

# Benliğin Ayrışmasının Psikolojik Sağlık ve Kişiler Arası İlişkiler Üzerine Etkileri\*

## Impact of Self Differentiation on Psychological Health and Interpersonal Relations

Zehra Esra ERBİL\*\*, Ferzan CURUN\*\*\*

doi: 10.32739/usmut.2024.10.17.116

### Öz

Benlik ayrışması kavramı kişinin kök ailesinden bağımsız bir benliğin oluşma düzeyine işaret eder. Kavram, kişi içi boyutta duygu ve düşünceleri ayırt edebilme kapasitesi, kişiler arası boyutta ise özerklik ve yakınlık arasında denge kurabilme becerisi temelinde ele alınmaktadır. Bireyler benlik ayrışması skalasında çeşitli düzeylerde yer alırlar. Kavramı öne süren Bowen bireylerin söz konusu skalada ne derece düşük ya da yüksek olmalarına bağlı olarak hayatın farklı alanlarında farklı örüntüler yaşayacağını aktarmaktadır. Bu derleme çalışmasının amacı öncelikle benlik ayrışması kavramını kuramsal olarak tanıtmak, ardından ilgili alanyazın temelinde spesifik alt başlıklar üzerinden ampirik araştırmaları aktararak değerlendirmektir. Bu çalışmada benliğin ayrışması konusunda yurtdışında yayınlanmış olan 158 makale incelenerek benliğin ayrışmasının psikolojik sağlık ve kişiler arası ilişkilere olan katkısı incelenmiştir.

### Anahtar Kelimeler:

Benliğin Ayrışması, Psikolojik Sağlık, Evlilik ve Romantik İlişkiler, Kişiler Arası İlişkiler

### Abstract

The concept of self-differentiation refers to the level of individual's formation of a self independent from one's family of origin. The concept involves two components which are intrapersonal and interpersonal. While the intrapsychic dimension defines the capacity to separate emotional and intellectual processes, the interpersonal dimension refers to being able to balance autonomy and relatedness. Bowen, who proposed the concept, states that individuals will experience different patterns in different areas of life depending on how low or high they are on the scale of self differentiation. The purpose of this review is to present concept of differentiation of self theoretically and share and evaluate empirical studies' results around specific subtitles. In this review, 158 articles have been examined to uncover main concepts studied related to differentiation of self, and specifically its impact on psychological health and interpersonal relationships.

### Keywords:

Self-Differentiation, Psychological Health, Marriage And Romantic Relationships, Interpersonal Relationships

\* Bu makale 19-20 Nisan 2024 tarihlerinde Üsküdar Üniversitesi'nde gerçekleştirilen 6. Uluslararası Pozitif Psikoloji Kongresi'nde sunulan bildirinin tam metnidir.

\*\* Maltepe Üniversitesi, İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Doktora Öğrencisi, esraerbilc@hotmail.com, ORCID ID: 0000-0003-1210-9612.

\*\*\* Maltepe Üniversitesi, İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, Psikoloji Bölümü (İngilizce), Prof. Dr., ferzancurun@maltepe.edu.tr, ORCID ID: 0000-0002-9221-2822.

## GİRİŞ

Bowen Teorisi'nin önemli bir bileşeni olan benliğin ayrımlaşması bireyin hem kendi içinde hem de kişiler arası düzeyde ayrımlaşmasını, duygular ve bilişsel süreçler arasında ayrım yapabilmesini ifade eder (Kerr ve Bowen, 1988). Kişinin kendisiyle ilişkisinde ayrımlaşma, düşünceleri duygulardan ayırabilmeye ve kişinin duyguları ya da zihinsel faaliyetleri tarafından yönlendirilmesine işaret eder. Bu da nesnel gerçeklik ve duygular arasındaki farkın ayırt edilebilme kapasitesidir. Kişiler arası düzeyde ise ayrımlaşma özerklik ve karşılıklı bağımlılık arasında denge kurabilme kapasitesine ilişkindir. Bu anlamda başkalarıyla yakınlık kurarken aynı zamanda bağımsız olabilmeyi sağlar (Skowron ve Friedlander, 1998). Yüksek düzeyde benlik ayrımlaşmasının iyilik hali gibi ruh sağlığı değişkenleri ile ilişkisini ve düşük düzeyde benlik ayrımlaşmasının depresyon, anksiyete gibi psikopatolojilerle ilişkisini inceleyen geniş sayıda araştırma mevcuttur (Skowron ve Friedlander, 1998; Skowron vd., 2009; Hooper ve DePuy, 2010; Hooper ve Doehler, 2011; Ross ve Murdock, 2014; Işık ve Bulduk, 2015). Bu derlemede öncelikle, kavram tanıtılmakta ve daha sonra benliğin ayrımlaşmasının psikolojik sağlık ve kişiler arası ilişkiler konularında etkileri aktarılmaktadır.

