



<http://kefad.ahievran.edu.tr>

Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi

ISSN: 2147 - 1037

Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik İyi Olmanın Bir Yordayıcısı Olarak Benlik Ayrışması

Ali Karababa
Abdullah Mert
Pınar Çetiner

DOI:10.29299/kefad.2018.19.02.004

Makale Bilgileri

Yükleme:16/06/2017 Düzeltme:09/03/2017 Kabul:30/04/2018

Özet

Bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinde benlik ayrışmasının psikolojik iyi oluşu yordamadaki rolünü incelemektir. Araştırmanın çalışma grubu 2016-2017 eğitim-öğretim yılında, Uşak Üniversitesi, Eğitim Fakültesi'nde öğrenim görmekte olan ve araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden toplam 300 üniversite öğrencisinden (177 kız-123 erkek) oluşmaktadır. Araştırma ilişkisel tarama modeline uygun olarak gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmada, katılımcıların benlik ayrışma düzeyini belirlemek için "Benliğin Ayrışması Ölçeği (BAÖ)" ve psikolojik iyi olma düzeylerini belirleyebilmek için ise "Oxford Mutluluk Ölçeği" kullanılmıştır. Analizler SPSS 16.0 paket programı aracılığıyla .05 ve .01 anlamlılık düzeyinde test edilmiştir. Veriler korelasyon ve çoklu regresyon teknikleri kullanılarak analiz edilmiştir. Araştırma bulgularında psikolojik iyi olma ile ben pozisyonu alma ve duygusal kopma arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmüş; psikolojik iyi olma ile duygusal tepkisellik ve başkalarına bağımlılık arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Bulgular üniversite öğrencilerinde benlik ayrışmasının psikolojik iyi oluş düzeyinde pozitif yönlü yordayıcı rolünü ortaya koymuştur. Araştırmadan elde edilen bulgular ilgili alan yazın ışığında ve bazı önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Benlik ayrışması, Psikolojik iyi olma, Üniversite öğrencileri

Sorumlu Yazar: Ali Karababa, Dr. Öğr. Üyesi, Uşak Üniversitesi, Türkiye, karababa_ali@hotmail.com, 0000-0003-0458-3437

Abdullah Mert, Dr. Öğr. Üyesi, Uşak Üniversitesi, Türkiye, abdullah.mert@usak.edu.tr, 0000-0003-0653-2297

Pınar Çetiner, Öğr., Uşak Üniversitesi, Türkiye, pçetiner_pdr@hotmail.com

Giriş

Tarihsel süreçte psikoloji çalışmalarının patoloji odaklı ilerlediği dikkati çekmektedir (Haidt ve Keyes, 2003). Bu zaman diliminde, kişinin iyi oluş düzeyinin belirlenmesinde psikopatolojik ölçütlere başvurulduğu, çalışmaların geniş bir bölümünde mutsuzluğa, kişisel problemlere (Diener ve Seligman, 2002), sağlıklı olmayan duygu, düşünce ve davranışlara (Christopher, 1999) odaklanıldığı görülmüştür. Kişilerin depresyon, stres gibi psikolojik yaşantılara sahip olmaması psikolojik iyi oluş için yeterli olarak değerlendirilmiştir (Tanhan, 2007). Bir anlamda bireyin iyi oluş düzeyi olumsuz işlevselliği üzerinden açıklanmaya çalışılmıştır. Araştırmacıların uzun soluklu olarak merkezinde yer alan bu yönelimin aksine son yıllarda, davranış bilimcilerin bireylerin problemleri yerine onların olumlu yönlerine odaklandığı görülmüştür. Bireydeki işlevsel olmayan özelliklerin nasıl değiştirilebileceği ve hangi olumlu noktaların yerine konabileceği üzerinde çalışılmaya başlanmıştır. Ayrıca, bireyin gelişmesine katkıda bulunan yönleri keşfetmek ve geliştirmek çabası ön plana çıkmıştır (Ryff, 1989). Genel olarak pozitif psikoloji olarak adlandırılan bu yaklaşımın temel kavramlarından biri "iyi olma"dır. İyi olma kavramı hazcılık (hedonizm) ve psikolojik işlevsellik (eudaimonism) bakış açıları ile aydınlatılmaya çalışılmıştır. Belirlenen standart ve değerlere göre yaşamın değerlendirilmesi bakış açısını benimseyen hazcılık anlayışı iyi olma kavramının öznel (özel iyi olma) yönüne vurgu yapar. Ayrıca, kavram yüksek düzeyde olumlu duygulara, düşük düzeyde ise olumsuz duygulara sahip olma ve yüksek yaşam doyumu ile ilişkilendirilmiştir (Diener, 1984). Diğer bakış açısı olan psikolojik işlevsellik ise iyi oluşu yüksek farkındalık, tam fonksiyonda bulunma ve kendini gerçekleştirme temelinde (psikolojik iyi olma) ele almıştır (Ryan ve Deci, 2001).

