



**T.C
PAMUKKALE ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE ÖZ-DUYARLIĞI
YORDAMADA BİLİŞSEL ESNEKLİK VE OTANTİKLİĞİN
ROLÜ**

Hilal Asena ÖZDEMİR

Denizli- 2020

**T.C.
PAMUKKALE ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE ÖZ-DUYARLIĞI YORDAMADA
BİLİŞSEL ESNEKLİK VE OTANTİKLİĞİN ROLÜ**

Hilal Asena ÖZDEMİR

Danışman

Prof. Dr. Nazmiye ÇİVİTÇİ

JÜRİ ÜYELERİ ONAY SAYFASI

Bu çalışma, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı'nda jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

İmza

Başkan: Prof. Dr. Özcan SEZER

Üye: Prof. Dr. Nazmiye ÇİVİTCİ (Danışman)

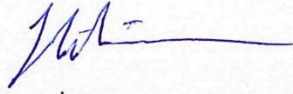
Üye: Prof. Dr. Murat BALKIS

Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun/...../..... tarih ve/..... sayılı kararı ile onaylanmıştır.

Prof. Dr. Mustafa BULUŞ
Enstitü Müdürü

ETİK BEYANNAMESİ

Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü'nün yazım kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmasında; tez içindeki bütün bilgi ve belgeleri akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi; görsel, işitsel ve yazılı tüm bilgi ve sonuçları bilimsel ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu; başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda ilgili eserlere bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunduğumu; atıfta bulunduğum eserlerin tümünü kaynak olarak gösterdiğimi; kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapmadığımı; bu tezin herhangi bir bölümünü bu üniversitede veya başka bir üniversitede başka bir tez çalışması olarak sunmadığımı beyan ederim.



İmza

Hilal Asena ÖZDEMİR

TEŞEKKÜR

Çalışma sürecinin her aşamasında sabrını, hoşgörüsü ve desteğini esirgemeyen, görüş ve önerileri ile bana yol gösteren çok değerli hocam ve tez danışmanım Sayın Prof. Dr. Nazmiye ÇİVİTÇİ'ye teşekkürlerimi ve saygılarımı sunuyorum.

Lisans eğitimimden bu yana akademik gelişim sürecime kıymetli katkılarda bulunmasının yanı sıra tez jürimde yer alan değerli hocam Sayın Prof. Dr. Murat BALKIS'a teşekkürlerimi sunuyorum.

Tez jürimde bulunan önerileriyle tezimin gelişmesine katkıda bulunan değerli hocam Sayın Prof. Dr. Özcan SEZER'e teşekkürlerimi sunuyorum.

Lisans ve Lisansüstü öğrenimimde hem akademik hem de bireysel gelişimime çok yönlü katkılarda bulunan, bana rol model olan Pamukkale Üniversitesi'ndeki çok kıymetli hocalarıma saygılarımı ve şükranlarımı sunuyorum.

Yüksek lisans ders sürecinde aynı sınıfta yer aldığım ve araştırmamın pek çok aşamasında sevgi ve destekleri ile her daim yanımda olan Sefa KAYA, Mertcan KIRKIK ve Ayşe BATIK YILMAZ'a teşekkür ediyorum.

Her zaman desteklerini hissettiğim, beni cesaretlendiren kıymetli arkadaşlarım başta Öğr. Gör. Deniz KÜÇÜKER ve Öğr. Gör. Işıl ÖZKILIÇ ile birlikte tüm Pamukkale Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Eğitim, Uygulama ve Araştırma Merkezi ailesine teşekkürlerimi sunuyorum.

Hayatım boyunca sonsuz desteklerini hissettiğim çok kıymetli ailem; annem, babam, kardeşim ve ablama bu günlere gelmemdeki emekleri ve varlıkları için sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.

Son olarak tez yazma süreci ile birlikte karşılaştığım zorlayıcı yaşam olaylarında kendime anlayışla, sabırla yaklaştığım ve bu süreci olduğu gibi yaşabilme fırsatı tanıdığım için de kendime teşekkür ediyorum.

ÖZET

Üniversite Öğrencilerinde Öz-Duyarlığı Yordamada Bilişsel Esneklik ve Otantikliğin Rolü

ÖZDEMİR, Hilal Asena

Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Bilimleri ABD,
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı
Tez Danışmanı: Prof. Dr. Nazmiye ÇİVİTÇİ
Haziran 2020, 86 sayfa

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinde bilişsel esneklik ve otantikliğin öz-duyarlığı yordamadaki rolünün incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın katılımcıları Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nin farklı bölümlerinde öğrenim gören 789 (566 kadın, 223 erkek) lisans öğrencisinden oluşmaktadır. Katılımcılar orantılı tabakalı örnekleme yöntemi ile belirlenmiştir. Araştırma verileri Öz-duyarlık Ölçeği, Bilişsel Esneklik Envanteri, Otantiklik Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu aracılığı ile elde edilmiştir. Araştırmada bilişsel esneklik ve otantikliğin öz-duyarlığı yordama gücünü belirlemek amacıyla çoklu regresyon analizi kullanılmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen bulgular, bilişsel esneklik ve bilişsel esnekliğin alt boyutları olan kontrol ve alternatiflerin öz-duyarlığı olumlu yönde yordadığını göstermektedir. Ayrıca otantiklik ve otantikliğin alt boyutlarından otantik yaşam özduyarlığı olumlu yönde yordarken kendine yabancılaşma ve dış etkileri kabullenme boyutları öz-duyarlığı olumsuz yönde yordamaktadır. Bulgular ilgili alanyazın ve kuramsal çerçeve ışığında tartışılmış, uygulayıcılara ve araştırmacılara yönelik öneriler sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Öz-duyarlık, bilişsel esneklik, otantiklik, üniversite öğrencileri

ABSTRACT

Predictive Role of Cognitive Flexibility and Authenticity on Self-Compassion of University Students

OZDEMIR, Hilal Asena

Master Thesis, Department of Educational Sciences,
Department of Guidance and Psychological Counseling

Supervisor: Prof. Dr. Nazmiye CIVITCI

June 2020, 86 pages

The aim of this study is to examine the predictive role of cognitive flexibility in the self-compassion of university students. Participants consisted of 789 (566 female, 223 male) undergraduate students at Pamukkale University. The participants were selected by a stratified random sampling method. Data were obtained via the Self-Compassion Scale, Cognitive Flexibility Inventory, Authenticity Scale, and Personal Information Form. Multiple regression analysis was used to analyze the predictive power of cognitive flexibility and authenticity in self-compassion in this study. The results indicate that cognitive flexibility and authenticity are a positive predictive of the self-compassion. In addition, it was found that the sub-dimensions of cognitive flexibility, control and alternatives have a positive predictive role in self-compassion. Furthermore, self-compassion predicts authentic life positively; self-alienation and acceptance of external effects negatively. The findings were discussed in light of the relevant literature and theoretical framework, and suggestions were provided for practitioners and researchers.

Keywords: Self-compassion, cognitive flexibility, authenticity, university students

İÇİNDEKİLER

JÜRİ ÜYELERİ ONAY SAYFASI.....	iii
ETİK BEYANNAMESİ	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.
TEŞEKKÜR.....	v
ÖZET	vi
ABSTRACT.....	vii
İÇİNDEKİLER	viii
TABLolar LİSTESİ.....	x
BİRİNCİ BÖLÜM: GİRİŞ.....	1
1.1. Problem Durumu	1
1.1.1. Problem Cümlesi	6
1.1.2. Alt Problemler	6
1.2. Araştırmanın Amacı	6
1.3. Araştırmanın Önemi	7
1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları	7
1.5. Sayıtlar	8
1.6. Tanımlar	8
İKİNCİ BÖLÜM: KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	9
2.1. Kuramsal Çerçeve	9
2.1.1. Öz-duyarlık.....	9
2.1.1.1. Öz-duyarlığın alt boyutları.....	11
2.1.1.2. Öz-duyarlık ile karıştırılan kavramlar.....	14
2.1.2. Bilişsel Esneklik	17
2.1.3. Otantiklik.....	21
2.2. İlgili Araştırmalar	24
2.2.1. Öz-duyarlık ile İlgili Çalışmalar.....	24
2.2.2. Bilişsel Esneklik ile İlgili Çalışmalar	30
2.2.3. Otantiklik ile İlgili Çalışmalar	34
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM: YÖNTEM.....	39
3.1. Araştırma Deseni.....	39
3.2. Evren	39
3.3. Örneklem.....	39
3.4. Veri Toplama Araçları	40

3.4.1. Kişisel Bilgi Formu	40
3.4.2. Öz-duyarlık Ölçeği	40
3.4.3. Bilişsel Esneklik Envanteri.....	41
3.4.4. Otantiklik Ölçeği	42
3.5. Veri Toplama Süreci	43
3.6. Verilerin Analizi.....	43
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM: BULGULAR	46
4.1. “Üniversite öğrencilerinde bilişsel esneklik ve otantiklik öz-duyarlığı anlamlı şekilde yordamakta mıdır?” Alt Problemine İlişkin Bulgular	47
4.2. “Üniversite öğrencilerinde bilişsel esnekliğin alt boyutları öz-duyarlığı anlamlı şekilde yordamakta mıdır?” Alt Problemine İlişkin Bulgular.....	48
4.3. “Üniversite öğrencilerinde otantikliğin alt boyutları öz-duyarlığı anlamlı şekilde yordamakta mıdır?” Alt Problemine İlişkin Bulgular	48
BEŞİNCİ BÖLÜM: TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER	50
5.1. Tartışma.....	50
5.2. Öneriler	55
KAYNAKÇA.....	57
EKLER.....	70
Ek 1. Araştırma İzin Belgesi	70
Ek 2. Kişisel Bilgi Formu.....	71
Ek 3. Öz-duyarlık Ölçeği	72
Ek 4. Bilişsel Esneklik Envanteri.....	74
Ek 5. Otantiklik Ölçeği	75
ÖZGEÇMİŞ	76

TABLolar LİSTESİ

Tablo 3.1. <i>Örnekleme Oluşturan Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Lisans Programlarına Göre Dağılımı</i>	40
Tablo 4.1. <i>Araştırma Değişkenlerine İlişkin Betimleyici İstatistikler</i>	46
Tablo 4.2. <i>Araştırma Değişkenlerine İlişkin Korelasyon Katsayıları</i>	46
Tablo 4.3. <i>Bilişsel Esneklik ve Otantikliğin Öz-duyarlılığı Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları</i>	47
Tablo 4.4. <i>Kontrol ve Alternatifler Alt Boyutlarının Öz-duyarlılığı Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları</i>	48
Tablo 4.5. <i>Kendine Yabancılaşma, Otantik Yaşam ve Dış Etkileri Kabullenme Alt Boyutlarının Öz-duyarlılığı Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları</i>	48

BİRİNCİ BÖLÜM: GİRİŞ

Bu bölümde, araştırmada ele alınan olan problem durumu açıklanmış; problem cümlesi ve alt problemler oluşturulmuş; araştırmanın amacı ve önemi açıklanmış; araştırmanın sayıltularına, sınırlılıklarına ve araştırmada incelenen temel kavramların tanımlarına yer verilmiştir.

1.1. Problem Durumu

Son yıllarda Doğu felsefi düşüncesi, özellikle de Budizm ve Batı psikolojisi arasındaki artan ilişki ruhsal iyi oluşu anlama ve geliştirmeye önderlik edecek yeni yollar sunmaktadır (Shonin, Gordon, Compare, Zangeneh ve Griffiths, 2015). Pozitif öğeler barındıran bu yeni alternatifler içerisinde yer bulan önemli kavramlardan biri de öz-duyarlıktır. Neff'e göre (2003a) öz-duyarlık bireyin yaşadığı acılarına ve üzüntüsüne karşı açık bir tutum sergilemesi, kendisine karşı şefkat ve anlayışla yaklaşması, yaşadığı yetersizlik, başarısızlık gibi duygularını yargılamaksızın bu duygularını insan yaşamının bir parçası ve olağan bir deneyim olarak görmesi şeklinde tanımlanmıştır. Öz-duyarlık bireyin acı verecek durumların içerisinde mümkün olduğunca bilinçli bir şekilde yol alması, bu deneyimle bağlantılı duygu, düşünce ve ihtiyaçlarını dikkate alması ve bu deneyimi insan olmanın bir parçası olarak algılaması anlamına gelmektedir (Özyeşil, 2011). Dolayısıyla, acıyla yüz yüze gelmek zorlayıcı olsa da bireyin öz-duyarlı olması kendisine zarar verici tutumları terk ederek iyilik halini daha üst bir seviyeye taşıyabilmesi için ihtiyaç duyduğu davranışları yerine getirebilmesine yönelik cesaretli bir tutum sergilemesini sağlar (Neff, 2003a). Bu bağlamda, öz-duyarlığın, zorlayıcı yaşam olaylarına karşı bireyin ruh sağlığını gözeten bir işlev üstlendiği ve bireyin iyi oluşuna katkı sağladığı söylenebilir.

Alanyazın incelendiğinde, orijinal karşılığı *self-compassion* (İng.) olan öz-duyarlık teriminin Türkçe karşılığı konusunda kavramsal bir birliğin sağlanamadığı ve bu nedenle birbirinden farklı terimler kullanıldığı görülmektedir. Ortak bir kavramda buluşulamayan bu terimin Türkçe karşılığı olarak *öz-anlayış* (Deniz, Kesici ve Sümer, 2008), *öz-şefkat* (Andiç, 2013; Bayramoğlu, 2011) ve *öz-duyarlık* (Akın, Akın ve Abacı, 2007; Öveç, 2007) biçiminde farklı çevirilere rastlanmaktadır. Türk Dil Kurumu anlayışı hoşgörü; şefkati sevecenlik olarak tanımlamaktadır (TDK, 2019). Duyarlık kavramına bakıldığında ise "Belirli bir yönde ya da genel olarak duyumları ve duyguları algılayabilme yeteneği" olarak tanımlandığı görülmektedir (TDK, 2019). Wispe (1991) duyarlığı, bireyin diğer bir bireyin acısına karşı farkındalıkla yaklaşarak acısını hafifletme arzusuyla nezaketle ve anlayışla yaklaşması olarak tanımlamaktadır. Gilbert (2005) ise duyarlığı bireyin yargısız bir şekilde

Ergün-Başak ve Can, 2018; Neff ve McGehee, 2010) ve benlik saygısı (Kısa, 2015; Neff, 2011b) gibi ruh sağlığına olumlu yönde katkıda bulunan değişkenler arasında pozitif ilişkiler bulunmuştur. Buna paralel olarak, öz-duyarlık ile psikopatoloji (Bayramoğlu, 2011; Korkmaz, 2018; MacBeth ve Gumley, 2012), kaygı (Deniz ve Sümer, 2010; Leary, Tate, Adams, Allen ve Hancock, 2007; Neff, 2003a; Neff, Rude ve Kirkpatrick, 2007; Özyeşil ve Akbağ, 2013), depresyon (Deniz ve Sümer, 2010; Körner ve diğ., 2015; Neff, 2003a; Neff, 2003b; Neff ve diğ., 2007; Özyeşil ve Akbağ, 2013), stres (Deniz ve Sümer, 2010; Neff, 2003a; Neff, 2003b; Neff ve diğ., 2007; Özyeşil ve Akbağ, 2013) gibi ruh sağlığına olumsuz yönde katkıda bulunan değişkenler arasında negatif ilişkiler bulunduğu görülmektedir. Tüm bu bulgular ışığında, öz-duyarlığın bireyin iyilik haline olumlu katkıda bulunduğu, zorlayıcı yaşam olaylarıyla baş etmede kolaylaştırıcı ve iyileştirici bir rol üstlendiği söylenebilir.

Bireyin gelişimsel süreci göz önünde bulundurulduğunda, ergenlikten yetişkinliğe geçiş evresinde bulunan üniversite öğrencilerinin zorlayıcı yaşantılar geçirdikleri bir dönemde oldukları düşünülebilir. Beliren yetişkinlik olarak nitelendirilen bu dönem boyunca üniversite öğrencisi, kendi kimliğini bulma yolunda çabalayan ve bu sebeple gelişimsel krizler yaşayan bir birey olarak kabul edilmektedir (Tatlıoğlu, 2010). Başka bir deyişle, bu bireyler evden ve aileden ayrılma, bağımsızlaşma, yeni bir fiziksel ve sosyal ortama uyum sağlama, akademik güçlükler gibi stresli yaşam olaylarıyla karşılaşmakta ve tüm bu zorlukların üstesinden gelmeye çalışmaktadırlar. Bu süreçte üniversite öğrencilerinin yaşamdan kaynaklanan güçlüklerin üstesinden gelmekte zorlandıkları söylenebilir. Nitekim Neff (2003b), geçiş evresinde olan üniversite öğrencilerinin yaşamlarında güçlüklerle karşılaştıkları bu zorlayıcı durumlarda yoğun bir biçimde yetersizlik duyguları yaşadıkları, kendilerine yönelik acımasızca eleştirilerde buldukları ve bu tutumlarının da etkisiyle zaman zaman kendilerini diğer bireylerle karşılaştırma eğilimi gösterdiklerini ileri sürmektedir. Bu açıdan bakıldığında, geçiş dönemindeki bu bireylerin hem dönemin getirdiği krizlerle karşı karşıya kaldıkları hem de bireysel problemleriyle yüzleştikleri bu sürecin kendine has zorlukları olduğu düşünülmektedir. Dolayısıyla, üniversite öğrencilerinin baş etmeleri gereken pek çok durumla karşı karşıya kaldıkları bu dönemde kendilerine karşı daha hassas, nazik ve duyarlık sergileme ihtiyaçlarının arttığı sonucuna varılabilir. Bu durumda, üniversite öğrencilerinde öz-duyarlığın daha iyi anlaşılmasına ve ilişkili değişkenlerin ortaya konmasına ihtiyaç duyulduğu söylenebilir. Nitekim üniversite öğrencileriyle yapılan boylamsal bir çalışmada, öz-duyarlığın uyumu kolaylaştırdığı ve iyi oluşu artırdığı sonucuna ulaşılmıştır (Hope, Koestner ve Milyavskaya, 2014).

Alanyazın incelendiğinde; üniversite öğrencilerinde öz-duyarlılığın; iletişim becerileri (Bulduk ve Ardiç, 2015), stresle başa çıkma (İkiz ve Totan, 2012), kişilerarası çatışma çözme (Yarnell ve Neff, 2013), sosyal destek algısı (Bayar, 2016), yalnızlık (Akın, 2010a; Budakoğlu, Karaoğlu ve Coşkun, 2014), akademik başarısızlıkla baş etme (Neff, Hsieh ve Dejitterat, 2005), sınav kaygısı (Sadioğlu ve Onur Sezer, 2016; Yıldırım, 2015), erteleme (Williams, Stark ve Foster, 2008; Yıldırım, 2015), kendini sabotaj (Olgunçelik, 2019; Yıldırım, 2015), kendini kabul (Neff, 2003a), öz yeterlik (Akın ve Akın, 2015), ruminasyon (Johnson ve O'Brien, 2013; Neff, 2003a; Raes, 2010; Svendsen, Kvernenes, Wiker ve Dundas, 2017), kişilik özellikleri (Çapan, 2019; Ergün-Başak ve Can, 2018; Özyeşil, 2011), utanç (Johnson ve O'Brien, 2013), öz eleştiri (Joeng ve Turner, 2015; Neff, 2003a), kendini etiketleme (Heath, Brenner, Lannin ve Vogel, 2018), duygu düzenleme (Karaoğlu ve Erzi, 2019) ve duygusal zeka (Çırpan, 2017; İkiz ve Totan, 2012) gibi değişkenler ile ilişkilerinin incelendiği araştırmalara rastlanmaktadır. Ancak üniversite öğrencilerinin öz-duyarlıklarında bilişsel esnekliğin nasıl bir rol oynadığının incelenmesi de önemli görülmektedir.

Bilişsel esneklik, Martin ve Rubin (1995) tarafından, bireyin herhangi bir duruma karşı uygun alternatifleri fark ederek, duruma uyum sağlamaya istek duyması ve esneklik gösterebildiği durumlarda kendini yeterli hissetmesi şeklinde ifade edilmiştir. Bilişsel olarak esnek olan bireyler durumlara dikkatle odaklanma, değişikliğe açık olma ve zorlu yaşam durumlarını daha etkili bir biçimde değerlendirme eğilimindedirler. Bu nedenle, bilişsel olarak esnek olan bireylerin bu durumlarla etkili bir şekilde başa çıkmalarını sağlayacak uygun stratejileri seçme olasılıkları daha fazladır (Dennis ve Vander Wal, 2010). Bilişsel olarak esnek olmayan bireyler ise daha katıdır, alternatifler üretemezler, zor durumları baş edilebilir olarak değerlendirmezler ve tepkilerini ayarlamakta güçlük çekerler (Ciarrochi, Said ve Deane, 2005; Gülüm ve Dağ, 2012). Dennis ve Vander Wal'ın (2010) yaptığı araştırmada bilişsel esneklik göstermekte güçlük çeken bireylerin bilişsel esneklik gösteren bireylere kıyasla depresif belirtiler sergileme ve sağlıksız başa çıkma mekanizmalarını kullanma olasılıklarının daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bunlara ek olarak, algılanan stres düzeyleri (Altunkol, 2011), depresif belirtiler ve patolojinin (Gülüm ve Dağ, 2012) daha yüksek olduğu görülmektedir. Öte yandan yapılan diğer bir çalışmada elde edilen bulgular bilişsel esnekliği yüksek olan genç yetişkinlerin iyi oluşlarının da yüksek olduğunu göstermektedir (Koesten, Schrodte ve Ford, 2009). Bilişsel olarak esnek olan bireylerin çevreye uyum sağlama (Martin ve Anderson, 1998), problem çözme becerileri (Yücel, 2011) gelişmiş olduğu gibi sosyal yetkinlik (Bilgin, 2009) ve mutluluk düzeyleri (Asıcı ve İkiz,

2015) de yüksektir. Bununla birlikte, bu bireylerin yeni ve alışıldık olmayan iletişim biçimlerine açık (Martin ve Anderson, 1998), yaşanan uyuşmazlıklara ve belirsizliklere ilişkin tahammül edebilme potansiyellerinin yüksek olduğu da görülmektedir (Martin ve Rubin, 1995; Martin ve Anderson, 1998). Bu bilgiler ışığında, bilişsel esneklik bireyin alternatif senaryolarının içinde bağlama uygun bir şekilde ihtiyaç duyduğu seçeneği belirleyebilmesi olarak tanımlanabilir. Bir başka deyişle, bilişsel olarak esnek olan bireyin alternatifleri fark ederek, daha işlevsel yolları tercih ettiği ve zorlu yaşam durumlarıyla etkili bir şekilde baş edebildiği düşünülebilir. Bu açıdan bakıldığında, bilişsel esnekliği yüksek olan bireylerin özelliklerinin öz-duyarlılığın gelişiminde etkili olabileceği düşünülmektedir. Nitekim Martin, Stagers ve Anderson'un (2011) yapmış olduğu çalışmada bilişsel esnekliğe sahip bireylerin daha açık görüşlü ve durumun bağlamına göre bilişsel ve davranışsal tepkilerini değiştirmeye daha yatkın oldukları ortaya konmuş olup, bilişsel esneklik düzeyi ile öz-duyarlık düzeyi arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Sonuç olarak, birey zorlayıcı durumlara karşı kendisi için etkili yaklaşımlar geliştirdikçe duygu ve düşüncelerine karşı daha duyarlı ve kabul edici bir yaklaşım sergileyebilir. Başka bir deyişle, olumsuz olan duygularını daha olumlu olan bir duygu durumuna dönüştürebilen ve bunun sonucu olarak mevcut durumu daha objektif bir şekilde kavrayabilen bireyler kendisi için uygun ve etkili yollar benimsemiş olanağı bulur (Folkman ve Moskowitz, 2000; Isen, 2000). Bu bağlamda bireyin kendisine, yaşadığı olaya ve çevresine geniş ve esnek bir açıdan baktığında alternatiflerini görebileceği ve kendisi için sağlıklı olan bir strateji olarak öz-duyarlı bir tutum geliştirebileceği düşünülebilir. Özetle, durumlar karşısında seçenekler üretebilme ve bu seçenekler içerisinde kendisine en uygun olanı tercih edebilme yetisi yüksek, başka bir deyişle bilişsel olarak esnek olan bireylerin öz-duyarlı olmaları beklenmektedir.

Üniversite öğrencilerinde öz-duyarlılık ile ilişkili olabileceği düşünülen değişkenlerden bir diğeri de otantikliktir. Kernis (2003) otantikliği, bireyin gerçek benliğini günlük hayatında olduğu gibi ortaya koyabilmesi şeklinde tanımlarken, Harter (2002) kişinin davranışlarının ve söylemlerinin kendi isteği doğrultusunda, yaşadığı duygular ve kişisel değerleriyle tutarlı olması olarak tanımlamaktadır. Başka bir deyişle, otantiklik bireyin gerçek benliğini engellemeksizin olduğu gibi ortaya koyabilmesidir. Otantik bireyler yeni yaşantılara açık, anda kalabilen, özgür, yaratıcı ve kendi içsel deneyimlerine güvenen bireylerdir (Aydoğan, Özbay ve Büyüköztürk, 2017). Kernis ve Goldman'ın (2005) yaptığı çalışmada yüksek otantiklik düzeyine sahip bireylerin aynı zamanda yüksek düzeyde psikolojik iyi oluşa sahip oldukları görülmüştür. Bunlara ek olarak, Ryan, LaGuardia ve

Rawsthorne (2005) tarafından gerçekleştirilen çalışmaya göre otantiklik ile depresyon arasında olumsuz bir ilişki; otantiklik ile benlik saygısı arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulgusu elde edilmiştir. Bu bulgular değerlendirildiğinde, otantikliğin ruh sağlığını koruyucu ve destekleyici bir rol oynadığı söylenebilir. Bu çerçeveden bakıldığında, otantik olabilen bireylerin bilişsel, duygusal ve davranışsal düzlemde olumlu ve olumsuz yönleri ile birlikte kendilerini kabul edebildikleri ve tüm bu yönlerini olduğu gibi sahiplendikleri görülmektedir. Böylece otantik bireyler olumsuz yönlerine karşı yargılayıcı olmak yerine duyarlı bir şekilde yaklaşmayı seçebilirler. Daha yüksek otantikliğe sahip bireylerin öz-duyarlıklarının daha yüksek olduğu sınırlı sayıda çalışma tarafından ortaya konmuştur (Duman, 2014; Neff ve Beretvas, 2013; Yarnell ve Neff, 2013). Kendini kabul edebilen ve olduğu gibi sunabilen bireyin olumlu ve olumsuz olarak algıladığı yönlerine karşı daha bütüncül yaklaşması ve kendisine karşı daha öz-duyarlı olması beklenebilir. Başka bir deyişle, kendisine karşı koşulsuz bir yaklaşım sergileyen, açıklıkla kendisine yaklaşan ve benliği ile temas edebilen otantik bireylerin öz-duyarlık sergileyebileceği düşünülmektedir.

Sonuç olarak, bilişsel esneklik ve otantikliğin öz-duyarlık ile ilişkili olabilecek değişkenler olduğu öngörülmektedir. Bu doğrultuda, bu çalışmada üniversite öğrencilerinde öz-duyarlığın yordanmasında bilişsel esneklik ve otantikliğin rolünün incelenmesi amaçlanmıştır. Bu araştırmanın, bilişsel esneklik ve otantikliğin öz-duyarlığı yordamadaki rolünün anlaşılmasına katkı sağlayacağı umulmaktadır.

1.1.1. Problem Cümlesi

Üniversite öğrencilerinde bilişsel esneklik ve otantiklik öz-duyarlığı anlamlı olarak yordamakta mıdır?

1.1.2. Alt Problemler

1.Üniversite öğrencilerinde bilişsel esnekliğin alt boyutları (kontrol, alternatifler) öz-duyarlığı anlamlı olarak yordamakta mıdır?

2.Üniversite öğrencilerinde otantikliğin alt boyutları (kendine yabancılaşma, otantik yaşam, dış etkileri kabullenme) öz-duyarlığı anlamlı olarak yordamakta mıdır?

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinde bilişsel esneklik ve otantikliğin öz-duyarlığı yordamadaki rolünün incelenmesi amaçlanmıştır.

