

# KİMLİK STİLLERİ İLE BENLİĞİN AYRIMLAŞMASI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

## EXAMINING THE RELATIONSHIP BETWEEN IDENTITY STYLES AND DIFFERENTIATION OF SELF

Hakan AKDEMİR<sup>1</sup> - Esat ŞANLI<sup>2</sup>

### Öz

Bu çalışmanın amacı kimlik stilleri ile benliğin ayrışması arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırmanın verileri İstanbul ili Gaziosmanpaşa ilçesinde yaşayan 18-30 yaşları arasındaki 299 katılımcıdan (185 Kadın 114 Erkek) kişisel bilgi formu ve ölçekler aracılığıyla toplanmıştır. Kimlik stilleri ölçümü için Kimlik Stili Ölçeği-5 ve benliğin ayrışması ölçümü için Benliğin Ayrışması Ölçeği kullanılmıştır. Çalışma ilişkisel tarama modelinden oluşmaktadır. Verilerin analizinde IBM SPSS Statistics Base 22.0 yazılım programından yararlanarak Bağımsız Gruplar T-Testi, İlişkisiz Örneklem İçin Tek Yönlü Varyans Analizi kullanılmıştır. Anlamli farklılığın kaynağını belirlemek için Post-Hoc tekniklerinden yararlanılmıştır. Kimlik stilleri ile benliğin ayrışması arasındaki ilişki Pearson Korelasyon Testi ile ölçülmüştür. Kimlik stillerinin benliğin ayrışmasını yordama gücü Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi ortaya koyulmuştur. Çalışma ile katılımcıların benlik ayrışma düzeylerinin yaşa göre farklılaşmadığı ortaya konulmuştur. Çalışma ile katılımcıların benlik ayrışma düzeylerinin cinsiyete, çalışma durumuna, algılanan ebeveyn tutumuna ve algılanan bağlanma stiline göre farklılaştığı ortaya konulmuştur. Bilgi kimlik stili ile benliğin ayrışması arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Kaçınma kimlik stili ve norm yönelimli kimlik stili ile benliğin ayrışması arasında negatif anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca kimlik stillerinin benliğin ayrışmasını anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur. Araştırmada elde edilen veriler tartışılıp yorumlanmıştır. Çalışmadan elde edilen sonuçlar doğrultusunda gelecek çalışmalara yönelik önerilerde bulunulmuştur.

**Anahtar Kelimeler:** Kimlik, kimlik stili, benlik, benliğin ayrışması.

### Abstract

The aim of this study is to examine the relationship between identity styles and differentiation of self. The data of the study were collected from 299 participants (185 females and 114 males) between the ages of 18-30 living in Gaziosmanpaşa, İstanbul, through personal information forms and scales. The Identity Style Scale-5 was used to measure identity styles, and the Differentiation of Self Scale was used to measure differentiation of self. The study consists of a relational survey model. In the analysis of the data, Independent Groups T-Test and One-Way Analysis of Variance for Unrelated Samples were used by using the IBM SPSS Statistics Base 22.0 software program. Post-Hoc techniques were used to determine the source of the significant difference. The relationship between identity styles and differentiation of self was measured with the Pearson Correlation Test. The predictive power of identity styles in differentiation of self was demonstrated by Multiple Linear Regression Analysis. With the study, it was revealed that the self-differentiation levels of the participants did not differ according to age parental union. With the study, it was revealed that the self-differentiation levels of the participants differed according to gender, working status, perceived parental attitude and perceived attachment style. There was no significant relationship between information identity style and differentiation of self. A negative significant relationship was found between avoidance identity style and norm-oriented identity style and differentiation of self. In addition, it was found that identity styles significantly predicted differentiation of self. The data obtained in the research were discussed and interpreted. In line with the results obtained from the study, suggestions for future studies were made.

<sup>1</sup>Rehber Öğretmen, Gaziosmanpaşa Rehberlik ve Araştırma Merkezi, [akdemirhakan1879@gmail.com](mailto:akdemirhakan1879@gmail.com),  
Orcid:0000-0002-9548-1243

<sup>2</sup>Dr. Öğretim Üyesi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, [esat.sanli@omu.edu.tr](mailto:esat.sanli@omu.edu.tr), Orcid:0000-0001-8227-8097

Makale Türü: Araştırma Makalesi – Geliş Tarihi: 17.02.2023 – Kabul Tarihi: 03.06.2023

DOI:10.17755/esoder.1252564

Atıf için: *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 2023;22(87):1066-1093

**Etik Kurul İzni:** Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurul'nun 29.04.2022 tarih ve 2022-301 sayılı kararı ile etik açıdan uygun görülmüştür.

**Keywords:** Identity, identity style, self, differentiation of self.

## Giriş

Araştırmanın konusu olan kimlik stilleri ve benliğin ayrılaşması kavramlarının; bireyin ruhsal gelişimi, yaşamıyla ilgili karar vermesi, yaşamındaki problemlerini çözebilmesi ve bireyselliğini kazanabilmesi konularıyla doğrudan ilgili olmakla birlikte sözü edilen kavramların toplumsal gelişimle de ilintili olduğu söylenebilir. Bu nedenle yeni bir yaklaşım olan kimlik stilleri ve benliğin ayrılaşması kavramlarına odaklanılmasının önemli olduğu söylenebilir. Araştırmanın giriş kısmında kimlik stilleri ve benliğin ayrılaşması ile ilgili kuramsal bilgilere ve yapılan araştırmalara yer verilecek olup ayrıca çalışmaya dayanak oluşturan araştırmanın amacına ve alt problemlerine de yer verilmiştir.

## Kimlik Stilleri

Berzonsky (2007) daha önceleri ortaya atılan modellerden farklı olarak kimliğin gelişmesinde sosyal süreçleri ve bunun yanında bilişsel süreçleri de önemseyen model ortaya koymuştur. Berzonsky'nin ortaya koymuş olduğu model, kimlik statülerinin altında farklı sosyal süreçlerin ve bilişsel süreçlerin yer aldığını savunmaktadır. Berzonsky'e göre kişiler bir problemle karşılaştığında veya karar vermek durumunda kaldığında ve kimlikle ilgili konularda farklı yöntem ve stratejiler benimserler. Bahsedilen bu yöntem ve stratejiler temelde üçe ayrılmaktadır: kaçınma yönelimi, bilgi yönelimi ve norm yönelimidir.

Kaçınma yönelim stratejisinde olan bireyler, kendi hayatlarına özgü sorunlarla ve kendi hayatlarıyla ilgili karar verme durumuyla karşı karşıya kalmaktan hoşlanmazlar ve mümkün olduğu kadar vermeleri gereken kararları ileriki bir tarihe ertelerler (Berzonsky, 2003). Kaçınma yöneliminde kişiler yaşamındaki sorunlarla karşı karşıya gelmekte isteksizdirler. Karar stratejileri olarak işlevsel olmayanları kullanırlar. Davranışlarını ve kararlarını uzun vadede erteleme içerisindedirler. Daha çok o anda var olan kısa vadeli talepler davranışlarını belirlemektedir. Kaçınma eğilimine sahip kişiler kimlik kararları ile ilgili kalıcı kararlar vermek yerine geçici uyum davranışları ortaya koyarlar. Bu stile sahip kişiler problemlerinden kaçarak baş etme yöntemini tercih eder ve daha çok dış kontrol odağını kullanırlar. Kaçınma eğilimine sahip kişiler norm eğilimine ya da bilgi eğilimine sahip bireylere göre daha fazla depresif olma eğilimi içindedirler. Marcia'nın dağınık kimlik statüsü kaçınma yönelimli kimlik stiliyle ilintilidir (Berzonsky ve Ferrari, 1996). Bunlara ek olarak kaçınma yönelimi ile bilişsel işlev ihtiyacı, başka fikirlere açık olma ve içe bakma arasında negatif ilişki (Berzonsky, 2003) nevrozizm ile pozitif ilişki bulunmaktadır (Clancy ve Dollinger, 1995).

Bilgi yönelim stratejisinde olan kişiler kendi hayatlarıyla ilgili kararları vermeden önce benlikle ilgili bilgileri sorgulama eğilimi içindedirler. Bu kişiler kimlikle ilgili karar verirken benlikle ilgili bilgileri sorgular, değerlendirir, akıl süzgecinden geçirir ve kendileri için en uygun olanı kullanırlar. Bu kişiler yeni değerlere, düşüncelere ve eylemlere açıktırlar (Berzonsky, 2005). Bilgi yöneliminde kişiler, karar vermeden önce benliğini kullanarak elindeki bilgileri araştırır, analiz eder, kendisine uygun olduğunu düşündüğüne bağlanır. Bu kişiler yeni fikirlere açık, sorgulayıcı olmalarından dolayı kendilerini yeni durumlarda test edip güvenilirlik sağlayan, iç kontrol odaklı ve problem odaklı başa çıkma stratejileri kullanan kişilerdir (Demir ve Derelioğlu, 2010). Marcia'nın kimlik statülerinde yer alan başarılı kimlik ile moratoryum kimliğin bilgi yönelimli kimlik stiliyle ilintili olduğu söylenebilir (Berzonsky ve Ferrari, 1996). Ek olarak yapılan bir çalışmada bilgi kimlik stili ile dışadönüklük, uyumluluk, sorumluluk ve deneyime açıklık arasında pozitif korelasyon ilişkisi olduğu bulunmuştur (Clancy ve Dollinger, 1995).

Norm yönelim stratejisinde olan kişiler onun için diğer önemli kişilerin veya yaşadığı toplumdaki önemli kişilerin beklenti ve arzularını hedefe alırlar. Bu kişiler yeni bilgilere kapalı olma eğilimi içindedirler hatta yeni bilgileri kendileri için bir tehdit gibi algırlar (Berzonsky, 1999). Kısaca norm yöneliminde kişiler çoğunlukla anne-baba gibi önemli kişileri referans almakta onların değer yargılarını kabul etmektedirler. Bu kişiler anne babasının veya diğer önemli kişilerin standartlarına ve beklentilerine göre hareket etme eğilimi içinde olmaktadır. Bu kişiler herhangi bir değerlendirme ve karar sürecine girmeden çeşitli bağlanmalar gerçekleştirirler. Bu kişilerin belirsizliğe tahammül seviyelerinin düşük olduğu söylenebilir. Kendilerinin bağlı olduğu fikir ve inanışlara karşı gelen bilgilere karşı kendilerini korumaktadırlar (Berzonsky ve Ferrari, 1996). Bir araştırmada deneyime açık olma ile norm kimlik stili arasında negatif korelasyon ilişkisi bulunmuştur (Clancy ve Dollinger, 1995). Norm yönelimli kimlik stiline sahip kişiler Marcia'nın kimlik statülerine göre ipotekli kimlik statüsüne denk gelmektedirler (Eroğlu, 2020, s. 15). Kimlik stilleri ile ilgili yapılan araştırmalara aşağıda yer verilmiştir.

Berzonsky (1992) bir araştırmasında bilgi yönelimli kişiler ile problem odaklı başarı çıkma stratejileri arasında; norm ve kaçınma yönelimli kişilerle de kaçınma yönelimli başa çıkma stratejileri arasında ilişki olduğunu tespit etmiştir (Sayıkoğlu-Uçar, 2020, s. 33). Berzonsky (1994) başka bir çalışmada kimlik stilleri ile bilişsel stratejiler arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Buna göre bilgi yönelimli kişilerin daha fazla stratejik planlama yaptığı; kaçınma yönelimli kişilerin ise uyumlu olmayan bilişsel stratejileri kullandıkları bulgulanmıştır (Topal, 2019, s. 22).

Berzonsky (2004), çalışmada ebeveyn tutumları, kimlik stili ve kimliğe bağlanma arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Berzonsky bu doğrultuda araştırmasında Baumrind'in otoriter, demokratik ve izin verici ebeveyn tutumları modelini kullanmıştır. Çalışmada ebeveyn tutumları ile kimliğe bağlanma arasındaki ilişkide kimlik stillerinin aracı role sahip olduğu bulunmuştur. Ayrıca demokratik ebeveyn tutumunun bilgi ve norm yönelimli kimlik stillini; otoriter ebeveyn tutumunun norm ve kaçınma yönelimli kimlik stillini; izin verici ebeveyn tutumunun ise kaçınma yönelimli kimlik stilini pozitif yönde anlamlı düzeyde yordadığı tespit edilmiştir. Buna karşın demokratik ebeveyn tutumunun kaçınma yönelimli kimlik stilini negatif yönde anlamlı düzeyde yordadığı anlaşılmıştır. Başka bir araştırmada Nurmi, Berzonsky, Tammi ve Kinney (1997) bilgi yönelimli olan katılımcıların yüksek benlik saygısına sahip olduklarını, norm yönelimli katılımcıların ise sabit benlik kavramına sahip olduklarını bulmuşlardır. Ayrıca kaçınma yönelimli katılımcıların yüksek düzeyde depresif belirtileri gösterdiği de bulmuşlardır (Morsünbül, 2005, s. 44).

Berzonsky ve Ferrari (1996) araştırmalarında bilgi yönelimli öğrencilerin tutarlı karar verdiklerini, kaçınma yönelimli öğrencilerin ise bahane bulma gibi karar verme tutumlarına sahip olduklarını bulmuşlardır. Ayrıca norm yönelimli öğrencilerin bilgi yönelimli öğrencilere göre daha çok ertelemeyi kullandıkları fakat kaçınma yönelimli öğrencilere göre de daha tutarlı karar verdiklerini ortaya koymuşlardır (Morsünbül, 2005, s. 43). Aynı bir çalışmada Berzonsky ve Kuk (2005) bilgi yönelimli kişilerin zorluklarla daha sağlıklı bir şekilde başa çıktığını; norm yönelimli öğrencilerin deneyime açıklık, otonomi ve tolerans puanlarının daha düşük olduğunu; kaçınma yönelimli kişilerin psikososyal boyutlarda en düşük puanları aldığı ve akademik başarılarının da daha düşük olduğunu tespit etmişlerdir (Sayıkoğlu-Uçar, 2020, s. 33). Son olarak Berzonsky (1999) bir araştırmasında norm ve bilgi yönelimli kimlik stiline sahip katılımcıların doğrulayıcı önyargılı hipotez test etme biçimini kullandığını ve kaçınma yönelimli kimlik stiline sahip katılımcıların hipotez test biçimlerinde herhangi bir farklılık göstermediğini bulmuştur (Morsünbül, 2005, s. 44).

