ **Tablo 5. Psikolojik Belirtilerin Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları**

Yordayıcı Değişkenler	<i>Kaygı</i>					<i>Stres</i>					<i>Depresyon</i>				
	<i>B</i>	$\beta$	<i>t</i>	<i>p</i>	$\Delta R^2$	<i>B</i>	<i>B</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	$\Delta R^2$	<i>B</i>	$\beta$	<i>t</i>	<i>p</i>	$\Delta R^2$
Sabit	5.81		1.91	.05	.19	-1.16		-.34	.73	.24	4.99		1.48	.13	.22
Duygusal Tepkisellik	.15	.08	1.52	.12		.61	.29	5.35	.00*		.24	.11	2.12	.03*	
Duygusal Kopma	.60	.28	5.43	.00*		.73	.30	5.94	.00*		.75	.31	6.15	.00*	
İç İçe Geçme	.15	.08	1.57	.13		.01	.00	.09	.92		.11	.05	1.00	.31	
Ben Pozisyonu	-.36	-.19	-3.91	.00*		-.25	-.11	-2.40	.01*		-.48	-.22	-4.70	.00*	

Not. \*  $p < .05$

### Demografik Değişkenler Açısından Benliğin Farklılaşmasına İlişkin Bulgular

Araştırmada cinsiyete göre BFÖ toplam ve alt boyutları puanlarında farklılaşmanın olup olmadığını incelemek için bağımsız gruplar *t*-testi uygulanmış, bulgular Tablo 6'da sunulmuştur.

Tablo 6 incelendiğinde, duygusal kopma ve ben pozisyonu alma boyutları puanlarında cinsiyete göre anlamlı bir farklılaşmaya rastlanmamıştır. Ancak BFÖ toplam puanları ile duygusal tepkisellik ve başkalarına bağımlılık boyutları puanlarında cinsiyete göre anlamlı bir farklılaşma olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre, erkeklerin BFÖ toplam puanları ( $\bar{X} = 83.63$ ;  $S = 12.56$ ) kadınlara göre anlamlı derecede ( $p < .05$ ) daha yüksektir. Kadınların duygusal tepkisellik ( $\bar{X} = 21.13$ ;  $S = 4.60$ ) ve iç içe geçme puanları ( $\bar{X} = 13.87$ ;  $S = 5.23$ ) ise erkeklere göre anlamlı derecede ( $p < .05$ ) daha yüksektir.

**Tablo 6. Cinsiyete Göre Benliğin Farklılaşması Toplam Puan ve Alt Puanlarının t-Testi Sonuçları**

Değişken	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	S	<i>t</i>	<i>p</i>
BFÖ Toplam	Kadın	218	79.55	12.11	-2.98	.00*
	Erkek	128	83.63	12.56		
Duygusal Tepkisellik	Kadın	218	21.13	4.60	2.97	.00*
	Erkek	128	19.54	5.07		
Duygusal Kopma	Kadın	218	11.01	4.20	-1.17	.86
	Erkek	128	11.10	4.30		
İç İçe Geçme	Kadın	218	13.87	5.23	3.17	.00*
	Erkek	128	12.10	4.53		
Ben Pozisyonu	Kadın	218	20.57	4.84	-1.54	.12
	Erkek	128	21.39	4.48		

Not. \* $p < .05$

Araştırmada evlenme türüne göre BFÖ toplam ve alt boyutları puanlarında farklılaşmanın olup olmadığını incelemek için bağımsız gruplar *t*-testi uygulanmış, bulgular üstte yer alan Tablo 7'de sunulmuştur

Tablo 7 incelendiğinde, duygusal kopma ve ben pozisyonu alma boyutları puanlarında evlenme türüne göre anlamlı bir farklılaşmaya rastlanmamıştır.

Ancak BFÖ toplam puanları ile duygusal tepkisellik ve iç içe geçme boyutları puanlarında evlenme türüne göre anlamlı bir farklılaşma olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre, severek/flört ederek evlenen bireylerin BFÖ toplam puanları ( $\bar{X} = 82.27$ ;  $S = 12.37$ ) görücü usulü/tanıştırılarak evlenen bireylere göre anlamlı derecede ( $p < .05$ ) daha yüksektir. Görücü usulü/tanıştırılarak evlenen bireylerin duygusal tepkisellik ( $\bar{X} = 21.32$ ;  $S = 4.52$ ) ve iç içe geçme puanları ( $\bar{X} = 14.61$ ;  $S = 5.03$ ) ise severek/flört ederek evlenen bireylere göre anlamlı derecede ( $p < .05$ ) daha yüksektir.