1.3. Araştırmanın Önemi

Üniversite öğrencilerinin içinde buldukları gelişim döneminde kendi benliklerini ve kimliklerini oluşturmaları, yetişkin tutumu sergilemeleri ve kendi kararlarını alabilmeleri beklenmektedir. Aynı zamanda ailelerinden ayrılarak bağımsız bir birey olma yolunda çaba gösterdikleri bir dönemdir. Diğer yandan, genellikle yaşadıkları şehirden ayrılarak farklı bir şehirde yaşamlarını sürdürmek, üniversite yaşamına uyum sağlamak, akademik sorumluluklarını yerine getirmek ve geleceklerine ilişkin planlar yapmak durumundadırlar (Tathioğlu, 2010). Bu süreçte, güç durumlarla mücadele etmeye çabalayan üniversite öğrencilerinin zorlu bir dönemden geçtikleri ve bu durumlarla başa çıkmada zorlanabildikleri görülmektedir. Bu anlamda bakıldığında, zorlayıcı yaşam olayları ile karşı karşıya kalan üniversite öğrencilerinin öz-duyarlı bir tutum sergilemeleri; başa çıkmaları gereken durum ve olaylarda, uyum sağlamak durumunda oldukları yeni bir sosyal ve fiziksel çevrede onlardan beklenen yetişkin davranışlarını sergileyebilmelerinde yardımcı olabileceği söylenebilir. Bu bakış açısı göz önüne alındığında; öz-duyarlılığın, üniversite örnekleminde ele alınmasının önemli olduğu düşünülmektedir. Başka bir deyişle, öz-duyarlılık çalkantılı bir dönemden geçen üniversite öğrencilerinin yetişkinliğe doğru sağlıklı adım atabilmelerinde önem taşımaktadır. Bu doğrultuda, olumsuz yaşam olayları ile baş etmede kolaylaştırıcı bir rol üstlenen öz-duyarlılık kavramının anlaşılmasına ihtiyaç vardır.

Ulaşılabilen ilgili alanyazın incelendiğinde; üniversite öğrencilerinde öz-duyarlılığı yordayan değişkenlere ilişkin çeşitli çalışmalara rastlansa da, öz-duyarlılığı tahmin etmede bilişsel esneklik ve otantikliğin rolünü ele alan bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu bağlamda, üniversite öğrencilerinde öz-duyarlılığın yordanmasında bilişsel esneklik ve otantikliğin rolünün ortaya konması amaçlanmıştır. Mevcut araştırmadan elde edilen bulguların, öz-duyarlılıkla ilişkili değişkenlerin açıklanmasında alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu doğrultuda, üniversite öğrencilerinde öz-duyarlılığı artırmaya yönelik yapılacak çalışmalara da ışık tutması beklenmektedir. Sonuç olarak, araştırma bulgularının gelecekte yapılacak yeni çalışmalara ve uygulayıcılara katkı sağlayacağı umulmaktadır.

1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Araştırmanın evreni 2018-2019 öğretim yılı Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde öğrenim gören lisans öğrencileri ile sınırlıdır.
2. Araştırmadan elde edilen bulgular, katılımcıların ölçek maddelerine verdikleri yanıtlar ile sınırlıdır.

3. Araştırmanın verileri Öz-duyarlık ölçeği, Bilişsel Esneklik envanteri ve Otantiklik ölçeğinin ölçtükleri nitelikler ile sınırlıdır.

1.5. Sayıtlar

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin uygulanan ölçme araçlarına içtenlikle ve doğru olarak cevap verdikleri varsayılmıştır.

1.6. Tanımlar

Öz-duyarlık: Bireyin acı ve sıkıntı verici durumlarda kendini eleştirmek yerine duygularına karşı açık olabilmesi, kendisine karşı sevecen bir tutumla yaklaşarak, yetersizlik ve başarısızlık gibi duygularına anlayışla yaklaşması, deneyimlediği olumsuzlukların insan olmanın bir parçası ve yaşamın olağan bir süreci olduğunu kabul etmesidir (Neff, 2003a).

Bilişsel Esneklik: Değişen çevresel uyaranlara uyum sağlamak amacıyla var olan bilişsel yapıyı değiştirebilme yeterliliğidir (Dennis ve Vander Wal, 2010).

Otantiklik: Bireyin günlük hayatında gerçek/öz benliğini olduğu gibi açıklıkla ortaya koyabilmesidir (Kernis ve Goldman, 2006).

İKİNCİ BÖLÜM: KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde ilk olarak öz-duyarlık, bilişsel esneklik ve otantiklik kavramları kuramsal açıdan ele alınmış; daha sonra bu kavramlara ilişkin Türkiye’de ve yurtdışında gerçekleştirilmiş olan bazı çalışmalara yer verilmiştir.

2.1. Kuramsal Çerçeve

2.1.1. Öz-duyarlık

Doğu felsefesinde 2500 yıldır varlığını koruyan öz-duyarlık kavramı, son yıllarda Budist öğretilerin pozitif psikoloji ile kesişmesi ve kültürler arasında artan ilişkiler sonucunda Batı’da nispeten yeni bir kavram olarak gündeme gelmiştir (Gilbert, 2005; Neff, 2003a; Neff, 2009a). Doğu felsefesine bakıldığında, insan yaşamı *hal dukkha* olarak tanımlanmıştır. Bireyin bu felsefe doğrultusunda yaşam içerisinde acı verici deneyimlere, ıstırap ve korku duygularına maruz kaldığına inanılmaktadır (Tari, 2019). Buddha 2500 yıl önce insanın acı çeken bir varlık olduğunu, hemen her insanın hayatının bazı dönemlerinde acı verici ve olumsuz durumlarla karşı karşıya kaldığını öne sürmüştür (Neff ve Tirsch, 2013). Nitekim insan neşe, sevinç, heyecan gibi olumlu duygularla birlikte acı, üzüntü, keder, korku gibi olumsuz duyguları da içinde barındıran, bazı dönemlerde bir takım duyguları daha ön planda yaşayabilen ya da birden çok karmaşık duyguları aynı anda hissedebilen bir varlıktır. Bu noktada, Budizm olumsuz duygu ve yaşantılara maruz kalan insanın yaşadığı acıları hafifletme ve kendisini rahatlatma ihtiyacı içerisinde olduğunu vurgular (Çapan, 2019). Dolayısıyla, sıkıntılı ve güç durumlarla baş etmeye çalışan bireyin kendisine ve ihtiyaçlarına karşı duyarlı olması gerektiği söylenebilir. Duyarlık sözcüğünün anlamı Budizm’deki anlamıyla paralellik göstermektedir. Kökenleri Latince’den gelen duyarlık sözcüğü *com* (ile) sözcüğüyle *pati* (acı çekmek) sözcüklerinden bir araya gelerek birlikte acı çekmek, başka bir kişinin acısını paylaşmak anlamını taşımaktadır (Germer, 2018; Kaygısız, 2019). Acı çeken kişilerle temas ederek yargılama içermeksizin onlara nazik ve şefkatli yaklaşmak olarak tanımlanmaktadır (Neff ve Seppala, 2016). Kavramsal olarak değerlendirildiğinde duyarlık, Batı toplumlarında bireyin bir diğerine anlayışlı olması şeklinde anlamlandırılmaktadır. Başka bir deyişle, duyarlığın bireyin kendisini dahil etmeksizin başkalarının sıkıntılarını hafifletme isteği olduğu söylenebilir. Budizm ise bireyi tüm insanlığın bir parçası olarak değerlendirmekte ve bireyin diğer bir bireye olduğu kadar kendisi için de aynı şefkatli tutumu sergilemesini bir gereklilik olarak görmektedir (Neff, 2003b; Tari, 2019; Vardar,

2019). Ancak bireyciliğin ön planda olduğu ve aktif rekabetin olduğu toplumlarda, bireylere başarısızlıklar karşısında utanç ve suçluluk duymaları öğretilir ve aynı zamanda bu toplumlarda bireylerin kendilerine kibar davranmaları öğretilen bir yeti değildir (Wienhold-Leahy, 2017). Özetle, öz-duyarlık yüzyıllar boyunca Doğu kültürü içerisinde varlığını gösterirken (Kornfield, 1993; Salzberg, 2008); Batı kültürü içerisinde yeni gündeme gelen bir kavramdır (Neff, 2003a).

Neff (2003b) tarafından kavramsallaştırılan öz-duyarlık, bireyin kendisine zorlayıcı yaşam koşulları karşısında esnek ve nazik bir biçimde yaklaşarak, yargılama içermeksizin tümüyle şefkat duygusu ile yaklaşmasıdır. Başka bir deyişle, öz-duyarlık başka birine gösterilen nezaket, özen ve anlayışa bireyin kendisinin de ihtiyaç duyabileceğini fark ederek, bu ihtiyacına yönelik tutum sergilemesidir. Kendisine duyarlıkla yaklaşan bireylerin, yargılamak, aşağılamak veya kızmak yerine net bir şekilde değerlendirebilmek için ihtiyaç duyduğu güvenli alanı sağlayabildiği; duygu, düşünce ve davranışlarını objektif bir algı içerisinde değerlendirerek ihtiyacına yönelik gerekli düzenlemeleri yapabildiği, sevecen ve destekleyici bir tutum sergilediği görülmektedir (Neff, 2003b). Bunlara ek olarak, öz-duyarlık her insanın hata yapabileceğini ve yaşanan tüm duyguların evrensel olduğunu hatırlamayı içerir. Benzer şekilde Neff'e (2003b) göre hata yapma ve zorlanma insan yaşamının doğal bir parçasıdır. Bu nedenle her insan hata yapabileceği, zorlanabileceği gibi bu güçlüklerle karşı kendisine yönelik duyarlığı da hak etmektedir. Buna paralel olarak da bireyin öz-duyarlı olmasının başkasına olan duyarlığına katkıda bulunduğunu belirtmektedir. Nitekim Germer (2018) de bireyin öz-duyarlı olmasının, başkalarına karşı duyarlı olmayı da beraberinde getirdiğini öne sürmektedir. Bireyin yoğun duygu durumları yaşarken tüm insanlık içinde yalıtılmaksızın, her insan gibi zorlu durumlar karşısında kaldığını fark ederek insanlığa yönelik bağlılık hissetmesi de öz-duyarlığın önemli bir parçasıdır. Özetle, öz-duyarlı bireyler duygularından ve dünyadan kopmadan, acılarını daha az ya da daha yoğun bir şekilde yaşamak yerine daha dengeli bir biçimde ele alarak ihtiyaç duyduğu özeni ve duyarlığı kendisine gösterebilmektedir.

Öz duyarlığı yüksek olan bireylere bakıldığında bu bireylerin psikolojik olarak daha sağlıklı, yaşam doyumlarının, ilişki doyumlarının, ilişkisel iyi oluşlarının (Neff ve Beretvas, 2013), strese tolerans düzeylerinin (Macbeth ve Gumley, 2012) daha yüksek olduğu ve depresyon, anksiyete, nevrotik mükemmeliyetçilik düzeylerinin daha düşük (Neff, 2003a) olduğu görülmüştür. Başka bir deyişle, birey kendisine duyarlı davrandığında yaşamdan daha fazla keyif almakta, daha doyumlu ilişkiler yaşamakta ve stresle daha etkin bir şekilde başa çıkabilmektedir. Buna paralel olarak, bu bireylerin daha az karamsarlığa kapıldığı, daha

az endişe duydukları ve hayatta planları altüst olduğunda daha esnek bir tutum sergileyebildikleri söylenebilir. Ayrıca yüksek düzeyde duyarlığa sahip olan bireylerin daha mutlu (Neff ve diğ., 2007), iyimser (Neff ve diğ. 2007) ve yüksek motivasyona (Breines ve Chen, 2012) sahip oldukları, başarısızlıklar karşısında daha az kendini engelleyici tutum (Petersen, 2014) sergiledikleri görülmüştür. Bu doğrultuda, kendisine duyarlıkla yaklaşan bireylerin hayata karşı daha iyimser baktıkları, kendilerini mutlu ve motive hissettikleri kadar yapılacak işlerini zamanında gerçekleştirdikleri ve olumsuz deneyimler karşısında kendilerini zora sokacak bir tutum sergilemekten kaçındıkları söylenebilir.

2.1.1.1. Öz-duyarlığın alt boyutları. Neff (2003a; 2003b) tarafından gerçekleştirilen çalışmalarda, öz-duyarlık kavramının üç temel boyuttan oluştuğu belirlenmiştir. Birbiriyle ilişkili olan bu üç temel alt boyutun pozitif ve negatif bileşenleri olmak üzere bu bileşenler bireylerin duyarlık gösteren ve göstermeyen yönlerini yansıtmaktadır (Neff, 2016). Bu boyutlardan ilki öz-sevecenliğe (self-kindness) karşı öz-eleştiri (self-judgment), ikincisi paylaşımların bilincinde olmaya (common humanity) karşı izolasyon (isolation) ve sonuncusu ise bilinçliliğe (mindfulness) karşı aşırı özdeşleşme (over-identification) olarak ifade edilmiştir. Öz duyarlığın gelişmesinde bu üç alt boyut birbirini etkilemektedir. Bireyler acı verici olaylarla karşı karşıya kaldıklarında, başarısızlık yaşadıklarında veya hata yaptıklarında öz-duyarlık bir bütün olarak ortaya çıkmaktadır. Bu anlamda bir bütün olarak bakıldığında öz-duyarlık acıyı fark etmek, anlamak, acıdan kaçınmak yerine onunla temas edebilmek ve acı çekmenin tüm insanlık deneyiminin bir parçası olduğunu fark etmektir (Barnard ve Curry, 2011).

Öz-sevecenlik öz-duyarlığın ilk alt boyutudur. Bu boyut, öz-yargılama kavramının zıttını ifade etmektedir. Öz-sevecenlik bireyin olumsuz veya zorlayıcı bir durumla karşılaştığında benliğine yönelik kızgınlık duymaktan, kendisini eleştirmekten ve sert bir tutum sergilemekten kaçınmasıdır (Neff, 2003a; 2003b). Kendisine sevecenlikle yaklaşan bireyler kendini kınamanın, hor görmenin işlevsel bir tutum olmadığını farkındalığı içerisinde ve bu nedenle kendilerini sertçe eleştirmezler. Örseleyici tutum sergilemek yerine daha sağlıklı olan davranışlara yönelik bir değişime açıktırlar. Dolayısıyla, kendilerine anlayış, sevecenlik ve duyarlıkla yaklaşır (Neff, 2003b). Bu durum bireyin kendisine iyi gelen her şeyi yapmasını ifade etmemektedir. Aksine ne kadar zorlayıcı olsa da acıyla kalarak kendisiyle sabırlı, anlayışlı ve nazik bir şekilde temas kurması ve ihtiyacına yönelik farkındalıkla harekete geçebilme cesaretini gösterebilmesidir. (Neff, 2003a).

Öz-sevecenlik bireyin kendisini anlaması ve kendisiyle ilgilenmesidir. Birey acı çektiği zorlayıcı yaşam dönemlerinde katı, acımasız ve yargılayıcı bir tutum yerine kendisini rahatlatıcı ya da daha huzurlu hissedeceği sıcak ve şefkatli bir tutuma ihtiyaç duyar (Neff, 2009b). Benzer şekilde Kirkpatrick (2005) öz-sevecenliği bireyin odağını hata ve başarısızlıklarından kendi iyi oluş ve mutluluğuna yöneltmesi şeklinde tanımlamaktadır. Başka bir deyişle, başarısız olan, hata yapan ve acı ile karşılaşan bireyin; kendisine acımasızca eleştiriler yöneltmemesi, yoğun suçluluk duygusu içerisinde sürüklenmemesi, kendi yaşam koşullarında -bir başkasıyla kıyas içermeksizin- ilerlemek için çaba göstermesi ve tüm bunlarla birlikte empatik, şefkatli bir tutum sergilemesi olarak tanımlanabileceği söylenebilir. Bu noktada görülmektedir ki öz-sevecenlik öz-yargılamanın tam zıttıdır ve yargılayıcı bir dil yerine şefkatli bir dil kullanımı gerektirir. Ancak bazı kültürlerde insanların kendilerine kibar davranmaları bir değer olarak kabul görmediği gibi doğrudan öğretilen bir beceri de değildir. Bu durumun yaygın olduğu bireyi toplumlara bakıldığında, hata ve başarısızlıklar karşısında utanç duyma, kendine kızma ve yargılama gibi benliği zedeleyen rekabetçi bir eğilim dikkat çekmektedir (Wienhold-Leahy, 2017). Bu noktada, bireyselliğin ön planda olduğu toplumlarda bireyin kendisini anlamak ve kendisi ile ilgilenmek yerine kendisini sıklıkla acımasızca eleştirdiği, hırpaladığı ve suçladığı görülmektedir (Bayar, 2016). Bu açıdan bakıldığında, Batı kültürünün bireyin acısını yok sayarak rekabete devam etmesini desteklediği, bireyin duygusunu yaşamasına ket vurduğu söylenebilir. Dolayısıyla, bu rekabetçi tutum bireyin şefkat ve rahatlama ihtiyacını başka bir deyişle iyi oluşunu göz ardı etmesine neden olmaktadır (Neff, 2011b; Neff ve Tirch, 2013). Sonuç olarak, öz-sevecenlik bireyin kendisini devamlı bir şekilde ve acımasızca yargılamasına, aşağılayıcı iç konuşmalarına son vermesidir. Bu durumda birey hata, başarısızlık ve yetersizliklerine karşı hoşgörü, sıcaklık ve duyarlılıkla yaklaşır. Başka bir deyişle, bireyin kendisine yönelik olumlu, destekleyici içsel konuşmalar gerçekleştirerek iç huzurunu ve iyi oluşunu artırıcı bir tutum geliştirmesi öz-duyarlığın alt boyutu olan öz-sevecenliği yansıtmaktadır (Neff ve diğ., 2007).

Paylaşımların bilincinde olma alt boyutu izolasyon kavramının zıttını ifade etmektedir. Paylaşımların bilincinde olmak, bireyin yaşam döngüsü içerisinde sevinçli ya da üzücü deneyimlerin yalnızca ona özgü olmadığını, pek çok insanın benzer duygu, düşünce ve deneyimlerle karşılaştıklarını fark edebilmesi anlamına gelmektedir (Akın ve diğ., 2007). Bu boyut hiçbir insanın mükemmel olmadığını; aksine insan olmanın kusur ve hatalara eğilimli olmayı da beraberinde getirdiği düşüncesinden ortaya çıkmıştır (Neff, 2003a). Yaşamda karşılaşılan yenilgiler ve bundan ötürü acı çekmek de insan olmanın kusurlu bir

yönüdür (Brown, 2010). Genellikle insanların zorlayıcı yaşam olayları ile karşılaştıklarında, duygularını daha yoğun bir şekilde yaşadıkları ve yaşadıkları duygu durumu içerisinde sürüklenibildikleri gözlenmektedir. Nitekim Germer'e (2018) göre de insanlar üzücü yaşantılar geçirdiklerinde, bu durumun bir tek kendi başlarına geldiğini düşünme eğilimindedirler ve başlarına gelen olaylardan kendilerini sorumlu tutarak kendilerine yönelik bir kızgınlık duygusu geliştirirler. Bu nedenle, kendilerini insanlardan kopuk ve yalıtılmış hissedebilirler. Başka bir deyişle, acı verici durumlarla karşılaşan bireyler yaşadıkları durumdan yalnızca kendilerinin muzdarip olduğu gibi çarpık bir algıyla kendilerini diğer insanlardan soyutlayabilmektedirler. İzolasyon yaşayan bireyler yaşadıkları başarısız deneyimlerini ön planda tutarak, kendilerini diğerlerinden ayrı ve kopuk hissederler. Buna paralel olarak, yaşadığı acıya yoğunlaşan birey kusurlu, hatalı veya başarısız olmanın olağan bir durum olduğunu unuttur (Neff, 2011a). Ancak birey zorlayıcı yaşantılarla baş edebileceğinin ve acı ile karşılaşmanın insani bir deneyim olduğunun farkına vardığında kendi yaşamı üzerindeki kontrolünü yeniden kazanır (Tari, 2019). Bireyin yaşadığı bu farkındalığın insani ve kusurlu yönünü kabul etmesi anlamına geldiği gibi paylaşımların bilincinde olma alt boyutunu da yansıttığı söylenebilir. İnsani ve kusurlu yönünü kabul eden bu bireyler, zorlayıcı ve acı veren yaşam olayları karşısında diğer insanlarla olan bağlantılarını yitirmekten çok karşılaştıkları bu durumları geniş bir perspektifle ele alarak insanlık deneyiminin olağan bir parçası olarak görürler (Neff, 2003a). Böylece bireylerin olumsuzluklarla baş etmeleri kolaylaşabilir.

Bilinçlilik alt boyutu ise bireyin yaşadığı acı verici duygu ve düşüncelerini kabul etmesine yardımcı olarak, duygu ve düşüncelerini bastırmadan objektif olarak bakabilmesini, fark edebilmesini ifade etmektedir (Akın ve diğ., 2007; Neff, 2003b). Bilinçlilik zorlayıcı durumları olduğu gibi görmeye çalışarak, abartmadan ya da hafife almadan dengeli bir şekilde ele almayı içerir (Brown ve Ryan, 2003). Neff ve Tirsch'e göre (2013) bireyin öz-duyarlı bir tutum sergileyebilmesi için öncelikli olarak yaşadığı acı, üzüntü gibi duygularının bilinçli bir şekilde farkında olması gerekmektedir. Bu açıdan bakıldığında bilinçliliğin öz-duyarlılığın ilk adımı olduğu söylenebilir. Bilinçlilik bireyin duygularını daha dengeli bir biçimde değerlendirmesini sağlayarak duygularının yoğunluğu içerisinde sürüklenmesini önler. Bilinçliliğin zıttı ise aşırı özdeşleşmedir (Neff, 2003b). Birey kendisini yoğun duygu durumuna kaptırdığında, kendisine ilişkin olumsuz duygu ve düşünceler geliştirebilir. Bunun sonucu olarak zihni olumsuzluklarla meşgul olan birey duygu, düşünce ve yaşantılarını olduğundan daha farklı bir biçimde algılar ve bunun sonucu olarak mevcut anı deneyimleme fırsatını kaçıır. Bilinçli bir farkındalığın bireyin ne

hissettiğini anlamasına, bu duygular karşısında nasıl bir tutum sergilediğini fark etmesine ve tüm bunları dengeli, objektif bir şekilde algılaması ile birlikte insanlıkla bağını sürdürmesine yardımcı olduğu söylenebilir.

Öz-duyarlılığı oluşturan alt boyutlar birbirinden ayrı kavramlar olsalar da birbirleri ile etkileşim halindedirler. Aynı zamanda bu boyutların birbirlerinin oluşumunda rol oynadıkları söylenebilir. Objektif bir tutum ve farkındalıkla kendisine yaklaşan bireyin, aynı zamanda eleştirel bir yaklaşımdan uzak durması beklenir. Nitekim duygu, düşünce ve yaşantılar gözlemlendiğinde gerekli davranış değişimi mümkündür (Neff, 2003b). Dolayısıyla bilinçliliğin, öz-sevecenliğin artmasına katkıda bulunduğu görülmektedir. Aynı zamanda dengeli bir perspektif ve bilinçlilik sayesinde birey diğerleriyle olan ilişkisini sürdürmeye ve insanlığın bir parçası olarak hissetmeye devam eder. Benzer şekilde, acılarını insan olmanın getirdiği çerçevede değerlendiremeyen birey kendisine yönelik bilinçlilik geliştiremeyebilir. Bunun sonucu olarak da kendisine karşı duyarsız ve yargılayıcı bir tutum sergiler (Neff, 2003a; 2003b). Özetle, öz-duyarlılığın alt boyutları incelendiğinde bu bileşenlerin birbiri ile dinamik bir etkileşim içerisinde oldukları göze çarpmaktadır.

2.1.1.2. Öz-duyarlık ile karıştırılan kavramlar. Alanyazın incelendiğinde, öz-duyarlık kavramının bazı kavramlarla karıştırıldığı görülmektedir. Öz-duyarlık kavramının net bir şekilde ortaya konabilmesi için öz-duyarlıkla ilişkili olan diğer kavramların ve bu kavramlarla arasındaki farklılıkların ele alınması gerekmektedir. Bu kavramlar bencillik, narsizm, kendine acıma, kendine düşkünlük, pasif olma ve benlik saygısıdır.

Öz-duyarlı bir tutum sergileyen bireyin kendi ihtiyaçlarına yoğunlaşarak kendisi ve yaşadığı duygular ile yakından ilgilenmesi nedeniyle bu durum *bencillik* ile karıştırılabilmektedir (Neff, 2003b). Ancak öz-duyarlık bireyin kendisine nezaket, hoşgörü ve duyarlık göstermesinin yanı sıra başarısız, eksik veya kusurlu olmanın insanlık deneyiminin bir parçası olduğunu hatırlayarak tüm insanların aynı özeni ve duyarlılığı hak ettiğine yönelik farkındalığını gerektirir. Nitekim Neff ve Beretvas (2013)'ın yapmış olduğu çalışmada, yüksek öz-duyarlığa sahip bireylerin, diğer insanlara karşı duyarlılıkla yaklaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu açıdan bakıldığında, öz-duyarlı bir tutum sergilemenin bireyin kendi ihtiyaçlarını diğer insanların ihtiyaçlarından önde tutması anlamına gelmediği görülmektedir. Buna ek olarak, araştırmacılar öz-duyarlık ve *narsizm* kavramlarının birbiri ile farklı yapıları ifade eden kavramlar olduğunu belirtmektedir (Neff, 2003b; Neff ve Vonk, 2009). Aksine öz-duyarlık, bireyin kişisel ihtiyaçlarını diğerlerinin ihtiyaçlarının önünde tutmayı değil; kendi deneyimlerinin diğer bireylerin deneyimleriyle ilişkili olduğunu fark

ederek, diğer birey için de aynı özeni ve anlayışı sergilemeyi ifade etmektedir (Neff, 2003a; 2003b). Buradan hareketle, öz-duyarlı bireylerin kendilerini diğer insanlardan daha üst bir konumda görmedikleri, kendini ve diğer insanları kusurları ile birlikte bir bütün olarak gördükleri sonucuna varılabilir.

Öz-duyarlık, bireyin acılarını fark etmesi ve bu acıları ile temas edebilmesini gerektirir. Bu nedenle zaman zaman *kendine acıma (self-pity)* kavramı ile karıştırılabilmektedir (Neff ve diğ., 2007; Barnard ve Curry, 2011). Bu iki kavram; acıları ile yüz yüze gelen bireyin yaşadığı deneyimin insan olmanın bir getirisi olduğunu göz ardı edebileceği, bu nedenle de acılarını içselleştirip yoğun bir duygu durumuna bürünerek kendisine acıma tepkisi geliştirebileceği düşüncesinden hareketle ilişkilendirilmektedir. Kendine acıyan bireyler, diğer insanlarla ilişkileri kopuk bireylerdir (Neff, 2003a). Bununla birlikte bu bireylerin duygularını, düşüncelerini ve deneyimlerini olduğundan daha yoğun algıladıkları düşünülür (Barnard ve Curry, 2011). Başka bir deyişle, kendine acıma bireyin kendi acısını abartılı bir biçimde deneyimlemesi şeklinde ifade edilebilir. Oysa öz-duyarlık, acı verici duygu, düşünce ve deneyimleri abartılı yaşamak ya da küçümsemek yerine dengeli bir farkındalıkla ele almayı gerektirir (Neff ve diğ., 2007). Bir diğer ifade ile öz-duyarlı olmak, her bireyin karşılaşılabileceği acı, başarısızlık ve yetersizlik duygularını açıklıkla, olduğu gibi görebilmesi ve tüm bu deneyimleri kendisine yönelik bir duyarlıkla kabul edebilmesidir (Neff, 2003b). Bütün bu açıklamalar ışığında, öz-duyarlık ile kendine acıma kavramlarının kesiştiği noktalar bulunsa da birbirlerinden farklı anlam ifade ettikleri görülmektedir.