### **Benliğin Ayrışması**

Benliğin ayrılaşması, kişinin kendini elinde var olan duygusal ve bilişsel sistemlerden psikolojik olarak ayrılması ve bu durumun doğal bir sonucu olarak özellikle ebeveynlerinden ve kişinin sosyal sisteminde var olan kişilerden kendini ayırması ve özerkleştirmesidir (Sexton, Weeks ve Robbins, 2003). Benliğin ayrılaşması, kişilerin, ayrı olma ve beraber olma olarak birbirlerine karşıt iki durumu kontrol etme ve dengede tutma becerisidir. Ayrı olma, bireyin bireysel olmasını tanımlarken; beraber olma, kişinin başkalarından sevgi ve kabul görmesini tanımlamaktadır. Sağlıklı ailelerde ayrı ve beraber olmanın dengeli bir güç şeklinde bulunduğu ifade edilebilir (Shapiro, Florance ve Maxfield, 2007). Benliğin ayrılaşmasını gerçekleştirememiş kişiler başkalarına bağılyken mutlu hissedebilmekteyken benliğin ayrılaşmasını gerçekleştirebilmiş kişiler kendi duygularının ve diğerlerinin duygularının farkında olup kendi duygularını duyumsayabilmektedirler (Becvar ve Becvar, 2006). Ayrıca benliği ayrılaşan birey, duygu ve düşünceler arasındaki farkı ayırmalayabilir ve stresli durumlarda bile sağlıklı kararlar verebilir (Bowen, 1994). Yapılan araştırmalarda yüksek düzey benliğin ayrılaşması ile psikolojik sağlık (Sohrabi, Asadi, Habibollahzade ve PanaAli, 2013), güvenli bağlanma (Skowron ve Dendy, 2004; Karami, 2014), özgecilik (Mert ve Gülmez, 2018), psikolojik iyilik hali (Tuason ve Friedlander, 2000; Erdem-Özyurt, 2019), problem çözme becerisi (Skowron, 2004), çift uyumu (Peleg-Popko, 2008; Polat, 2014; Skowron, 2000), evlilik doyumu (Gubbins, Perosa ve Bartle-Haring, 2010; Boldaz-Telli, 2018; Akar, 2019), aile işlevselliği (Kim, Prouty, Smith, Ko, Wetchler ve Oh, 2014), psikolojik sağlamlık (Hooper, Marotta ve Lanthier, 2008; Süloğlu, 2019), özerk benlik (Ross ve Murdock, 2014), otokontrol (Skowron ve Dendy, 2004), üniversite yaşamına uyum (Mert ve Çetiner, 2018), sosyal uyum (Hosseinizadeh, 2014) ve manevi yönelim (Mert ve Topal, 2018) arasında pozitif korelasyon ilişkisi olduğu bulunmuştur. Benliği ayrılaşmayan bireyler ise kök ailesinde var olan işlevsiz davranışları ve değerleri kendinden sonraki kuşaklara da aktarmayı sürdürür (Kesici, Mert, Köklü-Bayrakçı ve Kiper, 2017). Yapılan araştırmalarda düşük düzey benliğin ayrılaşması ile stres (Krycak, Murdock ve Marszalek, 2012), genel kaygı (Peleg-Popko, 2004), depresyon (Elieson ve Rubin, 2001), yeme bozukluğu (Doba, Berna, Constant ve Nandrino 2018), bağlanma kaygısı (Hainlen, Jankowski, Paine ve Sandage, 2016) ve sosyal kaygı (Peleg-Popko, 2002) arasında ilişki olduğu bulunmuştur. Benliğin ayrılaşmasının dört alt boyutu bulunmaktadır. Bunlar; başkalarına bağımlılık, duygusal tepkisellik, duygusal kopma ve ben pozisyonudur.

Bireydeki duygusal tepkisellik, kişinin duygusal olaylar karşısında duygusal olarak yenilme durumunu ifade eder (Bowen, 1976). Nock, Wedig, Holmberg ve Hooley (2008) duygusal tepkisellik alt boyutunu kişilerin karşılaştığı olay ve olgularda yaşadığı duyguların derecesi ile kişilerin gösterdikleri tepkilerin şiddeti olarak açıklamışlardır (Mert ve Çetiner, 2018). Bir kişide duygusal tepkisellik durumu yüksekse o kişinin enerjisinin birçoğunu bilinçsizce duyusal süreçlere ayırdığı ve bu nedenden ötürü enerjisi kalmamıştır denebilir. Duyusal süreçlerin yoğun yaşanması nedeniyle kişinin bilişsel süreçleri bastırılmaktadır. Böyle bir durumda kişi sakin kalamayıp sağlıklı düşünemez (Sarıkaya, Boyacı, İlhan ve Aldemir, 2018). Yapılan araştırmalarda duygusal tepkisellik ile ilişki benlik (Ross ve Murdock, 2014), öfkelenme (Choi ve Murdock, 2016) ve bağlanma kaygısı (Skowron ve Dendy, 2004) arasında ilişki olduğu bulunmuştur. Kimliğinin sağlamlığını ifade eden ben pozisyonu, kişinin yoğun stresli anlarda bile kişinin kendi duygu ve düşüncelerini ifade edebilme yeteneğini tanımlamaktadır (Bowen, 1978; Kerr, 1988). Bireylerin kendi duygu ve düşüncelerini sahiplenerek kendine güvenli olması, başkalarına göre yaşamaması ve duygularını ve düşüncelerini özgürce açıklayabilmesi bu bağlamda güvengen davranışlar sergilemesi ben pozisyonu olarak düşünülebilir (Kalkan, 2018, s. 14). Yapılan araştırmalarda ben pozisyonu ile genel öz yeterlilik (Aktaş, 2020), psikolojik iyi oluş (Karababa, Mert ve Çetiner 2018), çift uyumu (Polat, 2014), manevi yönelim (Mert ve Topal, 2018) dışadönüklük ve duygusal dengelilik (Aktaş, 2020) ve psikolojik sağlamlık (Süloğlu, 2019) arasında ilişki

olduğu anlaşılmıştır. Kişinin yoğun stresli anlarda kendini ifade etmek yerine içine çekilmesi durumunu ifade eden diğer alt boyut duygusal kopmadır (Bowen, 1978). Kişinin stres yaratıcı bir durumla karşı karşıya kaldığında kendi içine çekilme, kaçma, yok sayma, diğer insanlardan soyutlama ve yakın ilişkisinin önemini yâdsıma duygusal kopma olarak açıklanmaktadır. Duygusal kopması yüksek kişi diğer insanlardan uzaklaşarak kendini yalnızlaştırmaktadır buna karşın duygusal kopması düşük kişi ise stres durumlarından kaçmak yerine stres yaratıcı durumlarla işlevsel bir şekilde mücadele etmektedir (Sarıkaya vd., 2018). Yapılan araştırmalarda duygusal kopma ile depresyon (Choi ve Murdock, 2016) kaçınan ve kaygılı bağlanma (Skowron ve Dendy, 2004) kişiler arası problemler (Skowron, Stanley ve Shapiro, 2009) ve bağımlı davranışlar (Lampis, Cataudella, Busonera ve Skowron, 2017) arasında ilişki olduğu anlaşılmıştır. Başkalarına bağımlılık alt boyutu ise bireyin ilişkilerinde kendisini çevresindeki kişilerden ayrı tutamaması buna bağlı olarak kendi duygu ve düşüncelerini başkaları etkisi altında kalmadan açıklayamamasını ifade eder (Bowen, 1978). Başkalarına bağımlılık, yakın ilişkide olduğu kişilere abartılı bağlı olmama, net bir benlik algısına sahip olma ve kişinin ilişkilerinde bu durumu koruyabilme becerisi olarak tanımlanabilmektedir (Kalkan, 2018, s. 14). Yapılan araştırmalarda başkalarına bağımlılık ile çocukluk çağı stresli yaşam olayları (Peleg, 2014), ayrılık kaygısı (Peleg ve Yitzhak, 2010) ve ilişkisel benlik (Ross ve Murdock, 2014) arasında ilişki olduğu bulunmuştur. Benliğin ayrımlaşması ile ilgili yapılan araştırmalara aşağıda yer verilmiştir.

Ross, Hinshaw ve Murdock (2016) araştırmalarında ben pozisyonu, duygusal tepkisellik ve başkalarına bağımlılık alt boyutlarının kaygılı bağlanmayı yordadığını bulmuşlardır. Bu sonuca ek olarak duygusal kopma puanları yükseldikçe kişinin kaçınan bağlanma stiline sahip olma ihtimali de artmaktadır (Boldaz-Telli, 2019, s. 19). Diğer bir araştırmada Xue, Xu, Zaroff, Chi, Du, Ungvari, Chiu, Yang ve Xiang (2018) anksiyeteli bireylerde benliğin ayrımlaşması puanlarının düşük olduğunu ve kaçınma tipi bağlanma stiline daha fazla sahip olduklarını tespit etmişlerdir (Kurt, 2019, s. 42). Bu araştırmalara ek olarak Kalkan ve Aydoğan (2018) araştırmalarında benliğin ayrımlaşma puanları ile evlilikteki ilişki kalitesi arasında pozitif ilişki ve ilişkide özgün olmanın evlilikteki ilişki kalitesini arttırdığını ortaya koymuşlardır (Kahraman, 2021, s. 35). Türkiye’de yapılan bir diğer araştırmada Karababa, Mert ve Çetiner (2018) üniversite öğrencilerindeki benliğin farklılaşmasının psikolojik iyi oluşa olumlu etkisinin olduğu bulmuşlardır (Okursoy-Metinoğlu, 2020, s. 13).

Yurt dışında kimlik ve kimlik gelişimi ve benliğin ayrımlaşması ile ilgili birçok araştırmanın yapıldığı görülmektedir. Kişide var olan benliğin ayrımlaşmasına etki eden bir faktör olarak görülen kimlik gelişimi önemli bir etmen olarak uluslararası araştırmalarda yerini almaktadır. Buna karşılık Türkiye’de kimlik gelişimi ve benliğin ayrımlaşmasının bu anlamda araştırılan çalışma sayısının az olduğunu söylemek mümkündür. Bu bağlamda yapılan araştırmanın Türkiye’deki psikoloji alan yazındaki eksikliği gidermesi ve alana katkı sağlaması açısından araştırmanın önemli olduğunu söylemek mümkündür. Buna ek olarak uluslararası yapılan çalışmalarda elde edilen sonuçların, “acaba Türkiye’de de böyle mi?” sorusuna yanıt vermesi açısından da yapılan bu araştırmanın önemli olduğunu ifade etmek yerinde olacaktır. Alan yazına bakıldığında kimlik ve kimlik gelişimi araştırmalarının çoğunlukla ergenlik dönemini kapsadığı anlaşılmaktadır (Eryiğit ve Kerpelman, 2009; Baş, 2013; Görgülü, 2019; Yavuz, 2021). Bu bilgiden hareketle yapılan bu çalışmanın kimlik konusunu 18-30 yaş arası gibi farklı bir gelişimsel dönem bağlamında ele alması açısından da önemli bir araştırma olduğunu söylemek yanlış olmayacaktır. Yine alan yazın incelendiğinde kimlik gelişimiyle ilgili yapılan ulusal ve uluslararası araştırmaların daha çok Erikson’un veya Marcia’nın kuramına dayandırıldığı görülmektedir (Baş, 2013; Ergin, 2015; Eroğlu, 2020). Bu araştırmanın kimlik gelişimiyle ilgili günümüze çok yakın bir yaklaşım olan

Berzonsky'nin Kimlik Stilleri yaklaşımına dayandırılması açısından özgün ve güncel bir araştırma olması yönüyle de bu çalışmanın önemli olduğunu söylemek mümkündür. Ayrıca kimlik gelişiminin kişinin kendisiyle ilgili karar vermesi veya problem çözmesi gibi doğrudan doğruya kişinin sağlıklı ruhsal gelişimiyle yakından ilgili bir kavram olması bu anlamda kişilerdeki ruhsal gelişimi destekleyecek önlemlerin alınması konusunda bu araştırmanın alan yazına katkı sağlayacağı düşünülebilir. Bununla birlikte sağlıklı ruhsal gelişim için benliğin ayrılaşmasının da önemli olduğunu söylemek yerinde olacaktır. Ailelerinden özerkleşemeyen bireylerin ileride sağlıklı aileler kurmasını beklemek veya kişinin gelişim görevlerini sağlıklı yerine getirmesini beklemek olanaklı olmamaktadır. Bu anlamda benliğin ayrılaşması teriminin ileride sağlıklı bireylerin yetişmesi ve sağlıklı ailelerin kurulması konusunda ve bunun doğal bir sonucu olarak sağlıklı bir toplumun oluşmasıyla yakından ilintili olduğunu söyleyebiliriz. Araştırma benliğin ayrılaşması kavramını merkezine oturtmasıyla sağlıklı toplumun oluşturulması açısından da önemli bir çalışma olmasını olanaklı kılmaktadır. Bütün bunlardan hareketle bu araştırmanın amacı, kimlik stilleri ile benliğin ayrılaşması arasındaki ilişkiyi incelemektir. Bu genel amaç doğrultusunda benliğin ayrılaşmasının yaşa, cinsiyete, çalışma durumuna, algılanan ebeveyn tutumuna ve algılanan bağlanma stiline göre farklılık gösterip göstermediğinin araştırılması çalışmanın alt amaçlarını oluşturmaktadır. Bunun yanı sıra kimlik stilleri ile benliğin ayrılaşması arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığının ve kimlik stillerinin benliğin ayrılaşması için anlamlı bir yordayıcı olup olmadığının araştırılması da hedeflenmektedir.

### **Yöntem**

Bu bölümde araştırmanın modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve analizi ve araştırma etiği alt başlıkları yer almaktadır.

### **Araştırma Modeli**

Kimlik stilleri ile benliğin ayrılaşması arasındaki ilişkinin incelendiği bu araştırma betimsel ilişki tarama modeli niteliğindedir. İlişkisel tarama modeli, iki veya daha fazla çokluktaki değişkenler arasındaki birlikte değişimin var olup olmadığını ya da bu değişimin derecesini ortaya koymaya çalışan araştırma modelidir (Köse, 2020, s. 113). Araştırmada bağımsız değişken veya faktörler üzerinde manipülasyon uygulanmamıştır.