**Tablo 7. Evlenme Türüne Göre Benliğin Farklılaşması Toplam Puan ve Alt Puanlarının t-Testi Sonuçları**

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

Not. \* $p < .05$

## TARTIŞMA

Bu çalışmada evli bireylerde benliğinin farklılaşması; çift uyumu, psikolojik belirtiler (depresyon, kaygı, stres) ve bazı demografik değişkenler açısından incelenmiştir. Bulgulara göre, katılımcıların BFÖ toplam puanları, ÇUÖ toplam puanlarını anlamlı ve pozitif yönde yordamıştır. Benzer durum BFÖ alt



boyutlarından ben pozisyonu alma için de geçerlidir. Diğer taraftan, duygusal kopma ise çift uyumunu olumsuz yönde yordamıştır. Bu bulgular, bireylerin farklılaşma düzeyleri arttıkça çift uyumlarının arttığına işaret etmektedir. Farklılaşmanın azlığının bir göstergesi olan duygusal kopma başkalarıyla ilişkiyi kesme/küsmeye veya en aza indirme olarak tanımlanmaktadır. Dolayısıyla duygusal kopma puanları yüksek olan bireylerin çift uyumları puanlarının da düşük olması Bowen'ın (1978) kuramını desteklemektedir.

Bowen'a (Bowen, 1978; Kerr ve Bowen, 1988) göre benliğin farklılaşması, evlilikte uzun süreli yakınlık ve birlikteliğin temelidir. Bireyin bu iki güç arasında denge kurması, kendilik duygusunu yani ben pozisyonunu koruması benliğin farklılaşması ile yakından ilgilidir. Farklılaşma düzeyi yüksek bireyler daha iyi denge kurar ve kendilik duygularını kaybetmezler. Farklılaşma düzeyi düşük bireyler ise denge kurmakta zorlanırlar ve kendilik duygularını yani ben pozisyonlarını yitirirler. Denge kuramama ve kendilik duygusunun korunamaması neticesinde duygusal tepkisellik, duygusal geri çekilme ve başkaları ile iç içe geçme davranışı gösterirler (Bowen, 1976, 1978; Kerr ve Bowen, 1988; Skowron, 2000).

Alanyazındaki birçok araştırma, benliğin farklılaşması kavramı ile çift uyumu arasında pozitif yönlü bir ilişki ortaya koymaktadır. Bu araştırmalara göre, yüksek farklılaşma yüksek çift uyumu, çift doyumunu ve cinsel doyumunu; düşük farklılaşma ise düşük çift uyumu, çift doyumunu ve yüksek çatışma anlamına (Arpita, 2006; Campos, Keltner, Bech, Gonzaga ve John, 2007; Hollander, 2007; Patrick, Sells, Giordano ve Tollerud, 2007; Peleg, 2008). Harrison (2003) ve Kruse (2007) tarafından yapılan çalışmada, düşük düzeyde farklılaşma ve yüksek düzeyde iç içe geçme özelliği sergileyen çiftlerin evlilik kalitesinin ve çift uyumunun düştüğü bulgusuna ulaşılmıştır.

Bu çalışmada BFÖ'nün iç içe geçme ve duygusal tepkisellik alt boyutu ile çift uyumu arasında ise anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Her ne kadar Bowen'ın (Kerr ve Bowen, 1988) kuramında iç içe geçme kavramı, bireyin diğerleri ile duygusal olarak kaynaşması ve benlik sınırlarını kaybetmesi olarak tanımlansa da, Türkiye gibi görece olarak toplulukçu kültüre (Markus ve Kitayama, 1991) ve özerk-ilişkili benlik kurgusuna (Kağıtçıbaşı, 2005) sahip olan toplumlarda benliğin sınırlarının net olmadığı vurgulanmaktadır. Bu nedenle bizim

kültürümüzde sınırların iç içe geçmesi katılımcıların çift uyumunu olumsuz bir şekilde yordamasının bir nedeni olabilir.