## BENLİK AYIRMLAŞMASI VE FARKLI DÜZEYDE AYIRMLAŞMANIN ETKİLERİ

Bowen Teorisi'nde aile kişinin davranışlarını ve gelişimini etkileyen duygusal bir birim olarak tanımlanır (Kerr ve Bowen, 1988). Benlik ayrımlaşma düzeylerine göre bireyler sürekli bir spektrum üzerinde tanımlanırlar. Bu spektrumun en alt düzeyindeki kişiler benlik ayrımlaşması düşük kişiler olarak tanımlanır ve duygulanımları ve zihinsel süreçleri iç içe geçmiş bu kişilerin otomatik duygulanım sisteminin etkisi altında olduğu kabul edilir. Bu kişiler ortamdaki duygulardan kolayca etkilenirler ve kararlarını hissetmeye göre alırlar. Diğer uçta ise benlik ayrımlaşması yüksek bireyler vardır. Bu kişiler duygulanım ve zihinsel sistem arasında ayrımlaşma gerçekleştirmiş, stresli durumlarda zihinsel fonksiyonlarını devreye sokabilen bireylerdir. Benlik ayrımlaşması yüksek bireyler stresli durumlara karşı daha donanımlıdır. Diğer yandan benlik ayrımlaşması yüksek kişiler özerklik ve ilişkide olma arasında denge kurabilirken ayrımlaşma skoru düşük bireyler bu dengeyi optimum seviyede kuramayarak ya karşılarındaki kişilerle özdeşleşme ya da aralarına mesafe koyma yoluna giderler. Bu iki uç arasında ise sınırsız ayrımlaşma düzeyi vardır (Bowen, 1976).

Benliğin ayrımlaşması çerçevesinde ayrıca “sahte benlik” (pseudo self) ve “sağlam benlik” (solid self) kavramları tanımlanmaktadır. Sağlam benlikte zihinsel muhakeme yapılarak, olasılıklar dikkatlice değerlendirilerek tanımlanan inançlar, düşünceler ve yaşam prensipleri söz konusudur ve iç içe geçme yoktur. Sahte benlikte ise ortama uyum sağlanabilmesi için edinilmiş olan, aile ya da başka bir duygusal birimin benimsenmesini istediği, duygusal baskının etkisiyle oluşan inanç, prensip ve bilgiler vardır (Bowen, 1976). Benlik ayrımlaşması yüksek bireyler “sağlam benlik”e sahiptirler ve duygusal olarak yoğun durumlarda ve stres karşısında, objektif kalmayı başararak daha sağlam bir duruş sergilerler (Kerr ve Bowen, 1988).

Yukarıda aktarıldığı gibi benlik ayrımlaşması kişinin kök ailesinden farklılaşarak özerk bir benlik oluşturabilme kapasitesine işaret eder. Benlik ayrımlaşması dört boyut temelinde kavramsallaştırılmıştır (Kerr ve Bowen, 1988; Skowron ve Friedlander, 1998). Bunlar: “Duygusal Tepkisellik”, “Ben Pozisyonu Alma”, “Duygusal Kopma” ve “İç İçe Geçme”

olarak belirlenmiştir. Duygusal tepkisellik skorunun yüksek olması bireylerin kararlarını düşünce yerine duygularına göre almaları, diğerlerinin duygularından kolayca etkilenmeleri şeklinde tanımlanır (Bowen, 1976; Skowron ve Friedlander, 1998). Yani ayırma seviyesi yüksek olan bireyler dış dünyadan gelen uyaranlara hemen tepki vermeyip düşünerek cevap verebilirken, düşük olan bireyler etkiye karşı hemen tepki verme eğilimindedirler. Ben pozisyonu alma skoru yüksek bireyler aksi yönde bir baskı olması durumunda bile benliklerinin ve inançlarının peşinden gidebilmektedirler (Bowen, 1978; Skowron ve Friedlander, 1998). Benlik ayırma seviyesi yüksek olan bireyler Bowen'in terminolojisi ile katı benliğe sahip olduklarından ben pozisyonu alabilirken, diğerleri oluşturdukları sahte benlik nedeniyle dışsal koşullara uyum sağlama eğilimindedirler. İç içe geçme ise kişinin diğerleriyle ya da aile üyeleriyle arasında net sınırlar olmaması ve kişinin kendi fikirleri doğrultusunda karar almasında güçlükler ile tanımlanır (Bowen, 1978; Kerr & Bowen, 1988; Skowron ve Schmitt, 2003). Bireyler iç içe geçtiklerinde, yani kendilerini diğerlerinden ayırt edemediklerinde bazen duygusal yoğunluğa dayanamayarak ilişkilerini keserler. Bowen (1978) bu durumu duygusal kopma olarak açıklamaktadır. Duygusal kopma, tepkisel bir davranış olarak ortaya çıkar ve bireyin ailenin önemini reddetmesi, onlardan uzak durması şeklinde ifade edilir (Skowron ve Friedlander, 1998). Benliğin ayırma seviyesi kişinin ben pozisyonu alma skorunun yüksek, duygusal kopma, duygusal tepkisellik ve iç içe geçme skorlarının düşük olması durumunda mümkün olur.