### **Çalışma Grubu**

Araştırmanın evreni İstanbul ilinde yaşayan 18-30 yaş arasındaki ( $\bar{X}=22.85$ ,  $SS=3.94$ ) yetişkinlerden oluşmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise İstanbul ili Gaziosmanpaşa ilçesinde yaşayan 18-30 yaş arasındaki yetişkinlerden oluşmaktadır. Katılımcılar yaşlarına, cinsiyetlerine, eğitim düzeylerine, çalışma durumlarına, algılanan ebeveyn tutumuna ve algılanan bağlanma stiline göre sınıflandırılmıştır. Araştırmaya toplamda 299 (185 Kadın 114 Erkek) kişi katılmıştır. Araştırmada örnekleme kolay ulaşabilmek amacıyla uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Uygun örnekleme yöntemi kazara örnekleme yöntemi olarak da bilinmekle birlikte amacı araştırmacıya maliyet, zaman ve işgücü tasarrufu sağlamaktadır (Büyüköztürk, Kılıç Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2021, s. 95).

### **Veri Toplama Araçları**

Araştırma için gerekli olan verileri toplayabilmek için anket yöntemi kullanılmıştır. Araştırmada üç adet anket formu kullanılmıştır. Bunlardan ilki Kişisel Bilgi Formu, ikincisi Kimlik Stili Ölçeği-5 (KSÖ-5) diğeri ise Benliğin Ayrılaşması Ölçeği'dir.

### **Kişisel Bilgi Formu**

Kişisel Bilgi Formu araştırmada yer alan katılımcılarla ilgili çeşitli demografik değişkenler hakkında bilgi toplamak amacıyla kullanılmıştır. Araştırmaya katılan katılımcılardan Kişisel Bilgi Formu ile yaş, cinsiyet, çalışma durumu, algılanan ebeveyn tutumu ve algılanan bağlanma stili hakkında bilgiler edinilmiştir.

### **Kimlik Stili Ölçeği-5 (KSÖ-5)**

Kimlik Stili Ölçeği-5; Berzonsky, Soenens, Luyckx, Smits, Papini ve Goossens (2013) tarafından revize edilen ve 27 maddeden oluşan (her alt boyut için 9 madde bulunmaktadır) 5'li Likert tipi bir ölçektir. Kimlik Stili Ölçeği-5 kaçınma yönelimli kimlik stili, bilgi yönelimli kimlik stili ve norm yönelimli kimlik stili olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekte yer alan 1 ile 9 arasındaki maddeler kaçınma yönelimli kimlik stili alt boyutuna; 10 ile 18 arasındaki maddeler bilgi yönelimli kimlik stili alt boyutuna ve son olarak 19 ile 27 arasındaki maddeler ise norm yönelimli kimlik stili alt boyutuna ait maddeleri oluşturmaktadır. Ölçekten toplam puan elde edilmemekle birlikte her bağımsız alt boyut için ayrı ayrı kimlik puanı elde edilmektedir (Yavuz, 2021, s. 50). Ayrıca ölçekte yer alan hiçbir madde ters bir şekilde puanlaması yapılmamaktadır. Kimlik Stili Ölçeği-5'in üç alt boyutu için Cronbach alfa değerleri kaçınma yönelimli kimlik stili için .87, bilgi yönelimli kimlik stili için .80, norm yönelimli kimlik stili için de .85 olarak bulunmuştur (Berzonsky vd., 2013, s. 896). Ölçeğin Morsünbül, Uçar ve Konal (2020) tarafından yapılan Türkçeye uyarlamasında Cronbach alfa iç tutarlık katsayıları kaçınma yönelimli kimlik stili alt boyutu için .74, bilgi yönelimli kimlik stili için .79 ve norm yönelimli kimlik stili için .73 olarak bulunmuştur. Bu araştırmada Cronbach alfa iç tutarlık katsayıları Kimlik Stili Ölçeği için .66, kaçınma yönelimli kimlik stili için .72, bilgi yönelimli kimlik stili için .84 ve son olarak da norm yönelimli kimlik stili için .74 olarak hesaplanmıştır.

### **Benliğin Ayrışması Ölçeği**

Katılımcıların benliğin ayrışması puanlarını ölçmek amacıyla Skowron ve Schmit (2003) tarafından geliştirilen Işık ve Bulduk (2015) tarafından Türkçeye uyarlaması yapılan Benliğin Ayrışması Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek toplamda 20 madde ve 4 alt boyuttan oluşmaktadır. Maddeler 6'lı Likert şeklinde cevaplandırılmaktadır. Ölçeğin alt boyutları şu şekildedir; ben pozisyonu, duygusal kopma, duygusal tepkisellik ve başkalarına bağımlılıktır. Ben pozisyonu alt boyutu hariç diğer bütün alt boyutların soru maddeleri ters bir şekilde puanlanması gerekmektedir. Ters bir şekilde puanlandıktan sonra bütün maddelerin toplanması benliğin ayrışması puanının elde edilmesini sağlamaktadır. Bu toplam puanın yüksek oluşu, bireyde yüksek düzeyde benliğin ayrıştığını ifade eder. Ölçekten alınan puanların yüksek olması benliğin ayrışmasının yüksek olduğunu, ölçekten alınan puanların düşük olması benliğin ayrışmasının düşük olduğu anlamına gelmektedir. Ölçeğin toplam puanının Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .81 olarak bulunmuştur. Ölçeğin alt boyutlarından olan Duygusal Tepkisellik alt boyutunun Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .78, Ben Pozisyonu alt boyutu için .75, Duygusal Kopma için .77, Başkalarına Bağımlılık için .74 olarak bulunmuştur. Benliğin ayrışması Ölçeği'nin ön-test ve son-test uygulamalarından elde edilen puanlar arasında .74 düzeyinde anlamlı ilişki tespit edilmiştir ( $p < .01$ ) (Işık ve Bulduk, 2012, s. 109). Bu araştırmada Cronbach alfa iç tutarlık katsayıları Benliğin Ayrışması Ölçeği için .63, duygusal tepkisellik için .69, ben pozisyonu için .70, duygusal kopma için .61 ve son olarak da başkalarına bağımlılık için .80 olarak hesaplanmıştır.

## Verilerin Toplanması ve İstatistiksel Analizi

Öncelikle Kişisel Bilgi Formu, Kimlik Stili Ölçeği-5 ve Benliğin Ayrışması Ölçeği çalışmada katılımcılara araştırmacı tarafından eş zamanlı olarak dağıtılmıştır. Anketler cevaplandırılırken katılımcılara araştırma ile ilgili gerekli bilgi verilmiş ve anketleri nasıl yanıtlamaları gerektiği açıklanmıştır. Katılımcılar anketlerde cevaplama yaparken araştırmacı tarafından yönlendirilmemiştir. Ölçek formlarının katılımcılar tarafından doldurulması 10-15 dakika sürmüştür.

Verilerin normal dağılıma sahip olup olmadığını anlamak için Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk-W testleri uygulanmış ve verilerin normal dağılıma sahip olduğu anlaşılmıştır ve bu nedenle verilere parametrik testler uygulanmıştır. Elde edilen verilerin analizinde frekans (f), yüzde (%), aritmetik ortalama ( $\bar{X}$ ), standart sapma (SS), İlişkisiz Örneklem İçin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA), Bağımsız (İlişkisiz) Gruplar T-Testi (t) kullanılmıştır. Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucunda anlamlı bir fark ortaya çıktığında manidarlığın kaynağını belirlemek için Post-Hoc Tekniklerinden LSD uygulanarak grupların ikili karşılaştırılması yapılmıştır. Ayrıca iki veya daha fazla grup için hesaplanan bir değişken için varyansların eşitliğini değerlendirmek için ise Levene Testi uygulanmıştır. Kimlik stilleri ile benliğin ayrışması arasındaki ilişki Pearson Korelasyon testi ile hesaplanmıştır. Son olarak kimlik stillerinin benliğin ayrışması yordama gücünü belirlemek amacıyla çoklu regresyon analizi kullanılmıştır.

## Araştırma Etiği

Araştırmaya başlamadan önce Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurul'ndan etik kurul kararı alınmıştır (Karar Tarihi: 29.04.2022, Toplantı Sayısı: 4, Karar Sayısı: 2022-301).

## Bulgular

Bu kısımda araştırma sonucunda katılımcıların yaş, cinsiyet, çalışma durumu, algılanan ebeveyn tutumu, algılanan bağlanma stiline göre benliğin ayrışmasına ilişkin bulgulara ve kimlik stilleri ile benliğin ayrışması arasındaki ilişkiye ve yordama gücüne ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

## Katılımcıların Yaş Grupları Değişkenine Göre Benliğin Ayrışmasına İlişkin Bulgular

Tablo 1'de araştırma kapsamında yer alan katılımcıların benliğin ayrışmasına ve alt boyutlarına ilişkin yaş grupları değişkenine göre varyans analizi sonuçları yer almaktadır.



**Tablo 1.** Katılımcıların Benliğin Ayrımlaşmasına İlişkin Yaş Grupları Değişkenine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (One-Way ANOVA) Sonuçları

Alt Boyut	Yaş Grupları	N	$\bar{X}$	SS	VK	KT	sd	KO	F	p	Fark
Benliğin Ayrımlaşma Toplamı	18-20 (1)	119	79.36	12.27	G. A.	350.58	3	116.86	.769	.512	-
	21-23 (2)	55	78.52	12.54	G. İ.	44822.78	295	151.94			
	24-26 (3)	62	80.27	11.25							
	27-30 (4)	63	81.69	13.22	Toplam	45173.36	298				
Duygusal Tepkisellik	18-20 (1)	119	19.43	5.39	G. A.	14.50	3	4.83	.169	.917	-
	21-23 (2)	55	19.91	5.10	G. İ.	8450.24	295	28.65			
	24-26 (3)	62	19.23	4.53							
	27-30 (4)	63	19.52	6.17	Toplam	8464.74	298				
Ben Pozisyonu	18-20 (1)	119	21.26	5.40	G. A.	12.74	3	4.25	.160	.923	-
	21-23 (2)	55	21.31	4.65	G. İ.	7820.99	295	26.51			
	24-26 (3)	62	20.82	4.53							
	27-30 (4)	63	21.41	5.62	Toplam	7833.73	298				
Duygusal Kopma	18-20 (1)	119	13.13	4.58	G. A.	50.98	3	16.99	.716	.543	-
	21-23 (2)	55	14.15	4.89	G. İ.	7001.12	295	23.73			
	24-26 (3)	62	12.95	4.44							
	27-30 (4)	63	13.21	5.73	Toplam	7052.10	298				
Başkalarına Bağımlılık	18-20 (1)	119	14.34	5.78	G. A.	233.21	3	77.74	2.809	.040	1-4
	21-23 (2)	55	13.73	5.12	G. İ.	8165.24	295	27.68			
	24-26 (3)	62	13.37	4.64							
	27-30 (4)	63	11.98	4.90	Toplam	8398.45	298				

Tablo 1'deki bulgular incelendiğinde, yaş gruplarına göre katılımcıların benliğin ayrımlaşması puanları arasında anlamlı bir farklılaşma yoktur ( $F=.769$ ;  $p>.05$ ). Gruplara bakıldığında en düşük aritmetik ortalamanın 21-23 yaş arası katılımcılarda olduğu ( $\bar{X}=78.52$ ,  $SS=12.54$ ) en yüksek ortalamanın ise 27-30 yaş arasındaki katılımcılarda olduğu bulgulanmıştır ( $\bar{X}=81.69$ ,  $SS=13.22$ ). Kısaca benliğin ayrımlaşmasının en yüksek 27-30 yaş grubunda olduğu; en düşük ise 21-23 yaş grubunda olduğu anlaşılmaktadır. Büyük yaş gruplarında benliğin ayrımlaşması puanlarının daha yüksek olduğu söylenebilir. Benliğin ayrımlaşması ölçeğinin duygusal tepkisellik, ben pozisyonu ve duygusal kopma alt boyutlarında yaş gruplarına göre anlamlı bir farklılaşma yoktur. Başkalarına bağımlılığın alt boyutunda yaş gruplarına göre anlamlı bir farklılaşma vardır ( $F=2.809$ ;  $p<.05$ ). Başkalarına bağımlılık boyutunda en yüksek puanların 18-20 yaş grubunda ( $\bar{X}=14.34$ ,  $SS=5.78$ ); en düşük ise 27-30 yaş grubunda olduğu anlaşılmaktadır ( $\bar{X}=11.98$ ,  $SS=4.90$ ). Kısaca küçük yaş gruplarının başkalarına olan bağımlılıklarının daha yüksek olduğu söylenebilir. Anlamlı farklılığın kaynağının 18-20 yaş grubu ile 27-30 yaş grubu arasında olduğu anlaşılmıştır.

## Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Benliğin Ayrışmasına İlişkin Bulgular

Tablo 2’de araştırma kapsamında yer alan katılımcıların benliğin ayrışmasına ve alt boyutlarına ilişkin cinsiyet değişkenine göre analiz sonuçları yer almaktadır.