Bu araştırmada ayrıca benliğin farklılaşmasının psikolojik belirtileri ne düzeyde yordadığı araştırılmış, alanyazınla uyumlu sonuçlara ulaşılmıştır. Bulgulara göre benliğin farklılaşması ve ben pozisyonu alma depresyon ile negatif yönde; duygusal tepkisellik ve duygusal kopma alt boyutları ise depresyon ile pozitif yönde ilişkilidir. Diğer bir anlatımla, elde edilen bulgular benliği farklılaşmamış, duygusal olarak kendini sınırlandıran ve tepkisel davranan bireylerin daha fazla depresyon yaşadığına işaret etmektedir. Bu bulgular Bowen'ın (1978) kuramı ve alanyazındaki çalışmalarla önemli düzeyde örtüşmektedir. Wei, Vogel, Ku ve Zakalik (2005), duygusal tepkiselliği, aile sistemi içerisinde, uzun süre başa çıkma yönetimi olarak kullanan kişilerin depresyon ve kaygı tanısı alma ihtimallerinin daha yüksek olacağını belirlemişlerdir. Başka bir çalışmada (Kim-Appel, Appel, Newman ve Parr, 2007), benliğin farklılaşmasını oluşturan faktörlerin (duygusal tepkisellik, duygusal kopma, ben pozisyonu alma ve iç içe geçme) psikolojik belirtilerin (depresyon, kaygı) önemli bir yordayıcısı olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Bu çalışmada depresyonla ilgili elde edilen bulgular genel olarak kaygı ve stres için de geçerlidir. BFÖ toplam puanlarının, kaygı ve stres puanlarını negatif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur. Bu bulgular, benliği farklılaşma düzeyi yüksek bireylerin daha az kaygı ve stres yaşadıkları şeklinde yorumlanabilir. İlgili alanyazın incelendiğinde, benliğin farklılaşması kavramının algılanan stres ve psikolojik sıkıntıların (Bartle-Haring ve Probst, 2004; Bartle-Haring, Rosen ve Stith, 2002; Krycak, Murdock ve Marszalek, 2012; Murdock ve Gore, 2004) önemli bir yordayıcısı olduğu; farklılaşma düzeyi düşük bireyin daha çok psikolojik, fiziksel ve sosyal sorunlar gösterdiği görülmektedir. Bu bağlamda; araştırmadan elde edilen bulguların alanyazın ile tutarlı olduğu görülmektedir. Bartle-Haring, Rosen ve Stith (2002) üniversite öğrencileri arasından yürütmüş oldukları çalışmada, duygusal tepkiselliğin psikolojik sıkıntıların önemli bir yordayıcısı olduğunu belirlemişlerdir. Evli çiftler üzerinde yapılan başka bir çalışmada ise (Peleg ve Yitzhak, 2010), erkelerde iç içe geçme alt boyutu ile kadınlarda duygusal tepkisellik alt boyutunun ayrılık kaygısı ile önemli derecede ilişkili olduğu; kadın ve erkekteki farklılaşma düzeyi arttıkça ayrılık kaygısının azaldığı tespit edilmiştir.

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

Bu çalışmada demografik değişkenler ile yapılan analizlerde cinsiyete göre BFÖ toplam puanlarda anlamlı düzeyde farklılaşma olduğu görülmüştür. Bulgular, erkeklerin benliğin farklılaşması toplam puanlarının kadınların toplam puanlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğunu göstermiştir. Alt boyutlar açısından değerlendirildiğinde, duygusal tepkisellik ve iç içe geçme alt boyutları puanlarında cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşma olduğu; duygusal kopma ve ben pozisyonu alma alt boyutları puanlarında ise cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşma olmadığı görülmektedir. Başka bir ifadeyle, kadınlara ait duygusal tepkisellik ve iç içe geçme düzeyleri erkeklere göre anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Peleg ve Yitzhak (2010) tarafından yürütülen çalışmada, kadınlar ve erkekler arasında duygusal kopma ve ben pozisyonu alma düzeylerinde anlamlı bir farklılık olmadığı, ancak kadınların duygusal tepkisellik ve iç içe geçme düzeylerinin erkeklerden anlamlı derecede yüksek olduğu belirlenmiştir.

Erkeklerin BFÖ toplam puanlarının, kadınların BFÖ toplam puanlarından anlamlı düzeyde yüksek olması toplumumuzun erkek ve kadınlara yüklediği toplumsal cinsiyet rolleri (Bem, 1983) ile açıklanabilir. Toplumsal cinsiyet kavramı, biyolojik olarak kadın ve erkek olmanın dışında, toplumun bir kadın ve erkeğin nasıl düşüneceği, davranacağı ve hareket edeceği ile ilgili beklentilerini; kadın ve erkeğe yüklediği rolleri ifade eder (Akın ve Demirel, 2003; Çelik, 2008). Türk kültürünün görece olarak ataerkil ve toplulukçu bir toplum yapısına sahip olması nedeni ile erkek egemen, kadın ise boyun eğen rolleriyle tanımlanmakta ve konumlandırılmaktadır. Bu durum ise kadın ve erkek arasındaki birçok eşitsizliğin temelini oluşturmaktadır. Kadının uyumlu ve bağımlı olması; erkeğinse daha bağımsız ve egemen olması ataerkil toplumlarda desteklenmektedir (Kahraman ve diğerleri, 2014).