Benliğin ayırma seviyesi üzerine yapılan çalışmalar sonucunda benliğin ayırma seviyesi alanyazında pek çok kavramla ilişkili bulunmuştur. Bunlardan bazıları: Psikolojik iyi oluş (Skowron vd., 2009; Ross ve Murdock, 2014; Karababa vd., 2018; Erdem ve Kabasakal, 2020), benlik kurgusu (Ross ve Murdock, 2014), olumlu ve olumsuz duygulanım (Mert ve Kahraman, 2020), sürekli kaygı (Skowron ve Friedlander, 1998; Işık ve Bulduk, 2015), evlilik doyumu (Skowron ve Friedlander, 1998; Skowron, 2000; Peleg, 2008), stres (Murdock ve Gore, 2004; Kim-Apple vd., 2007; Skowron vd., 2009), özgünlük (Sarıkaya vd., 2018; Yılmaz ve Gündüz, 2021), ayrılık kaygısı (Peleg ve Yithzak, 2011) ve depresyon (Hooper ve DePuy, 2010; Hooper ve Doehler, 2011), yeme bozuklukları, stres gibi psikolojik sağlık değişkenleri Krycak vd., 2012; Doba vd., 2018; Peleg vd., 2022) olarak ortaya çıkmaktadır.

Bu derleme çalışmasının sonuçları aşağıdaki alt başlıklar çerçevesinde sunulmuştur:

1. Benliğin ayırma seviyesinin psikolojik sağlık üzerine etkileri.
2. Benliğin ayırma seviyesinin kişiler arası ilişkiler kapsamında etkileri.

Bu derlemenin amacı benliğin ayırma seviyesi çerçevesinde, bu başlıklar doğrultusunda bireysel ve kişiler arası iyi oluş alanındaki çalışmaları aktarmaktır.

## YÖNTEM

Çalışmanın amacı doğrultusunda Mart 2024 tarihine kadar benliğin ayırma seviyesi konu alan yurtiçi ve yurtdışı bilimsel yayınlarda yer alan İngilizce ve Türkçe 158 makale incelenmiştir. Bu makalelerin 130 adedi yurtdışında, 28 makale ise yurtiçinde yayınlanmıştır. Makalelerin yayın yıllarına göre 1976 ve 2000 yılları arasında 15, 2000 ve 2010 yılları arasında 31, 2010 ve 2024 yılları arasında ise 112 çalışma bulunmuştur. Makaleler

konularına göre sınıflandırılmış ve bu inceleme sonucunda benliğin ayrılaşması üzerine yapılmış olan çalışmalardan, psikolojik sağlık ve kişiler arası ilişkiler ana başlıkları altında toplananların incelenmesine karar verilmiştir. Sonraki bölümde araştırmanın bulguları bu iki ana başlık altında sunulmuştur.

## BULGULAR

Bu bölümde çalışmanın bulguları psikolojik sağlık ve kişiler arası ilişkiler ana başlıkları altında verilmiştir. Öncelikle benliğin ayrılaşmasının psikolojik sağlık üzerine olumlu etkilerine değinilecektir.

### Benliğin Ayrılaşması ve Psikolojik Sağlık

Ailenin işlevselliğinin aile üyelerinin optimum düzeyde psikolojik işlevselliği ile yakın ilişkili olduğu kabul edilir (Bowen, 1978; Kerr ve Bowen, 1988). Benliğin ayrılaşmasının hem kişinin kendi içinde hem de kişiler arası düzeyde etkileri vardır. Kişinin kendisiyle ilişkisinde etkili olan duygusal tepkisellik ve ben pozisyonu alma, kişiler arası düzeyde tanımlanan duygusal kopma ve iç içe geçme boyutları bireyin psikolojik sağlığı üzerinde etki edebilmektedir.