**Tablo 2.** Katılımcıların Benliğin Ayrışmasına İlişkin Cinsiyet Değişkenine Göre t-testi Sonuçları

Alt Boyut	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	SS	Levene Testi		t	p
					F	p		
Benliğin Ayrışma Toplamı	Kadın	185	77.83	12.68	2.420	.121	-3.761	.000
	Erkek	114	83.23	10.94				
Duygusal Tepkisellik	Kadın	185	20.51	4.92	2.181	.141	4.309	.000
	Erkek	114	17.85	5.58				
Ben Pozisyonu	Kadın	185	20.46	5.18	.988	.321	-3.280	.001
	Erkek	114	22.43	4.82				
Duygusal Kopma	Kadın	185	13.05	4.45	5.893	.016	-1.060	.267
	Erkek	114	13.69	5.47				
Başkalarına Bağımlılık	Kadın	185	17.07	5.05	1.572	.211	2.250	.025
	Erkek	114	12.66	5.62				

Tablo 2’deki bulgular incelendiğinde, cinsiyete göre katılımcıların benliğin ayrışmasına ilişkin puanları arasında anlamlı bir farklılaşma vardır  $t(297)=-3.761, p=.000$ . Benliğin ayrışması puanlarına göre gruplara bakıldığında kadınların aritmetik ortalamaları erkeklerin ortalamalarından daha düşük bulunmuştur ( $\bar{X}=77.83, SS=12.68; \bar{X}=83.23, SS=10.94$ ). Kısaca erkeklerin benliğin ayrışmasının kadınlar göre daha yüksek olduğu söylenebilir. Benliğin ayrışması ölçeğinin duygusal tepkisellik alt boyutunda cinsiyete göre anlamlı bir farklılaşma vardır  $t(297)=4.309, p=.000$ . Duygusal tepkisellik boyutunda gruplara bakıldığında kadınların aritmetik ortalamaları erkeklerin ortalamalarından daha yüksek bulunmuştur ( $\bar{X}=20.51, SS=4.92; \bar{X}=17.85, SS=5.58$ ). Buna göre kadınların duygusal tepkiselliklerinin erkeklere göre daha yüksek olduğu söylenebilir. Ben pozisyonu alt boyutunda cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılaşma vardır  $t(297)=-3.280, p=.001$ . Ben pozisyonu boyutunda grupların ortalamalarına bakıldığında kadınların ortalamaları erkeklerin ortalamalarından daha düşük bulunmuştur ( $\bar{X}=20.46, SS=5.18; \bar{X}=22.43, SS=4.82$ ). Buna göre erkeklerin ben pozisyonu puanlarının kadınlar göre daha yüksek olduğu söylenebilir. Duygusal kopma alt boyutunda cinsiyete göre anlamlı bir farklılaşma yoktur  $t(203.202)=-1.060, p=.267$ . Başkalarına bağımlılık alt boyutunda cinsiyete göre anlamlı bir farklılaşma vardır  $t(297)=2.250, p=.025$ . Başkalarına bağımlılık alt boyutunda grupların ortalamalarına bakıldığında kadınların aritmetik ortalamaları erkeklerin ortalamalarından daha yüksek bulunmuştur ( $\bar{X}=17.07, SS=5.05; \bar{X}=12.66, SS=5.62$ ). Buna göre kadınların başkalarına bağımlılıklarının erkeklere göre daha yüksek olduğu söylenebilir.

## Katılımcıların Çalışma Durumu Değişkenine Göre Benliğin Ayrışmasına İlişkin Bulgular

Tablo 3’te araştırma kapsamında yer alan katılımcıların benliğin ayrışmasına ve alt boyutlarına ilişkin çalışma durumu değişkenine göre varyans analizi sonuçları yer almaktadır.

**Tablo 3.** Katılımcıların Benliğin Ayrımına İlişkin Çalışma Durumu Değişkenine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (One-Way ANOVA) Sonuçları

Alt Boyut	Çalışma Durumu	N	$\bar{X}$	SS	VK	KT	sd	KO	F	p	Fark
Benliğin Ayrımına Toplamı	Çalışm. (1)	169	79.01	12.16	G. A.	993.30	2	496.65	3.327	.037	1-3 2-3
	Kamu (2)	61	78.57	12.38	G. İ.	44180.05	296	149.26			
	Özel (3)	69	83.20	12.22	Topl.	45173.36	298				
Duyusal Tepkisellik	Çalışm. (1)	169	19.69	5.35	G. A.	18.51	2	9.26	.324	.723	-
	Kamu (2)	61	19.41	4.47	G. İ.	8446.23	296	28.54			
	Özel (3)	69	19.09	5.20	Topl.	8464.74	298				
Ben Pozisyonu	Çalışm. (1)	169	21.24	5.33	G. A.	56.82	2	28.41	1.081	.340	-
	Kamu (2)	61	20.48	5.37	G. İ.	7776.91	296	26.27			
	Özel (3)	69	21.80	4.34	Topl.	7833.73	298				
Duyusal Kopma	Çalışm. (1)	169	13.40	4.75	G. A.	33.49	2	16.74	.706	.494	-
	Kamu (2)	61	13.66	5.34	G. İ.	7018.61	296	23.71			
	Özel (3)	69	12.71	4.72	Topl.	7052.10	298				
Başkalarına Bağımlılık	Çalışm. (1)	169	14.13	5.58	G. A.	273.79	2	139.90	4.987	.007	1-3 2-3
	Kamu (2)	61	13.84	4.97	G. İ.	8124.66	296	27.45			
	Özel (3)	69	11.80	5.56	Topl.	8398.45	298				

Tablo 3'teki bulgular incelendiğinde, çalışma durumuna göre katılımcıların benliğin ayrımına puanları arasında anlamlı farklılık vardır ( $F=3.327$ ;  $p<.05$ ). Gruplara bakıldığında en düşük aritmetik ortalamanın kamu sektöründe ( $\bar{X}=78.57$ ,  $SS=12.38$ ); en yüksek ortalamanın özel sektörde çalışanlarda olduğu bulunmuştur ( $\bar{X}=83.20$ ,  $SS=12.22$ ). Buna göre benliğin ayrımına puanlarının özel sektörde çalışanlarda yüksek; kamu sektöründe çalışanlarda ise düşük olduğu anlaşılmaktadır. Anlamlı farklılığın kaynağının herhangi bir meslekte çalışmayanlar ile özel sektörde çalışanlar arasında ve kamu ile özeldeki çalışanlar arasında olduğu anlaşılmıştır. Ölçeğin duygusal tepkisellik, ben pozisyonu ve duygusal kopma alt boyutlarında çalışma durumuna göre anlamlı bir farklılık yoktur. Başkalarına bağımlılık alt boyutunda çalışma durumuna göre anlamlı bir farklılık vardır ( $F=4.987$ ;  $p<.05$ ). Başkalarına bağımlılık alt boyutunda en yüksek puanların herhangi bir meslekte çalışmayanlarda olduğu ( $\bar{X}=14.13$ ,  $SS=5.58$ ); en düşük özel sektörde çalışanlarda olduğu anlaşılmaktadır ( $\bar{X}=11.80$ ,  $SS=5.56$ ). Buna göre herhangi bir meslekte çalışmayanların daha fazla başkalarına bağımlı olduğu söylenebilir. Anlamlı farklılığın kaynağının herhangi bir meslekte çalışmayanlar ile özel sektörde çalışanlar ve kamu ile özel sektörde çalışanlar arasında olduğu anlaşılmıştır.

## Katılımcıların Algılanan Ebeveyn Tutumu Değişkenine Göre Benliğin Ayrışmasına İlişkin Bulgular

Tablo 4'te araştırma kapsamında yer alan katılımcıların benliğin ayrışmasına ve alt boyutlarına ilişkin algılanan ebeveyn tutumu değişkenine göre varyans analizi sonuçları yer almaktadır.

**Tablo 4.** Katılımcıların Benliğin Ayrışmasına İlişkin Algılanan Ebeveyn Tutumu Değişkenine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (One-Way ANOVA) Sonuçları

Alt Boyut	Algılanan Ebevey. T.	N	$\bar{X}$	SS	VK	KT	sd	KO	F	p	Fark
Benliğin Ayrışma Toplamı	Demo. (1)	77	83.45	11.75	G. A.	1434.92	4	358.73	2.411	.049	1-4 1-5
	Otoriter (2)	52	79.23	11.02							
	Redde. (3)	19	79.79	14.43	G. İ.	43738.44	294	148.77			
	Koruy. (4)	129	78.57	12.39							
	Müke. (5)	22	76.82	13.20	Topl.	45173.36	298				
Duyusal Tepkisellik	Demo. (1)	77	18.49	5.57	G. A.	162.87	2	40.72	1.442	.220	-
	Otoriter (2)	52	19.17	5.32							
	Redde. (3)	19	18.89	6.01	G. İ.	8301.88	294	28.24			
	Koruy. (4)	129	20.19	5.00							
	Müke. (5)	22	20.23	5.55	Topl.	8464.74	298				
Ben Pozisyonu	Demo. (1)	77	22.49	5.01	G. A.	270.65	2	67.66	2.630	.035	1-4
	Otoriter (2)	52	21.21	5.44							
	Redde. (3)	19	20.68	5.39	G. İ.	7563.08	294	25.73			
	Koruy. (4)	129	20.31	4.92							
	Müke. (5)	22	22.45	4.99	Topl.	7833.73	298				
Duyusal Kopma	Demo. (1)	77	12.61	4.89	G. A.	271.60	2	67.90	2.944	.021	1-3 3-4
	Otoriter (2)	52	14.21	4.96							
	Redde. (3)	19	16.21	5.81	G. İ.	6780.50	294	23.06			
	Koruy. (4)	129	12.84	4.43							
	Müke. (5)	22	13.68	5.32	Topl.	7052.10	298				
Başkalarına Bağlılık	Demo. (1)	77	12.94	5.07	G. A.	399.78	2	99.95	3.674	.006	1-5 2-3 2-5 3-4 3-5 4-5
	Otoriter (2)	52	13.60	5.14							
	Redde. (3)	19	10.79	5.81	G. İ.	7998.67	294	27.21			
	Koruy. (4)	129	13.72	4.43							
	Müke. (5)	22	16.73	5.32	Topl.	8398.45	298				

Tablo 4 incelendiğinde, algılanan ebeveyn tutumuna göre katılımcıların ayrışma puanları arasında anlamlı bir farklılaşma vardır ( $F=2.411$ ;  $p<.05$ ). Gruplara bakıldığında en yüksek ortalamanın demokratik ( $\bar{X}=83.45$ ,  $SS=11.75$ ) en düşük ortalamanın mükemmeliyetçi ebeveyne sahip olduğunu düşünenlerde olduğunu bulunmuştur ( $\bar{X}=76.82$ ,  $SS=13.20$ ). Farklılığın kaynağının demokratik ile koruyucu ve demokratik ile mükemmeliyetçi grup arasında olduğu anlaşılmıştır. Duyusal tepkisellik alt boyutunda algılanan ebeveyn tutumuna göre anlamlı bir farklılaşma yoktur ( $F=1.442$ ;  $p>.05$ ). Ben pozisyonu boyutunda algılanan ebeveyn tutumuna göre anlamlı bir farklılaşma vardır ( $F=2.630$ ;  $p<.05$ ). Bu boyutta en yüksek puanların demokratik ( $\bar{X}=22.49$ ,  $SS=5.01$ ); en düşük ise koruyucu ebeveyne sahip olduğunu düşünenlerde olduğu anlaşılmaktadır ( $\bar{X}=20.31$ ,  $SS=4.92$ ). Farklılığın kaynağının demokratik ile koruyucu grup arasında olduğu anlaşılmıştır. Duyusal kopma boyutunda algılanan ebeveyn tutumuna göre anlamlı bir farklılaşma vardır ( $F=2.944$ ;  $p<.05$ ). Buna göre en yüksek

puanların reddedici ( $\bar{X}=16.21$ ,  $SS=5.81$ ); en düşük ise demokratik ebeveyne sahip olduğunu düşünenlerde olduğu anlaşılmaktadır ( $\bar{X}=12.61$ ,  $SS=4.89$ ). Anlamli farklılığın kaynağının demokratik ile reddedici ve koruyucu ile reddedici ebeveyne sahip olduğunu düşünenler arasında olduğu anlaşılmıştır. Başkalarına bağımlılık boyutunda algılanan ebeveyn tutumuna göre anlamlı bir farklılaşma vardır ( $F=3.674$ ;  $p<.05$ ). Buna göre en yüksek puanların mükemmeliyetçi ( $\bar{X}=16.73$ ,  $SS=5.32$ ); en düşük ise reddedici ebeveyne sahip olduğunu düşünenlerde olduğu anlaşılmaktadır ( $\bar{X}=10.79$ ,  $SS=5.81$ ). Farklılığın kaynağının demokratik ile mükemmeliyetçi, reddedici ile mükemmeliyetçi, otoriter ile reddedici, otoriter ile mükemmeliyetçi, reddedici ile koruyucu ve koruyucu ile mükemmeliyetçi ebeveyne sahip olduğunu düşünenler arasında olduğu anlaşılmıştır.

### Katılımcıların Algılanan Bağlanma Stili Değişkenine Göre Benliğin Ayrışmasına İlişkin Bulgular

Tablo 5'te araştırma kapsamında yer alan katılımcıların benliğin ayrışmasına ve alt boyutlarına ilişkin algılanan bağlanma stili değişkenine göre varyans analizi sonuçları yer almaktadır.

**Tablo 5.** Katılımcıların Benliğin Ayrışmasına İlişkin Algılanan Bağlanma Stili Değişkenine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (One-Way ANOVA) Sonuçları

Alt Boyut	Algılanan Bağl. Sti.	N	$\bar{X}$	SS	VK	KT	sd	KO	F	p	Fa.
Benliğin Ayrışma Toplamı	Güve. (1)	169	82.21	11.04	G. A.	2750.74	2	1375.37	9.597	.000	1-2
	Kaçı. (2)	80	78.66	13.18	G. İ.	42422.62	296	143.32			
	Sapl. (3)	50	74.02	12.96							
	Top.				Top.	45173.36	298				
Duygusal Tepkisellik	Güve. (1)	169	18.96	4.90	G. A.	267.59	2	133.79	4.831	.009	1-3
	Kaçı. (2)	80	19.31	6.00	G. İ.	8197.15	296	27.69			
	Sapl. (3)	50	21.58	5.18							
	Top.				Top.	8464.74	298				
Ben Pozisyonu	Güve. (1)	169	21.66	4.75	G. A.	248.36	2	124.18	4.846	.008	1-3
	Kaçı. (2)	80	21.54	5.50	G. İ.	7585.36	296	25.63			
	Sapl. (3)	50	19.18	5.37							
	Top.				Top.	7833.73	298				
Duygusal Kopma	Güve. (1)	67	12.24	4.21	G. A.	565.68	2	282.84	12.907	.000	1-2
	Kaçı. (2)	80	15.46	5.56	G. İ.	6486.42	296	21.91			
	Sapl. (3)	50	13.40	4.65							
	Top.				Top.	7052.10	298				
Baskalarına Bağımlılık	Güve. (1)	169	13.25	4.91	G. A.	164.31	2	82.15	2.953	.054	-
	Kaçı. (2)	80	13.10	6.00	G. İ.	8234.14	296	27.82			
	Sapl. (3)	50	15.18	5.22							
	Top.				Top.	8398.45	298				

Tablo 5'teki bulgular incelendiğinde, algılanan bağlanma stiline göre katılımcıların ayrışma puanları arasında anlamlı bir farklılaşma vardır ( $F=9.597$ ;  $p<.05$ ). Gruplar arasında en yüksek puanların güvenli ( $\bar{X}=82.21$ ,  $SS=11.04$ ) en düşük puanların saplantılı bağlanmaya sahip olduğunu düşünenlerde olduğu bulgulanmıştır ( $\bar{X}=74.02$ ,  $SS=12.96$ ).