Ryff (1989) psikolojik iyi olma kavramının özünde bireyin sahip olduğu potansiyelini en üst düzeyde kullanabilmesinin var olduğunu belirtmiştir. Ryff (1989) pozitif psikolojik işlevsellik üzerine daha önce çalışmaları bulunan kuramcılarının çalışmalarından esinlenerek psikolojik iyi olma modelini geliştirmiştir. Psikolojik iyi oluş kavramı, Ryff (1995) tarafından birçok kişilik ve gelişim kuramları temelinde kendini kabul, diğerleri ile olumlu ilişkiler, özerklik, çevresel hâkimiyet, yaşam amacı ve bireysel gelişim olmak üzere altı boyutlu bir yapı olarak tanımlanmıştır. *Kendini kabul*, kişinin olumlu ve olumsuz yönlerine ilişkin farkındalık sahibi olması ve bu yönlerini kabul etmesi, önceki yaşamına ilişkin olumlu bir tutumu barındırması ve genel olarak kendine ilişkin pozitif duygular beslemesine yönelik algısına ilişkindir. *Diğerleri ile olumlu ilişkiler* boyutu kişinin çevresindekiler ile samimi, içten, güvene dayalı ilişkiler kurması, çevresindeki kişilere karşı duyarlı ve güçlü bir empati yeteneğine sahip olmasını kapsar. *Özerklik*, bireyin kendi kararlarını alabilmesi, sosyal baskıya karşı koyabilmesi, bağımsız davranışlarda bulunabilmesi ve kendini kişisel kriterlere göre değerlendirebilmesiyle ilişkilidir. *Çevresel hâkimiyet*, kişinin çevresine ilişkin farkındalık ve hâkimiyet düzeyi, çevresini idare

edebilme yeterliliği ve kendi ihtiyaçları çerçevesinde etrafındaki olanakları fark etme ve bunları kullanabilme yetisini kapsamaktadır. *Yaşam amacı*, bireyin yaşam sürecinde bir amaca ulaşma duygusunu ve yaşamın anlamına yönelik inancını içermektedir. *Bireysel gelişim* boyutu ise kişinin potansiyelini fark etmesi, gelişimine ilişkin farkındalık sahibi olması, yeni yaşantılara açık olması ve gelişim sürecindeki davranışlarını değiştirebilmesi ile ilişkilidir.

Bireyin genel mutluluk düzeyini de ifade eden psikolojik iyi olma (Schmutte ve Ryff, 1997) kişinin kendisine ilişkin farkındalık geliştirmesini, kendisi ile ilgili araştırma yapmasını, kendisini değerlendirirken kişisel ölçütlerini dikkate almasını, kendi değer ve inançlarını savunmasını ve bunlar doğrultusunda tercihlerde bulunmasını ve hedefleri doğrultusunda çaba göstermesini kapsar (Ryff, 1995; Ryff ve Keyes, 1995). Alan yazındaki çalışmalar incelendiğinde psikolojik iyi olma kavramının birçok değişken ile ele alındığı görülmektedir. Bu araştırmalarda, psikolojik iyi oluşun olumlu mükemmelliyetçilik (Suh, Gnilka ve Rice, 2017), olumlu benlik saygısı (Doğan ve Eryılmaz, 2013), öz-anlayış (Sarıcaoğlu ve Arslan, 2013), empatik eğilim (Acun-Kapıkıran, 2011), duygusal zeka (Tekin, 2014), sosyal öz-yeterlilik (Gülşen, 2013) ve umut (Usta, 2013) gibi değişkenlerin pozitif yönde; sürekli kaygı (Beydoğan-Tangör ve Curun, 2016), sosyal kaygı (Kermen, İlçin-Tosun ve Doğan, 2016), kötümserlik (Chang ve Sanna, 2001) gibi değişkenlerin ise negatif yönde birer yordayıcısı olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Görülmüştür ki bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinde bilişsel, duygusal, sosyal temelli birçok psikolojik yapı rol oynamaktadır. Kişilerin psikolojik iyi oluş düzeylerinde rol oynaması beklenen yapılardan biri de benlik ayrımlaşması kavramıdır. Bowen (1976, 1978) benlik ayrımlaşması kavramının hem psikolojik hem de fizyolojik olmak üzere tam işlevsellik düzeyi ile ilişkili olduğunu ileri sürmüştür. Benlik ayrımlaşması duygusal olgunlaşmanın karmaşık bir bileşimi, duygusal bir durumun ortasında mantıklı olarak düşünebilme ve yakın duygusal ilişkileri sürdürülebilirlik yeteneğidir. Benlik ayrımlaşması, bireyin kendisini aile kökeninden daha başka bir kişi olarak algılama yeteneğini temsil eder. Bir anlamda benlik ayrımlaşması ilişkilerde duygu-düşünce ve samimiyet-özerlik arasındaki dengeyi koruyabilmedir (Bowen, 1976, 1978; Kerr ve Bowen, 1988). Licht ve Chabot (2006) benlik ayrımlaşması yapısını düşünce ve duygular arasındaki içsel ayırt etme yeteneğinin gelişimi ile bireyselleşme gelişimini birleştiren karma bir yapı olarak tanımlamışlardır. Charles (2001) yapının doğasını ifade ederken ilişkiler sürecinde duygusal olgunlaşmaya ulaşma ve bağımsız bir şekilde hareket etme ifadelerini kullanmıştır. Ayrımlaşmanın ayırıcı özelliği güvenlik, empati, hassasiyet ve ilgi duyguları ve duygusal durumlar ortasında mantıklı düşünebilme yeteneği olarak görülür (Crespi ve Sabatelli, 1997). Özetle, benlik ayrımlaşması düzeyi yüksek bir kişinin çevresindeki kişilerden tamamen ayrı bir dünyada var olan biri olarak düşünülmemelidir. Aksine, hem çevresindeki kişiler ile samimi ilişkiler kurabilen hem de kararlarını bireysel olarak alabilen

bireydir. Sağlıklı bireyselleşmeye aynı zamanda duygu ve düşünceyi birbirinden ayırt etme yeteneği de eşlik eder.