Araştırma kapsamında yapılan incelemede benliğin ayrılaşması psikolojik sağlık ile ilgili olarak, yeme bozuklukları (Doba vd., 2018; Peleg vd., 2022), stres (Murdock ve Gore, 2004; Krycak vd., 2012), kaygı bozuklukları (Xue vd., 2018), rüminasyon (Güler ve Karaca, 2021), depresyon (Elieson ve Rubin, 2001; Hooper ve Doehler, 2011; Choi ve Murdock, 2017) gibi kavramlarla ilişkili bulunmuştur.

Benliğin ayrılaşması ve stres arasındaki ilişki alanyazında pek çok çalışma ile vurgulanmıştır (Kerr ve Bowen, 1988; Murdock ve Gore, 2004; Krycak vd., 2012). Benlik ayrılaşması düşük kişilerin duygusal tepkisellik boyutunun bir sonucu olarak duygularının yönlendirmesiyle karar almaları ve duygularının baskısıyla hareket etmeleri, ben pozisyonu alma boyutunun tanımı doğrultusunda kendi duygu ve düşüncelerini diğerlerinden ayırmakta zorlanmaları (Kerr ve Bowen, 1988) bu kişilerin stres kaynağı olabilecek durumlarda benlik ayrılaşması yüksek bireylere oranla daha fazla etkilenmelerine sebep olabilir. Kerr ve Bowen (1988) strese bağlı belirti gösterme konusunda benliğin ayrılaşması skoru yüksek kişilerin daha düşük skora sahip kişilere göre daha fazla strese maruz kaldıkları hipotezini geliştirmiştir. Krycak vd.'nin (2012) araştırmasında benliğin ayrılaşmasının dört boyutu da stresle ilişkili bulunmuştur. Murdock ve Gore (2004) da benlik ayrılaşması düşük kişilerin stresin etkilerine benlik ayrılaşması yüksek kişilere oranla daha çok maruz kaldıklarını bulmuştur.

Benliğin ayrılaşmasının psikolojik sağlık üzerine etkileri kapsamında değinilen bir diğer konu depresyondur. Elieson ve Rubin'in (2001) majör depresif bozukluk ve benliğin ayrılaşması arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada majör depresif bozukluk tanısı alan bireylerin tanı almayanlara oranla benlik ayrılaşması skorunun düşük olduğu bulunmuştur. Choi ve Murdock (2017) ise öfkenin içe atımının duygusal kopma ve depresyon arasın-

da aracılık görevi gördüğünü tespit etmiştir. Çalışmada öfkenin ifadesinin önemli olduğu saviyla yola çıkılarak, duygusal tepkisellik yaşayan kişilerin öfkelerini dışa vurarak çatışmaya, duygusal kopma yaşayan bireylerin ise öfkelerini içe atarak depresyona neden olacağı düşünülmüştür. Hooper ve Doehler'in (2011) çalışmasında da benliğin ayrılaşmasının genel işlevsellik ve depresif belirtiler arasındaki ilişkide aracı rolü olduğu görülmüştür.

Benliğin ayrılaşmasının psikolojik sağlık ile ilişkisini gösteren bir olgu da yeme bozukluğu olarak karşımıza çıkmaktadır. Doba vd.'nin (2018) ergenlerle yaptığı araştırmasında düşük benlik ayrılaşmasının hem yeme bozukluğu hem de yeme davranışına bağlı psikolojik belirtilerle ilişkili olduğu bulunmuştur. Bu ilişkinin erken ergenlik döneminde (12-14 yaş), orta ergenliğe (15-17 yaş) göre daha güçlü olduğu saptanmıştır. Yeme bozukluğuyla ilgili olarak yine ergenlerle yapılan bir başka çalışmada (Peleg vd., 2022) benliğin ayrılaşması ile yeme bozukluğu riski arasındaki ilişkide duygusal stresin kısmi aracı rolü olduğu görülmüştür.

Bu konulara ek olarak benliğin ayrılaşması psikolojik sağlık ile ilgili kaygı bozuklukları ve rüminasyonla da ilişkili bulunmuştur. Xue vd.'nin (2018) çalışmasında kaygı bozukluğu gösteren yetişkin bireylerin diğerlerine göre daha düşük benlik ayrılaşması skoruna sahip olduğu ifade edilmiştir. Güler ve Karaca'nın (2021) araştırmasında ise benliğin ayrılaşmasının rüminasyonu ve duygu düzenleme zorluklarını etkilediği bulunmuştur. Bu örneklerde de görüldüğü üzere duygu ve düşünceleri birbirinden ayırabilme, kişinin kendi düşünce ve değerlerine göre karar alabilmesi, ailesi ve kendisi için önemli kişilerle ilişkilerini düzenlemesini de içeren benliğin ayrılaşmasının genel anlamda psikolojik sağlık için olumlu etkileri saptanmıştır. Bir sonraki bölümde benliğin ayrılaşmasının kişiler arası düzeyde etkilerine yer verilmiştir.