Anlamli farklilikin kaynaginin guvenli ile saplantili, guvenli ile kacinan ve kacinan ile saplantili baglanmaya sahip oldugunu dusunenler arasinda oldugu anlasilmistir. Buna gore guvenli baglanmaya sahip oldugunu dusunenlerin benligin ayrilasmasi diger baglanma stiline sahip olanlara gore daha yuksek oldugu soylenebilir. Duygusal tepkisellik alt boyutunda algilanan baglanma stiline gore anlamlı bir farklılaşma vardır ( $F=4.831$ ;  $p<.05$ ). Duygusal tepkisellik boyutunda en yüksek puanların saplantılı ( $\bar{X}=21.58$ ,  $SS=5.18$ ); en düşük ise guvenli baglanma stiline sahip oldugunu dusunenlerde oldugu anlasilmaktadir ( $\bar{X}=18.96$ ,  $SS=4.90$ ). Anlamli farklilikin kaynaginin saplantili ile guvenli ve kacinan ile saplantili baglanma stiline sahip oldugunu dusunenler arasinda oldugu anlasilmistir. Buna gore guvenli baglanmaya sahip oldugunu dusunenlerin duygusal tepkiselliklerinin daha dusuk oldugu soylenebilir. Ben pozisyonu alt boyutunda algilanan baglanma stiline gore anlamlı bir farklılaşma vardır ( $F=4.846$ ;  $p<.05$ ). Ben pozisyonu alt boyutunda en yüksek puanların guvenli ( $\bar{X}=21.66$ ,  $SS=4.75$ ); en düşük ise saplantili baglanma stiline sahip oldugunu dusunenlerde oldugu anlasilmaktadir ( $\bar{X}=19.18$ ,  $SS=5.37$ ). Anlamli farklilikin kaynaginin saplantili ile guvenli ve kacinan ile saplantili baglanma stiline sahip oldugunu dusunenler arasinda oldugu anlasilmistir. Buna gore guvenli baglanmaya sahip olanların ben pozisyonu puanların daha yuksek oldugu soylenebilir. Duygusal kopma boyutunda algilanan baglanma stiline gore anlamlı bir farklılaşma vardır ( $F=12.907$ ;  $p<.05$ ). Duygusal kopma boyutunda yuksek puanların kacinan ( $\bar{X}=15.46$ ,  $SS=5.56$ ); en düşük ise guvenli baglanma stiline sahip oldugunu dusunenlerde oldugu anlasilmaktadir ( $\bar{X}=12.24$ ,  $SS=4.21$ ). Anlamli farklilikin kaynaginin kacinan ile guvenli ve kacinan ile saplantili baglanma stiline sahip oldugunu dusunenler arasinda oldugu anlasilmistir. Buna gore kacinan baglanmaya sahip oldugunu dusunenlerin duygusal kopmalarının daha yuksek oldugu soylenebilir. Başkalarına bagimlilik alt boyutunda algilanan baglanma stiline gore anlamlı bir farklılaşma yoktur ( $F=2.953$ ;  $p>.05$ ).

### Kimlik Stilleri ile Benliğin Ayrılasması Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular

Tablo 6’da kimlik stilleri ile benliğin ayrılasması arasındaki ilişkiye dair Pearson Korelasyon Testi sonuçları yer almaktadır.

**Tablo 6.** Kimlik Stilleri ile Benliğin Ayrılasması Arasındaki İlişkiye Dair Pearson Korelasyon Testi Sonuçları

Değişkenler	N	M	SD	(1)	(2)	(3)	(4)
Bilgi Kimlik Stili (1)	299	33.91	5.88	1	-.134*	-.219**	-.092
Norm Kimlik Stili (2)	299	22.53	5.75		1	.177**	-.284**
Kaçınma Kimlik Stili (3)	299	23.97	6.03			1	-.199**
Benliğin Ayrılasması (4)	299	79.89	12.31				1

\* $p<.05$  \*\* $p<.01$

Tablo 6’da gösterilen Pearson Korelasyon Analizi sonucuna göre Bilgi Kimlik Stili ile Benliğin Ayrılasması arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ( $r=-.092$ ,  $p>.01$ ). Norm Kimlik Stili ile Benliğin ayrılasması arasında anlamlı ve negatif bir ilişki bulunmuştur ( $r=-.284$ ,  $p<.01$ ). Buna göre Norm Kimlik Stili puanları arttıkça benliğin ayrılasmaya düzeyi azalmaktadır. Kaçınma Kimlik Stili ile benliğin ayrılasması arasında da anlamlı ve negatif bir ilişki bulunmuştur ( $r=-.199$ ,  $p<.01$ ). Buna göre Kaçınma Kimlik Stili puanları arttıkça benliğin ayrılasmaya düzeyi azalmaktadır.

### Kimlik Stilllerinin Benliğin Ayırılması Düzeyini Yordama Gücüne Dair Bulgular

Tablo 7’de kimlik stillerinin benliğin ayırılması düzeyini yordama gücüne dair Çoklu Doğrusal Regresyon Testi sonuçları yer almaktadır.

**Tablo 7.** Kimlik Stilllerinin Benliğin Ayırılması Düzeyini Yordama Gücüne Dair Çoklu Doğrusal Regresyon Testi Sonuçları

Değişkenler	B	SH	BETA	t	p	F	R <sup>2</sup>	Adj. R <sup>2</sup>
Bilgi Kimlik Stili	-.356	.117	-.170	-3.04	.003*			
Kaçınma Kimlik Stili	-.384	.115	-.188	-3.34	.001*	14.76	.13	.12
Norm Kimlik Stili	-.584	.119	-.273	-4.93	.000*			

Bağımlı Değişken: Benliğin Ayırılması, R<sup>2</sup>= .12; F(3, 295) = 14.76, \*p<.01

Kimlik stilleri değişkenleri kullanarak benliğin ayırılması değişkenini yordamak amacıyla birçok değişkenli doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda anlamlı bir regresyon modeli [ $F(3, 295)=14.76, p<.01$ ], ve bağımlı değişkendeki varyansın %12’sini ( $R^2_{\text{adjusted}}=.12$ ) bağımsız değişkenler tarafından açıkladığı bulunmuştur. Buna göre bilgi kimlik stili benliğin ayırılmasını negatif ve anlamlı olarak yordamaktadır [ $\beta=-.17 (295)=-3.04, p<.01, pr^2=.03$ ]. Kaçınma kimlik stili benliğin ayırılmasını negatif ve anlamlı olarak yordamaktadır [ $\beta=-.19 (295)=-3.34, p<.01, pr^2=.04$ ]. Norm kimlik stili benliğin ayırılmasını negatif ve anlamlı olarak yordamaktadır [ $\beta=-.27 (295)=-4.93, p<.01, pr^2=.08$ ]. Tüm bu sonuçlardan hareketle bilgi, kaçınma ve norm kimlik stillerinin bireylerdeki benliğin ayırılması düzeyinin düşmesine neden olduğu söylenebilir.

### Sonuç, Tartışma ve Öneriler

Araştırmada benliğin ayırılmasının yaşa göre anlamlı farklılaşmadığı ancak başkalarına bağımlılık alt boyutunun anlamlı farklılaştığı ortaya koyulmuştur. Buna göre yaş küçük olanların daha fazla başkalarına bağımlı olduğu; yaş büyük olanların ise daha az başkalarına bağımlı olduğu ortaya konulmuştur. Yaş büyüdükçe ekonomik özgürlüğün elde edilmesi ve aileden duygusal, sosyal ve fiziksel özerkliğin kazanılması nedeniyle yaş büyüdükçe başkalarına olan bağımlılığın azaldığı söylenebilir. Ayrıca yaş büyüdükçe benliğin ayırılması düzeyinin de arttığı ortaya koyulmuştur. Bu sonucun da sebebi olarak yine yaş büyüdükçe kök aileden ayrılmaların yaşanması gösterilebilir. Göçmen (2018) araştırmasında yaşlar arasında anlamlı farklılaşma bulamamış olsa da 30 yaş üzerinde olan bireylerde benlik ayırılmasının daha yüksek olduğunu bulgulamıştır. Kurt (2019) araştırmasında 18-21 ile 22-25 yaşları arasında benlik ayırılması bağlamında anlamlı farklılaşma bulmuş ve 22-25 yaş arasında benlik ayırılmalarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Süloğlu (2019) araştırmasında yaş arttıkça başkalarına olan bağlılığın azaldığını ortaya koymuştur. Gündebahar (2020) büyük yaş gruplarında benlik ayırılmasının daha yüksek olduğunu bulmuştur. Diğer araştırmalarda da bu araştırmada bulunan sonuçlara benzer sonuçlar bulunduğu söylenebilir.

Araştırmada benliğin ayırılmasının cinsiyete göre anlamlı farklılaştığı ortaya koyulmuştur. Bu bağlamda erkeklerin benlik ayırılması düzeyinin kadınlardan anlamlı olarak daha yüksek olduğu bulgulanmıştır. Bu sonuca neden olarak erkeklerin maskülen etikle yetişmesi kadınların ise feminen etikle yetiştirilmesi gösterilebilir. Erkeklerin toplumda daha özgür olması; kadınların ise daha çok topluma uyumlu olmasının istenilmesi benliğin ayırılması puanlarının bu yönde bir sonuca neden olduğu söylenebilir. Buna göre

sosyokültürel etmenlerin cinsiyet bağlamında benliğin ayrımlaşması üzerinde etkisi olduğu düşünülebilir. Polat (2014)araştırmasında erkeklerin benlik ayrımlaşmasını daha yüksek bulmuştur. Kalkan (2018)araştırmasında erkeklerin benlik ayrımlaşmalarını daha yüksek bulmuştur. Erdem-Özyurt (2019) araştırmasında erkeklerin benlik ayrımlaşmalarını daha yüksek bulmuştur. Tiryaki-Güven (2020)araştırmasında erkeklerin benlik ayrımlaşmalarını daha yüksek bulmuştur. Atalay (2021)çalışmasında erkeklerde benlik ayrımlaşmasını daha yüksek bulmuştur. Hanımoğlu (2014)çalışmasında erkeklerin benlik ayrımlaşmasını daha yüksek bulmuştur (Okursoy-Metinoğlu, 2020, s. 12). Mert ve Çetiner (2018)araştırmasında benlik ayrımlaşmasının cinsiyete göre farklılaşmadığı ortaya koymuştur. Timm ve Keiley (2011) yaptıkları araştırmalarında benlik ayrımlaşmasının cinsiyete göre farklılaşmadığını bulmuştur. Asfichi, Lavasani ve Bakhshayesh (2013) yaptıkları araştırmasında benlik ayrımlaşmasının cinsiyete göre farklılaşmadığını bulgulamıştır (Okursoy-Metinoğlu, 2020, s. 16-17). Bu sonuçlardan hareketle Türkiye’de yapılan araştırmalarda kadın ve erkeklerin benlik ayrımlaşması düzeyleri arasında anlamlı fark görülürken uluslararası yapılan çalışmalarda cinsiyetler arasında anlamlı bir fark görülmemesi durumun sosyokültürel faktörlerle açıklanmasını destekler niteliktedir. Tüm bunlardan hareketle cinsiyete göre benlik ayrımlaşması sonucumuzu destekleyen ve desteklemeyen araştırmaların olduğunu söylemek mümkündür. Bu araştırmada kadınların duygusal tepkisellik ve başkalarına bağımlılık puanlarının anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur. Buna göre kadınların daha fazla duygusal tepkisel ve başkalarına bağımlı oldukları söylenebilir. Bu sonuca neden olarak kadınların daha duygusal olmaları, amigdala ve diğer beyin bölgeleri arasındaki bağlantıların erkeklere oranla daha fazla olması gösterilebilir. Ayrıca kadınlara sürekli eşlerine, evlerine ve ailelerine bağlı olması toplum tarafından öğütlediği için kadınların başkalarına bağımlılık puanlarının daha yüksek çıkmasına neden olduğu söylenebilir. Çömlekciler (2019)araştırmasında kadınların başkalarına bağımlılıklarını daha yüksek bulmuştur. Polat ve İlhan (2018)araştırmada kadınların duygusal tepkiselliklerini ve başkalarına bağımlılıklarını daha yüksek bulmuştur. Mert ve Gülmez (2018) araştırmalarında kadınlarda duygusal tepkisellikleri ve başkalarına bağımlılığı daha yüksek bulmuşlardır. Skowron ve Dendy (2004) araştırmalarında kadınların duygusal tepkisellik puanlarını erkeklere oranla daha yüksek bulmuştur (Kalkan, 2018, s. 16). Diğer araştırmalarda da benzer sonuçların elde edildiğini söylemek mümkün olmaktadır. Bu araştırmada erkeklerin ise ben pozisyonu puanları anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Buna neden olarak erkeklerin toplum tarafından daha fazla özerkliklerinin, güçlü olmalarının ve kendilerine güvenmelerinin desteklenmesi sonucun böyle çıkmasına neden olduğu söylenebilir. Atalay (2021) çalışmasında erkeklerde ben pozisyonu puanlarını daha yüksek bulmuştur. Mert ve Topal (2018) benliğin ayrımlaşmasının manevi yönelime etkisini inceledikleri araştırmalarında erkeklerin ben pozisyonu puanlarını daha yüksek bulmuştur. Peleg, Miller ve Yitzhak (2015) yaptıkları araştırmada babaların ben pozisyonu puanlarını daha yüksek bulmuştur (Kutlu, 2020, s. 28). Bu sonuçlara göre araştırmada bulunan sonuçlarla alan yazında bulunan sonuçların paralel olduğu söylenebilir.