Araştırmada ayrıca, katılımcıların evlenme türüne göre benliğin farklılaşması toplam ve alt boyut puanlarında anlamlı düzeyde farklılaşma olup olmadığına bakılmıştır. Severek/flört ederek evlenen bireylerin, görücü usulü/tanıştırılarak evlenen bireylere göre daha fazla benliklerinin ayrıştığı bulunmuştur. Ülkemizde eş seçimi konusunda en fazla öne çıkan iki temel yöntem bulunmaktadır. Bunlardan ilki olan görücü usulü ile evlenme daha çok kırsalda erkek çocuklarını evlendirmek isteyen ailelerin yakın akraba, komşu ve daha uzak tanıdıklarının yardımı ile oğullarına belli ölçütlere uygun olarak eş aramalarını ifade etmektedir. İkinci evlenme türü olan severek/flört ederek, diğer bir ifade ile anlaşarak yapılan evliliklerde ise evlenecek kişiler belirli bir arkadaşlık ve flört sürecinden sonra evlenip evlenmeme kararı verirler. Severek/flört ederek evlenme türü daha çok şehir kültüründe görülmektedir (Çimen, 2007; Özgüven, 2000). Bu bağlamda, evlilik türleri bireyin içinde yaşadığı kültürel yapı açısından ele alınabilir. Markus ve Kitayama'ya (1991) göre, modern ve bireyci kültürlerde bireylerin benlik sınırları daha belirgindir ve birey davranışlarını organize ederken kendi duygu, düşünce ve davranış deneyimlerini kullanır. Geleneksel ve toplulukçu kültürler de ise bireyin benlik sınırları daha geçirgendir ve birey, davranışlarını organize ederken sadece kendi duygu, düşünce ve davranış deneyimlerini değil yakın çevresindeki bireylerin de duygu, düşünce ve davranış deneyimlerini kullanır.

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

Bu araştırmada sadece evli bireylerle çalışılmış olup, elde edilen sonuçlar genellenirken bu sınırlılığa dikkat edilmelidir. İç içe geçme puanlarının kadınlarda ve görücü usulü ile evlenenlerde daha yüksek çıkması bu özelliğin kültürden ve toplumsal cinsiyet rollerinden etkilenebileceğine işaret etmektedir. Bu nedenle ileride yapılacak çalışmalarda benlik kurgularının (özerk, ilişkisel ve özerk-ilişkisel) ve cinsiyet rollerinin bu tür çalışmalara dâhil edilmesi benliğin farklılaşmasının daha iyi anlaşılmasına yardımcı olabilir. Son olarak, her ne kadar regresyon analizleri ile değişkenler arasında neden sonuç ilişkilerine yönelik bazı ipuçları verse de gerçek anlamda neden sonuç ilişkisi kurabilmek için deneysel çalışmaların yapılması faydalı olacaktır.

### **Yazarlar Hakkında / About Authors**

**İlk Yazar.** Lisans eğitimini Hacettepe Üniversitesi rehberlik ve psikolojik danışmanlık programında, yüksek lisans eğitimini ise Gaziosmanpaşa Üniversitesi rehberlik ve psikolojik danışma programında tamamlamıştır. Doktora eğitimine ise Ankara Üniversitesi rehberlik ve psikolojik danışma programında devam etmektedir. Sivas Cumhuriyet Üniversitesi eğitim fakültesi, rehberlik ve psikolojik anabilim dalında araştırma görevlisi olan Kenan Polat, pozitif psikoloji, pozitif psikoterapi, karakter güçleri, güçlü yanlara dayalı psikolojik danışma, güçlü yanlara dayalı bilişsel davranışçı terapi, psikolojik danışma becerileri ve süpervizyon modelleri alanlarında çalışmalarını sürdürmektedir.

Research Assistant Kenan Polat completed his undergraduate education in the guidance and psychological counseling program of Hacettepe University, and Master's educations in the guidance and psychological counseling program of Gaziosmanpaşa University. Doctorate education continues in the guidance and psychological counseling program of Ankara University. He has been working in Sivas Cumhuriyet University, Faculty of education, guidance and psychological counseling department since 2015. He continues his studies on positive psychology, positive psychotherapy, character strength, strength-based counseling, strength-based cognitive behavioral psychotherapy, psychological counseling skills, and supervision models.