### **Benliğin Ayrılaşması ve Kişiler Arası İlişkiler**

Benliğin ayrılaşmasının, psikolojik sağlığın yanı sıra kişiler arası ilişkiler bağlamında da olumlu etkileri görülmektedir. Benlik ayrılaşması yüksek olan birey başkalarıyla uyumlu ilişkiler yürütürken uygun bir ayrılaşma ile kendi duygu ve kararları doğrultusunda hareket edebilmektedir. Duygusal kopma skoru düşük bireyler aileleriyle ve kendileri için önemli kişilerle olumlu ilişkiler sürdürebilirken, iç içe geçme skorunun düşük olması bireyin başkalarıyla olan ilişkisinde kendisinin farkında olmasını, ben pozisyonu skoru yüksek kişilerin ise aksi yönde bir baskı olsa bile kendi duygu ve düşüncelerinin peşinden gidebilmesi beklenmektedir. Bu etki mekanizmalarının ışığında benlik ayrılaşmasının yüksek olmasının kişiler arası ilişkileri olumlu yönde etkilemesi öngörülmektedir.

Alanyazında benliğin ayrılaşmasının kişiler arası ilişkiler konusunda, yakınlık korkusu (Finzi-Dottan, 2023), çift uyumu (Lampis vd., 2017; Rodriguez-Gonzalez vd., 2019; Rodriguez-Gonzales vd., 2020), evlilik doyumu (Mohammadi vd., 2019), evlilik ilişki kalitesi (Kalkan ve Aydoğan., 2019) gibi kavramlarla birlikte çalışıldığı görülmüştür.

Alanyazındaki bu örnekler kapsamında benliğin ayrılaşması ve evlilik doyumu arasındaki ilişkide yakınlık korkusunun aracı olduğu bulunmuştur (Finzi-Dottan, 2023). Bu çalışmada benliğin ayrılaşmasının yakınlık becerisini artırdığına vurgu yapılarak çiftlerin ilişki doyumuna katkı sağladığı vurgulanmıştır. Benliğin ayrılaşması ve çift uyumu

konusunda Lampis vd.'nin (2017) çalışmasında benliğin ayrılaşması alt boyutlarının, çiftlerin ilişkilerindeki karşılıklı bağımlı davranışları açıklamada, çift uyumundan daha etkili olduğu bulunmuştur. Bu anlamda benliğin ayrılaşmasının çiftler için önemi vurgulanmıştır. Amerika Birleşik Devletleri, İspanya ve İtalya'daki çiftlerle yapılan kültürler arası bir çalışmada (Rodriguez-Gonzales vd., 2020) düşük duygusal kopma skorunun her üç ülkede de yüksek çift uyumunu yordadığı görülürken, yüksek duygusal tepkisellik skorunun sadece görece daha toplulukçu kültürler olan İspanya ve İtalya'da daha düşük çift uyumunu yordadığı görülmüştür. İspanya'da yapılan bir başka çalışmada (Rodriguez-Gonzales, 2019) düşük benlik ayrılaşması, yüksek stres ve düşük çift uyumu ile ilişkili bulunmuştur. Bulgular kadın ve erkek katılımcılar arasında bazı farklara da işaret etmiştir. Kadınların duygusal kopma skorlarının partnerlerinin hem stres hem de çift uyumu skorlarını etkilediği bulunurken, erkeklerin duygusal kopma skorlarının partnerlerinin çift uyumunu etkilediği ama stres seviyelerini etkilemediği bulunmuştur.

Benliğin ayrılaşması ve evlilik doyumu ilişkisini araştıran bir çalışmada ise (Mohammadi, 2019) katılımcılara uygulanan benliğin ayrılaşması eğitiminin, eğitim sonrası benliğin ayrılaşması skorlarını ve evlilik doyumu skorlarını artırdığı bulunmuştur. Bu çerçevede benliğin ayrılaşmasının duyguların daha iyi yönetilmesi ve kişiler arası ilişkiler düzleminde sağladığı katkıların evlilik doyumuna olumlu etkisi gözlemlenmiştir. Kişiler arası ilişkiler kapsamında benliğin ayrılaşması, evlilik ilişki kalitesi ve ilişki özgünlüğü ile de ilişkili bulunmuştur (Kalkan ve Aydoğan, 2019). Yapılan çalışmada benliğin ayrılaşması, ilişki özgünlüğü ve evlilik ilişki kalitesi arasında anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Ayrıca ben pozisyonu alma ve duygusal kopma boyutlarının evlilik ilişki kalitesini anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur.

