T.C.
YILDIZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE REHBERLİK PROGRAMI

DOKTORA TEZİ

BENLİĞİN AYRIMLAŞMASI İLE ÖZNEL İYİ OLUŞ ARASINDAKİ İLİŞKİDE ÖZ-ANLAYIŞ VE BİLİŞSEL ESNEKLİĞİN ARACILIK ROLÜ

YASEMİN OKAN ER
16736003

TEZ DANIŞMANI
Prof. Dr. MEHMET ENGİN DENİZ

İSTANBUL
2023

T.C.
YILDIZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE REHBERLİK PROGRAMI

DOKTORA TEZİ

BENLİĞİN AYRIMLAŞMASI İLE ÖZNEL İYİ OLUŞ ARASINDAKİ İLİŞKİDE ÖZ-ANLAYIŞ VE BİLİŞSEL ESNEKLİĞİN ARACILIK ROLÜ

YASEMİN OKAN ER
16736003
ORCID NO: 0000-0002-0659-1740

TEZ DANIŞMANI
Prof. Dr. MEHMET ENGİN DENİZ

İSTANBUL
2023

Yasemin OKAN ER tarafından hazırlanan “Benliğin Ayrımlaşması ile Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkide Öz-Anlayış ve Bilişsel Esnekliğin Aracılık Rolü” başlıklı çalışma, 17/05/2023 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oybirliği le başarılı bulunmuş ve jürimiz tarafından Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Ana Bilim Dalı Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Programında Doktora tezi olarak kabul edilmiştir.

Danışman	**İmza**
Prof.Dr. Mehmet Engin DENİZ	……

Jüri Üyeleri	**İmza**
Prof.Dr. Ali ERYILMAZ	……
Doç.Dr. Durmuş ÜMMET	……
Doç.Dr. Seydi Ahmet SATICI	……
Doç.Dr Ümüt ARSLAN	……

ÖZET

BENLİĞİN AYRIMLAŞMASI İLE ÖZNEL İYİ OLUŞ ARASINDAKİ İLİŞKİDE ÖZ-ANLAYIŞ VE BİLİŞSEL ESNEKLİĞİN ARACILIK ROLÜ

Bu çalışmada, benliğin ayrımlaşması ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide öz-anlayış ve bilişsel esnekliğin aracılık rolü incelenmiştir. Araştırma grubunu İstanbul'da devlet ve özel üniversitelerinin üçünde öğrenim gören 587 öğrenci oluşturmaktadır. Katılımcılar, Benliğin Ayrımlaşması Ölçeği, Öz-Anlayış Ölçeği, Bilişsel Esneklik Envanteri, Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği'ni doldurmuştur. Bu araştırmada benliğin ayrımlaşması ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi açıklamada öz-anlayış ve bilişsel esnekliğin rolü yol analizi ile test edilmiştir. Yol analizi için Mplus (Muthen ve Muthen, 1999-2012) programı (Version 7) kullanılmıştır. Araştırma bulguları benliğin ayrımlaşması ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkide öz-anlayış ve bilişsel esnekliğin tam aracılık rolü olduğunu göstermiştir. Bulguları literatür ışığında tartışılmış ve öneriler sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Benliğin Ayrımlaşması, Öz-Anlayış, Bilişsel Esneklik, Öznel İyi Oluş.

ABSTRACT

THE MEDIATING ROLE OF SELF-COMPASSION AND COGNITIVE FLEXIBILITY IN THE RELATIONSHIP BETWEEN DIFFERENTIATION OF SELF AND SUBJECTIVE WELL-BEING

In this study, the mediating role of self-compassion and cognitive flexibility in the relationship between differentiation of self and subjective well-being was investigated. The research group consists of 587 students studying at three public and private universities in Istanbul. Participants completed the Differentiation of Self Scale, Self-Compassion Scale, Cognitive Flexibility Inventory, Positive and Negative Emotion Scale, and Life Satisfaction Scale. The role of self-compassion and cognitive flexibility in explaining the relationship between differentiation of self and subjective well-being was examined using path analysis. In this study, the role of self-compassion and cognitive flexibility in explaining the relationship between differentiation of self and subjective well-being was tested by path analysis. The Mplus (Muthen and Muthen, 1999-2012) program (Version 7) was used for the path analysis. Research findings showed that self-compassion and cognitive flexibility play a full mediating role in the relationship between differentiation of self and subjective well-being. The findings were discussed in the light of the literature and recommendations were presented.

Keywords: Differentiation of Self, Self-Compassion, Cognitive Flexibilitiy, Subjecktive Well-Being.

ÖNSÖZ

Doktora eğitimim ve tez çalışmam süresince bana her zaman destek olan ve her zaman vakit ayıran, yol gösteren çok değerli hocam ve tez danışmanım Prof. Dr. Mehmet Engin Deniz'e sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Ders sürecinde bilgi ve donanımlarından çok yararlandığım, derslerine severek katıldığım değerli hocalarım Prof. Dr. Fulya Yüksel Şahin'e ve Doç. Dr. Şerife Gonca Zeren'e en içten teşekkürlerimi sunuyorum.

Yine ders sürecinde bilgi ve deneyiminden faydalandığım, aynı zamanda tez izleme komitem ve savunma jürimde bulunarak fikirleriyle çalışmama katkı sağlayan kıymetli hocam Prof. Dr. Ali Eryılmaz'a teşekkür ederim.