Öz-duyarlık ile karıştırıldığı görülen diğer bir kavram ise *kendine düşkünlüktür (self-indulgence)* (Neff ve diğ., 2007). Bazen bireyler kendilerini şımartma korkusuyla öz-duyarlı olmak ile ilgili çekimser bir duruş sergileyebilirler (Neff, 2003b). Hatta öz-duyarlıkla yaklaşma konusunda isteksizlik gösterebilirler. Çünkü kendilerine duyarlıkla yaklaşırlarsa karşılıklarına çıkan her zorlukta ayrıcalık göstereceklerini ve sınırı aşacaklarını düşünebilirler (Neff, 2011a). Başka bir deyişle, kendilerine karşı eleştirel ve yıpratıcı bir tutumla yaklaştıklarında daha iyi bir konuma erişmek için bir motivasyon kaynağı sağladıklarını düşünebilirler. Oysa sıklıkla öz-eleştiri yapmak, bireyin kendisine objektif bir açıdan bakabilmesine engel teşkil edeceği gibi aynı zamanda ihtiyaçlarını göz ardı etmesine de neden olabilir (Neff, 2004). Nitekim öz-duyarlık kendine sevecen ve anlayışla yaklaşmakla birlikte bireyin kendisine düşkünlük göstermesi anlamına da gelmez. Öz-duyarlık kendine düşkünlüğün aksine dürtüsel davranışı desteklemez. Bunun yerine, bireyin hatalarıyla yüzleşmesini sağlayarak ders almada, çabalamada bireyi motive eder. Öz-duyarlık bireylerin

kendileri için iyi oluş ve esenlik istemesine katkıda bulunur, çünkü öz-duyarlı bireyler sağlıklı bir yaşamı önemserler. Nitekim bu bireylerin kendilerine yüksek hedefler koysalar bile, hedeflerine ulaşamadıkları zaman kendilerini harap etmeyi tercih etmedikleri görülmektedir (Neff ve diğ., 2005).

Öz-duyarlık ile karıştırılan kavramlar incelendiğinde, öz-duyarlı tutum sergilemenin bireyin *pasif bir durumda kalmasına neden olacağına ilişkin* endişelere rastlanmaktadır (Neff, 2003b; Neff, 2004). Başka bir ifade ile kendine düşkün olma durumu ile benzer şekilde bireyin kendisini eleştirmeyerek gelişim gösteremeyeceği, motive olamayacağı düşünülmektedir (Bayar, 2016). Öz-duyarlık bireyin hata, başarısızlık ve kusurlarını hiç görmemesi, ideallerine ulaşma yolunda kendini harap etmesi anlamına gelmez. Bunun yerine, öz-duyarlığın bireyin kendi ihtiyaçları doğrultusunda iyi oluşu için gerekli farkındalık ve eylemlerin teşvik edilmesini ön plana çıkardığı söylenebilir. Buradan hareketle, öz-duyarlığın kendini önemsemeyi gerektirdiği göz önüne alındığında nazik bir tutum sergilemek ve acı çekmemek için bireyin olumlu ve olumsuz yönlerini kabul ederek, kendisine yardımcı olacak becerileri kazanmasında bireye güvenli bir ortam sunduğu görülmektedir (Neff ve Tirsch, 2013). Bu açıdan bakıldığında, pasifliğe iten muhtemel durum bireydeki öz-duyarlığın eksikliğidir (Neff, 2003b). Dolayısıyla, bireyin kendisine duyarlıkla yaklaşmasının eleştirel bir tutum sergilemesine kıyasla daha motive edici olduğu ve bireysel gelişimi için aktif bir çaba göstermesi konusunda destekleyici bir rol üstlendiği söylenebilir.

Öz-duyarlık ile sıkça karıştırılan *benlik saygısı* kavramı, öz-duyarlıktan birçok noktada farklılaşan ayrı bir yapıdır. Neff'e (2011b) göre benlik saygısı, bireyin kendilik algısını belirlediği standartlar içerisinde kendini ne kadar iyi gördüğünü ifade eden bir ölçüttür. Başka bir ifade ile benlik saygısı bireyin değer verdiği konularda kendisinin ne kadar iyi olduğuna yönelik bir karara varmasını, kişisel performansını değerlendirmesini içermektedir. Bu doğrultuda, bireyin kendisini diğer bireylerle karşılaştırması benlik saygısının ek bir belirleyicisidir (Neff, 2003b). Ek olarak benlik saygısı bireyin özel olma hissini de içermektedir (Neff ve Vonk, 2009). Öte yandan öz-duyarlık benlikle ilgili süreç ve duyguları ön planda tutan egosantirik bir kavram olan benlik saygısına yönelik alternatif bir kavram olarak görülebilir (Neff ve diğ., 2007). Öz-duyarlık, benlik saygısının aksine yargı ve değerlendirmelerden uzak kendine yönelik olumlu bir ilişki kurma biçimidir. Bireyler kendilerine belirledikleri standartların üstüne çıkabildikleri için değil; kusurlu olduklarından ve kusurluluğu geniş bir insanlık çerçevesinde değerlendirmelerinden dolayı duyarlıkla yaklaşır (Neff ve Tirsch, 2013). Başka bir deyişle, yüksek öz-duyarlık gösteren bireyler hata, başarısızlık ve yetersizlikle karşılaştıklarında herhangi bir yargılama ve

değerlendirme içermeksizin kendilerini oldukları gibi kabul edebilirler. Bu nedenle kendilerini herhangi bir diğeri ile kıyaslama ihtiyacı duymak yerine, daha büyük ve birbiri ile ilişkili bütünün bir parçası olarak görmektedirler. Bir diğeri ifade ile benlik saygısının aksine öz-duyarlılığın bireyin diğeri bireylerle arasındaki bağı güçlendiren bir süreci kapsadığı söylenebilir. Nitekim öz-duyarlılık kusurlu olmanın farkındalığı sayesinde kaygıyı azaltmada bir tampon görevi üstlenirken, benlik saygısının bu şekilde bir tampon etkisinin olmadığı görülmektedir (Neff ve diğ., 2007).

Sonuç olarak öz-duyarlılık, bireylerin bir diğeri farkındalıkla ve zorlanmaksızın gösterdiği sevecenlik, nezaket ve anlayışı kendisi için de gösterebilmesidir. Bireyin öz-duyarlılık gösterebilmesi için, duyarlı bir tutum sergilerken aynı zamanda insanlıkla bağı sürdürmesi, kendisini diğeri insanlardan ayırmaması gerekmektedir. Bu doğrultuda, bireylerin öz-duyarlılık sergilemeleri, olumsuz yargı ve değerlendirmelerini olumluya dönüştürmek anlamına gelmemektedir. Aksine bireyler kendi insani yönlerini ve sınırlarını şefkatli bir şekilde kabul ederek kendilerine duyarlılıkla yaklaşabilmektedirler.

2.1.2. Bilişsel Esneklik

Bireylerin olaylara ilişkin birbirlerinden farklı düşüncelere sahip olması olağan bir durumdur. Farklı düşüncelere sahip olmanın bir getirisi olarak bireyler farklı davranışları tercih edebilirler. Ayrıca tercihlerini uygulamadan önce, seçeneklerini belirleme imkanına sahip oldukları gibi, çoğunlukla bu seçenekleri değerlendirme olanağı da bulmaktadırlar. Bu açıdan bakıldığında, bireyler seçenekler içerisinde kendilerine en uygun davranışı tercih edebilir ve birçok olası çözüm yoluna erişebilirler. Bu durum, bilişsel esneklik kavramı ile tanımlanabilir. Son yıllarda sıklıkla araştırmalarda yer alan bu kavram için çeşitli tanımlamalar yapıldığı gözlenmektedir. Bilişsel esneklik kavramı öncelikle bireyin elde edilen yeni bir bilgi sonucunda farklı durum ve olaylara uyum sağlayabilmesi amacıyla düşünce ve davranışlarını ayarlayabilmesi olarak nitelendirilmiştir (Spiro, Coulson, Feltovich ve Anderson, 1988). Başka bir ifade ile bilişsel esneklik yeni edinilen bir bilgiyi dönüştürmek için bireyin var olan bilişsel yapısını geliştirmesidir.

Dennis ve Vander Wal (2010), bilişsel esneklik kavramını yaşamdaki zorlayıcı yaşantıları başa çıkılabilir olarak algılama ve bu zorlayıcı yaşantılara ilişkin alternatif çözümlerin ve açıklamaların farkında olma şeklinde tanımlamıştır. Bireyin değişen bağlamın gereksinimlerine uygun tepkiyi verebilme amacıyla hali hazırda var olan bilgilerini yeniden oluşturma yeteneği (Spiro ve Jeng, 1990) olarak ifade edilen bilişsel esneklik; Stevens (2009) tarafından durumlara uyum sağlamak ve stratejileri çok boyutlu öngörebilme

kapasitesi olarak ifade edilmiş ve bireyin farkındalığı daha ön plana çıkarılmıştır. Bu durumda birey kendisine yönelik farkındalığıyla birlikte yeni durumun ve olası seçeneklerin içerisinde yetkinlik duygusu hissetmektedir (Bilgin, 2009; Martin ve Rubin, 1995). Alexander, Hillier, Smith, Tivarus ve Beversdorf'un (2007) bilişsel esnekliği bireyin bilgi işleme sürecinde odağını bir konu üzerinden diğerine değiştirme becerisini yansıtabilmesi şeklinde tanımladıkları görülmektedir. Martin ve Anderson (1998) ise bilişsel esnekliğin tanımını yaparken üç adımın gerekli olduğunu açıklamıştır. Bu adımlar a) bireyin bağlama ve duruma uygun alternatiflerinin farkında olması, b) yeni bir bağlam ve duruma uyum gösterebilmek için esnek ve istekli bir tutum sergilemesi, c) esnek bir tutum sergileyeceğine ilişkin kendisini yetkin hissetmesidir. Bir diğer ifade ile bilişsel esneklik bireyin herhangi bir duruma karşı uygun alternatifleri fark ederek, duruma yönelik uyumlu duygu, düşünce ve davranış geliştirmeye istek duyması ve esnek bir tutum sergileyebildiği durumlarda kendini yeterli olarak hissetmesi şeklinde tanımlanabilir. Özetle, bilişsel esneklik kavramına bakıldığında farklı tanımlamalar olsa da bu kavramın temelde değişen uyarıcılar nedeniyle değişen bağlama uyum sağlayabilme amacıyla bilişi yeniden düzenleme kapasitesi olduğu görülmektedir (Dennis ve Vander Wal, 2010).

Bilişsel esnekliğin tanımı göz önüne alındığında, olasılıklı düşünme kavramı ile birbirlerine oldukça benzedikleri görülmektedir. Bilişsel ve sistematik süreçler içeren her iki kavramın benzeştiği bazı noktalar olsa da bilişsel esneklik kavramının olasılıklı düşünme kavramı ile ayrışan yönlerinin ele alınması bu kavramı daha anlaşılır kılacaktır. Bu anlamda bakıldığında, olasılıklı düşünme ergenlik dönemi ile ortaya çıkan bir düşünme biçimi iken bilişsel esneklik ergenliğin bir kazanımı değildir (Çuhadaroğlu, 2011). Ayrıca olasılıklı düşünme bireylerin yeni bir sorunla yüz yüze gelmeleri durumunda ortaya çıkarken, bilişsel esneklik alışıldık bir durumun değişimi ve bilinmezlik durumlarında ihtiyaç duyulan bir tutumdur. Başka bir ifade ile bireylerin ortaya çıkan beklenmedik durumlarla baş edebilmek için bilişsel esnekliğe ihtiyaç duydukları söylenebilir.

Alternatifler ve kontrol olmak üzere bilişsel esneklik iki alt boyuttan oluşmaktadır. İlk alt boyut olan alternatifler, bireylerin yaşamda karşılaşılan durum ve olgulara ilişkin seçeneklerini fark edebilme yetisini ifade etmektedir. Diğer bir ifade ile durumların çok yönlü bir perspektif ile ele alınabilmesi olarak tanımlanabilir. Kontrol alt boyutu ise güç durumların baş edilebilir olarak algılanmasıdır (Gülüm ve Dağ, 2012). Başka bir deyişle, bu boyutta bireyin kendisine ilişkin yetkinlik inancı vurgulanmaktadır. Sonuç olarak, bilişsel esnekliğin alternatifleri fark edebilmeyi, bu alternatifler içerisinde işlevsel olanı tercih

edebilmeyi, etkili çözüm yolunu tercih ettiğine ve olumlu sonuçlanacağına ilişkin güven duymayı içerdiği söylenebilir.

Yüksek bilişsel esnek düzeyine sahip olan bireyler durumlara dikkatle odaklanırlar, değişikliğe açıktırlar; zorlu ve stresli yaşam durumlarını daha işlevsel bir biçimde değerlendirme eğilimindedirler. Bu nedenle, bu durumlarla etkili bir şekilde baş edebilmelerini sağlamak için uygun stratejileri seçme olasılıkları daha fazladır (Dennis ve Vander Wal, 2010). Bilişsel olarak esnek tutum geliştirebilen bireyler, yaşamlarında bir sorunla yüz yüze geldiklerinde baş etme becerilerini, esneklik düzeyi daha düşük olan bireylere kıyasla etkin bir şekilde sergileyebilmekte ve yaşamda karşılaştıkları durumlara uygun alternatifler ve çözümler üretebilmektedirler. Yüksek bilişsel esnekliğe sahip bireylere bakıldığında, zor durumları daha başa çıkılabilir algıladıkları (Altunkol, 2011; Stahl ve Pry, 2005), karşılaştıkları problemlerde tek bir çözüm yolunda diretmek yerine seçenekler üretebildikleri ve problemleri yeni bir öğrenme fırsatı olarak düşünme eğiliminde oldukları görülmektedir (Bedel ve Ulubey, 2015). Dolayısıyla, zor durumları kontrol edilebilir olarak algılayan bu bireyler duruma yönelik daha işlevsel değerlendirmeler yaparak yapıcı bilişlere ulaşma ve zor durumlarla baş etmek için çaba gösterme noktasında isteklidirler. Bu durumda, bilişsel olarak esnek bireylerin deneyimledikleri güç olaylar karşısında uyum sağlamaya yönelik tepki gösterme olasılıkları yüksektir (Dennis ve Vnder Wal, 2010). Başka bir ifade ile yüksek bilişsel esnekliğe sahip bireyler yaşamlarını ve problemlerini daha çok kontrollerinde hissettikleri ve bunun sonucunda da problemleri ile baş etmede aktif bir rol üstlenerek birden çok strateji içerisinden kendilerine uygun olan ve olmayan çözümleri değerlendirebildikleri ve etkili tercihler yapabildikleri söylenebilir. Buradan hareketle, bu bireylerin değişime daha açık oldukları ve değişimleri kolaylıkla gerçekleştirebildikleri söylenebilir. Bilişsel olarak esnek olmayan bireyler ise duruma odaklanmazlar, katıdırlar ve değişikliğe direnç gösterirler (Jonassen ve Grabowski, 1993). Bu bireyler karşılarına çıkan durumlarla işlevsel olmayan yollarla başa çıkmaya çalışırlar, bu nedenle düşük bilişsel esnekliğe sahip bireylerin yüksek bilişsel esnekliğe sahip bireylere kıyasla hata yapma ihtimali yüksektir (Canas, Fajardo ve Salmeron, 2006).

Martin ve Anderson'a (1998) göre, bilişsel olarak esnek olan bireyler, esnek tutum sergilemelerine yönelik motivasyonlarının olumlu sonuçlanacağına ilişkin bir güven duygusu yaşarlar. Başka bir deyişle, tutum ve davranışlarının başarılı bir şekilde sonuçlanacağına dair bir inançları vardır. Bu açıdan bakıldığında, bilişsel olarak esnek bireylerin kendilerini yetkin olarak gördükleri söylenebilir. Nitekim Çelikkaleli'nin (2014)

gerçekleştirdiği bir çalışmada bilişsel esneklik düzeyi ile akademik, sosyal ve duygusal yetkinlik inançları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu sonucu elde edilmiştir.

Bilişsel esneklik, bireyin ortaya çıkan yeni ve öngöremediği durumlarda, durumun gerektirdiği taleplere uygun cevaplar verebilmesi ve halihazırda var olan bilişlerini duruma uygun hale getirebilmesidir (Çuhadaroğlu, 2011). Buna paralel olarak, olağan ve alışıldık bir rutinin ani ve öngörülemez bir değişimi bireylerde stres yaratabilmektedir. Başka bir ifade ile bireylerin bu ani olayları ve durumları yorumlama biçimlerinin de strese kaynaklık ettiği görülmektedir. Bu bağlamda, bireylerin beklendik ve tahmin edilebilir durumlara kıyasla tahmin edilemez ve belirsiz durumlarda bilişsel esnekliğe daha çok ihtiyaç duydukları ifade edilebilir. Dolayısıyla, bireylerin ani ve beklenmedik durumlar karşısında bilişsel olarak esnek bir tutum sergilemelerinin aynı zamanda stresle başa çıkmalarını da kolaylaştırdığı söylenebilir. Nitekim alanyazın incelendiğinde, bilişsel esnekliğin stresle başa çıkma becerileri ile ilişkili olduğu görülmektedir (Doğan Laçın ve Yalçın, 2018; Turan, Durgun, Kaya, Ertaş ve Kuvan, 2019). Diğer bir deyişle, bireyler deneyimledikleri olaylar karşısında çok boyutlu bir perspektifle bakarak esneklik gösterebilirlerse zorlayıcı durumların getirdiği baskı ve strese karşı daha dayanıklı bir duruş sergileyebileceklerdir.

Bunlara paralel olarak, bilişsel olarak esnek bireylerin durumu fark etme, duruma dikkatle odaklanarak bağlama uygun yönde alternatifler üretme, bu alternatifler içerisinde bağlama uygun ve işlevsel olanı belirleme ve uygulama gibi bir dizi bilişsel işlemleri gerçekleştirebildikleri söylenebilir. Bu açıdan bakıldığında, bilişsel esnekliğin bireylerin uyumunu artırdığı ve problem çözme becerilerinin gelişmesine katkıda bulunduğu sonucuna varılabilir. Benzer şekilde, bilişsel olarak esnek bireylerin aynı zamanda etkili problem çözme becerileri kullandıkları sonucuna ulaşan çalışmalara rastlanılmaktadır (Bilgin, 2009; Stevens, 2009).

Alanyazın incelendiğinde; yüksek bilişsel esneklik düzeyine sahip olan bireylerin kendilerine, çevrelerine ve karşılaştıkları durumlara pozitif bir çerçeveden bakabildikleri (Diril, 2011), daha iyimser bir tutum sergiledikleri (Gündüz, 2013), zorluklar karşısında dayanıklılık gösterebildikleri (Eskin, 2014), daha mutlu oldukları (Asıcı ve İkiz, 2015), yaşamdan daha çok keyif aldıkları (Küçüker, 2016), değişime açık ve akademik performanslarının yüksek olduğu (Lin, 2013), kendilerine duyarlılıkla yaklaşabildikleri (Martin ve diğ., 2011), yüksek bilinçli farkındalığa (mindfulness) sahip oldukları (Moore ve Malinowski, 2009) görülmektedir. Buna paralel olarak, Gündüz'ün (2013) yaptığı çalışmada bu bireylerin daha az öfkeli oldukları (Diril, 2011), kaygılı ve depresif bir eğilim sergileme olasılıklarının düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgular ışığında, bilişsel esnekliğin

bireyin uyumunu kolaylaştıran ve iyilik haline olumlu yönde katkıda bulunan bir değişken olduğu söylenbilir.

2.1.3. Otantiklik

İnsanlığın var oluşundan bu yana bireyin dürüstlük ve açıklıkla diğerlerine yaklaşması başka bir ifade ile otantik olması, üzerinde sıklıkla durulan ve önemi vurgulanan bir kavramdır. Tarih boyunca bireyin kendisinin farkında olması ve bu farkındalıkla davranışlarına yön vermesi ahlaki olarak bir ödev olmuştur. Otantiklik kavramının kökeni Antik Yunan'a kadar uzanmakta ve bu kavram "Kendini tanı, bil" ve "kendi benliğine açıklıkla yaklaş" düşünceleri ile kendisini göstermektedir (Harter, 2002). Sokrates'in "İncelenmeyen bir yaşam değersizdir" sözünde, kişinin yaşamını sorgulayarak benliğine ulaşmasının, kim olduğunu fark etmesinin ve otantikliğin önemi vurgulanmaktadır. Spinoza da benzer şekilde otantiklikten bahsetmektedir. Bireylerin diğerlerine zarar vermeksizin; özgür ve baskı altında kalmadan kendi ölçütlerine göre yaşayabildiği sürece kendi varlıklarını koruyabileceklerini ifade etmektedir (Arıcan, 2000). Otantiklik terim olarak 19. yüzyılda varoluşçu filozoflar arasında felsefi bir şekilde kavramsallaştırılmıştır. Heidegger'e göre (1962) bireyin kendisini, var oluşunu ve nasıl bir birey olduğunu anlayabilmesi otantikliktir. Sartre (2005) ise otantikliği bireyin tutumu, davranışları ve seçimlerinin sorumluluğunu üstlenmesi olarak betimlemiştir. Seneca (2017) otantikliği, bireyin kendisini tanıması ve erdemlikle açıklarken; Nietzsche (2015) bireyin olduğu şeyi başka bir ifade ile benliğini araması olarak açıklamaktadır. Özetle, otantiklik kavramının geçmiş çağlardan bu yana sıklıkla vurgulandığı görülmektedir. Dolayısıyla, bu vurgunun insan yaşamında otantik olmaya verilen değeri betimlediği söylenbilir.

Alanyazına bakıldığında, Kernis (2003) otantikliği, bireyin yaşamı içerisinde benliğini özgürce sergilemesi olarak tanımlamıştır. Benzer şekilde Harter (2002) otantikliği bireyin tutum ve davranışlarının duygu, istek ve bireysel değeri ile paralel olması olarak açıklamaktadır. Başka bir deyişle, otantiklik sergilenen davranışlarda benliğe uygun bir şekilde dürüst ve açık olmayı gerektirir. Bu doğrultuda, bireylerin benliklerini farkındalıkla ve özgürce sergileyebilmeleri otantik olmanın bir gerekliliğidir (Peterson ve Seligman, 2004). Dolayısıyla otantiklik bir diğer bireyin ya da toplumun ona yüklemiş olduğu rollerden, etiketlerden, beklentilerden hatta kısıtlamalardan sıyrılarak yaşam içerisinde benliğini sürdürebilmesidir (Yalom, 2018). Başka bir ifade ile otantiklik bireyin benliğini engellemeksizin içinden geldiği gibi bireysel değeri ile tutarlı yaşayabilmesini, gerçekte olduğu kişiyi yansıtabilmesini içerir. Bu seçimi gerçekleştirmesinde bireye kişisel değeri

yargıları, bakış açısı ve duyguları yön göstereceği düşünülürken bireysel farkındalık ve yapılan seçimlerin sorumluluğunu almak da otantik olmanın bir gerekliliği olarak görülmektedir.

Wood, Linley, Maltby, Baliouis ve Joseph (2008) tarafından otantikliğin birey odaklı bir yaklaşımla açıklandığı görülmektedir. Bu yaklaşıma göre otantiklik üç temel alt boyuttan oluşmaktadır. Bu boyutlar; kendine yabancılaşma, otantik yaşam ve dış etkileri kabullenme olarak ifade edilmiştir.

Kendine yabancılaşma, otantikliğin ilk alt boyutudur. Bu boyut bireyin gerçek benliği ile içinde bulunduğu duygu, düşünce ve fizyolojik durumu arasındaki çelişkiyi belirtmektedir. Bu çelişki düzeyinin fazla oluşu bireyin benliğine ne kadar yabancılaştığını göstermektedir. Bu boyut, bireyin duygu, düşünce, istek ve değerlerinin farkındalığını ön plana çıkarmaktadır. Birey kendisini tanımadığında, kendi tercihi ya da tercihi olmayan bir biçimde benliğinden uzaklaştığında gerçek kimliği ile yansıttığı kimliği arasında bir fark meydana gelir. Bu farkın sonucunda bireyin ruh sağlığının olumsuz yönde etkilenebileceği söylenebilir. Bireyin kendisine yabancılaşma düzeyinin yüksek olması, aynı zamanda kendisinden ve özünden kopuşunu ifade etmektedir.

Otantikliğin ikinci alt boyutu *otantik yaşamdır*. Bu boyut bireyin bilinçli bir farkındalık içerisinde benliği ile tutumu arasındaki ilişkiyi temsil etmektedir. Başka bir deyişle, bireyin duygu, düşünce ve değerleri ile günlük yaşamında sergilediği davranışlar arasındaki uyumu ifade etmektedir. Bu boyutta bireyin kendisine olan açık yaklaşımı ve bu yaklaşımı yaşamı ile ne kadar bütünleştirdiği ele alınmaktadır. Birey benliği ile uyumlu tutum ve davranışlar sergiliyor, buna ek olarak gerçek benliğini yaşamına ne kadar entegre ediyorsa otantik yaşam düzeyinin o kadar yüksek olacağı söylenebilir.

Otantikliğin üçüncü ve son boyutu olan *dış etkiyi kabullenme* ise bireyin diğer bireylerin tutumu, değerleri, davranışları, yargıları ve taleplerini dikkate alması ve bunlara cevap vermesi ile ilişkilidir. Diğer bir ifade ile bireyin diğer bireylerin ya da toplumun etkilerini kabul ederek, onların inanç, değer ve taleplerine uygun bir yaşam sürmesi anlamına gelmektedir. İnsanın sosyal bir varlık olduğu göz önüne alındığında diğer bireylerden ve toplumdan etkilenmesi beklenebilir. Bu durumda, ifade edilmek istenen bireyin diğerlerinden hiçbir şekilde etkilenmemesinden çok dış dünyanın kısıtlamalarına rağmen benliğine uymayan kısımlardan ayrışarak, hem dış dünya hem de benliği arasında bir denge ve uyum sağlayabilmesidir. Buradan hareketle, bireyin benliğinden uzaklaşarak dış etkileri kabullenmesi otantik olmamayı; dış etkilere rağmen ben pozisyonunu alabilmesi ve benliğine uyumlu tutum, duygu ve davranışlar sergilemesi ise otantikliği yansıtmaktadır.

Otantiklik kavramı ele alındığında, otantiklik düzeyi yüksek bireylerin dürüst, benliğini saklamayan ve açıklıkla sergileyebilen, tutum ve davranışlarının sorumluluğunu alan bireyler olduğu söylenebilir. Harter (2002) benliğini gizlemeye eğilimli, duygu, düşünce ve davranışlarını diğer bireylerin onaylayacağı bir biçimde yansıtan bireylerin otantik bireyler olmaktan uzak olduklarını bununla birlikte bu bireylerin kendilerini aldatma olasılıklarının da yüksek olduğunu belirtmektedir. Kernis (2003) otantik bireylerin hayata karşı ilgili bir tavır içerisinde olduklarını, içinde buldukları anın keyfini çıkardıklarını, farklı deneyimlere açık olduklarını ve içsel değerlendirmelerine güvendiklerini vurgulamaktadır. Ayrıca bireylerin otantik bir yaşam sürebilmeleri için kendilerine yönelik farkındalıklarının olması gerektiği göz önüne alındığında, otantik bireylerin objektif değerlendirmeler yapabilen, kendilerinin farkında oldukları kadar çevre ve toplumsal alanda da yüksek farkındalığa sahip olan bireyler oldukları söylenebilir (Arıcı, 2019).

Otantiklik her ne kadar bireyin eleştirel bir yaşam sürmesini teşvik etse de (Starr, 2008), bireyin benliği ile içinde bulunduğu çevresel zorunlulukların çelişmesi nedeniyle otantik davranabilmek için cesaretli olmayı gerektirebilir. Öte yandan, bireyler çevresel koşullara uyum sağladıklarında onların her zaman benlikleri ile çatıştıkları söylenemez (Kernis ve Goldman, 2005). Otantik bireylerin toplumsal normların dışında kalarak, benlikleriyle uyumlu bir yaşam biçimi tercih etmeleri tümüyle toplumdan izole oldukları anlamına gelmez; aksine benlikleriyle toplum içerisinde dengeli bir biçimde var olduklarını göstermektedir.