Araştırmada benliğin ayrımlaşmasının ve başkalarına bağımlılık alt boyutunun çalışma durumuna göre anlamlı farklılaştığı bulunmuştur. Bu anlamlı farklılık özel sektörde çalışanlar ile herhangi bir meslekte çalışmayanlar arasında olmuştur. Bu bağlamda özel sektörde çalışanların benlik ayrımlaşmaları daha yüksekken herhangi bir meslekte çalışmayanların başkalarına olan bağımlılıklarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Herhangi bir meslekte çalışmayanların ekonomik özgürlüklerinin olmadığını varsayarsak başkalarından daha fazla onay ihtiyaçlarının olacağını söylemek ve başkalarına olan bağımlılıklarının bu anlamda daha yüksek olacağını söylemek doğru olabilir. Özel sektörde çalışmanın görece kamu sektöründe çalışmaya kıyasla daha fazla kendine güvenmeyi, meslekten çıkarılma ihtimaline karşılık daha fazla donanımlı olmayı gerektirdiği varsayıldığında özel sektörde çalışanların daha yüksek



düzye de benlik ayrımlaşmasına sahip olmalarını sağladığı düşünülebilir. Aktaş (2020) çalışmasında bir meslekte çalışanların çalışmayanlara göre benliğin ayrımlaşmasının anlamlı olarak daha yüksek olduğunu bulmuştur. Ayrıca özelde çalışanların benlik ayrımlaşmasının da yüksek olduğu bulunmuştur. Buna göre alan yazında bu araştırmayı destekleyen araştırmaların olduğunu söylemek mümkündür. Araştırmada benliğin ayrımlaşmasının, ben pozisyonu, duygusal kopma ve başkalarına bağımlılık alt boyutlarının algılanan ebeveyn tutumuna göre anlamlı farklılaştığı bulunmuştur. Bu bağlamda demokratik bir ebeveynle sahip olduğunu düşünenlerin benlik ayrımlaşmalarının daha yüksek olduğu bulunurken koruyucu ve mükemmeliyetçi bir ebeveynle sahip olduğunu düşünenlerin benlik ayrımlaşmaları düşük bulunmuştur. Bu sonuçtan hareketle demokratik ebeveynlerin çocuklarına, onların da seçme şansı olduğu bilincini aşlamaları, özerkliği ve bireyselliği bir şart olarak gören benliğin ayrımlaşmasının düzeyini arttırdığı düşünülebilir. Ayrıca demokratik bir ebeveynle sahip olduğunu düşünenlerin ben pozisyonu puanları yüksek bulunurken koruyucu bir ebeveynle sahip olduğunu düşünenlerin düşük bulunmuştur. Yine aynı şekilde çocuklarına seçme şansı tanıyan demokratik ebeveynlerin çocukları girdikleri ortamlarda diğer çocuklara kıyasla “ben” diyebilme ihtimallerinin daha yüksek olacağı beklenmektedir. Buna karşın çocuklarını sürekli koruyan ve onların yerine kararlar alan koruyucu ebeveynlerin çocuklarının “ben” diyebilme ihtimallerinin düşük olacağı yordayabilmektedir. Duygusal kopmanın reddedici bir ebeveynle sahip olduğunu düşünenlerde yüksekken demokratik ve koruyucu bir ebeveynle sahip olduğunu düşünenlerin düşük bulunmuştur. Ayrıca başkalarına bağımlılığın demokratik ve reddedici ebeveynle sahip olduğunu düşünenlerde düşük, mükemmeliyetçi bir ebeveynle sahip olduğunu düşünenlerde yüksek olduğu bulunmuştur. Sürekli bir beklenti içinde olan mükemmeliyetçi bir ebeveynle sahip olan kişiler herhangi bir amacı gerçekleştirmek için mutlaka kendisinden bir beklenti içinde olunmasını isteyecektir. Bu da mükemmeliyetçi bir ebeveynle sahip olan kişileri daha fazla başkalarına bağımlı kılacaktır. Aktaş (2020) çalışmasında demokratik ebeveynlerin çocuklarının benlik ayrımlaşmasını ve ben pozisyonunu daha yüksek bulmuştur. Atalay (2021) üniversite öğrencilerinde benliğin ayrımlaşmasını araştırdığı çalışmasında tartışmanın olmadığı ve aile içi özgürlüğün fazla olduğu ailelerde benliğin ayrımlaşmasını ve ben pozisyonu puanlarını daha yüksek bulmuştur. Buna göre araştırmadan elde edilen sonuçlara paralel sonuçların önceki araştırmalar tarafından elde edildiği söylenebilir. Araştırmada benliğin ayrımlaşmasının, ben pozisyonu, duygusal kopma ve duygusal tepkisellik alt boyutlarının algılanan bağlanma stiline göre anlamlı farklılaştığı bulunmuştur. Buna bağlı olarak güvenli bağlanmaya sahip olduğunu düşünenlerin benlik ayrımlaşmalarının yüksek, saplantılı bağlanmaya sahip olduğunu düşünenlerin benlik ayrımlaşmalarının düşük olduğu bulunmuştur. Benliğin ayrımlaşmasının kişideki özerkliği tanımladığı varsayıldığında başkalarına güvenli bağlanan kişilerde benlik ayrımlaşması düzeyinin yüksek olacağı yüksek ihtimalle beklenen bir gerçektir. Başkalarına yoğun ve sağlıklı bağlanmayı tanımlayan saplantılı bağlanma durumdaki kişilerin ise benlik ayrımlaşmasının düşük olması yine beklenen bir durum olarak karşımıza çıkmaktadır. Duygusal tepkiselliğin güvenli ve kaçınan bağlanmaya sahip olduğunu düşünenlerde düşük, saplantılı bağlanmaya sahip olduğunu düşünenlerde yüksek bulunmuştur. Ben pozisyonu puanlarının ise güvenli ve kaçınan bağlanmaya sahip olduğunu düşünenlerde yüksek, saplantılı bağlanmaya sahip olduğunu düşünenlerde düşük bulunmuştur. Duygusal kopmanın kaçınan bağlanmaya sahip olduğunu düşünenlerde yüksek, güvenli ve saplantılı bağlanmaya sahip olduğunu düşünenlerde düşük bulunmuştur.

Kimlik stilleri ile benliğin ayrımlaşması arasındaki ilişkiye baktığımızda bilgi yönelimli kimlik stili ile benliğin ayrımlaşması arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Norm ve kaçınma yönelimli kimlik stili ile benliğin ayrımlaşması arasında negatif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Kısaca kişideki norm veya kaçınma puanları arttıkça benlik

ayrışmalarının azaldığı söylenebilir. Ayrışmada aileden kendini özerkleştirebilmenin şart olması; ailenin sözünden çıkmamanın şart olduğu norm yönelimli kimlikle negatif bir ilişki içinde olması beklenen bir durumdur. Norm kimlik stilinde olan bireyler çoğunlukla toplum tarafından kabul görmüş veya kendisinin önemseydiği kişilerin hedeflerini gerçekleştirme eğilimi içinde olan kişilerdir. Buna karşın benliğin ayrışması yüksek olan bireyler ise anne ve babasından özerkliğini ve bireyselliğini kazanmış bireylerdir. Sonuç olarak norm kimlik stilinde olan kişilerin benliğin ayrışması puanlarının düşük olması ve aralarında negatif korelasyon ilişkisinin olması oldukça doğaldır. Benliğin ayrışması kişinin yalnızca ailesinden bireyselliğini kazanması değil aynı zamanda duygu ve düşüncelerini birbirinden ayırt edebilmesi ve durumlar karşısında mantıklı tepkiler verebilme yeteneği olarak da tanımlanmaktadır. Kaçınma kimlik stilinde olan bireyler ise kısa süreli çözümlere odaklanarak daha çok günü kurtaran kararlar vermektedirler. Buna göre kaçınma kimlik stilinde olan bireylerin benliğin ayrışması düzeylerinin düşük olması yine beklenen bir sonuç olarak karşımıza çıkmaktadır. Farshad, Mehrnaz ve Mahmoud (2010) yaptıkları çalışmada bilgi yönelimli kimlik stili ile benliğin ayrışması arasında pozitif, kaçınma yönelimli kimlik stili ile benliğin ayrışması arasında negatif ilişki bulmuşlardır (Sayıkoğlu-Uçar, 2020, s. 34). Ayrıca bilgi, norm ve kaçınma yönelimli kimlik stillerinin benliğin ayrışmasındaki varyansın %12'sini negatif ve anlamlı olarak yordadığı da bulunmuştur. Bu bağlamda kaçınma, bilgi ve norm kimlik stillerinin kişilerde var olan benliğin ayrışması düzeyini düşürdüğü sonucuna ulaşılmıştır.

Türkiye'de kimlik stilleri ve benliğin ayrışmasıyla ilgili az düzeyde araştırmanın yapıldığını düşünürsek diğer araştırmacılara bu konularda araştırma yapması önerilebilir. Kimlik stilleri ile benliğin ayrışması arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla ara değişkenlerden yararlanılarak araştırmalar yapılması önerilebilir. Araştırma ilişkisel tarama modelinde tasarlanmıştır. Farklı bilimsel araştırma yöntemleri kullanılarak bu konuda çalışmalar yapılması önerilebilir. Araştırmada Kimlik Stili Ölçeği-5 (KSÖ-5) ve Benliğin Ayrışması Ölçeği kullanılmıştır. Diğer yapılacak araştırmalarda başka ölçekler kullanılarak kimlik stillerinin ve benliğin ayrışmasının araştırılması önerilebilir. Diğer araştırmacılara kimlik stili ve benliğin ayrışması alanında ölçekler geliştirmesi, yurt dışında yapılan kimlik stilleri ve benliğin ayrışması ölçeklerinin Türkçeye çevrilmesi önerilebilir.

Yapılan araştırmada algılanan ebeveyn tutumlarının benliğin ayrışmasını etkilediği ortaya konulmuştur. Buna göre sağlıklı anne-baba tutumları öğretilerek ebeveynlerin benlik ayrışmalarının arttırılması sağlanabilir ya da benliğin ayrışmasının arttırılması amacıyla çeşitli programlar geliştirilerek sağlıklı anne baba tutumları ebeveynlere kazandırılması sağlanabilir. Bireylerdeki benliğin ayrışması düzeylerini geliştirmek amacıyla yapılan grup rehberliği veya psiko-eğitim çalışmalarına kimlik stillerinin de eklenmesi önerilebilir. Benliğin ayrışmasını ve anne-baba tutumlarını geliştirici, arttırıcı çalışmalar ve eğitimler planlanırken bu iki alanın aynı program içinde kapsayıcı bir yaklaşımla geliştirilmeye çalışılması, ayrı ele alınmasından daha çok fayda sağlayabilir. Reddedici, koruyucu ve mükemmeliyetçi anne-babaya sahip olan ya da demokratik anne-babaya sahip olmayan kişilerin benliğin ayrışması anlamında risk altında olduğu söylenebilir. Bu nedenle benliğin ayrışmasını geliştirme programları ve yine benliğin ayrışmasıyla ilgili grup rehberliği ve bireyle rehberlik çalışmaları hazırlanıp uygulanması, sosyal etkinliklerin düzenlenmesi önerilebilir. Toplumda sağlıklı insan ilişkilerinin kazanılması için televizyon, internetten yararlanarak uzmanlar tarafından benliğin ayrışmasıyla ilgili bilgilendirici çalışmalar yapılması önerilebilir. Ruh sağlığı uzmanları kadınların benlik ayrışması puanlarının erkeklerden daha düşük olduğunu göz önünde bulundurarak kadınlarla çalışırken benlik ayrışması düzeyini arttırmaya yönelik sistemik

(etkileşimsel) müdahalelerde bulunmaları kadınların benlik ayrışması düzeylerinin artırılmasına faydalı olabileceği düşünülmektedir.

### Kaynakça

- Akar, K. (2019). *Benliğin ayrışması ve bağlanma kaygısının kök aile fonksiyonelliği ve çift ilişki kalitesi arasındaki ilişkideki rolü*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Özyeğin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Aktaş, S. (2020). *Genel özyeterlilik ile benliğin ayrışması ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- <https://openaccess.izu.edu.tr/xmlui/handle/20.500.12436/3810?show=full>
- Asfichi, A. T., Lavasani, M. Q. & Bakhshayesh, A. (2013). Predicting marital satisfaction on the basis of attachment styles and differentiation of self. *J Fam Res*, 8(4), 441-63.
- <https://www.sid.ir/paper/122540/en>
- Atalay, F. (2021). *Üniversite öğrencilerinde benliğin farklılaşması*, Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- <http://www.openaccess.hacettepe.edu.tr:8080/xmlui/handle/11655/23602>
- Baş, N. (2013). *Ergenlerin bağlanma stilleri ve kimlik statüleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezDetay.jsp?id=GV1UA6sbcqHOtyNx9Pen4g&no=5uUqXlgQiGV3FCng6GRRrg>
- Becvar, D. S. & Becvar, R. J. (2006). *Family Therapy: A Systemic Integration*. USA: Pearson Education, Inc.
- Berzonsky, M. D. (1992). Identity style and coping strategies. *Journal of Personality*, 60, 771-789.
- <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.1467-6494.1992.tb00273.x>
- Berzonsky, M. D. (1994). Self-identity: The relationship between process and content. *Journal of Research in Personality*, 28, 453-460.
- <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0092656684710324>
- Berzonsky, M. D. (1999). Identity styles and hypothesis testing strategies. *The Journal of Social Psychology*, 139, 784-789.
- <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/00224549909598257>
- Berzonsky, M. D., Nurmi, J., Kinney, A. & Tammi, K. (1999). Identity processing style and cognitive attributional strategies: Similarities and difference across different contexts. *European Journal of Personality*, 13, 105-120.
- [https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/\(SICI\)1099-0984\(199903/04\)13:2%3C105::AID-PER325%3E3.0.CO;2-H](https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/(SICI)1099-0984(199903/04)13:2%3C105::AID-PER325%3E3.0.CO;2-H)
- Berzonsky, M. D. (2003). The Structure of identity: Commentary on Jane Kroger's view of identity status transition. *Identity: An International Journal of Theory and Research*, 3, 231-345.
- [https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1207/S1532706XID0303\\_04](https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1207/S1532706XID0303_04)