Çok boyutlu bir kavram olarak değerlendirilen “benlik ayrımlaşması” bireyin iç dünyası ve çevresindeki kişilerle iletişimine odaklanan iki ana boyut ve bu iki temel boyutun altında bulunan dört farklı alt boyutta ele alınmaktadır. “Ben pozisyonu alma” ve “duygusal tepkisellik” kişinin iç dünyası ana boyutunun alt boyutlarını oluştururken; “başkalarına bağımlılık” ve “duygusal kopma” ise kişinin diğerleri ile ilişkisine yönelik temel boyutun alt boyutlarını oluşturmaktadır (Skowron ve Friedlander, 1998; Skowron ve Schmitt, 2003). *Duygusal tepkisellik*, bireyin duygusal durumlar karşısında yenik duruma düşme düzeyini ifade eder. Duygusal tepkisellik düzeyinin yüksek olması bireyin duygular dünyasında yaşadığını gösterir. Enerjilerinin ve motivasyonlarının büyük bir bölümünü duygularının yoğunluğuna ve ifade edilmesine ayırırlar. Daha düşük duygusal tepkisellik düzeyine sahip bir kişi, içinde bulunduğu durum sakin bir yanıt vermeyi gerektirdiğinde daha az duygusal yoğunlukla daha olumlu tepkide bulunabilmektedir (Bowen, 1976). *Ben pozisyonu alma* boyutu stresli bir duruma rağmen bireyin kendi değer, inanç ve bakış açısını gösterme yeteneğini ifade eder. Bu boyut, stres, güçlü duygulanım ve önemli kişilerin baskısına rağmen kişinin kimlik dirençliliği olarak görülür (Bowen, 1978; Kerr, 1988). *Duygusal kopma*, kişinin stresli bir durum karşısında duygusal olarak kendi kabuğuna çekilme isteğini ifade eder. Bu boyut stresli bir durum ortaya çıktığında kişinin kaçma, sakınma, durumu önemsememe isteği duyması olarak karşılık bulur. Duygusal kopma düzeyi azaldıkça birey stresli durumlarla ve güçlü duygularla baş etmede daha yetenekli olacak ve daha düşük düzeyde duygusal olarak geri çekilme ihtiyacı hissedecektir (Bowen, 1976, 1978). *Başkaları ile birleşme* boyutu ise kişinin ilişkilerinde kendisini çevresindeki kişilerden ayrı tutarak düşüncelerini, değerlerini, inançlarını ifade edebilme düzeyini ifade eder. Daha yüksek düzeyde başkalarını ile birleşme yaşayan kişiler duygusal olarak pozisyona saplanmış, aile kökenlerine bağlı kalmış, inançlara esir olmuştur. Bireysel olarak var olamayan kişiler durumlara ya dogmatik ya da şikayetçi bir biçimde yaklaşırlar ve diğer amaçlardan önce onay ve kabul arayışındadırlar. Ayrıca bu kişiler kendilerini acılı ve zararlı ilişkilerden ayrı tutamazlar (Bowen, 1976, 1978).

Literatür incelendiğinde, üniversite öğrencilerinde gerçekleştirilen çalışmalarda benlik ayrımlaşmasının birçok psikolojik yapı ile ilişki halinde olduğu görülmüştür. Benlik ayrımlaşması kavramının sürekli kaygı (Işık ve Bulduk, 2016), sosyal kaygı (Peleg-Popko, 2002), algılanan psikolojik ve kişilerarası stres (Skowron, Stanley ve Shapiro, 2009) değişkenleri ile negatif yönde; psikolojik gelişim (Jenkins, Buboltz, Schwartz ve Johnson, 2005), sosyal uyum (Hosseinizadeh, 2014), psikolojik uyum ve sosyal problem çözme becerileri (Skowron, 2004), üniversiteye uyum (Skowron, Wester ve Azen, 2004) değişkenleri ile ise pozitif yönde ilişki halinde olduğu bulgularına ulaşılmıştır. Üniversite

süreci hem bulunduğu gelişimsel dönem hem de bireylere sunduğu yaşantı zenginliği ile psikolojik iyi oluş yapısının tüm alt boyutlarını doğrudan etkileyebilecek bir dönem olarak değerlendirilebilir (Santrock, 2014). Özellikle de sosyal iletişim ağı ve karşı cins ile ilişkiler kişinin iyilik durumunda rol oynayan önemli faktörlerdendir (Demir, 2008). Üniversite döneminde bireyler kendilerini karşı cins ve hem cinsleri ile farklı sebeplerden yoğun bir iletişim ağının içerisinde bulurlar. Ayrıca, üniversite yaşamı çoğu öğrenci için ilk defa aile yaşamından ayrılıp bireysel bir yaşama başlama anlamına gelir. Bu yaşantı beraberinde bir takım adaptasyon durumlarını ve ilişkisel, akademik sorunları da beraberinde getirir (Şahin, Şahin-Fırat, Zoraloğlu ve Açıkgöz, 2009). Bu süreçte, bireyin stres yaratabilecek durumlar ve kişiler karşısında kendi duygu ve düşünceleri doğrultusunda kabuğuna çekilmek yerine sorunlarla sağlıklı olarak baş edebilme çabası göstermesi önemlidir. Benlik ayrılaşması bireyin ilişkilerinde duygu-düşünce ve yakınlık-uzaklık dengesini sağlayabilme ve sorunlar karşısında kendi kimlik dirençliliğini gösterebilme olduğu göz önünde bulundurulduğunda (Bowen, 1976); üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi oluş düzeyinde benlik ayrılaşması değişkenin rolüne yönelik gerçekleştirilen bu çalışmanın önem arz edeceği düşünülmektedir. Ayrıca, yurtiçi araştırmalar incelendiğinde benlik ayrılaşmasına yönelik sınırlı sayıda bir literatür alt yapısının olduğu görülmektedir. Alandaki boşluğu doldurarak, araştırmacılara ve uygulayıcılara rehberlik edeceği düşünülen bu çalışma önemli görülmektedir. Bu doğrultuda araştırmada, üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi oluş düzeyinde benliğin ayrılaşmasının yordayıcı rolünün incelenmesi amaçlanmaktadır. Bu amaca yönelik araştırmada şu araştırma sorusuna yanıt aranmıştır:

Üniversite öğrencilerinde benlik ayrılaşması psikolojik iyi oluşu anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

Yöntem

Çalışma Grubu

Araştırmanın amacı doğrultusunda, çalışma ilişkisel tarama modeline uygun olarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın çalışma grubu 2016-2017 eğitim-öğretim yılında, Uşak Üniversitesi, Eğitim Fakültesi'nde öğrenim görmekte olan ve araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden toplam 300 üniversite öğrencisinden (177 kız-123 erkek) oluşmaktadır. Katılımcıların sınıflara göre dağılımı 75'i 1. sınıf (%25), 63'ü 2. sınıf (%21), 82'si 3.sınıf (%27.3) ve 80'i ise 4. sınıf (%26.7) görünümündedir. Katılımcıların yaşları 19 ile 30 arasında değişmekte olup grubun yaş ortalaması 22.4'tür.

Veri Toplama Araçları

Benliğin Ayrışması Ölçeği. Araştırmadaki katılımcıların benlik ayrışması düzeyleri Skowron ve Friedlander (1998) tarafından geliştirilen, daha sonra Skowron ve Schmitt (2003) tarafından revize edilen, Işık ve Bulduk (2016) tarafından Türkçe'ye uyarlaması yapılan "Benliğin Ayrışması Ölçeği (BAÖ)" kullanılmıştır. Ölçme aracı 6'lı likert tipi bir ölçek ve toplam 20 maddeden oluşmaktadır. Ölçek dört alt boyuttan oluşmaktadır: 1. Duygusal tepkisellik, 2. Ben pozisyonu alma, 3. Duygusal kopma ve 4. Başkalarına bağımlılık. Ben pozisyonu alma boyunun dışındaki diğer üç alt boyut ters olarak puanlanır ve boyutlardan elde edilen puanların yükselmesi daha az düzeyde duygusal tepkiselliği, daha az düzeyde duygusal kopmayı, daha az düzeyde başkalarına bağımlılığı ve daha yüksek düzeyde benlik ayrışmasını yansıtmaktadır. Uyarlama çalışmasında ölçeğin iç tutarlılık katsayılarına baktığımızda, toplam ölçek için .81, duygusal tepkisellik alt boyutu için .78, ben pozisyonu alma alt boyutu için .75, başkalarına bağımlılık alt boyutu için .77 ve duygusal kopma alt boyutu için ise .74 olarak hesaplanmıştır. 5 hafta ara ile gerçekleştirilen test-tekrar test güvenilirlik katsayısı .74 olarak elde edilmiştir. Ölçüt bağıntılı geçerlik çalışmasında sürekli kaygı ile toplam ölçek ($r = -.68$), duygusal tepkisellik ($r = -.62$), ben pozisyonu alma ($r = -.49$), başkalarına bağımlılık ($r = -.56$), ve duygusal kopma ($r = -.15$) arasında negatif yönlü anlamlı ilişki sonuçları elde edilmiştir. Uyarlama çalışması kapsamında gerçekleştirilen DFA analizi sonucunda uyum değerlerinin yeterli düzeylerde olduğu ($\chi^2/df=1.51$, GFI=.93, AGFI=.90, CFI=.93 ve RMSEA=.046) ve 4 faktörlü yapının örneklem verisine yeterli düzeyde uyum gösterdiği görülmüştür.

Oxford Mutluluk Ölçeği. Araştırmada katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerinin belirlenmesinde Hills ve Argyle (2002) tarafından geliştirilen, Doğan ve Akıncı-Çötök (2011) tarafından uyarlaması yapılan "Oxford Mutluluk Ölçeği" kullanılmıştır. Ölçek 5'li likert tipi olup 7 maddeden oluşmaktadır. Yapı geçerliliği çalışmasında AFA sonucunda toplam varyansın %39.74'ünü açıklayan tek faktörlü bir yapı elde edilmiştir. Benzer ölçek geçerliliği çalışmasında, ölçek Zung Depresyon Ölçeği ile negatif yönde (.48), Yaşam Doyum Ölçeği ile pozitif yönde (.61) ve Yaşam Yönelimi Ölçeği ile ise pozitif yönde (.51) anlamlı ilişki sonuçlarına ulaşılmıştır. Ölçeğin güvenilirlik çalışmasında iç tutarlılık katsayısı .74 ve iki hafta ara ile gerçekleştirilen test-tekrar test çalışmasında ise .85 ilişki elde edilmiştir.

Verilerin Analizi

Uygulama işleminden önce araştırmanın amacı ve veri toplama araçlarının nasıl cevaplanacağı katılımcılara ifade edilmiş ve uygulama işlemi sınıf ortamında araştırmacı tarafından gerçekleştirilmiştir. Verilerin analize dahil edilmesinden önce ölçme araçları kontrol edilerek hatalı formlar analize dahil edilmemiştir. Mevcut araştırmada analiz işlemleri SPSS 16. programı aracılığı ile .05 ve .01 anlamlılık düzeylerinde gerçekleştirilmiştir. Çalışmada, bağımlı ve bağımsız değişkenler arasındaki ilişki istatistikleri Pearson-korelasyon; bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki yordayıcı rolünün belirlenmesine yönelik ise çoklu regresyon analizi kullanılmıştır.