Bireyin benliği ile dış etkiler arasında yaşadığı çatışmanın asgari düzeye indirilmesi otantik bir yaşam sürebilmek için bir gerekliliktir. Bu durumda, otantik yaşamı engelleyecek çatışmaların önlenmesi bireye insani ve varoluşsal bir açıdan yaklaşmayı gerektirir (Boyras, Waits ve Felix, 2014). Nitekim teorik olarak otantiklik kavramının temeli varoluşçuluğa dayanmaktadır. İnsanın kendi tercihlerini yaşayabilmesi, benliğini keşfedebilmesi ve özgür olması noktasında diğer canlılardan farklılaştığı görülmektedir (Geçtan, 2004; Goldman, 2006). Bu noktada, bireyin yaşamını şekillendirirken kendi varoluşunu anlamlı kılmak için çabalaması ve yaşama sorumluluğunu üstlenerek benliğini ortaya koyabilme cesareti göstermesi otantiklik kavramını ifade etmektedir (Geçtan, 2010). Bunun bir sonucu olarak, otantik bir yaşamın aynı zamanda anlamlı ve tatmin edici bir yaşama olanak sağlayacağı söylenebilir. Sonuç olarak, otantikliğin varoluşçu yaklaşımın temel kavramlarından biri olduğu görülmektedir (Murdock, 2012). Otantikliğin doğuştan kazanılan bir beceri olduğunu öne süren psikanalitikçiler (Murdock, 2012), bireylerin diğerlerinin kısıtlamalarına boyun eğmediklerinde ve yaşamlarını diledikleri gibi özgürce yaşadıklarında otantik bir tutum

sergilediklerini öne sürmektedirler (İlhan ve Özdemir, 2013). Buna paralel olarak, son dönemlerde öz-belirleme kuramı da bireyin iyilik haline katkıda bulunan değişkenleri vurgulamaktadır. Bireyin yaşamını fonksiyonel bir şekilde sürdürebilmesi için özerklik, yetkinlik ve ilişkisellik gibi psikolojik ihtiyaçları ön planda tutan (Ryan ve Deci, 2000) bu kurama göre, bireylerin benliklerini açıklıkla gösterebildiklerinde ve özerk olma ihtiyaçlarını karşılayabildiklerinde otantik bir tutum sergileyebilecekleri ifade edilmektedir (İlhan ve Özdemir, 2013). Birey merkezli ve hümanistik kuramlarda da otantiklik kavramına rastlanmaktadır. Rogers (1995), otantik bireyleri, iç ve dış dünyasında uyumunu gerçekleştirebilen bireyler, başka bir ifade ile tam fonksiyonlu bireyler olarak tanımlarken; Maslow (1970), otantik bireyleri, kendini gerçekleştirme yolunda ilerleyen, kendisini ve çevresini olduğu şekilde kabul eden, bağımsız kararlar alabilen ve aldığı kararları özgürce deneyimleyen bireyler olarak tanımlamıştır. Pozitif psikolojide ise otantik bireyler benliğinin olumsuzluklarından kaçınmaksızın hayatın anlamının ve güçlü yanlarının farkında olan ve bu yetilerini yaşamları içerisinde kullanabilen bireyler olarak tanımlanmıştır (Seligman, 2004). Özetle, otantiklik kavramının pek çok farklı kuram ve perspektif açısından ele alındığı ve vurgulandığı görülmektedir (Harter, 2002).

Alanyazın incelediğinde; otantiklik ile yaşam doyumu (Aydın, 2018; Aydoğan ve diğ., 2017; Boyraz ve diğ., 2014), benlik saygısı (Goldman ve Kernis, 2002; Heppner ve diğ., 2008), öznel iyi oluş (Goldman ve Kernis, 2002; İlhan ve Özdemir, 2013) ve psikolojik iyi oluş (Beydoğan Tangör ve Curun, 2016) değişkenleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunduğu görülmektedir. Buna paralel olarak, otantiklik ile stres (Boyraz ve diğ., 2014) ve kaygı (Beydoğan Tangör ve Curun, 2016; Lopez ve Rice, 2006; Wood ve diğ., 2008) değişkenleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Bu bulgular ışığında, otantikliğin bireyin iyilik haline olumlu yönde katkıda bulunan bir değişken olduğu sonucuna varılabilir.

2.2. İlgili Araştırmalar

Bu bölümde öz-duyarlık, bilişsel esneklik ve otantiklik ile ilgili yurt içinde ve yurt dışında yapılmış bazı araştırmalar sunulmuştur. Araştırmalara kronolojik bir sıra gözetilerek yer verilmiştir.

2.2.1. Öz-duyarlık ile İlgili Çalışmalar

Leary ve diğerleri (2007) tarafından gerçekleştirilmiş bir çalışmada, öz-duyarlı bireylerin hoş olmayan yaşam olaylarıyla karşılaştıklarındaki bilişsel ve duygusal süreçleri

incelenmiştir. Araştırma 117 üniversite öğrencisinin katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Bu araştırma beş ayrı çalışmadan oluşmaktadır. Katılımcılar bu beş çalışmada günlük yaşamda karşılaştıkları olumsuz olayları raporlamış, hipotetik senaryolara cevap vermiş, kişiler arası geri bildirimlere tepki vermiş, kendilerinin ya da diğer bireylerin video kayıt performanslarını değerlendirmişlerdir. Birinci çalışmada elde edilen sonuçlar incelendiğinde, öz-duyarlılığın bireylerin günlük yaşamda karşılaştığı üzücü olaylara ilişkin gösterdikleri duygusal ve bilişsel tepkileri ile ilişkili olduğu görülmüştür. Başka bir ifade ile olumsuz olaylar karşısında öz-duyarlı bireylerin kendilerine daha nazik ve destekleyici bir tutum sergiledikleri sonucuna ulaşılmıştır. İkinci çalışmada, katılımcılar üzücü olayları hayal ederken öz-duyarlılığın, olumsuz duygulara karşı koruyucu bir işlevi olduğu görülmüştür. Üçüncü çalışmada, düşük öz-duyarlılığa sahip olan katılımcılar kendilerine olduğundan daha fazla olumlu geri bildirim ve daha az yansız geri bildirim atfederken, yüksek öz-duyarlılığa sahip bireylerin olumlu ve yansız geri bildirimleri olduğu gibi algıladıkları sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca yüksek düzeyde benlik saygısına sahip olan bireylerin düşük düzeyde benlik saygısı olanlara göre kendilerine tarafsız geri bildirimleri attıkları ancak öz-duyarlı bireylerin olumsuz geri bildirimleri de kendileri ile ilişkilendirdikleri görülmüştür. Dördüncü çalışmada, öz-duyarlık düzeyi düşük olan bireylerin öz-duyarlık düzeyi yüksek olan bireylere oranla kişisel özelliklerini daha az olumlu değerlendirdikleri ve videolarını izlerken daha çok olumsuz duygu durumu yaşadıkları ortaya konmuştur. Son çalışmada ise, yüksek öz-duyarlılığın yoğun olumsuz duygular yaşamayı azalttığı ve karşılaşılan olumsuz yaşam olaylarında bireylerin rollerini kabul etmesini kolaylaştırdığı saptanmıştır. Genel olarak, bu çalışma sonucunda, kendilerine karşı duyarlık gösteren bireylerin duyarlı olmayanlara göre olumsuz olaylara karşı daha objektif tepkiler verdikleri ve daha kabullenici bir tavır sergiledikleri sonucuna ulaşılmıştır.

Neff ve diğerleri (2007) tarafından yapılan çalışmada, öz-duyarlık ile psikolojik işlevsellik arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu amaçla araştırma iki ayrı çalışma olarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın ilk aşamasına 91 üniversite öğrencisi katılım göstermiştir. Araştırmanın ilk aşamasından elde edilen bulgulara göre, yüksek öz-duyarlılığa sahip öğrencilerin ego tehdidiyle karşılaştıklarında daha az kaygı yaşadıkları görülmektedir. Çalışmanın ikinci aşamasında, 40 üniversite öğrencisinin araştırma kapsamında gerçekleştirilen terapötik egzersize katıldıktan sonra öz-duyarlık düzeylerindeki artışın psikolojik iyi oluşları ile ilişkili olup olmadığı incelenmiştir. Çalışma sonucunda öğrencilere uygulanan terapötik egzersiz sonrasında öz-duyarlık düzeylerinin arttığı görülmüştür. Buna

paralel olarak artan öz-duyarlık düzeyleri ile bireylerin iyi oluşlarının da arttığı ve artan öz-duyarlığın bireyin iyi oluşu ile ilişkili olduğu ortaya konmuştur.

Neff ve diğerleri (2005) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, öz-duyarlık, başarı hedefleri ve akademik başarısızlıkla başa çıkma arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma iki farklı çalışma olarak gerçekleştirilmiştir. İlk çalışmada öz-duyarlık ve akademik başarı hedefleri arasındaki ilişki 222 üniversite öğrencisinin katılımı ile incelenmiştir. Bu çalışma sonucunda, öz-duyarlık ile yetkinlik hedefleri arasında olumlu; performans hedefleri arasında olumsuz yönde ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır. Ayrıca başarısızlık korkusu ile algılanan yeterlik düzeyi arasındaki ilişkide öz-duyarlığın aracı bir rol üstlendiği görülmektedir. İkinci çalışmada ise, öz-duyarlık ile başarı hedefleri ve algılanan akademik başarısızlıkla başa çıkma arasındaki ilişki 214 üniversite öğrencisinin katılımı ile incelenmiştir. Bu çalışma sonucuna göre, öz-duyarlık, başarısızlık sonrasında duygu odaklı başa çıkma stratejilerinden olumlu yeniden yorumlama, büyüme ve kabul etme ile olumlu yönde; olumsuz duygulara odaklanma ve negatif duyguları açıkça belli etme ile olumsuz yönde ilişkilidir. Ayrıca araştırmada, öz-duyarlık ile kaçınma odaklı stratejiler arasında anlamlı ve negatif yönde bir ilişki olduğu; öz-duyarlık ile sorun odaklı başa çıkma stratejileri arasında anlamlı bir ilişki olmadığı bulgusu elde edilmiştir.

Üniversite öğrencilerinde farklı öz-duyarlık düzeylerinin (düşük, orta, yüksek) depresyon, kaygı ve stres düzeyleri ile ilişkisi araştırılan çalışma Selçuk Üniversitesinde 523 öğrenci ile gerçekleştirmiştir (Deniz ve Sümer, 2010). Araştırma sonucunda ortaya konan bulgulara göre, düşük öz-duyarlık düzeyine sahip olan öğrencilerin, öz-duyarlık düzeyi orta ve yüksek olan öğrencilere göre depresyon, kaygı ve stres düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir. Orta düzeyde öz-duyarlığa sahip olan öğrencilerin depresyon, stres ve kaygı düzeylerinin ise yüksek düzeyde öz-duyarlığa sahip olan öğrencilere göre anlamlı bir şekilde yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir.

Raess (2010) tarafından üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen bir çalışmada öz-duyarlık ile depresyon ve anksiyete arasındaki ilişkide ruminasyon ve endişenin aracılık rolü incelenmiştir. Araştırmada öz-duyarlık ile depresyon arasındaki ilişkide ruminasyonun aracı bir rolünün olduğu bulgusu elde edilmiştir. Anksiyete ile öz-duyarlık ilişkisinde ise hem ruminasyon hem endişenin rol oynadığı; ancak endişenin aracılık etkisinin ruminasyondan daha büyük olduğu bulgusu elde edilmiştir.

Deniz ve diğerleri (2012) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, farklı ülkelerdeki üniversite öğrencileri ile Türk üniversite öğrencilerinin öz-duyarlık, yaşam doyumu, negatif ve pozitif duygu düzeylerinin karşılaştırılması amaçlanmıştır. Bu çalışma Polonya,

Romanya, İtalya, Brezilya, İspanya, Ukrayna İngiltere, Fransa ve Türkiye’den olmak üzere toplam 249 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya Türkiye’den 127, diğer ülkelerden ise 122 öğrenci katılmıştır. Araştırmada katılımcılar tesadüfi küme örnekleme aracılığıyla belirlenmiştir. Türk örneklemini temsil eden öğrenciler Selçuk Üniversitesi Eğitim Fakültesi’nden; farklı ülkelerdeki örneklemini temsil eden öğrenciler ise Polonya’ya Erasmus öğrenci değişim programı ile gelen öğrencilerden seçilerek araştırma için gerekli veriler toplanmıştır. Araştırma bulgularına göre, Türk öğrencilerin diğer ülkelerdeki öğrencilere oranla daha yüksek düzeyde yaşam doyumu sağladıkları ve öz-duyarlık gösterdikleri saptanmıştır. Ayrıca, Türk kız öğrencilerin öz-duyarlık düzeyleri diğer ülkelerdeki erkek öğrencilerin öz-duyarlık düzeylerine göre daha yüksek olduğu bulgusu elde edilmiştir. Türkiye’deki kız öğrencilerin pozitif duygu düzeylerinin, diğer ülkelerdeki kız öğrencilere göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Türk öğrencilerinin öz-duyarlıkları ile pozitif duygu ve yaşam doyumu düzeyleri arasında pozitif yönde; negatif duygu düzeyleri ile negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ortaya konmuştur. Diğer ülke öğrencilerinin öz-duyarlıkları ile pozitif duygu düzeyleri arasında pozitif; negatif duygu düzeyleri arasında negatif yönde ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

İkiz ve Totan’ın (2012) gerçekleştirdiği çalışmada, öz-duyarlığın alt boyutlarının duygusal zekanın alt boyutlarını yordayıcı rolü incelenmiştir. Çalışma 347 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmada, öz-duyarlığın alt boyutlarının duygusal zeka alt boyutlarını anlamlı olarak yordadığı bulgusu elde edilmiştir. Öz-sevecenlik ve bilinçlilik ile bireysel beceriler, genel ruh sağlığı, uyumluluk, stresle başa çıkma arasında olumlu yönde bir ilişki vardır. Ayrıca duygusal zekâ alanlarının toplamı olan genel duygusal zekâ ile öz-duyarlık arasında olumlu yönde anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır. Öz-yargılama ve aşırı özdeşleşme alt boyutları ile stresle başa çıkma ve genel ruh sağlığı arasında olumsuz yönde anlamlı ilişkiler olduğu saptanmıştır. Bunu yanı sıra, izolasyon ile bireysel beceriler arasında olumsuz yönde anlamlı bir ilişki olduğu ortaya konmuştur. Son olarak, izolasyon ve aşırı özdeşleşme ile genel ruh durumu arasında olumsuz yönde anlamlı ilişkiler olduğu bulgusu elde edilmiştir.

MacBeth ve Gumley (2012) öz-duyarlık ve psikopatoloji arasındaki ilişkilerin meta-analizini yaptıkları çalışmada, 20 katılımcı örneği temsil edecek ve 32 farklı etki büyüklüğü (14 depresif semptom için, 12 anksiyete için ve 5 stres için) oluşturacak şekilde 14 yayını incelemiştir. Bu meta-analiz çalışmasında depresyon, anksiyete ve stresin öz-duyarlığı negatif yönde anlamlı olarak yordadığı saptanmıştır. Başka bir ifade ile yüksek öz-duyarlık

ile psikopatoloji arasında olumuz yönde bir ilişki vardır. Ayrıca cinsiyet ve yaşın öz-duyarlılığın anlamlı bir yordacısı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Bolat (2013) gerçekleştirdiği çalışmada, üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıkları ile öz-duyarlılıkları arasındaki ilişkileri incelemeyi amaçlamıştır. Bu araştırma Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Fakültesinde öğrenim gören 479 öğrencinin katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda, öz-duyarlılık düzeyi ile psikolojik sağlamlığın güçlü olma, girişimci olma, iyimser olma ve iletişim alt boyutları arasında olumlu yönde ilişkiler olduğu görülmüştür.

Özyeşil ve Akbağ (2013) tarafından yapılan çalışmada, öz-duyarlılığın depresyon, kaygı ve stresin bir yordayıcısı olup olmadığı incelenmiştir. Araştırma toplam 522 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmada elde edilen bulgular incelendiğinde, öz-duyarlılık ile depresyon, anksiyete ve stres arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler olduğunu göstermektedir. Öz-duyarlılığın depresyon, anksiyete ve stresi olumsuz yönde yordadığı görülmüştür.

Hope ve diğerlerinin (2014) çalışmasında, üniversite birinci sınıf öğrencilerinin hedef arayışı ve iyi oluşunda öz-duyarlılığın rolü incelenmiştir. Bu amaçla 159 üniversite öğrencisinden üniversiteye başlangıç yılının ilk zamanlarından yıl sonuna kadar beş farklı zaman diliminde veri toplanmıştır. Araştırmada, bireylerin engellenen hedef ilerlemelerine ilişkin daha az olumsuz duygu yaşamasında öz-duyarlılığın koruyucu bir rolü olduğu görülmüştür. Ayrıca öz-duyarlılık düzeyi yüksek olan bireylerin, düşük olan bireylere göre, günlük yaşamda karşılaştıkları olumsuz olaylardan daha az etkilendikleri ve özerk hissettikleri hedefleri takip ederken daha çok motive oldukları ortaya konmuştur. Son olarak öz-duyarlılığın uyumu kolaylaştırdığı ve iyi oluşu artırdığı sonucuna ulaşılmıştır.

Akın ve Akın'ın (2015) 299 üniversite öğrencisinin katılımı ile gerçekleştirdiği çalışmada, öz-duyarlılığın sosyal öz-yeterliği yordayıcı rolü incelenmiştir. Araştırma bulguları öz-duyarlılık ile sosyal öz-yeterlik arasında anlamlı ilişkiler olduğunu göstermektedir. Ayrıca sosyal öz-yeterlik ile öz-duyarlılığın alt boyutlarından ortak insanlık, öz-sevecenlik ve bilinçli farkındalığın olumlu yönde ilişkili olduğu ve bu alt boyutların sosyal öz-yeterliği olumlu yönde yordadığı; sosyal öz-yeterlik ile öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme alt boyutlarının ise olumsuz yönde ilişkili olduğu ve bu alt boyutların sosyal öz-yeterliği olumsuz yönde yordadığı bulgusu elde edilmiştir.

Yıldırım'ın (2015) Orta Doğu Teknik Üniversitesinin farklı bölümlerine devam eden 801 lisans öğrencisi ile gerçekleştirdiği çalışmada, cinsiyet, öz-saygı, erteleme, sınav kaygısı ve öz-duyarlılık değişkenlerinin kendini sabotaj düzeyini yordayıcı rolü incelenmiştir.

Araştırma sonuçları öz-duyarlık ile kendini sabotaj arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur.

Bayar (2016) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, üniversite öğrencilerinde bağlanma tarzı ve algılanan sosyal desteğin öz-duyarlığı yordayıcılığı test edilmiştir. Ayrıca bu çalışma, üniversite öğrencilerinin öz-duyarlık düzeylerinin olumsuz yaşam olayları yaşama sıklıklarının aile ortamlarına bağlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığı da incelenmiştir. Farklı fakülte ve sınıflardan 587 üniversite öğrencisi ile yapılan çalışmanın sonuçları incelendiğinde; ailenin ve arkadaşların verdiği sosyal desteğin öz-duyarlığı olumlu yönde anlamlı olarak yordadığı, kaçınan bağlanmanın ve özel birinden gelen desteğin öz-duyarlığı anlamı olarak yordamadığı görülmüştür. Aile, arkadaşlık veya romantik ilişkilerinde daha az olumsuz durum yaşayan bireylerin daha çok olumsuz durum yaşayan bireylere göre daha yüksek düzeyde öz-duyarlığa sahip oldukları saptanmıştır. Buna ek olarak otoriter ve çatışmalı aile ortamında büyüyen üniversite öğrencilerinin, mükemmeliyetçi ve demokratik aile ortamında büyüyen üniversite öğrencilerine oranla öz-duyarlık düzeylerinin daha düşük olduğu ortaya konmuştur.

Ergün-Başak ve Can'ın (2018) gerçekleştirdiği çalışmada, gelir seviyesi düşük ailelerden gelen üniversite öğrencilerinin öz-duyarlık, sosyal bağlılık ve iyimserlik düzeyleri ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma aile gelir düzeyi iki asgari ücretin toplamını aşmayan, en fazla lise mezunu ebeveyne ve en az dört kişilik bir aileye sahip olan 495 üniversite öğrencisinin katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın sonucunda öz-duyarlık ve sosyal bağlılığın iyimserliği, iyimserliğin de psikolojik dayanıklılığı doğrudan ve anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür. Ayrıca bu çalışmada, öz-duyarlık ile sosyal bağlılığın iyimserlik aracılığı ile psikolojik dayanıklılığı yordadığı bulgusu elde edilmiştir.

Heath ve diğerlerinin (2018) 369 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdiği çalışmada, öz-duyarlı bir tutumun, bireylerin psikolojik yardım aramalarına yönelik algılanan toplumsal damgalamayı içselleştirme eğilimini azaltıp azaltmadığı incelenmiştir. Araştırma bulguları, yüksek öz-duyarlığa sahip olan öğrencilerin, düşük öz-duyarlığa sahip olan öğrencilere göre daha az kendilerini damgaladıklarını ve öz-duyarlığın toplumsal damgalamayı içselleştirme ile psikolojik yardım arama arasındaki ilişkide bir tampon işlevi gördüğünü göstermektedir.

Yağbasanlar (2018) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ile dini yönelimleri ve öz-duyarlıkları arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma grubu Gazi Eğitim Fakültesi'nde öğrenimine devam eden 692 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırmada öz-duyarlığın psikolojik dayanıklılık ile

olumlu yönde anlamlı bir ilişkisi olduğu, bireylerin öz-duyarlıkları arttıkça psikolojik dayanıklılık düzeylerinin de arttığı sonucuna ulaşılmıştır.

Sonuç olarak öz-duyarlık ile psikolojik iyi oluş, psikolojik işlevsellik, yaşam doyumu, etkili başa çıkma stilleri, sosyal öz yeterlik, duygusal zeka gibi değişkenler arasında olumlu yönde anlamlı ilişkiler olduğu görülürken; öz-duyarlık ile psikopatoloji, depresyon, stres, kaygı, ruminasyon gibi değişkenler arasında olumsuz yönde anlamlı ilişkiler olduğu ortaya konmuştur. Tüm bu bulgular ışığında, öz-duyarlığın bireylerin içsel dinamiklerinin gelişmesinde aktif bir rol üstlendiği görülmektedir. Sonuç olarak, öz-duyarlığın bireylerin iyilik hallerine, ruh sağlıklarına olumlu yönde katkıda bulunduğu ve yaşam olayları karşısında baş etme becerilerini olumlu yönde desteklediği anlaşılmaktadır.

2.2.2. Bilişsel Esneklik ile İlgili Çalışmalar

Koesten ve diğerlerinin (2009) gerçekleştirdiği çalışmada, aile içi iletişim ortamları (ailede kendini açıkça ifade edebilme, yapısal gelenekçilik ve çatışmadan kaçınma) ve genç yetişkinlerin iyi oluşları (benlik saygısı, ruh sağlığı ve fiziksel sağlık) arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracı bir rolünün olup olmadığı incelenmiştir. Araştırmanın katılımcıları 395 genç yetişkinden oluşmaktadır. Araştırmanın sonucunda, genç yetişkinlerde ailede kendini açıkça ifade edebilme değişkeninin bilişsel esneklik düzeyini olumlu yönde yordadığı görülürken; çatışmadan kaçınma değişkeninin bilişsel esnekliği olumsuz yönde yordadığı saptanmıştır. Ayrıca sırasıyla ailede kendini açıkça ifade ile iyi oluş ilişkisinde ve çatışmadan kaçınma ile iyi oluş ilişkisinde bilişsel esnekliğin olumlu yönde aracı bir rol üstlendiği bulgusu elde edilmiştir.

Moore ve Malinowski'nin (2009) gerçekleştirdiği çalışmada, meditasyon, bilinçli farkındalık ve bilişsel esneklik arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırmanın deney grubu 25 budist meditasyoncudan oluşmaktadır. Deney grubunda olan bireyler altı haftalık başlangıç düzeyinde meditasyon çalışmasına katılmışlardır. Araştırmanın kontrol grubu ise meditasyon yapmayan 25 bireyden oluşmuştur. Araştırmada meditasyon çalışmasına katılım gösteren deney grubunun, meditasyona katılmayan kontrol grubuna göre daha yüksek düzeyde bilinçli farkındalık, dikkat performansı ve bilişsel esneklik gösterdiği sonucuna varılmıştır. Buna paralel olarak bilişsel esneklik ile meditasyon uygulaması ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkinin pozitif yönde anlamlı olduğu görülmüştür. Ayrıca bilinçli farkındalık ile dikkat fonksiyonu ve bilişsel esnekliğin gelişimi arasında olumlu yönde bir ilişki olduğu ortaya konmuştur.

Altunkol'un (2011) gerçekleştirdiği çalışmada, üniversite öğrencilerinde bilişsel esneklik düzeyi ile algılanan stres arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Ayrıca bilişsel esneklik ve algılanan stres düzeyinin cinsiyet, yaş ve sosyo-ekonomik düzey gibi demografik değişkenlere göre değişim gösterip göstermediği de incelenmiştir. Araştırmanın katılımcılarını Çukurova Üniversitesinde öğrenim gören 484 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırma sonucuna göre, üniversite öğrencilerinde bilişsel esneklik düzeyleri ile algılanan stres düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Ayrıca bilişsel esneklik ve algılanan stres cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık göstermektedir. Erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre bilişsel esneklik düzeylerinin daha yüksek olduğu; kız öğrencilerin ise erkek öğrencilere göre algılanan stres düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Sosyo-ekonomik düzey ile bilişsel esneklik arasında anlamlı bir ilişki bulunmazken, algılanan stres düzeyi ile negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulgusu elde edilmiştir. Son olarak, yaş ile bilişsel esneklik ve algılanan stres arasında anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna varılmıştır.

Diril (2011) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, bilişsel esneklik düzeyi ile öfke düzeyi ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma lise öğrenimine devam eden 1000 öğrencinin katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma bulguları bilişsel esneklik düzeyi ile sürekli öfke düzeyi, öfke içte ve öfke dışta ifade tarzları arasında negatif yönde; bilişsel esneklik düzeyi ile öfke kontrolü arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki bulunduğunu göstermektedir. Demografik değişkenlerle ilgili bulgular incelendiğinde ise bilişsel esnekliğin dokuzuncu sınıf öğrencileri lehine anlamlı bir farklılık gösterdiği; ancak cinsiyet, anne-baba eğitim düzeyi ve sosyo-ekonomik düzey bakımından anlamlı bir farklılaşma göstermediği görülmektedir.

Martin ve diğerleri (2011) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, bilişsel esneklik ile dogmatizm, entelektüel esneklik, tutarlılık tercihi ve öz-duyarlık arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma bulguları bilişsel esneklik düzeyi ile entelektüel esneklik ve öz-duyarlık düzeyleri arasında olumlu, dogmatizm ile olumsuz yönde anlamlı bir ilişki bulunduğunu göstermektedir. Ayrıca bilişsel esneklik düzeyi ile tutarlılık tercihinin ilişkili olmadığı bulgusu elde edilmiştir.

Çuhadaroğlu'nun (2013) gerçekleştirdiği çalışmada, bilişsel esneklik, eleştirel düşünme, stresle başa çıkma, sözel ve şekilsel yaratıcılık ile cinsiyet ve öğrenim görülen alan arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini 22 ile 33 yaşları arasında değişen 30 genç yetiştikten oluşmaktadır. Araştırmada tüm değişkenlerin cinsiyet ve öğrenim görülen alana göre anlamlı bir farklılık göstermediği ortaya konmuştur. Ayrıca

bilişsel esneklik ile eleştirel düşünme, stresle başa çıkma, sözel yaratıcılık arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı; bilişsel esneklik ile şekilsel yaratıcılık arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulgusu elde edilmiştir.