Bu bulgular doğrultusunda bireylerin kendileri olmaya devam ederek ilişkide olmalarının, ailelerinin ve kendileri için önemli kişilerin önemini yadsıyarak duygusal kopma yaşamamalarının, duygusal tepkisellik sonucu duygularının etkisiyle tepkisel davranışları ya da davranmamalarının, özetle benliğin ayrılaşması skorlarının yüksek ya da düşük olmasının kişiler arası ilişkilerde, evlilik ve romantik ilişkilerde önemli rol oynadığı görülmektedir. Bu bağlamda benliğin ayrılaşması skorunun yüksek olmasının kişiler arası ilişkilere olumlu katkı sağladığı anlaşılmaktadır. Bir sonraki bölümde araştırmanın bulguları tartışılmıştır.

## TARTIŞMA

Kişinin duygusal ve zihinsel süreçler arasında ayırabilmesini, hem ilişkide olup hem de kendi özerkliğini koruyabilme durumunu ifade eden benliğin ayrılaşması duygusal tepkisellik, ben pozisyonu alma, iç içe geçme ve duygusal kopma boyutları ile tanımlanır (Kerr ve Bowen, 1988; Skowron ve Friedlander, 1998). Benlik ayrılaşması yüksek kişilerin ben pozisyonu alma boyutu skoru yüksek, duygusal tepkisellik, duygusal kopma ve iç içe geçme skorları düşüktür. Bu anlamda yüksek benlik ayrılaşması skoruna sahip bireylerin, düşük skora sahip kişilere oranla stresle daha iyi baş edebildikleri ve psikolojik iyi olma skorlarının daha yüksek olduğu görülmektedir (Kerr ve Bowen, 1988; Skowron ve Friedlander, 1998). Bu derleme çalışmasında alanyazında benliğin ayrılaşması üzerine yapılan çalışmalar incelenerek benlik ayrılaşmasının etkileri ana başlıklar çerçevesinde

sunulmuştur.

Benlik ayrımlaşması üzerine geniş bir literatür mevcuttur. Bu çalışmalarda genel olarak benlik ayrımlaşmasının olumlu sonuçları ve düşük benlik ayrımlaşmasının olumsuz sonuçları çeşitli araştırmacılar tarafından ortaya konmuştur. Bu derleme çalışmasında ise bireyin iyi oluşu için merkezi kabul edilebilecek olan psikolojik sağlık ve kişiler arası ilişkiler temalarının içeren makaleler ele alınmıştır. Benliğin ayrımlaşmasının psikolojik sağlık üzerine olumlu etkileri olduğu görülmüştür. Bu kapsamda benlik ayrımlaşması yüksek bireylerin duygu ve düşünceler arasında ayırım yapabilmeleri, stresli durumlarda dikkatlerini belli noktalarda odaklamaları ve sakin kalmaları (Kerr ve Bowen, 1988) etkili olabilmektedir. Ayrıca benlik ayrımlaşması yüksek kişilerin nesnel gerçekliği duygulardan ayırt edebilmeleri onları çarpıtmalardan koruyabilmekte ve bu da psikolojik sağlıklarını olumlu etkileyebilmektedir. Yine yüksek benlik ayrımlaşmasına sahip bireylerin ortamdaki olumsuz duygulardan kolaylıkla etkilenmeyerek daha istikrarlı bir duygulanım yaşayacakları, bunun da psikolojik sağlıklarını olumlu yönde etkileyebileceği düşünülebilir. Yapılan araştırma sonucunda psikolojik sağlık konusunda benliğin ayrımlaşmasının depresyon, stres, kaygı bozuklukları, rüminasyon ve yeme bozuklukları gibi konularda olumlu etkisi olduğu bulunmuştur (Krycak vd., 2012; Doba vd., 2018; Peleg vd., 2022). Bu bulgular benlik ayrımlaşmasının kavramsal tanımıyla da uyumludur.