Bulgular

Araştırmada incelenecek değişkenler arası korelasyonlar ve benlik ayırılması bağımsız değişkeninin psikolojik iyi olma bağımlı değişkenini yordayıp yordamadığına ilişkin analiz sonuçları bu bölümde verilmiştir. Öncelikle, değişkenler arası ilişkileri gösteren analizler aşağıdaki Tablo 1’de sunulmuştur:

Tablo 1. Değişkenler arasındaki ilişkileri gösteren korelasyon değerleri

	1	2	3	4	5	6	Ort.	Ss.	Bas.	Çar.
1	1						23.85	4.24	-.107	-.016
2	.324**	1					20.13	4.22	-.107	-.455
3	.094	-.110	1				15.75	4.31	.099	-.108
4	.048	.116	.388**	1			20.81	4.36	-.170	-.185
5	.126*	-.011	.177*	.265**	1		22.53	4.89	-.542	.623
6	.251**	.438**	.615**	.751**	.571**	1	79.23	10.0	-.134	.012

*p<.05, **p<.01

(1. Psikolojik iyi olma, 2. Ben pozisyonu alma, 3. Duygusal tepkisellik, 4. Başkalarına bağımlılık, 5. Duygusal kopma, 6. Toplam benlik ayırılması)

Tablo 1’deki analiz sonuçları göz önünde bulundurulduğunda, psikolojik iyi olma ile ben pozisyonu alma ($r = .32, p < .01$), duygusal kopma ($r = .13, p < .05$), ve toplam benlik ayırılması arasında ($r = .25, p < .01$) pozitif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğu görülürken; psikolojik iyi olma ile duygusal tepkisellik ($r = .09, p > .05$) ve başkalarına bağımlılık ($r = .05, p > .05$), arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Benlik ayırılması bağımsız değişkeninin psikolojik iyi olma bağımlı değişkenini yordamasına ilişkin analiz sonucu aşağıda Tablo 2’de verilmiştir:

Üniversite öğrencilerinde benlik ayırılmasının psikolojik iyi olmayı yordayıcı rolünün belirlenmesine yönelik analiz işleminden önce değişkenlere ilişkin betimsel istatistikler incelenmiştir. Değişkenlere ilişkin basıklık ve çarpıklık katsayıları dikkate alındığında normallik varsayımının sağlandığı ifade edilebilir.

Tablo 2. Üniversite öğrencilerinde benlik ayırılmasının psikolojik iyi olmayı yordamasına ilişkin çoklu regresyon analizi sonucu

Değişkenler	B	S. H.	Beta	t	p	Tol.	VIF	Reg. Sonucu
Ben Pozisyonu Alma	.336	.055	.350	.6.136	.000**	.957	1.045	Dur.Wat. =1.97
Duygusal Tepkisellik	.139	.061	.141	2.290	.023*	.820	1.219	R= .372
Başkalarına Bağımlılık	-.079	.061	-.081	-1.288	.199	.785	1.274	R ² =.139
Duygusal Kopma	.138	.063	.126	2.169	.031*	.923	1.084	F=11.116

Tablo 2'deki analiz sonuçları doğrultusunda çalışmada regresyon eşitliğine ilişkin varsayımların karşılanıp karşılanmadığı incelendiğinde, değişkenlere ilişkin tolerans değerlerinin .61 ile 1.00; varyans artış faktörü (VIF) değerlerinin ise 1.00 ile 1.63 arasında değişmekte olduğu görülmüştür. Değerler göz önünde bulundurulduğunda, tolerans değerlerinin .20'den büyük olması; VIF değerlerinin ise 10'dan küçük olduğu dikkate alındığında koşulların sağlandığı söylenebilir (Büyüköztürk, 2009). Ayrıca, Durbin-Watson istatistik sonucu dikkate alındığında oto-korelasyon probleminin var olmadığı ifade edilebilir.

Tablo 2'deki benlik ayrılaşmasının psikolojik iyi olmayı yordamasına yönelik gerçekleştirilen çoklu regresyon analizi göz önünde bulundurulduğunda, benlik ayrılaşmasını oluşturan ben pozisyonu alma, duygusal tepkisellik, başkalarına bağımlılık ve duygusal kopma boyutlarının birlikte psikolojik iyi olmayı istatistiksel olarak anlamlı şekilde yordadığı görülmüştür ($F= 11.116$, $R= .37$, $R^2= .14$, $p<.01$). Benlik ayrılaşmasının tüm boyutları birlikte psikolojik iyi olmaya ilişkin toplam varyansın yaklaşık %14'ünü açıkladığı görülmüştür. Bu sonuç ile üniversite öğrencilerinde benlik ayrılaşma düzeyi arttıkça psikolojik iyi olma düzeyinin de arttığı ifade edilebilir. Bu açıklama oranına anlamlı katkıda bulunan değişkenlerin görece önem sırasına göre ben pozisyonu alma ($\beta=.35$, $p<.05$), duygusal tepkisellik ($\beta=.14$, $p<.05$) ve duygusal kopma ($\beta=.13$, $p<.05$) olduğu görülmüştür.

Tartışma ve Sonuç

Araştırma sonucunda üniversite öğrencilerinde benlik ayrılaşması ile psikolojik iyi olma arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Ayrıca, araştırma bulgusu ben pozisyonu alma, duygusal tepkisellik ve duygusal kopma alt boyutlarının psikolojik iyi olma düzeyinde yordayıcı konumda olduğunu ortaya koymuştur. Araştırma bulgusu doğrultusunda genel olarak söylenebilir ki üniversite öğrencilerinde benlik ayrılaşma düzeyi arttıkça psikolojik iyi olma düzeyi de artmaktadır ve benlik ayrılaşması kişinin mutluluğunun önemli bir yordayıcısıdır. Literatür incelendiğinde, benlik ayrılaşmasının kişinin iyilik durumunu ifade eden depresyon (Chung ve Gale, 2006) gibi olumsuz psikolojik yapılarla negatif yönlü öznel iyi oluş (Yousefi, Etemadi, Bahrami, Fatehezade, Ahmadi ve Beshlideh, 2009) yaşam doyumu (Jung ve Kim, 2015), psikolojik sağlık (Sohrabi, Asadi, Habibollahzade ve Pana-Ali, 2013), pozitif duygulanım (Sandage ve Jankowski, 2010) gibi olumlu yapılar ile ise pozitif yönlü ilişki içinde olduğunu ifade eden araştırma sonuçlarının mevcut araştırma bulgusunu desteklediği söylenebilir. Ayrıca, psikolojik iyi olma düzeyinde negatif yönde yordayıcı konumda olan sosyal kaygı (Peleg-Popko, 2002), sürekli kaygı (Işık ve Bulduk, 2016) gibi değişkenler ile benlik ayrılaşması arasında negatif yönlü ilişkinin varlığını gösteren çalışmaların da dolaylı olarak mevcut araştırma bulgusunu desteklediği ifade edilebilir.