Gündüz (2013) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, bağlanma stillerinin, irrasyonel inançların ve psikolojik semptomların bilişsel esnekliği yordama gücü test edilmiştir. Araştırma Mersin Üniversitesinde öğrenim gören 436 öğrencinin katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma bulgularına göre takıntılı bağlanma, irrasyonel inançlar ve psikolojik semptomlar ile bilişsel esneklik düzeyi arasında olumsuz yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Ayrıca bilişsel esneklik ile güvenli bağlanma ve kaçınmacı bağlanma arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

Soltani, Shareh, Bahrainian ve Farmani'nin (2013) gerçekleştirdiği çalışmada, bilişsel esneklik, depresyon, başa çıkma stilleri ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkilerin araştırılması ve başa çıkma stilleri, psikolojik sağlamlık ile depresyon arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracı rolünün belirlenmesi amaçlanmıştır. Bu çalışmanın örneklemini 277 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmada bilişsel esneklik ve alt boyutlarının (kontrol ve alternatifleri); psikolojik sağlamlık ve başa çıkma stillerinin problem çözme, bilişsel değerlendirme alt boyutları ile pozitif; depresyon ve başa çıkma stillerinin duygusal kontrol, fiziksel kontrol alt boyutları ile olumsuz yönde anlamlı ilişki gösterdiği ortaya konmuştur. Ayrıca bilişsel esneklik ve alt boyutlarının baş etme stillerini, psikolojik sağlamlığı ve depresyonu yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Son olarak başa çıkma stilleri ile depresyon ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracılık rolüne sahip olduğu saptanmıştır.

Lin (2013) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, bilişsel esneklik ile değişime açıklık ve akademik performans arasındaki ilişkiler araştırılmıştır. Bu çalışmanın örneklemini Tayvan'ın Taipei Ulusal Tayvan Üniversitesi'ndeki 770 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırma bulguları bilişsel esnekliğin değişime açıklık ve akademik performansı olumlu yönde yordadığını göstermektedir. Ayrıca değişime açıklık ile akademik performansın negatif yönde anlamlı olarak ilişkili olduğu bulgusu elde edilmiştir.

Asıcı ve İkiz'in (2015) 278 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdiği çalışmada, bilişsel esneklik ile mutluluk arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmada üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik ile mutluluk düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca erkek öğrencilerin lehine bilişsel esneklik düzeyi ile bilişsel esnekliğin kontrol alt boyutunda bir farklılaşma görülürken, diğer alt boyut olan alternatiflerin cinsiyete göre farklılaşmadığı bulgusu elde edilmiştir. Son olarak üniversite

öğrencilerinin yaş, öğrenim görülen alan ve duygusal bir ilişki yaşama durumlarına göre bilişsel esneklik ve mutluluk düzeylerinde anlamlı bir değişim görülmediği saptanmıştır.

Bedel ve Ulubey'in (2015) gerçekleştirdiği araştırmada, bilişsel esneklik ile başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma 362 lise öğrencisinin katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmada, bilişsel esnekliğin aktif başa çıkma stratejisi ile olumlu, olumsuz başa çıkma stratejisi ile olumsuz yönde ilişkili olduğu, bu iki değişkenin bilişsel esnekliği anlamlı olarak yordadığı bulgusu elde edilmiştir. Ayrıca bilişsel esneklik düzeyi ile kaçınan başa çıkma stratejisi arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Nazarzadeh, Fazeli, Aval ve Shourch'un (2015) gerçekleştirdiği araştırmada, bilişsel davranışçı grup terapisinin mükemmeliyetçi tutuma sahip olan öğrencilerin bilişsel esneklik düzeyleri üzerindeki etkileri incelenmiştir. Bu araştırmanın örneklemini mükemmeliyetçi tutuma sahip 31 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırma yarı deneysel bir çalışma olup hem deney hem de kontrol gruplarına ön test ve son test uygulaması gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonuçları incelendiğinde iki grup arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Deney grubu ile kontrol grubu karşılaştırıldığında, bilişsel davranışçı terapinin bilişsel esnekliği artıran ve mükemmeliyetçiliği azaltan bir etkisi olduğu bulgusu elde edilmiştir.

Johnson'ın (2016) üniversitenin danışma merkezi birimine başvuran 18 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdiği araştırmada; klinik ortamda görülen tedavi, stresle başa çıkma stratejileri ve semptomatoloji ile bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma sonuçları incelendiğinde bilişsel esneklik ile problem odaklı başa çıkma arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Ayrıca zorlu durumlar üzerinde algılanan kontrol ile daha önceki tedavinin süresi arasında da güçlü bir pozitif korelasyon olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Doğan Laçın ve Yalçın (2018) tarafından yürütülen çalışmada, üniversite öğrencilerinde öz-yeterlilik ve stresle başa çıkma stratejilerinin bilişsel esneklik düzeylerini yordayıp yordamadığı test edilmiştir. Araştırma 549 üniversite öğrencisinin katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Çalışmadan elde edilen bulgulara göre, üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşmadığı bulgusu elde edilmiştir. Genel öz-yeterlilik düzeyi ile stresle başa çıkma tarzlarının alt boyutu olan kendine güvenli yaklaşım, sosyal destek arama değişkenlerinin bilişsel esnekliği olumlu yönde anlamlı olarak yordadığı görülmüştür. Boyun eğici yaklaşım ve çaresiz yaklaşım başa çıkma tarzlarının ise bilişsel esnekliği olumsuz yönde anlamlı olarak yordadığı saptanmıştır. Buna ek olarak bu çalışmada öz-yeterlilik ve kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım,

sosyal destek arama ve boyun eğici yaklaşımın bilişsel esnekliğin %52'sini açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır.

Turan ve diğerleri (2019) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, hemşirelik bölümüne devam eden öğrencilerin stres durumları ile bilişsel olarak esneklik düzeyleri arasındaki ilişkilerin test edilmesi amaçlanmıştır. Araştırma hemşirelik bölümünde öğrenimine devam eden 292 öğrencinin katılımı ile gerçekleşmiştir. Araştırma sonucunda hemşirelik öğrencilerinin algılanan stres ve bilişsel olarak esneklik düzeyleri arasında olumsuz yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulgusu elde edilmiştir. Algılanan stres arttıkça bilişsel olarak esneklik düzeyinin azaldığı ortaya konmuştur. Buna ek olarak bu çalışmada kadın hemşirelik öğrencilerinin algılanan stres düzeyleri, erkek hemşirelik öğrencilerle karşılaştırıldığında; kadın öğrencilerin stresi anlamlı olarak daha yüksek düzeyde algıladıkları bulgusu elde edilmiştir.

Sonuç olarak bilişsel olarak esneklik gösterebilme düzeyi ile iyi oluş, mutluluk, psikolojik sağlamlık, etkili başa çıkma stilleri, öfke kontrolü, değişime açıklık ve genel öz-yeterlik gibi değişkenler arasında olumlu yönde anlamlı ilişkiler; depresyon, stres, öfke ifade tarzları, irrasyonel inançlar gibi değişkenler arasında ise olumsuz yönde anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür. Yukarıdaki araştırma bulguları değerlendirildiğinde, bilişsel esnekliğin bireyin olay ve durumlara dar bir kalıp yerine farklı perspektiflerden daha esnek bakabilmesini sağlayan, uyumunu artıran, başa çıkma kapasitesini olumlu yönde geliştiren bir değişken olduğu görülmektedir. Buna paralel olarak bilişsel esnekliğin patolojiye karşı koruyucu bir rolü olduğu ve ruh sağlığına olumlu yönde katkıda bulunduğu sonucuna varılabilir.

2.2.3. Otantiklik ile İlgili Çalışmalar

Goldman ve Kernis (2002) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, sağlıklı psikolojik işlevsellik ve öznel iyi oluş ile otantiklik arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırmaya psikoloji bölümünde öğrenimine devam eden 79 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırma bulguları otantikliğin benlik saygısı ve yaşam doyumu ile pozitif; koşullu benlik saygısı ve olumsuz duyguları yaşama sıklığı ile negatif yönde ilişkili olduğunu göstermektedir. Araştırma bulguları bir bütün olarak ele alındığında, otantiklik ile sağlıklı psikolojik işlevsellik ve öznel iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

Heppner ve diğerlerinin (2008) gerçekleştirdiği çalışmada; benlik saygısı, ihtiyaç doyumu ve otantiklik arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma üniversite öğrenimine devam eden 116 öğrencinin katılımı ile gerçekleşmiştir. Katılımcılar iki haftalık süre

boyunca günlük olarak verilen ölçekleri yanıtlamıştır. Araştırma bulguları otantiklik, özerklik, yetkinlik ile benlik saygısının olumlu yönde anlamlı olarak ilişkili olduğunu göstermektedir.

Burks ve Robbins'in (2011) gerçekleştirdiği çalışmada, psikologların otantik bir yaşam çabası gösterirlerken karşılaştıkları deneyimlerin, zorlukların ve bu süreçte yaşadıkları kaygıların incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaçla 17 psikolog ile bireysel görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Nitel bir araştırma olan bu çalışmada bireysel görüşmeler sonucunda 328 önemli ifade gruplandırılmış ve sonuç olarak beş tema ortaya çıkmıştır. Araştırma temaları incelendiğinde bireyin otantikliğe ulaşmasında kendisini keşfetmesinin, kendisini bilinçlendirmesinin ve kendisini kabul etmesinin vurgulandığı görülmektedir. Ayrıca otantiklik kavramında kültürün ve toplumsal cinsiyetin etkileri ile psikolojik düşünce ve sosyal rollerde tutarlılık da önemli bir yer tutmaktadır. Son olarak katılımcılar yakın arkadaşlıkları, önemli gördükleri diğer bireyler ve aile üyeleri ile kendilerini yüksek düzeyde otantik hissederken gündelik veya mesleki rollerde daha düşük düzeyde otantik hissettiklerini bildirmişlerdir.

Boyraz ve diğerlerinin (2014) gerçekleştirdiği çalışmada, otantiklik ile yaşam doyumu ve stressizlik arasındaki ilişkiler boylamsal olarak analiz edilmiştir. Araştırma 232 üniversite öğrencisinin katılımı ile gerçekleşmiş olup, ölçümler öğrencilere iki farklı zaman diliminde uygulanmıştır. Araştırma sonucunda, otantiklik ile bireylerin yaşam memnuniyeti ve stressizlik arasında olumlu yönde bir ilişki olduğu bulgusu elde edilmiştir.

Duman (2014) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, öğretmen adaylarının otantiklik ve öz-duyarlık düzeylerinin mutluluk düzeyleri ile ilişkisi incelenmiştir. Çalışma Kilis 7 Aralık Üniversitesi Muallim Rifat Eğitim Fakültesi'nin farklı bölümlerinde öğrenim gören 651 öğretmen adayının katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma bulguları öğretmen adaylarının otantiklik ve öz-duyarlık düzeyleri ile mutluluk düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir. Ayrıca otantikliğin ve öz-duyarlığın mutluluğun anlamlı birer yordayıcıları olduğu saptanmıştır.

Beydoğan Tangör ve Curun'un (2016) gerçekleştirdiği çalışmada, otantikliğin ve otantikliğin alt boyutlarının (kendine yabancılaşma, dış etkiyi kabullenme, otantik yaşam), sürekli kaygının ve benlik saygısının psikolojik olarak iyi oluşu yordayıp yordamadığı test edilmiştir. Araştırmanın örneklemini 130 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırma sonucunda, otantikliğin alt boyutları, benlik saygısı ve sürekli kaygı ile psikolojik iyi oluşun anlamlı olarak ilişki olduğu saptanmıştır. Yapılan regresyon analizinin sonuçları incelendiğinde; otantikliğin alt boyutlarından otantik yaşamın ve kendine yabancılaşmanın

psikolojik iyi oluşu anlamlı olarak yordadığı görülmüştür. Ayrıca analize aşamalı olarak benlik saygısı ve sürekli kaygı dahil edildiğinde benlik saygısı, otantik yaşam ve sürekli kaygının psikolojik iyi oluşu anlamlı olarak yordadığı saptanmıştır.

Kahya ve Korkmaz'ın (2017) gerçekleştirdiği çalışmada, otantiklik ve psikolojik belirti düzeyi arasındaki ilişkide psikolojik ihtiyaç doyumunun aracı rolü test edilmiştir. Araştırma, Hacettepe Üniversitesi'nin farklı bölümlerinde öğrenim gören toplam 223 öğrencinin katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmada yapısal eşitlik modeli kullanılmıştır. Modeli test etmeden önce yapılan korelasyon analizi sonucunda otantiklik ve psikolojik ihtiyaç doyumunu ile psikolojik belirti düzeyinin olumsuz yönde anlamlı olarak ilişkili olduğu saptanmıştır. Araştırma sonucunda, ihtiyaç doyumunun, otantiklik ile psikolojik belirti düzeyi arasındaki ilişkide tam aracı bir rol üstlendiği bulgusu elde edilmiştir.

Aydın (2018) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, genç yetişkinlerin mutluluğunun cinsiyet, otantiklik ve kişisel erdemler açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma 18-25 yaş aralığında bulunan 198 genç yetişkinin katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Mutluluk düzeyi ile otantiklik düzeyi, sorumluluk erdemi, amaçlılık erdemi ve değerlilik erdemi arasında olumlu yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Ayrıca otantiklik, amaçlılık özelliği ve değerlilik özelliği birlikte ele alındıklarında genç yetişkinlerin mutluluk düzeylerinin yaklaşık % 46'sını açıkladığı ortaya konmuştur.

Kuyumcu ve Kabasakaloğlu'nun (2018) gerçekleştirdiği çalışmada, Türk ve İngiliz üniversite öğrencileri arasında otantikliğin duyuşsal iyi oluşu yordama gücü test edilmiştir. Araştırmada iki farklı çalışma grubu vardır. Birinci çalışma grubu Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde öğrenim gören 108 öğrenciden oluşmaktadır. İkinci çalışma grubu Middlesex Üniversitesinde öğrenim gören 90 İngiliz öğrenciden oluşmaktadır. Araştırma sonuçları otantikliğin Türk ve İngiliz üniversite öğrencilerinin pozitif ve negatif duygu durumunu yordadığını göstermektedir. Ancak İngiliz üniversite öğrencilerinin Türk üniversite öğrencilerine göre daha otantik oldukları ve daha yüksek düzeyde negatif duygu durum yaşadıkları bulgusu elde edilmiştir. Otantiklik ve duyuşsal iyi oluşun cinsiyete göre farklılık göstermediği saptanmıştır. Son olarak iki ülkenin aynı cinsiyette olan bireyleri karşılaştırıldığında Türk kadın ve erkeklerin otantiklik ve negatif duygu durumu düzeylerinin İngiliz katılımcılara göre daha düşük olduğu görülürken; pozitif duygu durumunda anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Sarıçalı (2018) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, üniversite öğrencilerinde olumlu mizah kullanımı ve otantiklik ilişkisinde bilişsel esnekliğin ve psikolojik kırılganlığın aracı rollerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Ayrıca bu çalışmada üniversite

öğrencilerinin otantikliğe ilişkin deneyimleri de incelenmiştir. Bu çalışmada hem nitel hem de nicel araştırma yöntemlerinden yararlanılmıştır. Araştırmanın nicel bölümü 660 üniversite öğrencisi ile yürütülürken nitel bölümü 11 üniversite öğrencisi ile yarı yapılandırılmış görüşmeler olarak gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda mizah kullanımının hem doğrudan hem de bilişsel esneklik ve psikolojik kırılabilirlik aracılığıyla dolaylı olarak otantikliği yordadığı saptanmıştır. Buna ek olarak, araştırmanın nitel bölümünden elde edilen veriler incelendiğinde otantikliğin; bağlama göre düzenlenebildiği, baskın kültürden ve ailede algılanan rol karmaşasından etkilendiği ve ruminatif düşünce ile sınırlandırılabilirdiği sonucuna varılmıştır.

Taşcıoğlu ve Tosun'un (2018) gerçekleştirdiği çalışmada, Facebook'ta bireylerin benliklerini sunuş biçimlerinin, psikolojik olarak iyi oluş değişkenleri (öz saygı ve yaşam doyumu) ve otantikliğin alt boyutları (kendine yabancılaşma, otantik yaşam ve dış etkiyi kabullenme) ile ilişkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya 180 kişi olmak üzere; 94 üniversite öğrencisi, 86 yetişkin birey katılım göstermiştir. Araştırma sonucunda katılımcıların Facebook profilleri incelendiğinde, en yüksek düzeyde gerçek benlik, ardından sahte-keşfedici benlik; en düşük düzeyde ise sahte-aldatıcı bir benlik sunumu oluşturduklarını bildirdikleri saptanmıştır. Son olarak üniversite öğrencilerinde sahte-aldatıcı benlik sunumu ile otantikliğin alt boyutlarından kendine yabancılaşma ve dış etkiyi kabullenme arasında olumlu yönde, yetişkinlerde ise sahte-aldatıcı benlik sunumu ile otantik yaşam arasında olumsuz yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulgusu elde edilmiştir.

Bozkurt'un (2019) Anadolu Üniversitesi'nde öğrenimine devam eden 789 üniversite öğrencisiyle gerçekleştirdiği çalışmada, otantiklik, sosyal bağlılık, belirsizliğe tahammülsüzlük değişkenlerinin sakin benlik düzeyini yordayıp yordamadığı test edilmiştir. Araştırma sonucunda üniversite öğrencilerinde, otantikliğin alt boyutu olan otantik yaşam sosyal bağlılık, cinsiyet (kadın) değişkenlerinin olumlu yönde; otantikliğin alt boyutlarından kendine yabancılaşma ve dış etkilerin kabulü değişkenlerinin olumsuz yönde sakin benlik düzeyini yordadığı ortaya konmuştur. Bu değişkenlerin varyansın %12'sini açıkladığı bulgusu elde edilmiştir.

Sonuç olarak otantiklik ile yaşam doyumu, benlik saygısı, mutluluk, psikolojik ve duygusal iyi oluş gibi değişkenler arasında olumlu yönde; stres, olumsuz duygu yaşama sıklığı, psikolojik belirti düzeyi gibi değişkenler arasında olumsuz yönde anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir. Tüm bu bulgular değerlendirildiğinde ve kendini farkındalıkla kabul etmenin otantiklik için bir gereklilik olduğu göz önünde bulundurulduğunda, otantikliğin bireyin iyilik haline olumlu yönde katkıda bulunan bir değişken olduğu görülmektedir. Buna

ek olarak, otantikliğin kültüre ve topluma göre farklılık gösteren bir kavram olduğu anlaşılmaktadır. Bu bağlamda otantikliğin bireyin sosyal dünyadaki tutum ve rollerinden etkilendiği kadar, fenomenolojik algısından da etkilenen bir kavram olduğu sonucuna varılabilir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM: YÖNTEM

Bu bölümde; araştırmanın modeli, evren, örneklem, araştırmada kullanılan veri toplama araçları, veri toplama süreci ve verilerin analizinde uygulanan istatistiksel çözümleme yöntemleri üzerinde durulmuştur.

3.1. Araştırma Deseni

Bu araştırma, üniversite öğrencilerinde bilişsel esneklik ve otantikliğin öz-duyarlılığı yordama gücünü ortaya koymak amacıyla yapılmıştır. Bu amaçla ilişkisel tarama araştırma deseni kullanılmıştır. Aynı zamanda bu araştırma betimsel bir çalışmadır.

3.2. Evren

Araştırmanın evreni, Denizli Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesinde 2018-2019 öğretim yılının güz yarıyılı içerisinde öğrenim gören 2959'u kadın, 1549'u erkek olmak üzere; toplamda 4508 lisans öğrencisinden oluşmaktadır.

3.3. Örneklem

Araştırmanın örneklemini belirlenirken “orantılı tabakalı örnekleme” yöntemi kullanılmıştır. Orantılı tabakalı örnekleme yönteminde, öncelikle evren belirlenen niteliklere göre alt gruplara ayrılır. Her bir alt grup belirlenirken grupların evren büyüklüğü içindeki oranlarının örneklemini temsil edilmesi sağlanacak şekilde örneklem oluşturulur (Büyüköztürk ve diğ., 2014). Bu bilgiler ışığında, orantılı tabakalı örnekleme yöntemi kullanılan araştırmada şu basamaklar izlenmiştir. Öncelikle, araştırmanın evreni olan Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde 2018-2019 öğretim yılı güz dönemi içerisinde lisans eğitimi gören öğrenci sayısına (evren= 4508) ulaşılmıştır. Daha sonra eğitim fakültesindeki her bir lisans programına kayıtlı öğrenci sayısı evren sayısına bölünerek ön görülen örneklem sayısı (676) ile çarpılmış ve örnekleme eğitim fakültesinin her bir lisans programından dâhil edilecek şekilde öğrenci sayıları belirlenmiştir. Orantılı tabakalı örnekleme yöntemi kullanılarak örneklem sayısı belirlenmiş olmasına karşın, veri toplama araçlarının uygulanması aşamasında, ölçekler uygulamanın gerçekleştirildiği sınıflarda araştırmaya katılmak için gönüllü olan tüm öğrencilere uygulanmıştır. Bu nedenle öngörülen örneklem sayısının üzerinde bir örneklem büyüklüğüne ulaşılmıştır. Araştırma örneklemini 789 (%71.7 kız, %28.3 erkek) üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Örneklemini oluşturan öğrencilerin yaşları 18 ile 37 aralığında değişmekte olup örneklemin yaş ortalaması 20.66

(ss = 2.08) olarak bulunmuştur. Araştırma örneklemine ilişkin veriler Tablo 3.1.'de sunulmuştur.

Tablo 3.1. *Örnekleme Oluşturan Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Lisans Programlarına Göre Dağılımı*

Bölüm	Lisans Programı	Frekans (n)	Yüzde (%)
Matematik ve Fen Bilimleri Eğitimi	Fen Bilgisi Öğretmenliği	64	8.1
	İlköğretim Matematik Öğretmenliği	29	3.7
Türkçe ve Sosyal Bilimler Eğitimi	Türkçe Öğretmenliği	77	9.8
	Sosyal Öğretmenliği	65	8.2
Temel Eğitim	Sınıf Öğretmenliği	64	8.1
	Okul Öncesi Öğretmenliği	100	12.7
	Rehberli ve Psikolojik Danışmanlık	77	9.8
Eğitim Bilimleri	Bilgisayar Öğretmenliği	16	2.0
	Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi	16	2.0
Güzel Sanatlar Eğitimi	Müzik Öğretmenliği	16	2.0
	Resim-İş Öğretmenliği	23	2.9
Özel Eğitim	Özel Eğitim Öğretmenliği	200	25.4
	Yabancı Diller Eğitimi	İngilizce Öğretmenliği	58
Toplam		789	% 100

3.4. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada, yordanan değişken olan öz-duyarlılığın ölçülmesi amacıyla Öz-duyarlılık Ölçeği; yordayıcı değişkenlerden bilişsel esnekliğin ölçülmesi amacıyla Bilişsel Esneklik Envanteri ve otantikliğin ölçülmesi amacıyla Otantiklik Ölçeği kullanılmıştır. Ayrıca, katılımcılarla ilgili demografik verilerin elde edilmesi amacıyla da Kişisel Bilgi Formu hazırlanmıştır. Aşağıda, söz konusu ölçeklere ilişkin daha kapsamlı bilgilere yer verilmiştir.

3.4.1. Kişisel Bilgi Formu

Örnekleme kapsamındaki öğrencilerin cinsiyet, sınıf, yaş ve öğrenim gördükleri lisans programını belirleyebilme amacı ile araştırmacı tarafından oluşturulan formdur. Kişisel Bilgi Formu Ek 2'de verilmiştir.

3.4.2. Öz-duyarlılık Ölçeği

Neff (2003a) tarafından geliştirilen Öz-duyarlılık ölçeğinin Türkçe'ye uyarlama çalışması Akın ve diğerleri (2007) tarafından yapılmıştır. Araştırmanın örnekleme Sakarya

Üniversitesi, Hendek Eğitim Fakültesinde öğrenim gören 633 katılımcıdan oluşmaktadır. Çalışmada, ölçeğin öncelikle dilsel eşdeğerliğini incelemiş ve dilsel eşdeğerliğe sahip olduğunu belirledikten sonra ölçeğin geçerlik ve güvenirlik analizlerini yapmışlardır. Yapılan açımlayıcı faktör analizinde varyansın %68'ini açıklayan 26 madde ve altı alt boyut belirlenmiştir. Bu boyutlar; öz-sevecenlik (2, 6, 13, 17, 21), öz-yargılama (4, 7, 15, 20, 26), paylaşımların bilincinde olma (1, 8, 12, 22), izolasyon (5, 11, 19, 25), bilinçlilik (9, 14, 18, 23) ve aşırı özdeşleşme (3, 10, 16, 24)'dir. Araştırmacılar yapı geçerliğini incelemek amacıyla doğrulayıcı faktör analizi kullanmışlardır. Gerçekleştirilen doğrulayıcı faktör analizi sonucunda ölçeğin özgün formu ile aynı modelde doğrulandığını bulmuşlardır ($\chi^2=779.01$, $N=633$, $sd=264$, $p=0.00$, $RMSEA=.056$, $NFI=.95$, $CFI=.97$, $IFI=.97$, $RFI=.94$, $GFI=.91$ ve $SRMR=.059$).

Ölçeğin puanlanması her bir alt boyut için ayrı yapılabileceği gibi ölçekten toplam bir öz-duyarlık puanına da ulaşılmaktadır. İlk olarak, negatif alt ölçekler olan Öz-yargılama, İzolasyon ve Aşırı özdeşleşme maddeleri ters olarak kodlanır ve tüm alt ölçeklerin ortalamaları toplanarak altıya bölünür. Böylelikle toplam öz-duyarlık ortalaması elde edilir. Ölçeğin toplam puan 1-2.5 arasında düşük, 2.5-3.5 değerleri arasında orta ve 3.5-5 arasında ise yüksek düzeyde öz-duyarlığı göstermektedir. Ölçek maddelerinin düzeltilmiş madde-toplam korelasyonlarının .48 ile .71 arasında sıralandığı ve %27'lik alt-üst grupların ortalamaları arasındaki tüm farkların anlamlı olduğu bulgusu elde edilmiştir. Ölçeğin üç hafta arayla iki kez uygulanan test-tekrar test güvenirlik katsayıları ise .56 ile .69 arasında bulunmuştur. Ölçeğin Cronbach alfa değerleri ise .72 ile .80 arasında değişmektedir. Bu çalışmada ise; öz-duyarlık ölçeğinin toplam puan Cronbach alfa değerinin .67 olduğu görülmüştür. Ölçeğin öz sevecenlik, öz-yargılama, paylaşımların bilincinde olma, izolasyon, bilinçlilik ve aşırı özdeşleşme alt boyutlarına ait Cronbach alfa değerleri ise sırasıyla .80, .83, .74, .74, .76, .79 olarak bulunmuştur. Öz-duyarlık Ölçeği Ek 3'te verilmiştir.

3.4.3. Bilişsel Esneklik Envanteri

Bilişsel Esneklik Envanteri Dennis ve Vander Wal (2010) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışması Gülüm ve Dağ (2012) tarafından yapılmıştır. Araştırmacılar, Hacettepe Üniversitesinde öğrenim gören 266 lisans katılımcısı üzerinde gerçekleştirdikleri açımlayıcı faktör analizinde varyansın %49.8'ini açıklayan 20 madde ve iki alt boyut belirlemişlerdir. Bu boyutlar; alternatifler (1, 3, 5, 6, 8, 10, 12, 13, 14, 16, 18, 19, 20) ve kontrol (2, 4, 7, 9, 11, 15, 17)'dür. Ölçeğin puanlanması için öncelikle 2, 4, 7, 9,

11 ve 17. maddeleri tersine kodlanır, daha sonra toplam puan alınır. Ölçekten alınan puan arttıkça bilişsel esnekliğin de arttığı düşünülür.

Tüm ölçek ve alt ölçek maddelerinin ölçüt geçerlikleri Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği, Beck Anksiyete Ölçeği, Beck Depresyon Ölçeği ve Bilişsel Esneklik Ölçeği ile incelenmiş ve bunun sonucunda korelasyon değerlerinin -.27 ile -.44 arasında değiştiği belirlenmiştir. Ölçeğin toplam puanının Cronbach alfa değeri .90'dır. Alternatifler, Kontrol alt boyutlarının Cronbach alfa değerleri ise sırasıyla .89 ve .85'dir. Bu çalışmada ise bilişsel esneklik ölçeğinin Cronbach alfa değerinin .88, alternatifler ve kontrol alt ölçeklerinin de sırasıyla .87 ve .82 olduğu görülmüştür. Bilişsel Esneklik Ölçeği Ek 4'te verilmiştir.