Araştırmada bulunan bir diğer ana tema benliğin ayrımlaşmasının kişiler arası ilişkilere olan olumlu etkisidir. Benliğin ayrımlaşması başkalarıyla ilişkide kendi özgünlüğünü koruyarak ilişkide olmayı ifade eder. Kişinin yakın ilişkilerde özerklik ve yakınlık dengesi kurabilmesi kendini iyi hissetmesine imkân verirken aynı zamanda iç içe geçmeden diğeri ile yakınlık kurabilmesine yol açar. Duygusal kopma bireyin kendisi için önemli kişilerle ilişkisinde yakınlıktan kaçınması ve mesafeli olmasıyla açıklanır. Kişiler arası ilişkilerde, evlilikte ya da romantik ilişkilerde duygusal kopma skorunun yüksek olması ilişki üzerinde olumsuz etki yapabilmektedir. Benliğin ayrımlaşmasının bir diğer alt boyutu olan duygusal tepkisellik ise ortamdaki uyaranlara otonom duygusal tepkiler vermekle açıklanır. Özellikle olumsuz duygulanım söz konusu olduğunda bu durum kişiler arası ilişkiler açısından sorun yaratabilir. Benlik ayrımlaşması kavramının bu özellikleri ile uyumlu olarak alanyazında benliğin ayrımlaşması ve kişiler arası ilişkiler konusunda yapılan çalışmalarda, benliğin ayrımlaşmasının çift uyumu, evlilik doyumu, evlilik ilişki kalitesi ve yakınlık korkusu gibi konularda olumlu etkisi olduğu görülmüştür (Lampis vd., 2017; Mohammadi, 2019; Rodriguez-Gonzalez vd., 2019; Rodriguez-Gonzales vd., 2020; Finzi-Dottan, 2023).

## SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuç olarak, buraya kadar aktarıldığı gibi kavram bireysel ve ilişkisel iyi oluş için merkezi bir rol oynamaktadır. Yapılan derleme çalışması sonucunda benlik ayrımlaşmasının alanyazında, psikolojik sağlık ve kişiler arası ilişkiler bağlamlarında incelendiği görülmüştür. Kavramın ele alınması ve anlaşılması hem olumlu sonuçları artırmak hem de olası psikopatolojilerin önlenmesi konusunda yararlı görülmektedir.

**KAYNAKÇA**

- Bowen, M. (1976). Theory in the practice of psychotherapy. *Family therapy: Theory and practice*, 4(1), 2-90.
- Bowen, M. (1978). *Family therapy in clinical practice*. New York Jason Aronson.
- Choi, S. ve Murdock, N. (2017). Differentiation of Self, Interpersonal Conflict, and Depression: The Mediating Role of Anger Expression. *Contemporary Family Therapy*, 39. 10.1007/s10591-016-9397-3.
- Doba, K., Berna, G., Constant, E. ve Nandrino, J. L. (2018). Self-differentiation and eating disorders in early and middle adolescence: A cross-sectional path analysis. *Eating behaviors*, 29, 75-82.
- Elieson, M. V., ve 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.
- Erdem, Ş. ve Kabasakal, Z. (2020). Üniversite Öğrencilerinde Benliğin Ayrışması ve Psikolojik İyi Oluş. *Turkish Studies-Social*, 15(8), 3505-3519. <https://dx.doi.org/10.47356/Turkish-Studies.42923>
- Finzi-Dottan, R. (2023). The Role of Fear of Intimacy as Mediator between Self-Differentiation and Marital Relationship Satisfaction: A Dyadic Model. *The Family Journal*, 31(3), 392-398. <https://doi.org/10.1177/10664807231163254>
- Güler, Ç. Y., ve Karaca, T. (2021). The role of differentiation of self in predicting rumination and emotion regulation difficulties. *Contemporary Family Therapy*, 43(2), 113-123
- Hooper, L. M.; DePuy, V. (2010). Mediating and moderating effects of differentiation of self on depression symptomatology in a rural community sample. *The Family Journal*, 18(4), 358-368. doi:10.1177/1066480710374952
- Hooper, L. Ve Doehler, K. (2011). The mediating and moderating effects of differentiation of self on body mass index and depressive symptomatology among an American college sample. *Counselling Psychology Quarterly*, 24, 71-82. 10.1080/09515070.2011.559957.
- Işık, E., & 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.
- Kalkan, E., ve Aydoğan, D. (2019). Evlilik İlişki Kalitesini Benlik Açısından Değerlendirme: Benliğin Farklılaşması ve İlişkisel Özgünlük. *Ondokuz Mayıs University Journal of Education Faculty*, 38(1), 174-189. <https://doi.org/10.7822/omuefd.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.
- Kim-Appel, D.; Appel, J.; Newman, I.; Parr, P. (2007). Testing the Effectiveness of Bowen's Concept of Differentiation in Predicting Psychological Distress in Individuals Age 62 Years or Older. *The Family Journal*, 15(3), 224-233. doi:10.1177/1066480707301291
- Kerr, M. E., ve Bowen, M. (1988). *Family evaluation: An approach based on Bowen theory*. W W Norton & Co.
- Krycak, R. C., Murdock, N. L., ve Marszalek, J. M. (2012). Differentiation of self, stress, and emotional support as predictors of psychological distress. *Contemporary Family Therapy: An International Journal*, 34(4), 495-515. <https://doi.org/10.1007/s10591-012-9207-5>
- Lampis, J., Cataudella, S., Busonera, A. ve Skowron, E. A. (2017). The role of differentiation of self and dyadic adjustment in predicting codependency. *Contemporary Family Therapy: An International Journal*, 39(1), 62-72. <https://doi.org/10.1007/s10591-017-9403-4>
- Mert, A. ve Kahraman, M. (2020). Üniversite öğrencilerinin benlik ayrışması, özgecilik, iç-dış