- Berzonsky, M. D. (2004). Identity style, parental authority and identity commitment. *Journal of Youth and Adolescence*, 33(3), 213-220.  
[https://www.researchgate.net/publication/226853410\\_Identity\\_Style\\_Parental\\_Authority\\_and\\_Identity\\_Commitment](https://www.researchgate.net/publication/226853410_Identity_Style_Parental_Authority_and_Identity_Commitment)
- Berzonsky, M. D. (2005). Ego identity: A personal standpoint in a postmodern world. *Identity: An International Journal of Theory and Research*, 5, 125-136.  
[https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1207/s1532706xid0502\\_3](https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1207/s1532706xid0502_3)
- Berzonsky, M. D. (2007). Identity processing style, self-construction and personal epistemic assumptions: A social cognitive perspective. *European Journal of Developmental Psychology*, 1, 303-315.  
<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/17405620444000120>
- Berzonsky, M. D. & Ferrari, J. R. (1996). Identity Orientation and Decisional Strategies. *Personality and Individual Differences*, 20(5), 597-606.  
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/0191886996000013>
- Berzonsky, M. D. & Kuk, L. S. (2005). Identity style, psychosocial maturity, and academic performance. *Personality and Individual Differences*, 39, 235-247.  
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0191886905000218>
- Berzonsky, M. D., Soenens, B., Luyckx, K., Smits, I., Papini, D. R. & Goossens, L. (2013). Development and validation of the revised Identity Style Inventory (ISI-5): Factor structure, reliability and validity. *Psychological Assessment*, 25(3), 893.  
<https://psycnet.apa.org/record/2013-15704-001>
- Boldaz-Telli, A. (2019). *Evli çiftlerde; benlik farklılaşmasının ilişki doyumu, ilişki uyumu, çatışma çözme tepkileri, ilişkide kıskançlık, ilişkide affedicilik ve eşe duygusal bağlılık açısından incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.  
[https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezDetay.jsp?id=DIDIpKjMpyAlPr1YEQ9N\\_w&no=W3N83c7V\\_KgXp08EwQH4hg](https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezDetay.jsp?id=DIDIpKjMpyAlPr1YEQ9N_w&no=W3N83c7V_KgXp08EwQH4hg)
- Bowen, M. (1976). *Theory In The Practice Of Psychotherapy*. In P. J. Guerin. (Ed.). *Family Therapy*. New York: Gardner.
- Bowen, M. (1978). *Family Therapy In Clinical Practice*. New York, NY: J. Aronson.
- Bowen, M. (1994). *Family Therapy In Clinical Practice*. Lanham MD: Rowman & Littlefield.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2021). *Eğitimde Bilimsel Araştırma Yöntemleri* (30. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Choi, S. & Murdock, N. L. (2016). Differentiation of self, interpersonal conflict and depression: The mediating role of anger expression. *Contemporary Family Therapy*, 39(1), 21-30.  
[https://www.researchgate.net/publication/309436190\\_Differentiation\\_of\\_Self\\_Interpersonal\\_Conflict\\_and\\_Depression\\_The\\_Mediating\\_Role\\_of\\_Anger\\_Expression](https://www.researchgate.net/publication/309436190_Differentiation_of_Self_Interpersonal_Conflict_and_Depression_The_Mediating_Role_of_Anger_Expression)

- Clancy, S. M. & Dollinger, S. J. (1995). Identity, self, and personality: III. Identity style and the five-factor model of personality. *Journal of Research in Personality*, 29, 475-479.  
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0092656685710288>
- Çömlekciler, F. (2019). *Üniversite öğrencilerinde benliğin ayrışmasının eş seçimi tutumlarına etkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.  
[https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezDetay.jsp?id=HIB\\_tmzDUF2cr6alybN9WQ&no=CLXUg1LbvFEF36Z636n0mA](https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezDetay.jsp?id=HIB_tmzDUF2cr6alybN9WQ&no=CLXUg1LbvFEF36Z636n0mA)
- Demir, İ. ve Derelioğlu, Y. (2010). Gençlerde otoriteriyenizmin yordayıcıları olarak kimlik statüleri ve kimlik stillerinin incelenmesi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23(1); 99-119.  
<https://acikerisim.uludag.edu.tr/handle/11452/12280>
- Doba, K. Berna, G. Constant, E. & Nandrino, J. L. (2018). Self-differentiation and eating disorders in early and middle adolescence: A cross-sectional path analysis. *Eating Behaviors*, 29, 75-82.  
[https://www.researchgate.net/publication/323636501\\_Self-differentiation\\_and\\_eating\\_disorders\\_in\\_early\\_and\\_middle\\_adolescence\\_A\\_cross-sectional\\_path\\_analysis](https://www.researchgate.net/publication/323636501_Self-differentiation_and_eating_disorders_in_early_and_middle_adolescence_A_cross-sectional_path_analysis)
- Elieson, M. V. & Rubin, L. J. (2001). Differentiation of self and major depressive disorders: A test of Bowen theory among clinical, traditional and Internet groups. *Family therapy*, 28(3), 125-142.  
[https://www.researchgate.net/publication/289098823\\_Differentiation\\_of\\_self\\_and\\_major\\_depressive\\_disorders\\_A\\_test\\_of\\_Bowen\\_theory\\_among\\_clinical\\_traditional\\_and\\_Internet\\_groups](https://www.researchgate.net/publication/289098823_Differentiation_of_self_and_major_depressive_disorders_A_test_of_Bowen_theory_among_clinical_traditional_and_Internet_groups)
- Erdem-Özyurt, Ş. (2019). *Üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi oluşun benliğin ayrışması açısından incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.  
[https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezDetay.jsp?id=ZO6o5ERYeydL0vQwF35yqA&no=CsoBH8D37yAiKpl\\_Y85Yg](https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezDetay.jsp?id=ZO6o5ERYeydL0vQwF35yqA&no=CsoBH8D37yAiKpl_Y85Yg)
- Ergin, E. (2015). *Beliren yetişkinlik döneminde kimlik statüleri ve başa çıkma stratejileri ilişkisinin incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Ufuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.  
[https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezDetay.jsp?id=kihsSWTcBGI\\_xyAVktQIAw&no=l8q57f1IOLQpGT-pdVKpxQ](https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezDetay.jsp?id=kihsSWTcBGI_xyAVktQIAw&no=l8q57f1IOLQpGT-pdVKpxQ)
- Eroğlu, M. (2020). *Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin bağlanma stilleri, kimlik statüleri ve kişilik özelliklerinin incelenmesi*, Doktora Tezi, Maltepe Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.  
<https://acikbilim.yok.gov.tr/handle/20.500.12812/101420>
- Eryiğit, S. ve Kerpelman, J. (2009). Using the processing style q short to examine identity styles of Turkish young adults. *Journal of Adolescence*, 32(5), 1137-1158.  
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1016/j.adolescence.2009.02.001>

Farshad, M., Mehrnaz, S. & Mahmoud, G. (2010). The relationship between differentiation of self and identity processing styles. *Counseling Research And Development*, 8(32), 73-89.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1877042811019689>

Göçmen, B. S. (2018). *Benlik farklılaşması ile cinsel benlik şemaları ve cinsel doyum arasındaki ilişkinin incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezDetay.jsp?id=LvvRxfB7bnup66v97fFxAw&no=CJCDo1M76ZrdW6cyZSb5kw>

Görgülü, Ş. (2019). *Farklı kimlik statülerine sahip ergenlerin kendini engelleme eğilimlerinin karşılaştırılması*, Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

<https://acikbilim.yok.gov.tr/handle/20.500.12812/83849>

Gubbins, C. A. Perosa, L. M. & Bartle-Haring, S. (2010). Relationships between married couples differentiation of self individuation and Gottman's model of marital interactions. *Contemporary Family Therapy: An International Journal*, 32(4), 383-395.

[https://www.researchgate.net/publication/225394920\\_Relationships\\_Between\\_Married\\_Couples'\\_Self-DifferentiationIndividuation\\_and\\_Gottman's\\_Model\\_of\\_Marital\\_Interactions](https://www.researchgate.net/publication/225394920_Relationships_Between_Married_Couples'_Self-DifferentiationIndividuation_and_Gottman's_Model_of_Marital_Interactions)

Gündebahar, Z. (2020). *Ölüm kaygısı, dürtüsellik ve romantik ilişki kalitesinin aldatma eğilimi ile arasındaki ilişkide benlik farklılaşmasının aracı rolü*, Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>

Hainlen, R. L. Jankowski, P. J. Paine, D. R. & Sandage, S. J. (2016). Adult attachment and well-being: Dimensions of differentiation of self as mediators. *Contemporary Family Therapy*, 38(2), 172-183.

[https://www.researchgate.net/publication/283940703\\_Adult\\_Attachment\\_and\\_Well-Being\\_Dimensions\\_of\\_Differentiation\\_of\\_Self\\_as\\_Mediators](https://www.researchgate.net/publication/283940703_Adult_Attachment_and_Well-Being_Dimensions_of_Differentiation_of_Self_as_Mediators)

Hanımoğlu, E. (2014). *Üniversite öğrencilerinde aile fonksiyonları, benliğin ayrışması, algılanan stres, kaygı ve depresyon arasındaki ilişkinin incelenmesi*, Doktora Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezDetay.jsp?id=gpAQSD6kP-JqKvvp7GLR7Q&no=CPgOkLuprmCeJn4b1XLikA>

Hooper, L. M. Marotta, S. A. & Lanthier, R. P. (2008). Predictors of growth and distress following childhood parentification: A retrospective exploratory study. *Journal of Child and Family Studies*, 17(5), 693-705.

[https://www.researchgate.net/publication/225685646\\_Predictors\\_of\\_Growth\\_and\\_Distress\\_Following\\_Childhood\\_Parentification\\_A\\_Retrospective\\_Exploratory\\_Study](https://www.researchgate.net/publication/225685646_Predictors_of_Growth_and_Distress_Following_Childhood_Parentification_A_Retrospective_Exploratory_Study)

Hosseinzadeh, M. (2014). Examining the relationship between differentiation of self components and social adjustment. *Procedia Soc Behav Sci*, 113, 84-90.

[https://www.researchgate.net/publication/260215446\\_Examining\\_the\\_Relationship\\_between\\_Differentiation\\_of\\_Self\\_Components\\_and\\_Social\\_Adjustment](https://www.researchgate.net/publication/260215446_Examining_the_Relationship_between_Differentiation_of_Self_Components_and_Social_Adjustment)

- Işık, E. ve Bulduk, S. (2015). Psychometric properties of the differentiation of self inventory-revised in Turkish adults. *Journal of marital and family therapy*, 41(1), 102-112.  
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/jmft.12022>
- Kahraman, B. (2021). *Gelin-kayınvalide ilişkileri ve çift uyumu arasında benliğin ayrışmasının düzenleyici rolü*, Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Denizli.  
<http://acikerisim.pau.edu.tr/xmlui/handle/11499/38540>
- Kalkan, E. (2018). *Evlilik ilişki kalitesinin benliğin farklılaşması ve ilişkisel özgünlük bağlamında incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.  
<https://openaccess.hku.edu.tr/xmlui/handle/20.500.11782/1768?locale-attribute=en>
- Kalkan, E. ve Aydoğan, D. (2018). Evlilik ilişki kalitesini benlik açısından değerlendirme: benliğin ayrışması ve ilişkisel özgünlük. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 38(1), 174-189.  
<https://dergipark.org.tr/en/pub/omuefd/issue/46119/494918>
- Karababa, A., Mert, A. ve Çetiner, P. (2018). Üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi olmanın bir yordayıcısı olarak benlik ayrışması. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(2), 1235-1248.  
<https://dergipark.org.tr/en/pub/kefad/issue/59105/850591>
- Karami, J. (2014). Explanation of self-differentiation in accordance with attachment styles and alexithymia. *International Journal of Behavioral Sciences*, 8(2), 139-147.  
[http://www.behavsci.ir/article\\_67866.html](http://www.behavsci.ir/article_67866.html)
- Kerr, M. E. (1988). Chronic anxiety and defining a self. *Atlantic Monthly*, 9, 35-58.  
<https://www.theatlantic.com/magazine/archive/1988/09/chronic-anxiety-and-defining-a-self/668356/>
- Kesici, Ş. Mert, A. Köklü-Bayrakçı, E. ve Kiper, C. (2017). *Vaka Örnekleriyle Birlikte Aile Danışma Kuram ve Teknikleri*. Ankara: Nobel yayınları.
- Kim, H. Prouty, A. M. Smith, D. B. Ko, M. J. Wetchler, J. L. & Oh, J. E. (2014). Differentiation of self and its relationship with family functioning in South Koreans. *The American Journal of Family Therapy*, 42(3), 257-265.  
[https://www.researchgate.net/publication/267392485\\_Differentiation\\_of\\_Self\\_and\\_Its\\_Relationship\\_With\\_Family\\_Functioning\\_in\\_South\\_Koreans](https://www.researchgate.net/publication/267392485_Differentiation_of_Self_and_Its_Relationship_With_Family_Functioning_in_South_Koreans)
- Köse, Erdoğan. (2020). Bilimsel araştırma modelleri. R. Y. Kıncal, (Ed.), *Bilimsel araştırma yöntemleri içinde* (6. Baskı) (99-123). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Krycak, R. C. Murdock, N. L. & Marszalek, J. M. (2012). Differentiation of self, stress and emotional support as predictors of psychological distress. *Contemporary Family Therapy*, 34(4), 495-515.  
[https://www.researchgate.net/publication/257549189\\_Differentiation\\_of\\_Self\\_Stress\\_and\\_Emotional\\_Support\\_as\\_Predictors\\_of\\_Psychological\\_Distress](https://www.researchgate.net/publication/257549189_Differentiation_of_Self_Stress_and_Emotional_Support_as_Predictors_of_Psychological_Distress)