3.4.4. Otantiklik Ölçeği

Otantiklik ölçeği (Authentic Scale) Wood ve diğerleri (2008) tarafından geliştirilmiş olup, Türkçe'ye uyarlanması İlhan ve Özdemir (2013) tarafından gerçekleştirilmiştir. Araştırmacıların uyarlama çalışmasındaki birinci aşama bir devlet üniversitesinde lisans öğrenimine devam eden 182 kişi ile; ölçeğin uyum ve yordama geçerliklerini sınadıkları ikinci aşama ise aynı üniversitenin eğitim fakültesinin lisans programlarında eğitim gören 240 kişi ile gerçekleştirilmiştir. Yapılan faktör analizinde Otantiklik'e ait toplam varyansın %52.4'ünü açıklayan 12 madde ve üç alt boyut belirlenmiştir. Bu boyutlar; Kendine Yabancılaşma (2, 7, 10, 12) Dış Etkileri Kabullenme (3, 4, 5, 6) ve Otantik Yaşam (1, 8, 9, 11)'dir. Ölçeğin alt boyutları her bir boyuta ait olan maddelerin toplanması sonucu ayrıca değerlendirilebildiği gibi, toplam otantik yaşam puanının negatif olan diğer iki boyuta ait toplam puanın çıkarılması sonucunda otantikliğe ilişkin toplam bir puan elde edilmektedir. Otantik yaşam puanının yüksek, negatif olan diğer alt boyutların puanlarının düşük olması bireyin otantiklik düzeyini belirtmektedir. Ölçek içerisindeki maddeler tersten puanlanmamaktadır.

Otantiklik Ölçeğinin faktör yapısını belirlemek amacıyla gerçekleştirilen birinci düzey doğrulayıcı faktör analizi sonucunda incelen modele ilişkin uyum iyiliği değerleri (sd= [82.76/53] 1.56 RMSEA = .06, CFI = .96, IFI = .96, GFI = .92) ölçeğin faktör yapısını desteklediği görülmüştür. Ölçeğin özgün formunda üç faktörden oluşan bir üst yapının olduğu dört farklı örnekleme teste edilmiştir. Benzer bir şekilde, örneklem içerisinde Türk üniversite öğrencilerinde üç faktörün tek bir yapıda birleşip birleşmediğinin belirlenmesi amacıyla üst düzey doğrulayıcı faktör analizi yapılmış ve analiz sonucunda elde edilen uyum iyiliği değerlerinin (sd= [74.39/50] 1.49, RMSEA = .055, CFI = .95, IFI = .95, GFI = .92) iyi düzeyde uyum sağladığı bulgusu elde edilmiştir. Uyum geçerliğini belirleyebilmek

amacıyla öznel iyi oluş ve özerklik doyumunu ile otantiklik arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Yapılan analiz sonuçlarına göre kendine yabancılaşma ve dış etkiyi kabullenme boyutları yaşam doyumunu, benlik saygısı, olumlu duygu ve özerklik doyumunu ile olumsuz yönde ilişkilidir. Olumsuz duygu ile olumlu yönde ilişkilidir. Otantik Yaşam boyutu ise olumsuz duygu ile olumsuz yönde, yaşam doyumunu, benlik saygısı, olumlu duygu ve özerklik doyumunu olumlu yönde ilişkilidir. Ölçeğin Cronbach alpha iç tutarlılık katsayıları sırasıyla Yabancılaşma için .79, Dış Etkileri Kabullenme için .67 ve Otantik Yaşam için .62 bulunmuştur. Bu çalışmada ise otantiklik ölçeğinin toplam puanı için Cronbach alfa değerinin .64; kendine yabancılaşma, otantik yaşam ve dış etkiyi kabullenme alt ölçeklerinin de sırasıyla .79, .54 ve .81 olduğu görülmüştür. Otantiklik Ölçeği Ek 5’te verilmiştir.

3.5. Veri Toplama Süreci

Araştırma verilerini toplama işlemi 2018-2019 eğitim-öğretim yılı güz yarıyılında gerçekleştirilmiştir. Uygulama öncesinde, Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Başkanlığı’na dilekçe ile başvurularak, Eğitim Fakültesi öğrencilerine araştırma için gerekli olan veri toplama araçlarının uygulanabilirliğine dair resmi izin alınmıştır. Ders sorumlusu olan öğretim elemanlarının da izni alınarak veri toplama araçları ders saati içinde araştırmacı tarafından örneklem kapsamına alınan gönüllü öğrencilere uygulanmıştır. Ölçme araçlarını uygulamadan önce öğrencilere çalışmaya katılmanın gönüllü olduğu, araştırmanın amacı, kullanılan ölçme araçlarının nasıl cevaplanacağı, verdikleri cevapların gizli kalacağı ve cevaplarının sadece bu araştırma kapsamında kullanılacağı konusunda gerekli ön bilgiler verilmiştir. Bu işlemten sonra veri toplama araçları uygulanmış ve uygulama yaklaşık 15 dakika sürmüştür.

3.6. Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında incelenen veriler ilgili veri toplama araçları aracılığıyla elde edilmiştir. Veri toplama araçlarından elde edilen veriler bilgisayar ortamına aktarılmış olup, veri girişi aşamasında uygulanan tüm ölçeklerin kontrolü gerçekleştirilerek içlerinden çift işaretleme yapan ya da herhangi bir maddeyi işaretlemeyen öğrencilerin ölçekleri veri setinin dışında bırakılarak analize alınmamıştır. Verilerin istatistiksel analizleri bilgisayar ortamında “SPSS 23.0” paket programı kullanılarak ve .05 anlamlılık düzeyinde gerçekleştirilmiştir.

Analiz basamağının ilk aşamasında, araştırma için toplanan 1101 veriden 56’sı eksik ve yanlış doldurulduğu için analize dahil edilmemiştir. Kalan veri seti incelendiğinde 174

kayıp veri, örneklem sayısının beklenenin üstünde olması nedeniyle, çalışma sonuçlarının bu durumdan olumsuz yönde etkilenmeyeceği düşünülerek analizden çıkarılmıştır. Veri seti üzerinde yapılan normallik analizlerinde uç veriler olduğu gözlemlenmiş ve Mahalanobis uzaklık değerlerinin hesaplanması ile 82 veri daha analizden çıkarılmıştır. Analize uygun hale getirilen veri seti toplam 789 kişiden oluşmaktadır. Analizler veri setinin son halini oluşturan 789 veri üzerinde gerçekleştirilmiştir.

Bu araştırmada, bilişsel esneklik ve otantikliğin öz-duyarlılığı yordayıp yordamadığını saptamak amacıyla çoklu regresyon analizi kullanılmıştır. Çoklu regresyon analizi aralarında ilişki olduğu belirlenen bağımlı değişken (yordanan değişken) ile en az iki ya da daha fazla bağımsız değişkene (yordayıcı değişkenler) dayalı olarak bağımlı değişkeni tahmin etmeye yönelik bir analiz türüdür. Çoklu doğrusal regresyon analizi yapabilmek için varsayımlar incelendiğinde, analizi yapabilmek için öncelikle değişkenlerin en az eşit aralıklı ölçekle ölçülen sürekli değişkenler olmaları gerekmektedir (Büyüköztürk, 2017). Bununla birlikte çoklu regresyon modelini oluşturulabilmek için normallik, doğrusallık, yordayıcı değişkenler arasında çoklu bağlantının olmaması ve ardışık bağımlılık olmaması gibi çoklu regresyon analizi varsayımlarının sağlanması gerekmektedir.

Öz-duyarlığın yordanmasına ilişkin çoklu regresyon modelini oluşturmak için analiz öncesinde verilerin çoklu regresyon analizi için uygunluğu incelenmiştir. İlk olarak Mahalanobis uzaklık değerlerinin hesaplanması ile veri setinde uç değerler olup olmadığı incelenmiş, uç değerler çıkarılarak veri seti analize uygun hale getirilmiştir. Analize uygun hale getirilen veri setinin normallik varsayımlarını karşılayıp karşılamadığı incelenmiştir. Değişkenlerin basıklık ve çarpıklık değerlerinin ± 1 arasında olması normal dağılım gösterdiği anlamına gelmektedir (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2012). Araştırma kapsamında elde edilen basıklık ve çarpıklık değerleri -0.821 ile 0.776 arasında değişmektedir. Bu bilgiler ışığında, verilerin basıklık ve çarpıklık değerlerinin ± 1 arasında olduğu ve normal dağılım varsayımını karşıladığı söylenebilir. Daha sonra araştırmanın yordanan değişkeni olan öz-duyarlık ile yordayıcı değişken arasındaki korelasyonların çoklu bağlantı problemi oluşturup oluşturmadığını belirlemek için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu kullanılmıştır. Değişkenler arasındaki korelasyonların 0.22 ile 0.62 arasında değiştiği görülmüştür. Yordayıcı değişkenler arasında 0.80 ve üzerinde korelasyonlar varsa, bu durum çoklu bağlantı problemini göstermektedir (Kalaycı, 2017). Bu doğrultuda, değişkenler arasında çoklu bağlantı problemi bulunmadığı söylenebilir. Ayrıca tolerans değerlerinin 0.10 'dan büyük olması ve Varyans Artış Faktörü (VIF) değerlerinin 10 'dan küçük olması da değişkenler arasında çoklu bağlantı probleminin (multicollinearity)

olmadığına işaret etmektedir (Çokluk ve diğ., 2012). Bu araştırmadaki tolerans ve VIF değerlerine bakıldığında çoklu bağlantı problemi görülmemektedir. Son olarak ise ardışık bağımlılığın (otokorelasyon) belirlenmesinde Durbin Watson testi kullanılmıştır. Kalaycı'ya (2017) göre değişkenlerin Durbin Watson değerlerinin 1.5 ile 2.5 arasında olması varsayımın karşılanması için gerekli görülmektedir. Durbin Watson katsayısı araştırma değişkenleri için 2.03 ile 1.97 arasında değişim göstermektedir. Nitekim bu değerlerin 1.5 ile 2.5 arasında olması değişkenler arasında otokorelasyon bulunmadığına işaret etmektedir. Bu bilgiler ışığında, verilerin çoklu doğrusal regresyon analizi varsayımlarını karşıladığı görülmüş ve öz-duyarlılığın yordanmasına ilişkin standart çoklu regresyon analizi gerçekleştirilmiştir

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM: BULGULAR

Bu bölümde araştırma değişkenleri ile ilgili betimsel istatistikler, değişkenler arası korelasyonlar ve çoklu regresyon analizi sonucunda elde edilen bulgular sunulmuştur.

Araştırmada ele alınan değişkenlere ilişkin betimleyici istatistikler Tablo 4.1.'de yer almaktadır.

Tablo 4.1. *Araştırma Değişkenlerine İlişkin Betimleyici İstatistikler*

	\bar{X}	Ss	Çarpıklık	Basıklık
Öz-duyarlık	3.32	.60	-.316	-.407
Bilişsel Esneklik	75.54	9.83	-.160	-.192
Kontrol	24.19	5.06	-.303	-.134
Alternatifler	47.28	5.99	-.430	.497
Otantiklik	-1.34	10.10	-.385	-.361
Kendine	11.80	5.44	.682	-.189
Yabancılaşma				
Otantik Yaşam	22.92	3.38	-.821	.776
Dış Etkileri	12.46	4.85	.526	-.104
Kabullenme				

Tablo 4.1.'e bakıldığında tüm değişkenlerin basıklık ve çarpıklık değerlerinin ± 1 arasında olduğu bulunmuştur. Çokluk ve diğerlerine (2012) göre tüm değişkenlerin basıklık ve çarpıklık değerlerinin ± 1 aralığında olması, verilerin normal dağılım gösterdiği anlamına gelmektedir. Dolayısıyla verilerin normal dağılım varsayımını karşıladığı belirlenmiştir.

Araştırmada incelenen bağımlı ve bağımsız değişkenler arasındaki ilişkiler Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu kullanılarak belirlenmiştir. Analiz sonuçları Tablo 4.2.'de yer almaktadır.

Tablo 4.2. *Araştırma Değişkenlerine İlişkin Korelasyon Katsayıları*

	1	2	3	4	5	6	7	8
Öz-duyarlık	-							
Bilişsel Esneklik	.618**	-						
Kontrol	.613**	.795**	-					
Alternatifler	.448**	.881**	.419**	-				
Otantiklik	.518**	.518**	.534**	.364**	-			
Kendine	-.462**	-.441**	-.472**	-.301**	-.824**	-		
Yabancılaşma								
Otantik Yaşam	.222**	.287**	.178**	.290**	.582**	-.293**	-	
Dış Etkileri	-.404**	-.384**	-.458**	-.219**	-.752**	.387**	-.185**	-
Kabullenme								

** $p < .01$

Tablo 4.2.'de görüldüğü gibi, araştırmanın yordanan değişkeni olan Öz-duyarlık ile Bilişsel Esneklik ($r = .618, p < .01$), Kontrol ($r = .613, p < .01$), Alternatifler ($r = .448, p < .01$), Otantiklik ($r = .518, p < .01$) arasında orta düzeyde ve olumlu yönde anlamlı ilişkiler bulunurken; Kendine Yabancılaşma ($r = -.462, p < .01$) ve Dış Etkileri Kabullenme ($r = -.404,$

$p < .01$) arasında orta düzeyde ve olumsuz yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Öz-duyarlık ile Otantik Yaşam arasında ise ($r = .222, p < .01$) olumlu yönde ve zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Araştırmada ele alınan problemlere ilişkin bulgular sırasıyla aşağıdaki tablolarda gösterilerek açıklanmıştır. İlk olarak bilişsel esneklik ve otantikliğin öz-duyarlığı yordaması; ikinci olarak bilişsel esnekliğin alt boyutları olan kontrol ve alternatiflerin öz-duyarlığı yordaması ve son olarak otantikliğin alt boyutları olan kendine yabancılaşma, otantik yaşama ve dış etkileri kabullenmenin öz-duyarlığı yordamasına ilişkin bulgular yer almaktadır.

4.1. “Üniversite öğrencilerinde bilişsel esneklik ve otantiklik öz-duyarlığı anlamlı şekilde yordamakta mıdır?” Alt Problemine İlişkin Bulgular

Üniversite öğrencilerinde bilişsel esneklik ve otantikliğin öz-duyarlığı yordamasına ilişkin regresyon analizi sonuçları Tablo 4.3.’te sunulmuştur.

Tablo 4.3. *Bilişsel Esneklik ve Otantikliğin Öz-duyarlığı Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları*

Değişkenler	B	Standart Hata	β	t	p
Öz-duyarlık (Sabit)	1.121	.148		7.575	.000
Bilişsel Esneklik	.029	.002	.478	15.240	.000
Otantiklik	.016	.002	.271	8.634	.000
$R = .660$ $F_{(2,786)} = 303.020$	$R^2 = .435$ $p = .000$				

Tablo 4.3.’deki regresyon analizi sonuçlarına göre; bilişsel esneklik ve otantikliğin, öz-duyarlığa ilişkin açıklanan toplam varyansa katkısının anlamlı olduğu görülmektedir ($R^2 = .435, F_{(2,786)} = 303.020, p < .001$). Bilişsel esneklik ve otantikliğin, öz-duyarlığa ilişkin gözlenen toplam varyansın % 44’ ünü açıkladığı belirlenmiştir.

Tablo 4.3.’te verilen standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre, yordayıcı değişkenlerin öz-duyarlık üzerindeki önem sırası incelendiğinde; bilişsel esneklik ($\beta = .478, p < .001$), otantiklik ($\beta = .271, p < .001$) şeklindedir. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t testi sonuçlarına göre bilişsel esneklik ve otantiklik öz-duyarlığı olumlu yönde anlamlı olarak yordamaktadır.

4.2. “Üniversite öğrencilerinde bilişsel esnekliğin alt boyutları öz-duyarlılığı anlamlı şekilde yordamakta mıdır?” Alt Problemine İlişkin Bulgular

Üniversite öğrencilerinde bilişsel esnekliğin alt boyutlarının öz-duyarlılığı yordamasına ilişkin regresyon analizi sonuçları Tablo 4.4.’te sunulmuştur.

Tablo 4.4. *Kontrol ve Alternatifler Alt Boyutlarının Öz-duyarlılığı Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları*

Değişkenler	B	Standart Hata	β	<i>t</i>	<i>p</i>
Öz-duyarlılık (Sabit)	.720	.133		5.395	.000
Kontrol	.062	.004	.516	17.242	.000
Alternatifler	.023	.003	.232	7.771	.000
<i>R</i> = .648	<i>R</i> ² = .420				
<i>F</i> _(2,786) = 284.874	<i>p</i> = .000				

Üniversite öğrencilerinde bilişsel esnekliğin alt boyutları olan kontrol ve alternatiflerin öz-duyarlılığı yordayıp yordamadığına ilişkin çoklu doğrusal regresyon analizinin sonucuna göre, kontrol ve alternatifler alt boyutlarının, öz-duyarlılığa ilişkin açıklanan toplam varyansa katkısının anlamlı olduğu görülmektedir ($R^2 = .420$, $F_{(2,786)} = 284.874$, $p < .001$). Kontrol ve alternatif alt boyutu öz-duyarlılığa ilişkin gözlenen toplam varyansın % 43’ ünü açıklamaktadır.

Tablo 4.4.’te verilen standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre, yordayıcı değişkenlerin öz-duyarlılık üzerindeki önem sırası incelendiğinde; kontrol ($\beta = .516$, $p < .001$), alternatifler ($\beta = .232$, $p < .001$) şeklinde olduğu görülmektedir. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin *t* testi sonuçlarına göre kontrol ve alternatifler öz-duyarlılığı olumlu yönde anlamlı olarak yordamaktadır.

4.3. “Üniversite öğrencilerinde otantikliğin alt boyutları öz-duyarlılığı anlamlı şekilde yordamakta mıdır?” Alt Problemine İlişkin Bulgular

Üniversite öğrencilerinde otantikliğin alt boyutlarının öz-duyarlılığı yordamasına ilişkin regresyon analizi sonuçları Tablo 4.5.’te sunulmuştur.

Tablo 4.5. *Kendine Yabancılaşma, Otantik Yaşam ve Dış Etkileri Kabullenme Alt Boyutlarının Öz-duyarlılığı Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları*

Değişkenler	B	Standart Hata	β	<i>t</i>	<i>p</i>
Öz-duyarlılık (Sabit)	3.862	.156		24.775	.000
Kendine Yabancılaşma	-.038	.004	-.340	-10.037	.000
Otantik Yaşam	.013	.006	.075	2.351	.019
Dış Etkileri Kabullenme	-.032	.004	-.259	-7.840	.000
<i>R</i> = .528	<i>R</i> ² = .279				
<i>F</i> _(3,785) = 101.063	<i>p</i> = .000				

Üniversite öğrencilerinde otantikliğin alt boyutları olan kendine yabancılaşma, otantik yaşam ve dış etkileri kabullenme'nin öz-duyarlılığı yordayıp yordamadığına ilişkin çoklu doğrusal regresyon analizinin sonucuna göre, kendine yabancılaşma, otantik yaşam ve dış etkileri kabullenme alt boyutlarının, öz-duyarlılığa ilişkin açıklanan toplam varyansa katkısının anlamlı olduğu görülmektedir ($R^2 = .279$, $F_{(3,785)} = 101.063$, $p < .05$). Kendine yabancılaşma, otantik yaşam ve dış etkileri kabullenme alt boyutları öz-duyarlılığa ilişkin gözlenen toplam varyansın % 28' ini açıklamaktadır.

Tablo 4.5.'te verilen standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre, yordayıcı değişkenlerin öz-duyarlılık üzerindeki önem sırası incelendiğinde; kendine yabancılaşma ($\beta = -.340$, $p < .001$), dış etkileri kabullenme ($\beta = -.259$, $p < .001$) ve otantik yaşam ($\beta = .075$, $p < .001$) şeklindedir. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t testi sonuçlarına göre otantik yaşam olumlu yönde, kendine yabancılaşma ve dış etkileri kabullenme ise olumsuz yönde anlamlı olarak öz-duyarlılığı yordamaktadır.

BEŞİNCİ BÖLÜM: TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde, araştırma verilerinin analizi sonucunda elde edilen bulgular tartışılmış ve bulgulara dayalı öneriler sunulmuştur. Bu bölüm, bulgular bölümündeki sıra ile paralel bir şekilde düzenlenmiştir.

5.1. Tartışma

Araştırmada yanıt aranan ilk problem “üniversite öğrencilerinde bilişsel esneklik ve otantiklik öz-duyarlılığı anlamlı olarak yordamakta mıdır?” şeklinde ifade edilmiştir. Araştırma bulgusuna göre, bilişsel esneklik ve otantiklik öz-duyarlılığı olumlu yönde anlamlı olarak yordamaktadır. Bir başka ifade ile bilişsel esneklik ve otantiklik düzeyi arttıkça öz-duyarlılık düzeyi de artmaktadır. Bu iki yordayıcı değişken arasında bilişsel esnekliğin, öz-duyarlılığın daha güçlü bir yordayıcısı olduğu görülmektedir. Alanyazında, öz-duyarlılık ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkileri inceleyen sınırlı sayıda çalışmaya rastlanmıştır. Martin ve diğerlerinin (2011) yapmış olduğu çalışmada, bu araştırmanın bulguları ile uyumlu bir biçimde öz-duyarlılık ile bilişsel esneklik arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki olduğu ortaya konmuştur. Bilişsel olarak esnekliğe sahip bireyler, alternatif seçeneklerinin farkındadırlar ve durumları esneklikle ele alarak uyum sağlamaya isteklidirler (Martin ve Anderson, 1998). Karşılaştıkları durum ve olaylarla etkili bir şekilde başa çıkabilmeleri için alternatifleri değerlendirerek kendilerine yönelik en elverişli seçeneği tercih etmeye eğilimlidirler (Dennis ve Vander Wal, 2010). Bu bağlamda bilişsel olarak esneklik, bireyde otomatikleşen ve iyi oluşunu etkileyebileceği düşünülen işlevsiz duygu, düşünce ve tutumların değerlendirilebilmesi için zihinsel bir alan sağlamaktadır (Moore ve Malinowski, 2009). Dolayısıyla, bireyin zorlayıcı yaşam olayları karşısında kendisine yönelik sergileyeceği olası duygu, düşünce ve davranışları esnek bir biçimde değerlendirerek daha geniş bir perspektifte ele alması; alternatifler içerisinde ihtiyacı doğrultusunda kendisine iyi gelecek seçeneği fark edebilmesi ve sağlıklı bir alternatif olan öz-duyarlılığı tercih etmesi muhtemeldir. Bu açıdan bakıldığında, bilişsel esnekliği yüksek olan bireylerin, acı verici yaşam olayları ile karşılaştıklarında kendilerine acımasızca davranmak ve benliklerine yönelik örseleyici bir tutum sergilemek yerine ihtiyaç duydukları nezaketi ve anlayışı göstermelerinin kolaylaştığı söylenebilir. Nitekim alanyazın incelendiğinde, kendine güvenli yaklaşım (Tutuş, 2019; Doğan ve Laçın ve Yalçın, 2018), uyumlu başa çıkma stratejileri (Altunkol, 2017) ve aktif başa çıkma stratejileri (Bedel ve Ulubey, 2015) ile bilişsel esneklik arasında olumlu yönde anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür. Başka bir ifade

ile, yüksek bilişsel esneklik düzeyine sahip bireylerin etkili başa çıkma stratejilerini tercih ettikleri görülmektedir. Sonuç olarak, bilişsel olarak esnek bireylerin zorlayıcı yaşam olaylarında ihtiyaçlarına yönelik etkili başa çıkma stratejilerini tercih etmesi ve bu doğrultuda, kendisine duyarlı bir tutum sergilemesi muhtemeldir. Öz-duyarlılığın anlamlı bir yordayıcısı olan diğer değişken de otantiklikdir. Otantik bireylerin özelliklerine bakıldığında ise kendilerine ilişkin olumlu ve olumsuz yönlerinin farkında ve tüm bu yönleri ile kendisini kabul eden, özgürce benliğini yaşayabilen bireyler oldukları görülmektedir (Peterson ve Seligman, 2004). Benzer şekilde, Arıcı (2019) bireyin temelde otantik bir yaşam sürebilmesi için objektif bir değerlendirme sonucunda hem çevresine hem de kendisine yönelik farkındalık düzeyinin yüksek olması gerektiğini vurgulamaktadır. Bu açıdan bakıldığında, otantik bireylerin daha geniş bir perspektif ile kendilerini değerlendirebildikleri görülmektedir. Bu bireylerin kendilerine ilişkin bütünsel farkındalıkları dikkate alındığında olumlu yönlerine olduğu kadar olumsuz yönlerine, başka bir ifade ile hatalarına, kusurlarına ve başarısızlıklarına yönelik de kabul edici bir tutumla yaklaşmaları beklenebilir. Dolayısıyla, otantik bireylerin bu özelliklerinin zorlayıcı yaşantılarla karşılaştıklarında acılardan kaçınmak yerine acıyı kabul ederek yüzleşmelerini ve kendilerine daha duyarlı davranmalarını kolaylaştırabileceği düşünülebilir. Nitekim alanyazında öz-duyarlılık ile otantiklik arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmalardan (Duman, 2014; Neff ve Beretvas, 2013; Yarnell ve Neff, 2013) elde edilen bulgular da bu araştırmanın sonuçlarını destekleyen biçimde otantiklik düzeyi yüksek olan bireylerin öz-duyarlılıklarının da yüksek olduğunu göstermektedir. Sonuç olarak, bu araştırmanın bulgularının alanyazın ile tutarlı olduğu görülmektedir.