**İkinci Yazar.** Lisans, yüksek lisans ve doktora eğitimini Gazi Üniversitesi rehberlik ve psikolojik danışma programında tamamlamıştır. 2009 yılından beri Tokat Gaziosmanpaşa üniversitesi eğitim fakültesi, rehberlik ve psikolojik anabilim dalında öğretim üyesi olan Doç.Dr. Tahsin İlhan, evlilik ve aile danışmanlığı, psikolojik danışman yeterlikleri, süpervizyon eğitimi, kısa süreli psikolojik danışma yaklaşımları ve pozitif psikoloji alanlarında çalışmalarını sürdürmektedir.

Assoc. Prof. Dr. Tahsin İlhan completed his undergraduate, Master's and doctorate educations in the guidance and psychological counseling program of Gazi University. He has been working in Tokat Gaziosmanpaşa University, Faculty of education, guidance and psychological counseling department since 2009. He continues his studies on marriage and family counseling, psychological counseling competencies, supervision training, positive psychology, and brief psychological counseling approaches.

### **Yazar Katkıları / Author Contributions**

Bu çalışma ilk yazarın Doç. Dr. Tahsin İLHAN'ın danışmanlığında bitirdiği yüksek lisans tezinin bir parçasıdır. Bu nedenle Tİ, çalışmanın tamamında danışmanlık hizmetinin yanında, analizlerin yapılmasına da katkı sağlamıştır.

This study is a part of the fist author's master's thesis which was advised by Tİ. Therefore he contributed to the analysis as well as advising throughout the study.

**Çıkar Çatışması / Conflict of Interest**

Yazarlar tarafından çıkar çatışmasının olmadığı rapor edilmiştir.

It has been reported by the authors that there is no conflict of interest in the study.

**Fonlama / Funding**

Bu çalışmada herhangi bir fon desteği alınmamıştır.

No funding support has been received in this study.

**Etik Bildirim / Ethical Standards**

Helsinki Deklerasyon'u çerçevesince araştırma gerçekleştirilmiş ve gönüllü katılımcılardan bilgilendirilmiş onam alınmıştır. Çalışmada katılımcıların gizliliği korunmuştur.

Research was carried out within the framework of Helsinki Declaration and informed consent was obtained from the participants. The confidentiality of the participants was preserved in the study.

**ORCID**

*Kenan Polat*  <https://orcid.org/0000-0001-5903-2005>

*Tabsin İlhan*  <http://orcid.org/0000-0002-5007-5022>



## KAYNAKÇA

- Akın, A. ve Çetin, B. (2007). Depresyon, anksiyete, stres ölçeği (DASÖ) geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 7(1), 241-268.
- Akın, A. ve Demirel, S. (2003). Toplumsal cinsiyet kavramı ve sağlığa etkileri. *Cumhuriyet Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 25(4), 73-82.
- Arpita, L. (2006). *Relationship among differentiation of self, relationship satisfaction, partner support, depression, monitoring/blunting style, adherence to treatment and quality of life in patients with chronic lung disease*. (Unpublished doctoral dissertation). The Ohio State University, USA.
- Bartle-Haring, S., Rosen, K. H. ve Süth, S. M. (2002). Emotional reactivity and psychological distress. *Journal of Adolescent Research*, 17(6), 568-585.
- Bartle-Haring, S. ve Probst, D. (2004). A test of Bowen theory: emotional reactivity and psychological distress in a clinical sample. *The American Journal of Family Therapy*, 32(5), 419-435.
- Bem, S. L. (1983). Gender schema theory and its implications for child development: Raising gender-aschematic children in a gender-schematic society. *Signs: Journal of Women in Culture and Society*, 8, 598-616.
- Bowen, M. (1976). Theory in the practice of psychotherapy. P. Guerin (Ed), *Family therapy: theory and practice*. (pp. 42-90) NewYork: Gardner Press.
- Bowen, M. (1978). *Family therapy in clinical practice*. Newyork: Rowman & Littlefield Publishers.
- Campos, B., Keltner, D., Bech, J. M., Gonzaga, C. G. ve John, O. P. (2007). Culture and teasing: the relational benefits of reduced desire for positive self-differentiation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 33(1), 3-16.
- Çelik, Ö. (2008). *Ataerkil sistem bağlamında toplumsal cinsiyet ve cinsiyet rollerinin benimsenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Çimen, Ş.E. (2007). *Görücü usulü ve anlaşarak evlenen bireylerin çeşitli sosyal psikolojik faktörler yönünden karşılaştırılması*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Demirel, S. ve Akın, A. (2003). Toplumsal cinsiyet kavramı ve sağlığa etkileri. *Cumhuriyet Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi Özel Eki 2003*, 25(4), 73-83.