Psikolojik iyi olma düzeyini etkileyen boyutlarından biri başkaları ile kurulan iletişimin niteliğidir (Ryff, 1995). Kavramsal literatür doğrultusunda, yüksek düzeyde benlik ayrımlaşması bireylerin çevresindeki kişilerle ilişkisinde duygu-düşünce ve yakınlık-uzaklık dengesini sağlayabilme yeterliliğine imkân verdiği (Bowen, 1976, 1978) göz önünde bulundurulduğunda benlik ayrımlaşmasının psikolojik iyi olma düzeyinde yordayıcı konumda olması şaşırtıcı değildir. Benlik farklılaşması bireyin başkalarının arasında kaybolma korkusu olmadan duygusal samimiyete ve fiziksel birliğe olanak sağlayan esnek sınırları oluşturmasını sağlar. Çalışma grubunun bulunduğu gelişim dönemi ve içinde buldukları sosyal-fiziksel çevre dikkate alındığında sosyal yaşam ve karşı cins ile paylaşımlar bireyin yaşamında önemli bir yer teşkil etmektedir. Bundan dolayıdır ki daha yüksek düzeyde benlik ayrımlaşmasına sahip bireylerin daha düşük düzeyde stres ve kaygı duygularına ve daha yüksek uyum düzeyine sahip olduğu, ayrıca karmaşık duygusal ilişkilerini daha sağlıklı yönetebildikleri dikkate alındığında; bu kişilerin çevresindeki kişiler ile sağlıklı, içten, doyum verici ilişkiler kurabilme olasılığı artmaktadır. İyi oluş düzeyi açısından, kişinin çevresindeki kişiler ile samimi ilişkiler kurmasının önemi Erikson'un (1998) kuramında da kendini gösterir. Yakınlığa karşı yalıtılmışlık olarak adlandırılan genç yetişkinlik döneminde, kişinin kendi kimliğini yitirmeden başkaları ile yakınlık kurabilmesi, yakın ilişkilerdeki yükümlülükleri yerine getirebilmesi ve ilişkileri sürdürebilmesi dönemin temel gücü olan sevginin kazanılması açısından önemlidir. Benlik ayrımlaşmasına yönelik kavramsal literatür dikkate alındığında yüksek benlik ayrımlaşma düzeyine sahip bireylerin dönemin sağlıklı şekilde atlatma olasılıklarının daha yüksek olması beklenebilir.

Bowen (1976, 1978) yüksek düzeyde benlik ayrımlaşmasına sahip kişilerin stresli durumlar karşısında psikolojik sağlamlılık düzeylerinin daha yüksek olduğunu ve sorunlarla daha yapıcı bir şekilde baş edebildiğini ifade etmiştir. Mevcut araştırma bulgusunda da üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeyinde rol oynayan en güçlü değişkenin, bireyin ilişkilerinde baskı altında kalsa bile ben duygusunu ortaya koyabilmesi ve kendi fikirlerini ifade edebilmesi olarak tanımlanan (Bowen, 1976, 1978), ben pozisyonu alma alt boyutu olduğu görülmüştür. Üniversite yaşamında bireyler birçok problem ile karşı karşıya kalmaktadır. Kişilerin hem sorunlar karşısında daha güçlü durmaları hem de sorunları yapıcı çözüm yolları ile üstesinden gelmeye çalışmaları bireylerin iyilik halinin daha yüksek düzeyde olmasına neden olabileceği söylenebilir. Literatürdeki psikolojik sağlamlık düzeyi ile psikolojik iyi olma (Karacaoğlu ve Köktaş, 2016) arasındaki pozitif ilişki sonucu bu düşünceyi destekler niteliktedir. Ayrıca, kişinin başkalarının dünyasında kaybolmadan ve bu korkuyu yaşamadan kendi değerleri, inançları ve fikirleri kısacası kendi kimliği ile bir duruş sergilemesi hem onun dayanıklılık düzeyine olumlu katkı sağlama hem de kendine karşı pozitif duygular içerisinde olma olasılığının yüksek olması beklenebilir. Bir anlamda, ben pozisyonu alma boyutunun kişinin özerklik davranışlarını da karşıladığını söyleyebiliriz. Kişinin özerk davranışlar

sergilemesinin onun psikolojik iyi oluş düzeyine olumlu yansıması dikkate alındığında (Ryff, 1995) mevcut araştırma bulgusu şaşırtıcı değildir.