Araştırmada yanıt aranan ikinci alt problem “üniversite öğrencilerinde bilişsel esnekliğin alt boyutları (kontrol, alternatifler) öz-duyarlılığı anlamlı olarak yordamakta mıdır?” şeklinde ifade edilmiştir. Araştırma bulguları, alternatifler ve kontrol alt boyutlarının öz-duyarlılığı pozitif yönde anlamlı olarak yordadığını göstermektedir. Her iki alt boyut da öz duyarlılığı anlamlı olarak yordasa da kontrol alt boyutunun daha güçlü bir yordayıcı olduğu dikkati çekmektedir. Kontrol alt boyutu bireyin karşılaştığı zorlayıcı durumlara ilişkin başa çıkılabilir bir algı geliştirmesidir (Gülüm ve Dağ, 2012). Başka bir deyişle, bireyin karşılaştığı yaşam olaylarını kontrol edilebilir, dönüştürülebilir olarak görmesi, bu olaylarda kendisini yetkin hissetmesi şeklinde ifade edilebilir. Yaşam olaylarını daha kontrol edilebilir olarak algılayan bireylerin, yaşadıkları olumsuz duyguları daha dengeli bir biçimde ele alabildikleri bilinmektedir (Altunkol, 2017). Dolayısıyla, yaşam olaylarını daha kontrol edilebilir olarak algılayan ve duygularını daha objektif bir perspektifte değerlendirebilen

bireylerin, karşılaştıkları zorlayıcı yaşam olaylarında kendilerini acımasızca eleştirmek ve yoğun duygu durumu içerisinde sürüklenmek yerine kendilerine karşı daha nazik ve duyarlı davranmaları olasıdır. Alanyazın incelendiğinde, bilişsel esnekliğin alt boyutu olan kontrol ile öz-duyarlılık arasındaki ilişkileri doğrudan ele alan bir çalışmaya rastlanmamıştır. Doğrudan bir çalışma bulunmasa da psikolojik dayanıklılığın alt boyutu olan kontrol ile öz-duyarlılık arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki elde edilen bir çalışma vardır (Yağbasanlar, 2018). Psikolojik dayanıklılığın alt boyutu olan kontrol bireylerin yaşamda karşılaştıkları durumları kontrol edebileceklerine ilişkin inançlarını ifade etmektedir. Bu açıdan bakıldığında, bilişsel esnekliğin alt boyutu olan kontrol ile psikolojik dayanıklılığın alt boyutu olan kontrolün kavramsal olarak birbirlerine benzer özelliklere sahip oldukları görülmektedir. Bilişsel esnekliğin alt boyutu olan kontrol ile psikolojik dayanıklılığın alt boyutu olan kontrol arasındaki benzerlik dikkate alındığında, mevcut araştırma bulgusunu desteklediği sonucuna varılabilir. Öte yandan, zorlayıcı durumları kontrol edilebilir ve düzenlenebilir olarak algılayan bireylerin daha yapıcı biliş geliştirdikleri ve daha işlevsel başa çıkma becerileri kullandıkları bilinmektedir (Dennis ve Vander Wal, 2010). Allen ve Leary (2010) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, başa çıkma sürecinde öz-duyarlılığın önemli bir değişken olduğu görülmüş; öz-duyarlılık ile pozitif bilişsel yeniden yapılandırma arasında olumlu, kaçınma arasında olumsuz yönde anlamlı ilişkiler olduğu ortaya konmuştur. Bu bulgudan hareketle, öz-duyarlılığın bireylerin düşüncelerini yeniden yapılandırmasına ve zorlayıcı yaşam olayları ile başa çıkmasına katkı sağladığı söylenebilir. Zorlayıcı yaşam olaylarını daha kontrol edilebilir olarak algılayan bireylerin aynı zamanda daha etkili baş etme becerileri kullandıkları göz önüne alındığında, yaşam olaylarına karşı olduğu gibi hatalarına, kusurlarına ve başarısızlıklarına karşı da benzer şekilde daha az katı, dönüştürülebilir bir algı geliştirmeleri ve kendilerine daha anlayışlı yaklaşımları beklenebilir. Başka bir deyişle, bireylerin acı verici olayları kontrol edilebilir algılamasının bir sonucu olarak duygu yoğunluğu içerisinde sürüklenmek yerine, kendisi için işlevsel bir yol olan öz-duyarlılığı tercih etme olasılıkları yüksektir. Öz-duyarlılığın anlamlı yordayıcılarından bir diğeri de alternatiflerdir. Alternatifler alt boyutu bireyin yaşam içerisinde karşılaştığı olaylarda olası seçenekleri fark edebilme kapasitesidir (Gülüm ve Dağ, 2012). Başka bir deyişle, alternatifler alt boyutu bireyin karşılaştığı olayları daha geniş bir çerçevede görerek, bütüncül bir şekilde ele almasını ifade etmektedir. Bu doğrultuda, birey katı ve işlevsel olmayan düşüncelerde ısrar etmek yerine problemlerine birden çok çözüm yolu ile yaklaşır (Altunkol, 2011). Alternatif seçenekleri algılama yetisi yüksek bireylerin, yaşadıkları acı verici deneyimler karşısında olaylara, düşüncelerine ve duygularına daha

geniş bir alandan bakabildikleri söylenebilir. Yaşam deneyimleri karşısında tek bir seçeneği olmadığını farkındalığı içerisinde olan ve her zaman olası başka alternatifler olabileceğinin ayırında olan bireylerin, zorlayıcı yaşantılarda kendilerini eleştirmek, yoğun bir duygu durumu içerisinde sürüklenmek dışında farklı alternatiflerin olduğunu fark etme potansiyeline sahip oldukları düşünülebilir. Bu farkındalığın acı karşısında kendilerine zarar veren ve işlevsel olmayan yargılayıcı tutumlar yerine, duygu ve düşüncelerini daha dengeli bir biçimde ele alarak kendilerine duyarlı bir yaklaşım sergileyebilmelerinde etkili olabileceği söylenebilir. Bunlara ek olarak, alanyazında öz-duyarlılığa ilişkin yapılan çalışmalar incelendiğinde, öz-duyarlılık ile bilişsel çarpıtmalar arasındaki ilişkilerin incelendiği çalışmalara rastlanmaktadır. Bu çalışmalarda, öz-duyarlılığın bilişsel çarpıtmalar ile olumsuz yönde ilişkili olduğu sonucu elde edilmesi dikkat çekicidir. Düşük öz-duyarlılığa sahip bireyler, kendilerine destekleyici bir tutumla yaklaşmak yerine, yargılayıcı bir şekilde ve olumsuz eleştiriler ve bilişsel çarpıtmalar kullanmaktadırlar (Akın, 2012; Boran Sarı, 2017). Ellis, birçok duygusal bozukluğun temel sebebinin bireyin kendisini suçlaması olduğunu belirtmiştir (Ellis'den aktaran Corey, 2015). Örneğin yapmak istenilen bir şey tercih olarak görülmek yerine, yapmalısın şeklinde –meli,-malı gibi bir zorunluluk haline dönüştüğünde işlevsel olmayan düşünce ve davranışlar gelişir. Başka bir ifade ile bireylerin olay ve durumlara ilişkin duygu, düşünce ve tepkilerinin daha katı, bireyi örseleyici, olduğundan daha büyük bir hale büründüğü söylenebilir. Bu bireylerin daha katı, mutlakçı ve işlevsel olmayan düşüncelere başvurdukları göz önünde bulundurulduğunda; biliş, duygu ve davranış repertuarlarına ilişkin daha düşük farkındalıkları olduğu, bu nedenle iyi oluşlarına olumlu yönde katkıda bulunacak işlevsel alternatifler üretmedikleri söylenebilir. Bunun bir sonucu olarak bu bireylerin kendilerine yönelik ihtiyaç duydukları nezaket ve duyarlılığı sağlama noktasında güçlük çekme olasılıklarının yüksek olduğu sonucuna varılabilir. Özetle, kuramsal açıklamalar ışığında tartışılan mevcut araştırma bulgularının ilgili alanyazın ile tutarlı olduğu söylenebilir.

Araştırmada yanıt aranan üçüncü alt problem “üniversite öğrencilerinde otantikliğin alt boyutları (kendine yabancılaşma, otantik yaşam, dış etkileri kabullenme) öz-duyarlılığı anlamlı olarak yordamakta mıdır?” şeklinde ifade edilmiştir. Araştırma bulguları, kendine yabancılaşma ve dış etkileri kabullenme alt boyutlarının öz-duyarlılığı negatif yönde anlamlı olarak yordadığını gösterirken; otantik yaşam alt boyutunun pozitif yönde anlamlı olarak yordadığını göstermektedir. Otantikliğin alt boyutları arasında kendine yabancılaşmanın öz duyarlılığın en güçlü yordayıcısı olduğu görülmektedir. Kendine yabancılaşma alt boyutu, bireyin öz benliği ile yansıttığı kimliği arasındaki farkı temsil etmektedir. Birey duyguları,

düşünceleri, istekleri ve bireysel yaşam doğrularına yönelik farkındalığı düşük olduğunda benliğinden uzaklaşır. Bu doğrultuda, kendine yabancılaşma sonucunda birey ihtiyaçlarının farkına varamayabilir. Buna paralel olarak birey, onay almak ya da iyi görünmek adına bireysel değer ve ihtiyaçlarını göz ardı ederek, benliği ile çelişebilir (Vonk ve Smit, 2012). Kendinden uzaklaşan bireyin, yansıttığı benliği ile gerçek benliği arasında yaşanan çelişki bireyde kendine yönelik yargılamayı artırabilir. Özetle, olumlu ve olumsuz yanlarının farkında olmayan, olumsuz yanlarını kabul etmek yerine kendisinden uzaklaşarak ideal bir benlik yansıtan, ihtiyaçlarına yönelik düşük farkındalığı olan bireylerin, acı verici ve zorlayıcı dönemlerinde kendilerine duyarlık göstermek yerine yargılayıcı bir tutum sergilemeleri olasıdır. Nitekim mevcut çalışmanın bulguları ile paralel olarak Duman'ın (2014) çalışmasında da kendine yabancılaşma ile öz-duyarlığın olumsuz yönde anlamlı ilişkili olduğu saptanmıştır. Öz-duyarlık üzerinde ikinci sırada yordayıcılık gücüne sahip olan alt boyut ise dış etkiyi kabullenmedir. Dış etkiyi kabullenme, bireyin diğer insanların beklentilerini dikkate alarak, kendisini bu beklentiler doğrultusunda yönlendirmesidir. Başka bir deyişle, dış etkiyi kabullenme diğer bireylerin ve toplumun tutumu, değerleri, davranışları, yargılarına yönelik bir yaşam sürmek olarak ifade edilebilir. İnsanlar dış koşullara göre yaşamlarını sürdürdüklerinde, gerçek benlikleri doğrultusunda davranış sergileyemezler (Vonk ve Smit, 2012). Buna paralel olarak, alanyazında dış etkiyi kabullenmenin bireyci benlik kurgusu ile olumsuz; toplulukçu benlik kurgusu (Yöntem, 2013), iç içe geçme (Sarıkaya ve diğ., 2018) ve kaçınımacı benlik düzenleme odağı (Gül, 2010) ile olumlu yönde anlamlı olarak ilişkili olduğu saptanmıştır. Bu bulgulardan hareketle, dış etkiyi kabullenen bireylerin nasıl hissedeceğini, düşüneceğini, davranacağını toplum veya baskın kültürün taleplerinin belirlediği ve bu talepler karşısında olumsuz bir sonuç almamak için çabaladıkları söylenebilir. Ayrıca dış etkiyi kabullenen bireylerin benlik saygılarının düşük olduğu saptanmıştır (İlhan ve Özdemir, 2013). Dış etkiyi kabullenen bireylerin tüm bu özellikleri göz önüne alındığında, kendilerini ortaya koymalarının güç olacağı söylenebilir. Bu bağlamda, dış etkileri kabullenen bireylerin duygularına, düşüncelerine, değer yargılarına ve ihtiyaçlarına yönelik farkındalıklarının düşük olması beklenebilir. İhtiyaçlarını göz ardı etmeleri ya da karşılayamamaları, kendilerine yönelik duyarlı bir tutum geliştirmelerini güçleştirebilir. Nitekim alanyazın incelendiğinde, Duman (2014) tarafından gerçekleştirilen çalışmada dış etkileri kabullenme ile öz-duyarlık arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Sonuç olarak bu çalışmanın bulgusu mevcut araştırmanın bulgularını desteklemektedir. Öz-duyarlığı yordayan diğer bir değişken ise otantik yaşamdır. Otantik yaşam, bireyin duygu, düşünce ve değerlerinin bilincinde

olarak hareket etmesidir. Başka bir deyişle, benlik ile sergilenen tutum ve davranışlar arasındaki tutarlılıktır. Otantik yaşam süren bireyler, eylemlerinin içsel duygu, düşünce ve değerleri ile paralel olması nedeniyle benlikleri ile uyumlu seçimler yapar ve verdikleri kararlarda kendilerini gerçekçi bir şekilde ortaya koyarlar (Neff ve Harter, 2002). Bu doğrultuda, otantik bir yaşam süren bireylerin olumsuz olarak tanımladıkları, beğenmedikleri ya da daha az tercih ettikleri özelliklerine karşı kabul edici oldukları söylenebilir. Kendilerini tüm yönleri ile kabul eden bu bireyler, aynı zamanda olumsuz yanlarını, kusur ve hatalarını çekinmeden sergileyebildikleri ve gerçek benlikleriyle temas edebildikleri için zorlayıcı yaşam durumlarında benliklerini örseleyecek herhangi bir tutumdan kaçınmaları olasıdır. Başka bir deyişle, birey kendisini olduğu gibi kabul edebildiği için eleştirmek yerine, kendisine ve ihtiyaçlarına sevecenlikle yaklaşabilir ve daha dengeli bir bakış açısı ile değerlendirebilir. Nitekim alanyazın incelendiğinde, Duman (2014) tarafından gerçekleştirilen çalışmada öz-duyarlılık ile otantik yaşam arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulgusu elde edilmiştir. Sonuç olarak, alanyazındaki sınırlı araştırma bulgusu ile mevcut araştırma bulguları arasında bir tutarlılık olduğu görülmektedir.

5.2. Öneriler

Araştırma sonucunda, bilişsel esneklik ve otantikliğin öz-duyarlılığı yordadığı ortaya konmuştur. Ayrıca bilişsel esnekliğin kontrol ve alternatifler alt boyutları ile otantikliğin kendine yabancılaşma, otantik yaşam ve dış etkiyi kabullenme alt boyutlarının öz-duyarlılığı yordamada önemli bir rol üstlendiği sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, öz duyarlılığı, kontrol, alternatifler ve otantik yaşam değişkenleri pozitif yönde yordarken; kendine yabancılaşma ve dış etkiyi kabullenme değişkenleri negatif yönde anlamlı olarak yordamaktadır. Bu bölümde, mevcut araştırma bulgularına dayalı olarak uygulamaya ve araştırmacılara yönelik öneriler sunulmuştur.

1. Araştırma sonucunda elde edilen bulgular, bilişsel esneklik ve otantikliğin öz-duyarlılığa katkıda bulunan değişkenler olduğunu göstermektedir. Bu bulgunun üniversite psikolojik danışma ve rehberlik merkezlerinde bulunan ruh sağlığı çalışanlarının uygulamalarına ışık tutacağı düşünülmektedir. Üniversite öğrencilerinin öz duyarlıklarını geliştirmeyi amaçlayan bireyle/grupla psikolojik danışma ve grup psikoeğitimi uygulamalarında bilişsel esneklik ve otantikliğe yönelik etkinlik ve müdahalelere de yer verilmesinin etkili olabileceği düşünülmektedir.

2. Üniversite öğrencilerinde bilişsel esneklik ve otantiklik düzeyi arttıkça, öz-duyarlığın da arttığı sonucuna varılmıştır. Bu bulgudan hareketle, öz-duyarlığın gelişimine yönelik uygulanan psiko-eğitim programlarının bilişsel esneklik ve otantiklik üzerindeki etkililiğini test edecek deneysel çalışmaların yapılması önerilebilir.

3. Bu çalışmada, bilişsel esneklik ve otantikliğin öz-duyarlığı yordamada önemli bir rolü olduğu ortaya konmuştur. Ancak gerçekleştirilecek benzer yeni çalışmaların bulguların genellenebilirliğine katkıda bulunacağı düşünülmektedir.

4. Bu çalışmanın araştırma grubunu üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Dolayısıyla, bu çalışmadan elde edilen bulgular üniversite öğrencilerine genellenebilir. Farklı gelişim dönemleri, eğitim kademeleri gibi farklı örneklerde de benzer çalışmalar yapılabilir.

5. Bu araştırmada, bilişsel esneklik ve otantiklik ile öz-duyarlık arasındaki doğrudan ilişkiler ele alınmıştır. Öz-duyarlık ile bilişsel esneklik ve otantiklik arasındaki ilişkide dolaylı rol oynayabilecek ara değişkenlerin (duygu düzenleme, öz-yeterlik, benlik saygısı, denetim odağı vb.) ele alındığı yeni çalışmaların alan yazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Akın, A. (2010a). Self-compassion and loneliness. *International Online Journal of Educational Sciences*, 2(3), 702-718.
- Akın, A. (2010b). Self-compassion and interpersonal cognitive distortions. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39(39), 1-9.
- Akın, A. (2012). Self-compassion and automatic thoughts. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 42(42).
- Akın, A. ve Akın, Ü. (2015). Investigating predictive role of self-compassion on social self-efficacy. *Journal of Educational & Instructional Studies in the World*, 5(3).
- Akın, Ü., Akın, A. ve Abacı, R. (2007). Öz-duyarlık ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33(33), 1-10.
- Alexander, J. K., Hillier, A., Smith, R. M., Tivarus, M. E., & Beversdorf, D. Q. (2007). Beta-adrenergic modulation of cognitive flexibility during stress. *Journal of Cognitive Neuroscience*, 19(3), 468-478. doi: 10.1162/jocn.2007.19.3.468
- Alibekiroğlu, P. B., Akbaş, T., Bulut Ateş, F. ve Kırdök, O. (2018). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkide öz anlayışın aracı etkisi. *Journal Of The Cukurova University Institute Of Social Sciences*, 27(2).
- Allen, A. B., & Leary, M. R. (2010). Self- Compassion, stress, and coping. *Social and Personality Psychology Compass*, 4(2), 107-118. doi: 10.1111/j.1751-9004.2009.00246.x
- Altunkol, F. (2011). *Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklikleri ile algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Altunkol, F. (2017). *Bilişsel esneklik eğitim programının lise öğrencilerinin bilişsel esneklik ile algılanan stres düzeylerine ve stresle başa çıkma tarzlarına etkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Andiç, S. (2013). *Ergenlik döneminde zihni meşgul eden konularla ilişkili değişkenler: Bağlanma tarzları, öz-şefkat ve psikolojik belirtiler*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Arıcan, M. K. (2000). Spinoza'nın hürriyet anlayışı. *Cumhuriyet Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, (4), 401-414.
- Arıcı, S. (2019). *Okul öncesi dönem çocuklarının ebeveynlerinin otantiklik düzeyleri ile çocuklarının yaratıcılıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ege Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

- Asıcı, E. ve İkiz, F. E. (2015). Mutluluğa giden bir yol: Bilişsel esneklik. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(35), 191-211.
- Aydın, M. (2018). Genç yetişkinlerde mutluluğun özgünlük ve kişisel erdemler açısından incelenmesi. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(6), 1023-1030. doi:10.18506/anemon.424118
- Aydoğan, D., Özbay, Y. ve Büyüköztürk, Ş. (2017). Özgünlük ölçeği'nin uyarlanması ve özgünlük ile mutluluk arasındaki ilişkide maneviyatın aracı rolü. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 5(1), 38-59.
- Barnard, L. K., & Curry, J. F. (2011). Self-compassion: Conceptualizations, correlates, & interventions. *Review of General Psychology*, 15(4), 289-303. doi: 10.1037/a0025754
- Bayar, Ö. (2016). *Üniversite öğrencilerinde öz-şefkatin yordayıcıları olarak bağlanma tarzı ve algılanan sosyal destek*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Bayramoğlu, A. (2011). *Self-compassion in relation to psychopathology*. Yayınlanmamış doktora tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Bedel, A. ve Ulubey, E. (2015). Ergenlerde başa çıkma stratejilerini açıklamada bilişsel esnekliğin rolü. *Electronic Journal of Social Sciences*, 14(55).
- Beydoğan Tangör, B. ve Curun, F. (2016). Psikolojik iyi oluşun yordayıcıları olarak bireysel farklılıklar: özgünlük, benlik saygısı ve sürekli kaygı. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 5(4), 1-13.
- Bilgin, M. (2009). Developing a cognitive flexibility scale: Validity and reliability studies. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 37(3), 343-353. doi: 10.2224/sbp.2009.37.3.343
- Bolat, Z. (2013). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıkları ile öz anlayışları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Boran Sarı, B. (2017). *Üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtmaları ile öz duyarlılıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Boyras, G., Waits, J. B., & Felix, V. A. (2014). Authenticity, life satisfaction, and distress: A longitudinal analysis. *Journal of Counseling Psychology*, 61(3), 498. doi: 10.1037/cou0000031
- Bozkurt, T. (2019). *Üniversite öğrencilerinin otantiklik, sosyal bağlılık ve belirsizliğe tahammülsüzlük özelliklerinin sakin benlik düzeylerini yordayıcılığı*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.

- Breines, J. G., & Chen, S. (2012). Self-compassion increases self-improvement motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(9), 1133-1143. doi: 10.1177/0146167212445599
- Brown, B. (2010). *Courage, compassion, and connection: the gifts of imperfection*. Center City, Minnesota: Hazelden Publishing.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality And Social Psychology*, 84(4), 822. doi: 10.1037/0022-3514.84.4.822
- Budakoğlu, I. İ., Karaoğlu, N. ve Coşkun, Ö. (2014). Loneliness, hopelessness, anxiety and self compassion of medical students: gazi example. *Gazi Medical Journal*, 25(4A), 165-170. doi: 10.12996/gmj.2014.52
- Bulduk, S. ve Ardiç, E. (2015). The investigation of self-compassions among nursing students. *Journal of Academic Research in Nursing*, 1(2), 60-65. doi: 10.5222/jaren.2015.060
- Burks, D. J., & Robbins, R. (2011). Are you analyzing me? A qualitative exploration of psychologists' individual and interpersonal experiences with authenticity. *The Humanistic Psychologist*, 39(4), 348-365. doi: 10.1080/08873267.2011.620201
- Büyüköztürk, Ş. (2017). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Ankara: Pegem Akademi.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2014). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi.
- Campos, D., Cebolla, A., Quero, S., Bretón-López, J., Botella, C., Soler, J., ... Baños, R. M. (2016). Meditation and happiness: mindfulness and self-compassion may mediate the meditation-happiness relationship. *Personality and Individual Differences*, 93, 80-85.
- Canas, J. J., Fajardo, I., & Salmeron, L. (2006). Cognitive flexibility. *International Encyclopedia of Ergonomics and Human Factors*, 1, 297-301. doi: 10.13140/2.1.4439.6326
- Ciarrochi, J., Said, T., & Deane, F. P. (2005). When simplifying life is not so bad: The link between rigidity, stressful life events, and mental health in an undergraduate population. *British Journal of Guidance & Counselling*, 33(2), 185-197. doi:10.1080/03069880500132540
- Corey, G. (2015). *Psikolojik danışma ve psikoterapi kuram ve uygulamaları*. (çev. T. Ergene). Ankara: Metis Yayıncılık. (Orijinal çalışmanın basım tarihi 2009).
- Çapan, M. (2019). *Üniversite öğrencilerinin merhamet ve öz-anlayış düzeylerinin kişilik özellikleri açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Çelikkaleli, Ö. (2014). Ergenlerde bilişsel esneklik ile akademik, sosyal ve duygusal yetkinlik inançları arasındaki ilişki. *Eğitim ve Bilim*, 39(176). doi: 10.15390/EB.2014.3467
- Çırpan, E. (2017). *Üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ düzeyleri ve öz-anlayış düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G. ve Büyüköztürk, Ş. (2012). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik: SPSS ve LISREL uygulamaları*. Ankara: Pegem Akademi.
- Çuhadaroğlu, A. (2011). *Bilişsel esnekliğin yordayıcıları*. Yayınlanmamış doktora tezi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Çuhadaroğlu, A. (2013). Bilişsel esnekliğin yordayıcıları. *Cumhuriyet Uluslararası Eğitim Dergisi*, 2(1), 86-101.
- Deniz, M. E. ve Sümer, A. S. (2010). Farklı özanlayış düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinde depresyon, anksiyete ve stresin değerlendirilmesi. *Eğitim ve Bilim*, 35(158), 115-227.
- Deniz, M., Arslan, C., Özyeşil, Z. ve İzmirli, M. (2012). Öz-anlayış, yaşam doyumu, negatif ve pozitif duygu: Türk ve diğer ülke üniversite öğrencileri arasında bir karşılaştırma. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23, 428-446.
- Deniz, M., Kesici, Ş. ve Sümer, A. S. (2008). The validity and reliability of the Turkish version of the Self-Compassion Scale. *Social Behavior and Personality: an International Journal*, 36(9), 1151-1160.
- Dennis, J. P., & Vander Wal, J. S. (2010). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive Therapy and Research*, 34(3), 241-253. doi: 10.1007/s10608-009-9276-4
- Diril, A. (2011). *Lise Öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerinin sosyo-demografik değişkenler ve öfke düzeyi ile öfke ifade tarzları arasındaki ilişki açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Doğan Laçın, B. G. Y., & Yalçın, İ. (2018). Üniversite öğrencilerinde özyeterlilik ve stresle başa çıkma stratejilerinin bilişsel esnekliği yordama düzeyleri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 34(2), 358-371. doi: 10.16986/HUJE.2018037424
- Duman, S. (2014). *Öğretmen adaylarında özgünlük ve öz-duyarlılığın mutluluk ile ilişkisinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.

- Ergün-Başak, B. ve Can, G. (2018). Düşük gelirli ailelerden gelen üniversite öğrencilerinin öz-duyarlılık, sosyal bağlılık ve iyimserlik düzeyleri ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Elementary Education Online*, 17(2). doi: 10.17051/ilkonline.2018.419299
- Eskin, M. (2014). *Sorun çözme terapisi*. Ankara: Altınordu Yayınları
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2000). Positive affect and the other side of coping. *American Psychologist*, 55(6), 647. doi: 10.1037//0003-066X.55.6.647
- Geçtan, E. (2004). *İnsan olmak*. (3. Basım). İstanbul: Metis Yayınları.
- Geçtan, E. (2010). *Psikanaliz ve sonrası*. (14. Baskı.) İstanbul: Metis Yayınları.
- Germer, C. K. (2018). *Öz şefkatli farkındalık*. (çev. H. Ünlü Haktanır). İstanbul: Diyojen Yayıncılık. (Orijinal çalışmanın basım tarihi 2009).
- Gilbert, P. (Ed.). (2005). *Compassion: Conceptualisations, research and use in psychotherapy*. London and New York: Routledge.
- Goldman, A. I. (2006). *Simulating minds: The philosophy, psychology, and neuroscience of mindreading*. Cambridge: Oxford University Press.
- Goldman, B. M., & Kernis, M. H. (2002). The role of authenticity in healthy psychological functioning and subjective well-being. *Annals of the American Psychotherapy Association*, 5(6), 18-20.
- Gunduz, B. (2013). Emotional intelligence, cognitive flexibility and psychological symptoms in pre-service teachers. *Educational Research and Reviews*, 8(13), 1048-1056.
- Gül, A. (2010). *Benlik düzenleme odakları, otantiklik ve ilişkisel / özerk benlik ketlenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Gülüm, I. V., ve Dağ, I. (2012). Tekrarlayıcı Düşünme Ölçeği ve Bilişsel Esneklik Envanterinin Türkçeye uyarlanması, geçerliliği ve güvenilirliği. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 13(3), 216- 223.
- Hanson, R. (2009). *Buddha's brain: The practical neuroscience of happiness, love, and wisdom*. Oakland: New Harbinger Publications.
- Harter, S. (2002). Authenticity. In: C. R. Snyder and S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp. 382–394). New York: Oxford.
- Heath, P. J., Brenner, R. E., Lannin, D. G., & Vogel, D. L. (2018). Self-compassion moderates the relationship of perceived public and anticipated self-stigma of seeking help. *Stigma and Health*, 3(1), 65. doi: 10.1037/sah0000072
- Heidegger, M. (1962). *Being and time*. New York: Harper and Row.

- Heppner, W. L., Kernis, M. H., Nezlek, J. B., Foster, J., Lakey, C. E., & Goldman, B. M. (2008). Within-person relationships among daily self-esteem, need satisfaction, and authenticity. *Psychological Science*, *19*(11), 1140-1145. doi: 10.1111/j.1467-9280.2008.02215.x
- Hope, N., Koestner, R., & Milyavskaya, M. (2014). The role of self-compassion in goal pursuit and well-being among university freshmen. *Self and Identity*, *13*(5), 579-593. doi: 10.1080/15298868.2014.889032
- Isen, A. M. (2000). Some perspectives on positive affect and self-regulation. *Psychological Inquiry*, *11*(3), 184-187.
- İkiz, E. ve Totan, T. (2012). Üniversite öğrencilerinde öz-duyarlık ve duygusal zekânın incelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, *14*(1), 51-71.
- İlhan, T., ve Özdemir, Y. (2013). Otantiklik ölçeğinin türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, *4*(40), 142-153.
- Joeng, J. R., & Turner, S. L. (2015). Mediators between self-criticism and depression: Fear of compassion, self-compassion, and importance to others. *Journal of Counseling Psychology*, *62*(3), 453-463. doi: 10.1037/cou0000071
- Johnson, B. T. (2016). *The relationship between cognitive flexibility, coping, and symptomatology in psychotherapy*. Unpublished master thesis, Marquette University Social Sciences Institute, Wisconsin.
- Johnson, E. A., & O'Brien, K. A. (2013). Self-compassion soothes the savage ego-threat system: Effects on negative affect, shame, rumination, and depressive symptoms. *Journal of Social and Clinical Psychology*, *32*(9), 939-963. doi: 10.1521/jscp.2013.32.9.939
- Jonassen, D. H., & Grabowski, B. L. (1993). *Handbook of individual differences learning, and instruction*. Hillsdale, NJ, Lawrence: Routledge.
- Kahya, Y. ve Korkmaz, B. (2017). Özgünlük ve psikolojik belirti düzeyi arasındaki ilişkide psikolojik ihtiyaç doyumunun aracı rolü: Bir yapısal eşitlik modeli. *Türk Psikoloji Dergisi*, *32*(80), 80-92.
- Kalaycı, Ş. (Ed.). (2017). *SPSS uygulamalı çok değişkenli istatistik teknikleri* (8. Baskı). Ankara: Dinamik Akademi.
- Karaoğlu, M. Ve Erzi, S. (2019). Yeme tutumları ve travmatik yaşantılar: Öz şefkat ve duygu düzenlemenin aracı rolü. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, *1*(3), 145-151. doi: 10.35365/Ctjpp.19.1.18
- Kaygısız, F. (2019). *Ergenlerin psikolojik sağlamlıklarının boyun eğici davranışlar ve öz anlayış açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.