- Drake, J. R., Murdock, N. L., Marszalek, J. M. ve Barber, C. E. (2015). Differentiation of self-inventory—short form: development and preliminary validation. *Contemporary Family Therapy*, 37(2), 101-112.
- Elieson, M.V. ve Rubin, L.J. (2001). Differentiation of self and major depressive disorders: A test of Bowen theory among clinical, traditional ve internet groups. *Family Therapy*, 28, 125-142.
- Fışiloğlu, H. ve Demir, A. (2000). Applicability of the dyadic adjustment of marital quality with Turkish couples. *European Journal of Psychological Assessment*, 16(3), 214-218.
- Gavazzi, S.M., Anderson, S.A. ve Sabatelli, R.M. (1993). Family differentiation, peer differentiation, and adolescent adjustment in clinical sample. *Journal of Adolescent Research*, 8, 2005-2225.
- Goldenberg, H. ve Goldenberg, I. (2008). *Family therapy an overview*. Belmont: Thomson Hieger Education.
- Harrison, M.D. (2003). *Partners' level of differentiation of self and perceived relationship quality in gay and lesbian couples*. (Unpublished doctoral dissertaiton). Fielding Graduate Institute, USA.
- Hollander, S. (2007). *Differentiation of Self and Emerging Adulthood*. (Unpublished doctoral dissertation) Florida International University, USA.
- Hooper, L.M. ve DePuy, V. (2010). Mediating and moderating effects of differentiation of self on dpression symptomatology in a rural community sample. *The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families*, 18(4), 358-368.
- Hooper, L.M. ve Doehler, K. (2011). The mediating and moderating effects of differentiation of self on body mass index and depressive symptomatology among an American college sample. *Counseling Psychology Quarterly*, 24(1), 71-82.
- Işık, E. ve Bulduk, S. (2013). Psychometric properties of the differentiation of self inventory-revised in Turkish adults. *Journal of Marital and Family Therapy*, 41(1), 102-112.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2000). Kültürel psikoloji: *Kültür bağlamında insan ve aile*. İstanbul: Evrim Yayınevi.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2007). *Family, Self, and Human Development Across Cultures, Theory and Applications (2nd ed.)*. London: Lawrence Erlbaum Associates.

- Kağıtçıbaşı, Ç. (2005). Autonomy and relatedness in cultural context: Implications for self and family. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 36(4), 403-422.
- Kahraman, L., Kahraman, A.B., Ozansoy, N., Akıllı, H., Kekillioğlu, A. ve Özcan, A. (2014). Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi toplumsal cinsiyet algısı araştırması. *International Periodical for The Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, 9(2), 811-831.
- Kerr, M. ve Bowen, M. (1988). *Family Evaluation*. New York: W.W. Norton & Company.
- Kim-Appel, D., Appel, J., Newman, İ. ve Parr, P. (2007). Testing the effectiveness of Bowen's concept of differentiation in predicting psychological distress in individuals age 62 years or older. *The Family Journal*, 15(3), 224-233.
- Kruse, N. (2007). *The relationship between self differentiation and the levels of trust, shame and guilt in intimate relationships*. (Unpublished doctoral dissertation) Alliant International University, Los Angeles, USA.
- Krycak, R. C., Murdock, N. L. ve Marszalek, J. M. (2012). Differentiation of self, stress, and emotional supportas predictors of psychological distress. *Contemporary Family Therapy*, 34, 495-515.
- Markus, H. R. ve Kitayama, S. (1991). Culture and the self: implications for cognition, motivation, and emotion. *Psychological Review*, 98, 224-253.
- Murdock, N.L. ve Gore, P.A. (2004). Stress, coping and differentiation of self: A test of Bowen theory. *Contemporary Family Therapy: An International Journal*, 26, 319-335.
- Murray, T.L., Daniels, M.H. ve Murray, C.E. (2006). Differentiation of self, perceived stress, and symptom severity among patients with fibromyalgia syndrome. *Families, Systems, and Health*, 24, 117-159.
- Norasakkunkit, V. ve Kalick, S.M. (2002). Culture, ethnicity, and emotional distress measures: The role of self-construal and selfenhancement. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33(1), 56-70
- Özdemir, Y. ve İlhan, T. (2013). Benlik kurguları ve öznel iyi oluş: Otantik olmanın aracılık rolü. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 6(2), 593-611. DOI: [http://dx.doi.org/10.9761/jasss\\_628](http://dx.doi.org/10.9761/jasss_628).
- Özgüven, İ.E. (2000) *Evlilik ve Aile Terapisi*. Ankara: Pdrem Yayınları.
- Patrick, S., Sells, J. N., Giordano, F. G. ve Tollerud, T. R. (2007). Intimacy, differentiation, and personality variables as predictors of marital satisfaction.

- Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Children, *15(4)*, 359–367.
- Peleg, O. (2008). The relation between differentiation of self and marital satisfaction: What can be learned from married couple over the course of life? *The American Journal of Family Therapy*, *36*, 388-401.
- Peleg-Popko, O. (2002). Bowen theory: a study of differentiation of self, social anxiety, and physiological symptoms. *Contemporary Family Therapy*, *24(2)*, 355-369.
- Peleg, O ve Yitzhak, M. (2010). Differentiation of self and separation anxiety: Is there a similarity between spouses? *Contemporary of Family Therapy*, *33(1)*, 25-36.
- Sarıkaya, Y., Boyacı M., İlhan, T., ve Aldemir, A. (2018). Benliğin Farklılaşması Kısa Formu'nun Türkçe'ye uyarlanması: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Bartın Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *7(2)*, 365-380.
- Skowron, E.A. ve Friedlander, M.L. (1998). The differentiation of self inventory: Development and initial validation. *Journal of Counseling Psychology*, *45(3)*, 235-246.
- Skowron, E.A., Holmes, S.E. ve Sabatelli, R.M. (2003). Deconstructing differentiation: Self regulation, interdependent relating, and well-being in adulthood. *Contemporary Family Therapy*, *25(1)*, 110-129.
- Skowron, E.A. (2000). The role of differentiation of self in marital adjustment. *Journal of Counseling Psychology*, *47(2)*, 229-237.
- Skowron, E.A. ve Schmitt, T.A. (2003). Assessing interpersonal fusion: Reliability and validity of a new DSI fusion with other subscale. *Journal of Marital and Family Therapy*, *29*, 209-222.
- Skowron, E.A., Stanley, K.L. ve Shapiro, M.D. (2009). A longitudinal perspective on differentiation of self, interpersonal ve psychological well-being in young adulthood. *Contemporary Family Therapy*, *31*, 3-18.
- Skowron, E.A., Wester, S.R. ve Azen, R. (2004). Differentiation of self mediates college stress and adjustment. *Journal of Counseling & Development*, *82*, 69-78.
- Spanier, G.B. (1976). Measuring dyadic adjustment: New scales for assessing the quality of marriage and similar dyads. *Journal of Marriage and The Family*, *38(1)*, 15–28.
- Tuason, M.T. ve Friedlander, M.L. (2000). Do parents' differentiation levels predict those of their adult children? and other tests of Bowen theory in an Philippine sample. *Journal of Counseling Psychology*, *47(1)*, 27-35.

- Wei, M., Vogel, D.L., Ku, T.Y. ve Zakalik, R.A. (2005). Adult attachment, affect regulation, negative mood, and interpersonal problems: the mediating roles of emotional reactivity and emotional cut off. *Journal of Counseling Psychology*, 52, 14-24.
- Wiley, M.S. (1990). Family therapy's neglected prophet. *Family Therapy Networker*, 15(2),
- Yöntem, M. K., ve İlhan, T. (2013). Benlik kurguları ve otantikliğin özgecilik üzerindeki yordayıcı gücünün incelenmesi. *Turkish Studies*, 8(8), 2291-2302. DOI: <http://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.5477>.

### Extended Abstract

**Introduction:** In current literature in Turkey, any research on the relation of the differentiation of self with different variables and its predictive effect on those variables could not be found. In this sense, this research would be a guide for similar studies which will be carried out later in our country. In addition, according to Bowen, (Bowen, 1978; Kerr and Bowen, 1988) his theory is universal so it could be generalized for all cultures. As a result, it is assumed that this research will present introductory information about the theory and its compatibility for Turkish culture.

**Method:** Relational screening and causal comparative models have been used in this research. Participants consist of 362 married people (228 Women, 134 Men) between the ages of 20-60 ( $\bar{X}$  =3.84, Sd=3.44) and chosen by convenience sampling method.