Licht ve Chabot (2006) benlik ayrımlaşması yapısını düşünce ve duygular arasındaki içsel ayırt etme yeteneği olarak tanımlamıştır. Mevcut çalışmada, bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinde rol oynayan diğer bir değişkenin duygusal tepkisellik boyutu olduğu görülmüştür. Duygusal tepkisellik düzeyinin yükselmesi bireyin bilgi işleme sürecini duyguların etkisinden ayırt edememesine ve durumlara mantıklı bir tepki gösterememesine neden olmaktadır (Bowen, 1976, 1978). Duygulara esir olmuş bir kişinin çevresindeki dinamikleri, fırsatları, ilişkileri fark etmesi ve bunları kendi potansiyeli doğrultusunda kullanabilme gücünün düşebileceği söylenebilir. Bir anlamda daha yüksek düzeyde benlik ayrımlaşmasına sahip bireyler hem içsel olarak hem de çevresindeki kişiler ve durumlar ile ilgili duygu-düşünce dengesini sağlayabildikleri için daha mantıklı değerlendirmeler yapabilmektedir. Bundan dolayı bu kişilerin kendi olumlu ve olumsuz yönlerine ilişkin farkındalık sahibi olması, olumsuz yönlerini kabul edebilmesi, potansiyelini fark etmesi, gelişimine ve çevresine ilişkin farkındalık sahibi olması, kendi ihtiyaçları çerçevesindeki olanakları fark etmesi olasılığı daha yüksek düzeyde olacaktır. Bundan dolayıdır ki bu yaşantılar kişilerin psikolojik iyi olma düzeyini olumlu yönde etkileyecektir.

Araştırmada, psikolojik iyi oluş düzeyinde rol oynayan son değişkenin duygusal kopma olduğu görülmüştür. Duygusal kopma da duygusal tepkisellik gibi benlik ayrımlaşma düzeyi ile ters ilişki içerisindedir. Duygusal kopma düzeyinin düşmesi benlik ayrımlaşma düzeyinin yükseldiğini ifade eder. Duygusal kopma yaşayan bireylerin başkalarından izole olduğu ve kendi halinde oldukları düşünüldüğünde ve samimiyeti tehdit edici olarak gördükleri göz önüne alındığında bu kişilerin çevresindeki kişiler ile samimi bir ilişki oluşturması ve çevresi üzerinde hakimiyeti yakalaması zordur. Duygusal kopma içerisinde olan kişiler başkalarının söylediklerine boyun eğen ve onların sürekli onaylarını bekleyen kişilerdir. Bu bilgiler noktasında bu kişilerin öz-saygı düzeylerinin yüksek olması beklenemez. Bundan dolayıdır ki bu bireylerin kendilerinin olumlu-olumsuz yönlerine ilişkin bilgi sahibi olmaları ve bunları kabul etmeleri, çevresine ve gelişimine ilişkin farkındalık sahibi olması, kendi fikirlerini açıkça ifade edebilmesi zor olacağından dolayı psikolojik iyi oluş düzeylerinin düşük olması beklenebilir.

Sonuç olarak, üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi oluş düzeyinde benlik ayrımlaşmasının yordayıcı rolünün araştırıldığı bu çalışmada; benlik ayrımlaşması ile psikolojik iyi olma arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki ve görece önem sırasına göre ben pozisyonu alma, duygusal tepkisellik ve duygusal kopma boyutlarının psikolojik iyi oluş düzeyinde yordayıcı konumda olduğu görülmüştür. Mevcut araştırmanın bazı sınırlılıklara sahip olduğu ifade edilebilir. Öncelikle, çalışmada üniversite öğrencilerinde benlik ayrımlaşmasının psikolojik iyi oluş düzeyinde yordayıcı

rolünün belirlenmesine yönelik nicel bir araştırma yolu takip edilmiştir. Araştırmanın verileri 2016-2017 eğitim-öğretim yılında Uşak Üniversitesi, Eğitim Fakültesi'nin çeşitli bölümlerinde öğrenim gören ve çalışmaya gönüllü olarak katılan katılımcılarla sınırlıdır. Çalışmanın sınırlılıkları sonuçların değerlendirilmesinde ve genellenmesinde öneme sahiptir. Bundan dolayı daha sonraki çalışmalarda benlik ayrımlaşmasının psikolojik iyi oluş düzeyindeki rolü nitel çalışmalarla araştırılabilir. Ayrıca, değişkenler arası ilişkilerin farklı çalışma grupları ile incelenmesi sonuçların genellenebilirliği açısından önemli görülmektedir.

Kaynakça

- Acun-Kapıkıran, N. (2011). Üniversite öğrencilerinde empatik eğilim ve suçluluk ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkinin aracı olarak pozitif ve negatif bilgiye odaklanma. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 11(3), 1133-1147.
- Beydoğan-Tangör, B. ve Curun, F. (2016). Psikolojik iyi oluşun yordayıcıları olarak bireysel farklılıklar: Özgünlük, benlik saygısı ve sürekli kaygı. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 5(4), 1-13.
- Bowen, M. (1976). Theory in the practice of psychotherapy. In P. J. Guerin, Jr. (Ed.), *Family therapy: Theory and practice* (pp. 42-90). New York, NY: Garner Press.
- Bowen, M. (1978). *Family therapy in clinical practice*. New York, NY: J. Aronson.
- Chang, E. C. ve Sanna, L. J. (2001). Optimism, pessimism, and positive and negative affectivity in middle-aged adults: A test of a cognitive and affective model of psychological adjustment. *Psychology and Aging*, 6(3), 524-531.
- Charles, R. (2001). Is there any empirical support for Bowen's concepts of differentiation of self, triangulation, and fusion? *American Journal of Family Therapy*, 29(4), 279-292.
- Christopher, J. C. (1999). Situating psychological well-being: Exploring the cultural the roots of its theory and research. *Journal of Counseling & Development*, 77(2), 141-152.
- Chung, H. ve Gale, J. (2006). Comparing self-differentiation and psychological well-being between Korean and European American students. *Contemporary Family Therapy*, 28, 367-381.
- Crespi, T. D. ve Sabatelli, R. M. (1997). Children of alcoholics and adolescence: Individuation, development and family systems. *Adolescence*, 32(126), 407-418.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Diener, E. ve Seligman, M. E. (2002). Very happy people. *Psychological science*, 13(1), 81-84.