- Kernis, M. H. (2003). Author's response: Optimal self-esteem and authenticity: Separating fantasy from reality. *Psychological Inquiry*, 14(1), 83-89. doi: 10.1207/S15327965plh1401_03
- Kernis, M. H., & Goldman, B. M. (2005). Authenticity, social motivation, and psychological adjustment. In: J. P. Forgas, K.D. Williams, and S.M. Laham (Eds.) *Social Motivation: Conscious and Unconscious Processes*, (pp. 210-227). New York: Cambridge Press.
- Kernis, M. H., & Goldman, B. M. (2006). A multicomponent conceptualization of authenticity: Theory and research. *Advances in Experimental Social Psychology*, 38, 283-357. doi: 10.1016/S0065-2601(06)38006-9
- Kısa, G. (2015). *Self-compassion and terror management: the role of selfcompassion in reducing reactions to mortality salience*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Kirkpatrick, K. L. (2005). *Enhancing self-compassion using a gestalt two-chair intervention*. Unpublished doctoral dissertation, The University of Texas Social Sciences Institute, Austin.
- Koesten, J., Schrodt, P., & Ford, D. J. (2009). Cognitive Flexibility as a mediator of family communication environments and young adults' well-being. *Health Communication*, 24(1), 82-94. doi: 10.1080/10410230802607024
- Korkmaz, B. (2018). Öz-Duyarlık: Psikolojik belirtiler ile ilişkisi ve psikoterapide kullanımı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 10(1), 40-58. doi:10.18863/pgy.336489
- Kornfield, J. (1993). *A path with heart*. New York: Bantam Books.
- Körner, A., Coroiu, A., Copeland, L., Gomez-Garibello, C., Albani, C., Zenger, M., & Brähler, E. (2015). The Role of self-compassion in buffering symptoms of depression in the general population. *Plos One*, 10(10). doi:10.1371/journal.pone.0136598
- Kuyumcu, B. ve Kabasakaloğlu, A. (2018). Otantik olmanın duyuşsal iyi oluşu (pozitif-negatif duyuş durumu) yordama gücü: Türk ve İngiliz üniversite öğrencileri arasında otantik olma ve pozitif-negatif duyuş durumu. *Journal Of Higher Education & Science/Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 8(1), 184-193. doi: 10.5961/Jhes.2018.260
- Küçükler, D. (2016). *Affetme, affetmeme, bilişsel esneklik, duyuş düzenleme ve yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Denizli.
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Batts Allen, A., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(5), 887-904. doi: 10.1037/0022-3514.92.5.887

- Lin, Y. W. (2013). *The effects of cognitive flexibility and openness to change on college students' academic performance*. Unpublished doctoral dissertation, La Sierra University School of Education Sciences, Riverside.
- Lopez, F. G., & Rice, K. G. (2006). Preliminary development and validation of a measure of relationship authenticity. *Journal of Counseling Psychology, 53*(3), 362-371. doi: 10.1037/0022-0167.53.3.362
- Macbeth, A., & Gumley, A. (2012). Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology Review, 32*(6), 545-552. doi: 10.1016/J.Cpr.2012.06.003
- Martin, M. M., & Anderson, C. M. (1998). The cognitive flexibility scale: Three validity studies. *Communication Reports, 11*(1), 1-9. doi: 10.1080/08934219809367680
- Martin, M. M., & Rubin, R. B. (1995). A new measure of cognitive flexibility. *Psychological Reports, 76*(2), 623-626. doi: 10.2466/Pr0.1995.76.2.623
- Martin, M. M., Staggars, S. M., & Anderson, C. M. (2011). The relationships between cognitive flexibility with dogmatism, intellectual flexibility, preference for consistency, and self-compassion. *Communication Research Reports, 28*(3), 275-280. doi: 10.1080/08824096.2011.587555
- Maslow, A. H. (1970). *Motivation and personality*. New York: Harper Row Publishers. <https://www.eyco.org/nuovo/wp-content/uploads/2016/09/Motivation-and-Personality-A.H.Maslow.pdf> sayfasından erişilmiştir.
- Moore, A., & Malinowski, P. (2009). Meditation, mindfulness and cognitive flexibility. *Consciousness and Cognition, 18*(1), 176-186. doi: 10.1016/J.Concog.2008.12.008
- Murdock, N. (2012). *Psikolojik danışma ve psikoterapi kuramları*. (çev. Füsün Akkoyun). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık. (Orijinal çalışmanın basım tarihi 2003).
- Nazarzadeh, R. S., Fazeli, M., Aval, M. M., & Shourch, R. M. (2015). Effectiveness of cognitive-behavior therapy on cognitive flexibility in perfectionist. *Psychology, 6*(14), 1780- 1785. doi: 10.4236/psych.2015.614174
- Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity, 2*(2), 85-101. doi: 10.1080/15298860309032
- Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity, 2*(3), 223-250. doi: 10.1080/15298860390209035
- Neff, K. D. (2004). Self-compassion and psychological well-being. *Constructivism in the Human Sciences, 9*(2), 27-38.
- Neff, K. D. (2009a). Self-compassion. In: M.R. Leary & R.H. Hoyle (Eds), *Handbook of Individual Differences in Social Behavior* (pp. 561–573). New York: Guilford Press.

- Neff, K. D. (2009b). The role of self-compassion in development: A healthier way to relate to oneself. *Human Development*, 52(4), 211-214. doi: 10.1159/000215071
- Neff, K. D. (2011a). *Self compassion*. London: Hachette UK
- Neff, K. D. (2011b). Self- compassion, self- esteem, and well- being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1-12. doi: 10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x
- Neff, K. D. (2016). The self-compassion scale is a valid and theoretically coherent measure of self-compassion. *Mindfulness*, 7(1), 264-274. doi: 10.1007/S12671-016-0560-6
- Neff, K. D., & Beretvas, S. N. (2013). The role of self-compassion in romantic relationships. *Self and Identity*, 12(1), 78-98. doi: 10.1080/15298868.2011.639548
- Neff, K. D., & Dahm, K. A. (2015). Self-compassion: What it is, what it does, and how it relates to mindfulness. In: Ostafin B., Robinson M., Meier B. (eds), *In Handbook Of Mindfulness and Self-Regulation* (pp. 121-137). Springer, New York. doi: 10.1007/978-1-4939-2263-5_10
- Neff, K. D., & Harter, S. (2002). The role of power and authenticity in relationship styles emphasizing autonomy, connectedness, or mutuality among adult couples. *Journal of Social and Personal Relationships*, 19(6), 835-857. doi: 10.1177/0265407502196006
- Neff, K. D., & Mcgehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9(3), 225-240. doi: 10.1080/15298860902979307
- Neff, K. D., & Seppala, E. (2016). Compassion, well-being, and the hypo-egoic self. In: Brown, K. W., & Leary, M. R. (Eds.), *Oxford Handbook Of Hypo-Egoic Phenomena*, (pp.189-202), New York: Oxford University Press.
- Neff, K. D., & Tirch, D. (2013). Self-compassion and ACT. In: T.B. Kashdan & J. Ciarrochi (Eds.), *Mindfulness, acceptance, and positive psychology: The seven foundations of well-being*, (pp. 78–106). Oakland, CA: Context Press/New Harbinger Publications.
- Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self- compassion versus global self- esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77(1), 23-50. doi: 10.1111/J.1467-6494.2008.00537.X
- Neff, K. D., Hsieh, Y. P., & Dejitterat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity*, 4(3), 263-287. doi: 10.1080/13576500444000317
- Neff, K. D., Rude, S. S., & Kirkpatrick, K. L. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality*, 41(4), 908-916. doi: 10.1016/J.Jrp.2006.08.002
- Nietzsche, F. (2015). *İnsan nasıl kendisi olur?*. Ankara: Nilüfer Yayıncılık.

- Olgunçelik, E. S. (2019). *Kendini sabotaj ve başarı yönelimlerinin öz-anlayış açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Öveç, Ü. (2007). *Öz duyarlık ile öz bilinç, depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkilerin yapısal eşitlik modeliyle incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Özyeşil, Z. (2011). *Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerinin bilinçli farkındalık kişilik özellikleri ve bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış doktora tezi. Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Özyeşil, Z. ve Akbağ, M. (2013). Self-compassion as a protective factor for depression, anxiety and stress: a research on turkish university students. *The Online Journal of Counseling and Education*, 2(2), 36-43.
- Petersen, L. E. (2014). Self-compassion and self-protection strategies: The impact of self-compassion on the use of self-handicapping and sandbagging. *Personality and Individual Differences*, 56, 133-138. doi: 10.1016/J.Paid.2013.08.036
- Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification* (Vol. 1). New York: Oxford University Press.
- Raes, F. (2010). Rumination and worry as mediators of the relationship between self-compassion and depression and anxiety. *Personality and Individual Differences*, 48(6), 757-761. doi: 10.1016/J.Paid.2010.01.023
- Rogers, C. R. (1995). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. New York: Houghton Mifflin.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-Being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.
- Ryan, R. M., LaGuardia, J. G., & Rawsthorne, L. J. (2005). Self-complexity and the authenticity of self-aspects: Effects on well being and resilience to stressful events. *North American Journal of Psychology*, 7(3),431-448.
- Sadioğlu, Ö. ve Onur Sezer, G. (2016). Kpss'ye girecek sınıf öğretmeni adaylarının sınav kaygıları ile öz duyarlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (22), 223-244. doi: 10.14520/Adyusbd.23034
- Salzberg, S. (2008). *Lovingkindness: The revolutionary art of happiness*. Boston: Shambala.
- Sarıçalı, M. (2018). *Üniversite Öğrencilerinde olumlu mizah kullanımı ile özgünlük ilişkisinde bilişsel esnekliğin ve psikolojik kırılğanlığın aracılığı: Karma desen araştırma*. Yayınlanmamış doktora tezi. Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.

- Sarıkaya, Y., Boyacı M., İlhan, T., ve Aldemir, A. (2018). Benliğin farklılaşması kısa formu'nun türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Bartın Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(2), 365-380.
- Sartre, J. P. (2005). *Varoluşçuluk*. (çev. A. Bezirci). İstanbul: Say Yayınları. (Orijinal çalışmanın basım tarihi 1960).
- Seligman, M. E. (2004). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: Simon and Schuster.
- Seneca. (2017). Tanrısal öngörü. (çev. Ç. Dürüşken). İstanbul: Alfa Yayınları. (Orijinal çalışmanın basım tarihi 1989).
- Shonin, E., Van Gordon, W., Compare, A., Zangeneh, M., & Griffiths, M. D. (2015). Buddhist-derived loving-kindness and compassion meditation for the treatment of psychopathology: A systematic review. *Mindfulness*, 6(5), 1161-1180. doi: 10.1007/S12671-014-0368-1
- Soltani, E., Shareh, H., Bahrainian, S. A., & Farmani, A. (2013). The mediating role of cognitive flexibility in correlation of coping styles and resilience with depression. *Pajoohandeh Journal*, 18(2), 88-96.
- Spiro, R. J., Coulson, R. L., Feltovich, P. J., & Anderson, D. (1988) *Cognitive flexibility theory: Advanced knowledge acquisition in ill-structured domains*. (5th. ed.), Proceedings of the 10th Annual Conference of the Cognitive Science Society. New Jersey: Champaign, Illinois. https://www.ideals.illinois.edu/bitstream/handle/2142/18011/ctrstreadtechrepv01988i00441_opt.pdf sayfasından erişilmiştir.
- Spiro, R., & Jehng, J. (1990). Cognitive flexibility, random access instruction and hypertext: theory and technology for the nonlinear and multi-dimensional traversal of complex subject matter. In: D. Nix, and R. Spiro (Eds.), *Cognition, Education, and Multimedia: Exploring Ideas in High Technology*, (pp. 163-205). Hillsdale: Lawrence Erlbaum Associates
- Stahl, L., & Pry, R. (2005). Attentional flexibility and perseveration: Developmental aspects in young children. *Child Neuropsychology*, 11(2), 175-189.
- Starr, S. S. (2008). Authenticity: A concept analysis. *In Nursing Forum*, 43(2), 55-62. doi: 10.1111/J.1744-6198.2008.00096.X
- Stevens, A. D. (2009). *Social problem-solving and cognitive flexibility: Relations to social skills and problem behavior of at-risk young children*. Unpublished doctoral thesis, Seattle Pacific University, School of Psychology, Family, & Community, Washington.
- Svendsen, J. L., Kvernenes, K. V., Wiker, A. S., & Dundas, I. (2017). Mechanisms of mindfulness: Rumination and self-compassion. *Nordic Psychology*, 69(2), 71-82. doi: 10.1080/19012276.2016.1171730

- Tari, D. (2019). *Sınıf öğretmenlerinin öz duyarlık ve çokkültürlülüğe yeterliklerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. İstanbul Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Taşçıoğlu, C. ve Tosun, L. P. (2018). Facebook'taki benlik sunumları, otantiklik ve psikolojik iyi oluş. *Nesne*, 6(12), 103-125. doi: 10.7816/Nesne-06-12-06
- Tatlıoğlu, K. (2010). *Farklı öz-anlayış düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinin karar vermede özsaygı, karar verme stilleri ve kişilik özelliklerinin değerlendirilmesi*. Yayınlanmamış doktora tezi. Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi, Konya.
- Turan, N., Durgun, H., Kaya, H., Ertaş, G. ve Kuvan, D. (2019). Hemşirelik öğrencilerinin stres durumları ile bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişki. *Jaren*, 5(1), 59-66.
- Tutuş, A. (2019). *11- 14 yaş arasında olan ergenlerin stresle başa çıkma tarzları ve bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişkinin araştırılması*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Türk Dil Kurumu (2019). *Genel Türkçe sözlük*. http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_gts&arama=gts&guid=TDK.GTS.586ca647a35a97.07441353 sayfasından erişilmiştir.
- Vardar, Z. S. (2019). *Yetişkinlerde öz-şefkat düzeyi ve kişilerarası bağlanma stilleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Bahçeşehir Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Vonk, R., & Smit, H. (2012). Optimal self- esteem is contingent: Intrinsic versus extrinsic and upward versus downward contingencies. *European Journal of Personality*, 26(3), 182-193. doi: 10.1002/Per.817
- Wienhold-Leahy, B. (2017). *Building self-compassion in adolescents through a mindfulness program*. Unpublished doctoral thesis. University of Calgary Graduate Program In Educational Research, Calgary. doi:10.11575/PRISM/25184
- Williams, J. G., Stark, S. K., & Foster, E. E. (2008). Start today or the very last day? The relationships among self-compassion, motivation, and procrastination. *American Journal of Psychological Research*, 4, 37- 44.
- Wispe, L. (1991). *The psychology of sympathy*. New York: Plenum Press.
- Wood, A. M., Linley, P. A., Maltby, J., Baliousis, M., & Joseph, S. (2008). The authentic personality: A theoretical and empirical conceptualization and the development of the authenticity scale. *Journal of Counseling Psychology*, 55(3), 385-399. doi: 10.1037/0022-0167.55.3.385
- Yağbasanlar, O. (2018). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ile dini yönelimleri ve öz-şefkatleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Yalom, I. D. (2018). *Varoluşçu psikoterapi*. (çev. Z. İ. Babayiğit). İstanbul: Kabalıcı Yayınevi. (Orijinal çalışmanın basım tarihi 1980).
- Yarnell, L. M., & Neff, K. D. (2013). Self-compassion, interpersonal conflict resolutions, and well-being. *Self and Identity*, 12(2), 146-159. doi: 10.1080/15298868.2011.649545
- Yıldırım, F. B. (2015). *Self-handicapping among university students: the role of gender, self-esteem, procrastination, test anxiety, and self-compassion*. Yayınlanmamış doktora tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Yılmam, B. (2019). *Bilinçli farkındalık ve öz-duyarlılığın öznel iyi oluş üzerindeki etkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yöntem, M. K. (2013) *Benlik kurguları ve otantikliğin özgecilik üzerindeki yordayıcı gücünün incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Gaziosmanpaşa Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tokat.
- Yusuf, S., Boyacı, M., İlhan, T., & Aldemir, A. (2018). Adaptation of the differentiation of self inventory short form (dsı-sf) to turkish: Validity and reliability study. *Bartın Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(2), 365-380. doi: 10.14686/Buefad.364196
- Yücel, Ö. (2011) *The effect of problem based learning on cognitive flexibility, self regulation skills and student*. Unpublished master thesis. Bahcesehir University Institute Of Natural And Applied Sciences, İstanbul.

EKLER

Ek 1. Araştırma İzin Belgesi



Ahmet Akın 02.07.2018

Alicılar: ben ✓



Prof. Dr. Ahmet Akın
İstanbul Medeniyet Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Fakültesi
Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Anabilim Dalı

2 Tem 2018 Pzt 22:04 tarihinde Asena Ozdemir
<hllsnzdmr@gmail.com> şunu yazdı:

[Alıntılanan metni göster](#)

Suggested Citation:
Akın, U., Akın, A., & Abacı, R. (2007). Öz-duyarlık Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33, 1-10.

ÖZ-DUYARLIK ÖLÇEĞİ: GEÇERLİK VE GÜVENİRLİK ÇALIŞMASI
SELF-COMPASSION SCALE: THE STUDY OF VALIDITY AND RELIABILITY

ÖZET:Bu araştırmanın amacı Nefz (2003b) tarafından geliştirilen Öz-duyarlık Ölçeği'nin geçerlik ve güvenirlik çalışmasıdır. Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışması için...

2. öz-duyarlı...ılar için.doc



tahsin ilhan 17.09.2018

Alicılar: ben ✓



Merhabalar Hilal hanım

İstediğiniz ölçeği ekte bulabilirsiniz. Tezinizde başarılar diliyorum.

otantiklik ölçeği.docx

Merhaba hocam,
İsmim Hilal Asena Özdemir. Pamukkale Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik tezli yüksek lisans programı öğrencisiyim. Türkçeye uyarlamasını yapmış olduğunuz "Bilişsel Esneklik Envanteri"ni izniniz olursa yüksek lisans "Rehberlik Uygulamaları" dersi kapsamında kullanmak istiyorum. Ölçek maddelerini ve ölçeğe ait bilgileri benimle paylaşabilirseniz çok memnun olurum. Saygılarımla...



Dr. İ. Volkan Gülüm 12.10.2017

Alicılar: ben ✓



Merhaba,
Ölçeği kullanmanızdan memnuniyet duyarız. İlgilendiğiniz bilgilere aşağıdaki bağlantıdan ulaşabilirsiniz. İyi çalışmalar dilerim.

<http://tr.volkangulum.com/calismalar/araclar/>

Ek 2. Kişisel Bilgi Formu

Değerli Katılımcı

Bu anketten elde edilen sonuçlar tez çalışmamın araştırma verileri olarak kullanılacaktır. Soruların doğru veya yanlış cevabı yoktur. Vereceğiniz her türlü bilgi gizli tutulacak ve sadece araştırma için kullanılacaktır. Sizden istenilen bu ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirmeniz ve sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koymanızdır. Lütfen **her ifadeye** mutlaka **TEK yanıt** veriniz ve kesinlikle **BOŞ bırakmayınız**. En uygun yanıtları vereceğinizi ümit eder, katkılarınız ve duyarlılığınız için teşekkür ederim.

Pamukkale Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bilim Dalı

Yüksek Lisans Öğrencisi

Hilal Asena Özdemir

Cinsiyet: () Kadın () Erkek

Sınıf Düzeyi: (1) (2) (3) (4)

Yaş:

Bölümünüz:

Ek 3. Öz-duyarlık Ölçeği

	Aşağıdaki ifadelerin size ne kadar uygun olduğunu göstermek için lütfen ifadelerin sağında yer alan ölçeği kullanınız.	Hiçbir zaman	Nadiren	Sık Sık	Genellikle	Her zaman
1	Bir yetersizlik hissettiğimde, kendime bu yetersizlik duygusunun insanların birçoğu tarafından paylaşıldığını hatırlatmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
2	Kişiliğimin beğenmediğim yönlerine ilişkin anlayışlı ve sabırlı olmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
3	Bir şey beni üzdüğünde, duygularıma kapılıp giderim.	1	2	3	4	5
4	Hoşlanmadığım yönlerimi fark ettiğimde kendimi suçlarım.	1	2	3	4	5
5	Benim için önemli olan bir şeyde başarısız olduğumda, kendimi bu başarısızlıkta yalnız hissederim.	1	2	3	4	5
6	Zor zamanlarımda ihtiyaç duyduğum özen ve şefkati kendime gösteririm.	1	2	3	4	5
7	Gerçekten güç durumlarla karşılaştığımda kendime kaba davranırım.	1	2	3	4	5
8	Başarısızlıklarımı insanlık halinin bir parçası olarak görmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
9	Bir şey beni üzdüğünde duygularımı dengede tutmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
10	Kendimi kötü hissettiğimde kötü olan her şeye kafamı takar ve onunla meşgul olurum.	1	2	3	4	5
11	Yetersizliklerim hakkında düşündüğümde, bu kendimi yalnız hissetmeme ve dünyayla bağlantımı koparmama neden olur.	1	2	3	4	5
12	Kendimi çok kötü hissettiğim durumlarda, dünyadaki birçok insanın benzer duygular yaşadığını hatırlamaya çalışırım.	1	2	3	4	5
13	Acı veren olaylar yaşadığımda kendime kibar davranırım.	1	2	3	4	5

14	Kendimi kötü hissettiğimde duygularıma ilgi ve açıklıkla yaklaşmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
15	Sıkıntı çektiğim durumlarda kendime karşı biraz acımasız olabilirim.	1	2	3	4	5
16	Sıkıntı veren bir olay olduğunda olayı mantıksız biçimde abartırım.	1	2	3	4	5
17	Hata ve yetersizliklerimi anlayışla karşılarım.	1	2	3	4	5
18	Acı veren bir şeyler yaşadığımda bu duruma dengeli bir bakış açısıyla yaklaşmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
19	Kendimi üzgün hissettiğimde, diğer insanların çoğunun belki de benden daha mutlu olduklarını düşünürüm.	1	2	3	4	5
20	Hata ve yetersizliklerime karşı kınayıcı ve yargılayıcı bir tavır takınırım.	1	2	3	4	5
21	Duygusal anlamda acı çektiğim durumlarda kendime sevgiyle yaklaşırım.	1	2	3	4	5
22	Benim için bir şeyler kötüye gittiğinde, bu durumun herkesin yaşayabileceğini ve yaşamın bir parçası olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
23	Bir şeyde başarısızlık yaşadığımda objektif bir bakış açısı takınmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
24	Benim için önemli olan bir şeyde başarısız olduğumda, yetersizlik duygularıyla kendimi harap ederim.	1	2	3	4	5
25	Zor durumlarla mücadele ettiğimde, diğer insanların daha rahat bir durumda olduklarını düşünürüm.	1	2	3	4	5
26	Kişiliğimin beğenmediğim yönlerine karşı sabırlı ve hoşgörülü değilimdir.	1	2	3	4	5

Ek 4. Bilişsel Esneklik Envanteri

Aşağıdaki ifadelerin size ne kadar uygun olduğunu göstermek için lütfen ifadelerin sağında yer alan ölçeği kullanınız.		Hiç uygun değil	Pek uygun değil	Kararsızım	Uygun	Tamamen uygun
1.	Durumları "tartma" konusunda iyiyimdir.	1	2	3	4	5
2.	Zor durumlarla karşılaştığımda karar vermekte güçlük çekerim.	1	2	3	4	5
3.	Karar vermeden önce çok sayıda seçeneği dikkate alırım.	1	2	3	4	5
4.	Zor durumlarla karşılaştığımda kontrolümü kaybediyormuşum gibi hissederim.	1	2	3	4	5
5.	Zor durumlara değişik açılardan bakmayı tercih ederim.	1	2	3	4	5
6.	Bir davranışın nedenini anlamak için önce, elimdeki dışında ek bilgi edinmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
7.	Zor durumlarla karşılaştığımda öyle strese girerim ki sorunu çözecek bir yol bulamam.	1	2	3	4	5
8.	Olaylara başkalarının bakış açısından bakmayı denerim.	1	2	3	4	5
9.	Zor durumlarla baş etmek için çok sayıda değişik seçeneğin olması beni sıkıntıya sokar.	1	2	3	4	5
10.	Kendimi başkalarının yerine koymakta başarılıyım.	1	2	3	4	5
11.	Zor durumlarla karşılaştığımda ne yapacağımı bilemem.	1	2	3	4	5
12.	Zor durumlara farklı açılardan bakmak önemlidir.	1	2	3	4	5
13.	Zor durumlarda nasıl davranacağıma karar vermeden önce birçok seçeneği dikkate alırım.	1	2	3	4	5
14.	Durumlara farklı bakış açılarından bakarım.	1	2	3	4	5
15.	Hayatta karşılaştığım zorlukların üstesinden gelmeyi becerebilirim.	1	2	3	4	5
16.	Bir davranışın nedenini düşünürken mevcut bütün bilgileri ve gerçekleri dikkate alırım.	1	2	3	4	5
17.	Zor durumlarda, şartları değiştirecek gücümün olmadığını hissederim.	1	2	3	4	5
18.	Zor durumlarla karşılaştığımda önce bir durup çözüm için farklı yollar düşünmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
19.	Zor durumlarla karşılaştığımda birden çok çözüm yolu bulabilirim.	1	2	3	4	5
20.	Zor durumlara tepki vermeden önce birçok seçeneği dikkate alırım.	1	2	3	4	5

Ek 5. Otantiklik Ölçeği

Aşağıdaki ifadeleri dikkatlice okuduktan sonra kendinizi 1 ile 7 arasında derecelendirin.
1- beni hiç tanımlamıyor, 7- beni tamamen tanımlıyor. İfadelerin karşısındaki uygun rakamı daire içine alarak işaretleyiniz.

<i>Hiç</i>		<i>Tamamen</i>					<i>Orta düzeyde</i>	
1	2	3	4	5	6	7		

1.	Kişinin kendisi olmasının popüler olmasından daha iyi olduğunu düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6	7
2.	Gerçekten içimde ne hissettiğimi bilmiyorum.	1	2	3	4	5	6	7
3.	Başkalarının görüşlerinden çok fazla etkilenirim.	1	2	3	4	5	6	7
4.	Genellikle başkalarının bana yapmamı söyledikleri şeyleri yaparım.	1	2	3	4	5	6	7
5.	Her zaman başkalarının benden beklentilerini yerine getirmem gerektiğini hissedirim.	1	2	3	4	5	6	7
6.	Diğer insanlar (başkaları) beni çok etkiler.	1	2	3	4	5	6	7
7.	Kendimi yeteri kadar tanımadığım hissine kapılıyorum.	1	2	3	4	5	6	7
8.	Her zaman inandığım şeylere sadık kalırım.	1	2	3	4	5	6	7
9.	Birçok ortamda olduğum gibi davranırım.	1	2	3	4	5	6	7
10.	Kendimi gerçek benden uzak hissediyorum.	1	2	3	4	5	6	7
11	Değerlerime ve inançlarıma uygun olarak yaşarım.	1	2	3	4	5	6	7
12	Kendime yabancılaştığımı hissediyorum	1	2	3	4	5	6	7

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler	
Adı	Hilal Asena
Soyadı	Özdemir
Doğum Yeri ve Tarihi	Denizli- 30.08.1995
Uyruğu	T.C.
İletişim Adresi ve E-Mail Adresi	e-mail: hilalaseaozdemir@gmail.com
Eğitim	
İlköğretim	Atatürk İ.Ö.O.
Ortaöğretim	Cumhuriyet Anadolu Lisesi
Yükseköğretim (Lisans)	Pamukkale Üniveristesi/ Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık ABD
Yükseköğretim (Yüksek Lisans)	Pamukkale Üniveristesi/ Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı
Yabancı Dil	
Yabancı Dil Adı	İngilizce
Sınav Adı	YÖKDİL
Sınavın Yapıldığı Ay ve Yıl	17.03.2018
Alınan Puan	71,250
Mesleki Deneyim	
Yıl (lar)	Mesleki Deneyim
2019-	Denizli Bahçeşehir Koleji Ortaokulu- Rehber Öğretmen