- Kurt, A. A. (2019). *Genç yetişkinlerde akılcı olmayan romantik ilişki inançları, bilişsel esneklik ve benliğin ayrışması ilişkisinin incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.  
[https://www.researchgate.net/publication/337654058\\_Genc\\_Yetiskinlerde\\_Akilci\\_Olmayan\\_Romantik\\_Iliski\\_Inanclari\\_Bilissel\\_Esneklik\\_ve\\_Benligin\\_Ayrimlasmasi\\_Illiskisinin\\_Incelenmesi](https://www.researchgate.net/publication/337654058_Genc_Yetiskinlerde_Akilci_Olmayan_Romantik_Iliski_Inanclari_Bilissel_Esneklik_ve_Benligin_Ayrimlasmasi_Illiskisinin_Incelenmesi)
- Kutlu, F. T. (2020). *Algılanan ebeveynlik biçimi ve aldatma arasındaki ilişkide benlik farklılaşmasının aracı rolü*, Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.  
<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>
- Lampis, J. Cataudella, S. Busonera, A. & Skowron, E. A. (2017). The role of differentiation of self and dyadic adjustment in predicting codependency. *Contemporary Family Therapy*, 39(1), 62-72.  
[https://www.researchgate.net/publication/312442778\\_The\\_Role\\_Of\\_Differentiation\\_Of\\_Self\\_And\\_Dyadic\\_Adjustment\\_In\\_Predicting\\_Codependency](https://www.researchgate.net/publication/312442778_The_Role_Of_Differentiation_Of_Self_And_Dyadic_Adjustment_In_Predicting_Codependency)
- Mert, A. ve Çetiner, P. (2018). Üniversite öğrencilerinin üniversite yaşamına uyum ile benlik ayrışması arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Sakarya University Journal of Education*, 8(3), 190-204.  
<https://dergipark.org.tr/en/pub/suje/article/407960>
- Mert, A. ve Gülmez, E. (2018). Özgeçililik ile benlik ayrışması arasındaki yordayıcı ilişkinin bazı değişkenlerle incelenmesi. *Turkish Studies Educational Sciences*, 13(11), 961-989.  
[https://turkishstudies.net/turkishstudies?mod=makale\\_tr\\_ozet&makale\\_id=21433](https://turkishstudies.net/turkishstudies?mod=makale_tr_ozet&makale_id=21433)
- Mert, A. ve Topal, İ. (2018). Benlik ayrışmasının manevi yönelimine etkisinin bazı değişkenlerle incelenmesi. *OPUS-Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 8(14), 68-91.  
<https://dergipark.org.tr/en/pub/opus/issue/35921/393261>
- Morsünbül, Ü. (2005). *Ergenlikte kimlik statülerinin bağlanma stilleri, cinsiyet ve eğitim düzeyi açısından incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.  
<https://acikbilim.yok.gov.tr/handle/20.500.12812/86347>
- Morsünbül, Ü. Uçar, M. E. ve Konal, B. (2020). Kimlik Stilleri Ölçeği-5'in Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *International Journal of Human Sciences*, 17(1), 142-153.  
[https://www.researchgate.net/publication/339145777\\_Adaptation\\_of\\_Identity\\_Styles\\_Scale-5\\_to\\_Turkish\\_Validity\\_and\\_reliability\\_study\\_Kimlik\\_Stilleri\\_Olcegi-5'in\\_Tukceye\\_uyarlanmasi\\_Gecerlik\\_ve\\_guvenirlik\\_calismasi](https://www.researchgate.net/publication/339145777_Adaptation_of_Identity_Styles_Scale-5_to_Turkish_Validity_and_reliability_study_Kimlik_Stilleri_Olcegi-5'in_Tukceye_uyarlanmasi_Gecerlik_ve_guvenirlik_calismasi)
- Nock, M. K., Wedig, M. M., Holmberg, E. B. & Hooley, J. M. (2008). The emotion reactivity scale: development, evaluation, and relation to self-injurious thoughts and behaviors. *Behavior Therapy*, 39(2), 107-116.  
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0005789407000652>



- Nurmi, J. E., Berzonsky, M. D., Tammi, K. & Kinney, A. (1997). Identity processing orientation, cognitive and behavioural strategies and well-being. *International Journal of Behavioral Development*, 21(3), 555-570.  
<https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1080/016502597384785?journalCode=jbda>
- Okursoy-Metinoğlu, E. D. (2020). *Yetişkinlerde benlik ayrışmasının yakın ilişkilerde bağlanma boyutları ve yalnızlık ile ilişkisinin incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.  
<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>
- Peleg, O. (2014). The relationships between stressful life events during childhood and differentiation of self and intergenerational triangulation in adulthood. *International Journal of Psychology*, 49(6), 462-470.  
[https://www.researchgate.net/publication/260911215\\_The\\_relationships\\_between\\_stressful\\_life\\_events\\_during\\_childhood\\_and\\_differentiation\\_of\\_self\\_and\\_intergenerational\\_triangular\\_in\\_adulthood](https://www.researchgate.net/publication/260911215_The_relationships_between_stressful_life_events_during_childhood_and_differentiation_of_self_and_intergenerational_triangular_in_adulthood)
- Peleg, O., Miller, P. & Yitzhak, M. (2015). Is separation anxiety in adolescents and parents related to parental differentiation of self? *British Journal of Guidance & Counselling*, 43(4), 413-428.  
<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/03069885.2014.974021>
- Peleg, O. & Yitzhak, M. (2010). Differentiation of self and separation anxiety: Is there a similarity between spouses? *Contemporary Family Therapy*, 33(1), 25-36.  
[https://www.researchgate.net/publication/225589666\\_Differentiation\\_of\\_Self\\_and\\_Separation\\_Anxiety\\_Is\\_There\\_a\\_Similarity\\_Between\\_Spouses](https://www.researchgate.net/publication/225589666_Differentiation_of_Self_and_Separation_Anxiety_Is_There_a_Similarity_Between_Spouses)
- Peleg-Popko, O. (2002). Bowen theory: A study of differentiation of self, social anxiety and physiological symptoms. *Contemporary Family Therapy*, 24(2), 355-369.  
[https://www.researchgate.net/publication/225132394\\_Bowen\\_Theory\\_A\\_Study\\_of\\_Differentiation\\_of\\_Self\\_Social\\_Anxiety\\_and\\_Physiological\\_Symptoms](https://www.researchgate.net/publication/225132394_Bowen_Theory_A_Study_of_Differentiation_of_Self_Social_Anxiety_and_Physiological_Symptoms)
- Peleg-Popko, O. (2004). Differentiation and test anxiety in adolescents. *Journal of Adolescence*, 27(6), 645-662.  
[https://www.researchgate.net/publication/8166636\\_Differentiation\\_and\\_test\\_anxiety\\_in\\_adolescents](https://www.researchgate.net/publication/8166636_Differentiation_and_test_anxiety_in_adolescents)
- Peleg-Popko, 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(5), 388-401.  
[https://www.researchgate.net/publication/247518384\\_The\\_Relation\\_Between\\_Differentiation\\_of\\_Self\\_and\\_Marital\\_Satisfaction\\_What\\_Can\\_Be\\_Learned\\_From\\_Married\\_People\\_Over\\_the\\_Course\\_of\\_Life](https://www.researchgate.net/publication/247518384_The_Relation_Between_Differentiation_of_Self_and_Marital_Satisfaction_What_Can_Be_Learned_From_Married_People_Over_the_Course_of_Life)
- Polat, K. (2014). *Evli bireylerde çift uyumu ve bazı psikolojik belirtilerin benliğin farklılaşması açısından incelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tokat.  
<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>

- Polat, K. ve İlhan, T. (2018). Evli bireylerde çift uyumu ve bazı psikolojik belirtilerin benliğin farklılaşması açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 8(50), 87-115.  
<https://dergipark.org.tr/en/pub/tpdrd/issue/40299/481361>
- Polat, M. (2022). *Romantik ilişkilerde öznel iyi oluşun pozitif şemalar benliğin ayrımlaşması ve bazı demografik değişkenler açısından incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Ross, A. S., Hinshaw, A. B. & Murdock, N. (2016). Integrating the relational matrix: Attachment style, differentiation of self, triangulation, and experiential avoidance. *Contemporary Family Therapy*, 38, 400-401.  
<https://link.springer.com/article/10.1007/s10591-016-9395-5>
- Ross, A. S. & Murdock, N. L. (2014). Differentiation of self and well-being: The moderating effect of self-construal. *Contemporary Family Therapy*, 36(4), 485-496.  
[https://www.researchgate.net/publication/268693912\\_Differentiation\\_of\\_Self\\_and\\_Well-being\\_The\\_Moderating\\_Effect\\_of\\_Self-construal](https://www.researchgate.net/publication/268693912_Differentiation_of_Self_and_Well-being_The_Moderating_Effect_of_Self-construal)
- Sarıkaya, Y., Boyacı, M., İlhan, T. ve Aldemir, A. (2018). Adaptation of the differentiation of self inventory short form (DSI-SF) to Turkish: Validity and reliability study. *Bartın Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(2), 365-380.  
<https://dergipark.org.tr/en/pub/buefad/article/364196>
- Saykoğlu-Uçar, M. (2020). *Üniversite öğrencilerinin kimlik stilleri ve kişilerarası ilişkilerinin incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.  
<https://avesis.gazi.edu.tr/yonetilen-tez/a0bdd1ad-26b0-4c2a-8eff-2a31e1ee1c04/universite-ogrencilerinin-kimlik-stilleri-ve-kisilerarasi-iliskilerinin-incelenmesi>
- Sexton, T., Weeks, G. & Robbins, M. (2003). *Handbook Of Family Therapy: The Science And Practice Of Working With Families And Couples*. Brunner-Routledge.
- Shapiro, F., Florance W. K. & Maxfield, L. (2007). *Handbook Of EMDR And Family Therapy Processes*. New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Skowron, E. A. (2000). The role of differentiation of self in marital adjustment. *Journal of Counseling Psychology*, 47(2), 229-237.  
[https://www.researchgate.net/publication/232487417\\_The\\_role\\_of\\_differentiation\\_in\\_marital\\_adjustment](https://www.researchgate.net/publication/232487417_The_role_of_differentiation_in_marital_adjustment)
- Skowron, E. A. (2004). Differentiation of self, personal adjustment, problem solving, and ethnic group belonging among persons of color. *Journal of Counseling and Development*, 82(4), 447-456.  
[https://www.researchgate.net/publication/264753918\\_Differentiation\\_of\\_Self\\_Personal\\_Adjustment\\_Problem\\_Solving\\_and\\_Ethnic\\_Group\\_Belonging\\_Among\\_Persons\\_of\\_Color](https://www.researchgate.net/publication/264753918_Differentiation_of_Self_Personal_Adjustment_Problem_Solving_and_Ethnic_Group_Belonging_Among_Persons_of_Color)

- Skowron, E. A. & Dendy, A. K. (2004). Differentiation of self and attachment in adulthood: relational correlates of effortful control. *Contemporary Family Therapy*, 26(3), 337-357.  
<https://link.springer.com/article/10.1023/B:COFT.0000037919.63750.9d>
- Skowron, E. A. & 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.  
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.1752-0606.2003.tb01201.x>
- Skowron, E. A. Stanley, K. L. & Shapiro, M. D. (2009). A longitudinal perspective on differentiation of self, interpersonal and psychological well-being in young adulthood. *Contemporary Family Therapy*, 31(1), 3-18.  
[https://www.researchgate.net/publication/225393634\\_A\\_Longitudinal\\_Perspective\\_on\\_Differentiation\\_of\\_Self\\_Interpersonal\\_and\\_Psychological\\_Well-Being\\_in\\_Young\\_Adulthood](https://www.researchgate.net/publication/225393634_A_Longitudinal_Perspective_on_Differentiation_of_Self_Interpersonal_and_Psychological_Well-Being_in_Young_Adulthood)
- Sohrabi, R. Asadi, M. Habibollahzade, H. & PanaAli, A. (2013). Relationship between self-differentiation in Bowen's family therapy and psychological health. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 84(9), 1773-1775.  
[https://www.researchgate.net/publication/274550120\\_Relationship\\_Between\\_Self-differentiation\\_in\\_Bowen's\\_family\\_Therapy\\_and\\_Psychological\\_Health](https://www.researchgate.net/publication/274550120_Relationship_Between_Self-differentiation_in_Bowen's_family_Therapy_and_Psychological_Health)
- Süloğlu, D. (2019). *Benlik farklılaşması, algılanan stres düzeyi ve psikolojik sağlık arasındaki ilişkinin incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.  
[https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezDetay.jsp?id=LaE\\_d5P77NAkHsVXXKi8Dg&no=lvamFRodOMidWT6q17rNNA](https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezDetay.jsp?id=LaE_d5P77NAkHsVXXKi8Dg&no=lvamFRodOMidWT6q17rNNA)
- Tiryaki-Güven, S. (2020). *Psikolojik belirtilerin yordayıcısı olarak sosyal problem çözme, aile işlevselliği ve benliğin ayrışmasının rolünün incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.  
<http://www.openaccess.hacettepe.edu.tr:8080/xmlui/handle/11655/22425>
- Timmy, T. M. & Keiley, M. K. (2011). The effects of differentiation of self, adult attachment, and sexual communication on sexual and marital satisfaction: A path analysis. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 37(3), 206-223.  
<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/0092623X.2011.564513>
- Topal, F. (2019). *Beliren yetişkinlikte bağlanma ve kimlik stilleri arasındaki ilişki*, Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Antalya.  
<https://acikbilim.yok.gov.tr/handle/20.500.12812/40207>
- Tuason, M. T. & Friedlander, M. L. (2000). Do parents differentiation levels predict those of their adult children? And other tests of Bowen theory in a Philippine sample. *Journal of Counseling Psychology*, 47(1), 27-35.  
[https://www.researchgate.net/publication/279926321\\_Do\\_parents'\\_differentiation\\_levels\\_predict\\_those\\_of\\_their\\_adult\\_children\\_And\\_other\\_tests\\_of\\_Bowen\\_theory\\_in\\_a\\_Philippine\\_sample](https://www.researchgate.net/publication/279926321_Do_parents'_differentiation_levels_predict_those_of_their_adult_children_And_other_tests_of_Bowen_theory_in_a_Philippine_sample)

Xue, Y., Xu, Z., Zaroff, C., Chi, P., Du, H., Ungvari, G., Chiu, H., Yang, Y. & Xiang, Y. (2018). Associations of differentiation of self and adult attachment in individuals with anxiety-related disorders. *Perspectives in Psychiatric Care*, 54(1), 54-64.

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/ppc.12200>

Yavuz, F. C. (2021). *Algılanan ana baba davranışları ile ergenin kimlik stili arasındaki ilişkide temel psikolojik ihtiyaç doyumunun aracı rolü*, Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

[https://www.researchgate.net/publication/357810472\\_Algılanan\\_Anababa\\_Davranisla\\_ri\\_ile\\_Ergenin\\_Kimlik\\_Stili\\_Arasindaki\\_Iliskide\\_Temel\\_Psikolojik\\_Ihtiyac\\_Doyumu\\_nun\\_Araci\\_Rolu\\_The\\_Mediator\\_Role\\_of\\_The\\_Basic\\_Psychological\\_Needs\\_Satisfacti on\\_in\\_the\\_Relatio](https://www.researchgate.net/publication/357810472_Algılanan_Anababa_Davranisla_ri_ile_Ergenin_Kimlik_Stili_Arasindaki_Iliskide_Temel_Psikolojik_Ihtiyac_Doyumu_nun_Araci_Rolu_The_Mediator_Role_of_The_Basic_Psychological_Needs_Satisfacti on_in_the_Relatio)

### **Çıkar Çatışması**

Bu çalışmada çıkar çatışması oluşturabilecek herhangi bir durum ortaya çıkmamıştır.