- kontrol odağı ve pozitif-negatif duygu düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 53, 336-369.
- Mohammadi, M., Alibakhshi, Z. ve Sedighi, M. (2019). The effect of Self-differentiation Training Based on Bowen Theory on Women's Self-differentiation and Marital Satisfaction. *Journal of Midwifery and Reproductive Health*, 7(4), 1914-1921. doi: 10.22038/jmrh.2019.36432.1398
- Murdock, N. L., ve Gore, P. A. (2004). Stress, coping, and differentiation of self: A test of Bowen theory. *Contemporary Family Therapy*, 26(3), 319-335.
- Peleg, O. (2008). The relation between differentiation of self and marital satisfaction: What can be learned from married people over the course of life? *American Journal of Family Therapy*, 36(5), 388-401. <https://doi.org/10.1080/01926180701804634>
- Peleg, O., & Yitzhak, M. (2011). Differentiation of self and separation anxiety: Is there a similarity between spouses? *Contemporary Family Therapy: An International Journal*, 33(1), 25-36. <https://doi.org/10.1007/s10591-010-9137-z>
- Peleg O, Boniel-Nissim M ve Tzischinsky O. (2022). Adolescents at risk of eating disorders: The mediating role of emotional distress in the relationship between differentiation of self and eating disorders. *Frontiers in Psychology*, 11;13:1015405. doi: 10.3389/fpsyg.2022.1015405. PMID: 36710825; PMCID: PMC9874111.
- Rodríguez-González, M., Martins, M. V., Bell, C. A., Lafontaine, M.-F. ve Costa, M. E. (2019). Differentiation of self, psychological distress, and dyadic adjustment: Exploring an integrative model through an actor-partner analysis. *Contemporary Family Therapy: An International Journal*, 41(3), 293-303. <https://doi.org/10.1007/s10591-019-09493-x>
- Rodríguez-González, M., Lampis, J., Murdock, N. L., Schweer-Collins, M. L. ve Lyons, E. R. (2020). Couple Adjustment and Differentiation of Self in the United States, Italy, and Spain: A Cross-Cultural Study. *Family Process*, 59(4), 1552-1568. <https://doi.org/10.1111/famp.12522>
- Ross, A. S., ve Murdock, N. L. (2014). Differentiation of self and well-being: The moderating effect of self-construal. *Contemporary Family Therapy*, 36(4), 485-496.
- Sarıkaya, Y., Boyacı, M. , İlhan, T. & Aldemir, A. (2018). Adaptation of the Differentiation of Self Inventory Short Form (DSI-SF) to Turkish: Validity and Reliability Study . *Bartın University Journal of Faculty of Education*, 7(2), 365-380.DOI: 10.14686/buefad.364196
- Skowron, E. A. (2000). The role of differentiation of self in marital adjustment. *Journal of Counseling Psychology*, 47(2), 229-237. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.47.2.229>
- Skowron, E. A. ve Friedlander, M. L. (1998). The Differentiation of Self Inventory: Development and Initial Validation. *Journal of Counseling Psychology*, 45 (3), 235-246.
- Skowron, E. A. ve Schmitt, T. (2003). Assessing Interpersonal Fusion: Reliability and Validity of a New DSI Fusion with Others Subscale. *Journal of Marital and Family Therapy*, 29, 209-22. 10.1111/j.1752-0606.2003.tb01201.x.
- Skowron, E. A., Stanley, L. K., Shapiro, M. D. (2009). A Longitudinal Perspective on Differentiation of Self, Interpersonal and Psychological Well-Being in Young Adulthood. *Contemporary Family Therapy: An International Journal*, 31(1), 3-18. doi:10.1007/s10591-008-9075-1
- Xue, Y., Xu, Z. Y., Zaroff, C., Chi, P., Du, H., Ungvari, G. S., Chiu, H. F. K., Yang, Y. P. ve Xiang, Y. T. (2018). Associations of Differentiation of Self and Adult Attachment in Individuals With Anxiety-Related Disorders. *Perspectives in Psychiatric Care*, 54(1), 54-63. <https://doi.org/10.1111/ppc.12200>
- Yılmaz, B. ve Gündüz, B. (2021). Beliren yetişkinlik döneminde romantik ilişki doyumunun yordayıcısı olarak benlik ayırma, otantiklik ve depresyon. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (58), 334-361.