- Demir, M. (2008). Sweethearth, you really make me happy: Romantic relationship quality and personality as predictors of happiness among emerging adults. *Journal of Happiness Studies*, 9(2), 257-277.
- Doğan, T. ve Akıncı-Çötök, N. (2011). Oxford mutluluk ölçeği kısa formunun Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 165-170.
- Doğan, T. ve Eryılmaz, A. (2013). İki boyutlu benlik saygısı ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33(1), 107-117.
- Erikson, E. H. (1998). *The life cycle completed*. New York: W. W. Norton & Company.
- Gülşen, M. (2013). *Sosyal öz-yeterlilik ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Haidt, J. ve Keyes, C. L. (2003). *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived*. American Psychological Association.
- Hosseinizadeh, M. (2014). Examining the relationship between differentiation of self components and social adjustment. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 113, 84-90.
- Hills, P. ve Argyle, M (2002). The oxford happiness questionnaire: A compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and individual differences*, 33(7), 1073-1082.
- Işık, E. ve Bulduk, S. (2014). *Benliğin ayırma ölçeğinin üniversite öğrencileri için geçerlik ve güvenirlik çalışması*. Uluslararası Avrasya Eğitim Araştırmaları Kongresi'nde sözlü bildiri olarak sunulmuştur, 24-26 Nisan, 2014.
- Jenkins, S. M., Buboltz, W. C. J., Schwartz, J. P. ve Johnson, P. (2005). Differentiation of self and psychosocial development. *Contemporary Family Therapy*, 27, 251-261.
- Jung, Y. ve Kim, H. (2015). Self-differentiation, family functioning, life satisfaction and attitudes towards marriage among South Korean University students. *Indian Journal of Science and Technology*, 8(19), 1-9.
- Karacaoğlu, K. ve Köktaş, G. (2016). Psikolojik dayanıklılık ve psikolojik iyi olma ilişkisinde iyimserliğin aracı rolü: Hastane çalışanları üzerine bir araştırma. *The Journal of Human and Work*, 3(2), 119-127.
- Kermen, U., İlçin-Tosun, N. ve Doğan, U. (2016). Yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluşun yordayıcısı olarak sosyal kaygı. *Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 20-29.
- Kerr, M. E. (1988). Chronic anxiety and defining a self. *Atlantic Monthly*, 9, 35-58.
- Kerr, M. E. ve Bowen, M. (1988). *Family evaluation*. New York: Norton.

- Licht, C. ve Chabot, D. (2006). The Chabot emotional differentiation scale: A theoretically and psychometrically sound instrument for measuring Bowen's intrapsychic aspect of differentiation. *Journal of Marital and Family Therapy*, 32(2), 167-80.
- Peleg-Popko, O. (2002). Bowen theory: A study of differentiation of self, social anxiety, and psychological symptoms. *Contemporary Family Therapy*, 24(2), 355-369.
- Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. In S. Fiske (Ed.). *Annual review of psychology*, 52, 141-166. Palo Alto, CA: Annual Reviews, Inc.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99-104.
- Ryff, C. D. ve Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719-727.
- Sandage, S. J. ve Jankowski, P. J. (2010). Forgiveness, spiritual instability, mental health symptoms, and well-being: Mediator effects of differentiation of self. *Psychology of Religion and Spirituality*, 2(3), 168-180.
- Santrock, J. W. (2014). *Yaşam boyu gelişim* (13. Basım). G. Yüksel (Çev. Edit.). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Sarıcaoğlu, H. ve Arslan, C. (2013). Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma düzeylerinin kişilik özellikleri ve öz-anlayış açısından incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 13(4), 2087-2104.
- Schmutte, P. S. ve Ryff, D. C. (1997). Personality and well-being: What is the connection? *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 549-559.
- Skowron, E. A. ve Friedlander, M. L. (1998). The differentiation of self inventory: Development and initial validation. *Journal of Counseling Psychology*, 45, 1-11.
- 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, 209-222.
- Skowron, E. A., Wester, S. R. ve Azen, R. (2004). Differentiation of self mediates college stress and adjustment. *Journal of Counseling and Development*, 82, 69-78.
- Skowron, E., Stanley, K. ve Shapiro, M., (2009). A longitudinal perspective on differentiation of self, interpersonal and psychological well-being in young adulthood. *Contemporary Family Therapy*, 31, 3-18.

- Skowron, E. A. (2004). Differentiation of self, adjustment, problem solving, and ethnic belonging among persons of color. *Journal of Counseling and Development*, 82, 319–328.
- Sohrabi, R., Asadi, M., Habibollahzade, H. ve Pana-Ali, A. (2013). Relationship between self-differentiation in Bowen's family therapy and psychological health. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 84, 1773-1775.
- Suh, H., Gnilka, P. B. ve Rice, K. G. (2017). Perfectionism and well-being: A positive psychology framework. *Personality and Individual Differences*, 111(1), 25-30.
- Şahin, İ., Şahin-Fırat, N., Zoraloğlu, Y. R. ve Açıkgöz, K. (2009). Üniversite öğrencilerinin sorunları. *E-Journal of New World Sciences Academy*, 4(4), 1435-4449.
- Tanhan, F. (2007). *Ölüm kaygısıyla baş etme eğitiminin ölüm kaygısı ve psikolojik iyi olma düzeyine etkisi*. Doktora tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Tekin, E. G. (2014). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma duygusal zeka ve sosyal iyi olma düzeyleri arasındaki ilişkilerinin incelenmesi*. Doktora tezi, Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Yousefi, N., Etemadi, O., Bahrami, F., Fatehezade, M. A., Ahmadi, S. A. ve Beshlideh, K. (2009). Structural relationships between self-differentiation and subjective wellbeing, mental health and marital quality "Fitting Bowen's Theory". *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences (IJPBS)*, 3(2), 4-14.
- Usta, F. (2013). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma ve umut düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.