The Dyadic Adjustment Scale (Spanier, 1976) with the Personal Information Form prepared by the researchers, the Differentiation of Self Scale (Skowronve Friedlander, 1998), depression, anxiety and the Stress scale (P. Lobivondve S. Lobivond, 1995) have been benefited as data collection tools in this research.

In the first instance, data collection tools have been turned into online forms by using Google Drive. Later on, these forms have been sent to participants via social media or e-mail and data have been collected. In the process of data analysis, the independent samples t-test has been used to determine any differentiation in terms of demographic variables. Afterwards, the correlation analysis has been used to determine the relation between the correlated and uncorrelated variables. In the final phase, the simple and multiple regression analyses have been used to detect the predictive power of uncorrelated variables over the correlated ones.

**Results:** It has been determined that the total number of the Differentiation of Self Inventory (DSI) predicted prominently the points of the Dyadic Adjustment Scale (DAS) ( $F(1,344) = 64,68; p < .05$ ) and the total effect to variance has appeared as % 15 ( $\Delta R^2 = .15$ )

It has been determined that the total number of the Differentiation of Self Inventory (DSI) predicted prominently the points of depression ( $F(1,344) = 81.73; p < .05$ ) and total effect to variance has appeared as % 19 ( $\Delta R^2 = .19$ ). In the same way, the total number of DSI predicted prominently the points of anxiety ( $F(1,344) = 67.94; p < .05$ ) and total effect to variance has appeared as % 16 ( $\Delta R^2 = .16$ ). Similarly, the total number of DSI predicted prominently the points of stress ( $F(1,344) = 90.38; p < .05$ ) and total effect to variance has appeared as % 20 ( $R^2 = .20$ ).

DSI total points of males ( $\bar{X}$ =83.63; Sd=12.56) are considerably higher ( $p < .05$ ) than women's points in terms of gender analysis. According to kind of marriage, DSI total

points of people having had love marriage ( $\bar{X}=82.27$ ;  $Sd=12.37$ ) are significantly higher ( $p<.05$ ) than the ones who had an arranged marriage.

**Discussion & Conclusion:** According to the findings, participants' total points of DSI predict the points of DAS significantly and positively. These findings show that as the level of differentiation increases, the Dyadic adjustment increases as well. In this sense, individuals whose emotional cut off points are high, have a low grade in terms of the Dyadic adjustment as Bowen's theory claims (1978). Many research studies in literature reveal that there is a positive relation between the Differentiation of Self and the Dyadic adjustment. According to these studies, high differentiation brings high Dyadic adjustment, couple satisfaction and sexual satisfaction whether low differentiation causes to low Dyadic adjustment and couple satisfaction with high-intensity conflicts (Arpita, 2006; Birditt and Antonucci, 2008; Campos, Keltner, Bech, Gonzaga and John, 2007; Hollander, 2007; Patrick, Sells, Giordano and Tollerud, 2007; Peleg, 2008; Timm, 2011). The research carried out by Harrison (2003) and Kruse (2007) has revealed that quality of marriage and dyadic adjustment decreases for the couples whose level of differentiation is low.

In this research, it has been researched in which level the differentiation of self predicts psychological symptoms and compatible results with literature have been reached. The total points of DSI predict symptoms of depression, anxiety and stress significantly and negatively. These findings considerably comply with Bowen's theory (1978) and studies in literature. Wei, Vogel, Ku and Zakalik (2005) have stated that people using Emotional reactivity for a long time as a coping method within family have much more risk of having depression and anxiety. In another study (Appel-Kim, Appel, Newman and Parr, 2007), it has been revealed that factors forming the Differentiation of Self (emotional reactivity, emotional cut off, taking an I position and fusion with others) are important predictors of psychological symptoms (depression, anxiety). Moreover, the Differentiation of Self is a prominent predictor of perceived stress and psychological problems (Bartle-Haring and Probst, 2004; Bartle-Haring, Rosen and Stith, 2002; Krycak, Murdock and Marszalek, 2012; Murdock and Gore, 2004); a person who has a low level of differentiation has much more psychological, physical and social problems.

In this research only married people have been analyzed and the findings have been generalized in terms of this limit. In further studies, relations between the Differentiation of Self and psychological symptoms may be analyzed for couples or people living together. The points of Fusion with others are higher for women and the ones who had arranged marriage. So it shows that this feature may be affected by culture and gender roles. Therefore, self-construal and gender roles should be included into this kind of studies to able to understand the differentiation of self



properly. Finally, even if some clues related to cause effect relations between regression analyses and variables have been determined, experimental studies are suggested to find a real cause effect relation.