Tez izleme komitem ve savunma jürimde bulunan, bilgi ve deneyimleri ile tezime katkı sağlayan değerli hocam Doç. Dr. Durmuş Ümmet'e çok teşekkür ederim. Savunma jürimde bulunan, değerli geribildirimleri ile tezime katkı sağlayan değerli hocam Doç. Dr. Ümüt Arslan'a teşekkür ederim.

Kendimle ve hayatla ilgili çok şey öğrenip olgunlaştığım hayatımın bu döneminde, bana destek olan adını burada sayamayacağım sevgili arkadaşlarıma çok teşekkür ederim. Bitmek bilmeyen öğrenciliğim boyunca desteklerini esirgemeyen, her koşulda yanımda olan canım aileme sonsuz teşekkür ederim.

Bu süreçte hayatıma girerek varlıklarıyla her şeyi daha güzel kılan sevgili eşime ve dünyamın en değerlisi biricik kızıma sonsuz teşekkür ediyorum… İyi ki varsınız…

Yasemin OKAN ER

İstanbul; Mayıs, 2023

İÇİNDEKİLER

ÖZET iii
ABSTRACT iv
İÇİNDEKİLER vi
TABLOLAR LİSTESİ ix
ŞEKİLLER LİSTESİ x
KISALTMALAR xi

1. GİRİŞ 1
1.1. Araştırmanın Amacı 10
1.2. Araştırmanın Önemi 11
1.3. Araştırmanın Varsayımları 14
1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları 15
1.5. Tanımlar 15
2. KURAMSAL ÇERÇEVE 16
2.1. Benliğin Ayrımlaşması ile İlgili Kuramsal Çerçeve 16
2.1.1. Bowen Kuşaklararası Aile Terapisi 16
2.1.2 Benliğin Ayrımlaşması 18
2.1.3. Üçgenler 27
2.1.4. Çekirdek Ailenin Duygusal Sistemi 29
2.1.5. Aile Yansıtma Süreci 31
2.1.6. Kuşaklar Arası Geçiş Süreci 33
2.1.7. Kardeş Konumu 34
2.1.8. Duygusal Kopma Kavramı 35
2.1.9. Toplumdaki Duygusal Süreç 36
2.2. Öz-Anlayış ile İlgili Kuramsal Çerçeve 37
2.2.1. Öz-Anlayış 37
2.2.2. Öz-Anlayış Kavramının Alt Boyutları 39
2.2.2.1. Öz- Şefkat (Self- Kindness) 39
2.2.2.2. Ortak Paydaşım (Common Humanity) 40
2.2.2.3. Bilinçli Farkındalık (Mindfulness) 41
2.2.3. Öz- Anlayış Kavramı ve Psikolojik Yaklaşımlar 42
2.2.3.1. Psikoanalitik Kuram 42
2.2.3.2. İlişkisel Kuram 43
2.2.3.3. Hümanistik Kuram 44

2.2.3.4. Duygu Düzenleme (Emotional Regulation) 45
2.2.4. Öz- Anlayış Kavramının Diğer Bazı Psikolojik Kavramlarla İlişkisi.....46
2.2.4.1. Kendine Acıma 46
2.2.4.2. Benlik Saygısı.....46
2.3. Bilişsel Esneklik ile İlgili Kuramsal Çerçeve 48
2.3.1. Bilişsel Esneklik 48
2.3.2. Yürütücü İşlevin Bir Alt Bileşeni Olarak Bilişsel Esneklik 52
2.3.3. Yürütücü İşlevin Nörolojik Temeli ve Bilişsel Esneklik 55
2.3.4. Bilişsel Esneklik ve Kuramsal Yaklaşımlar 56
2.3.4.1. Bilişsel Terapi ve Bilişsel Esneklik.....56
2.3.4.2. Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi ve Bilişsel Esneklik 57
2.4. Öznel İyi Oluşla İlgili Kuramsal Çerçeve.....59
2.4.1. Pozitif Psikoloji 59
2.4.2. Öznel İyi oluş 60
2.4.3. Öznel İyi Oluşu Açıklayan Kuramlar 64
2.4.3.1. Erek Kuramı 64
2.4.3.2. Etkinlik Kuramı 65
2.4.3.3. Çok Yönlü Uyuşmazlık Kuramı 66
2.4.3.4. Uyum Kuramı 67
2.4.3.5. Yukarıdan Aşağıya ve Aşağıdan Yukarıya Kuramları.....68
2.4.3.6. Sürdürülebilir Mutluluk Modeli.....69
2.4.3.4. Mutluluğu Artırıcı Stratejileri Uygulamak 73
2.4.4. Öznel İyi Oluşu Etkileyen Faktörler 74
2.4.4.1. Cinsiyet.....74
2.4.4.2. Yaş 75
2.4.4.3. Kişilik.....76
2.4.4.4. Sosyal İlişkiler 78
2.4.4.5. Evlilik.....79
2.4.4.6. Sağlık 79
2.4.4.7. Din.....80
2.4.4.8. Kültür 81
2.4.4.9. Gelir ve Zenginlik.....82
2.5. İlgili Araştırmalar 85
2.5.1. Benliğin Ayrımlaşması ve Öznel İyi Oluş İlişkisi Üzerine Yapılan Çalışmalar. .85
2.5.2. Benliğin Ayrımlaşması ve Öz-Anlayış İlişkisi Üzerine Yapılan Çalışmalar 91
2.5.3.Benliğin Ayrımlaşması ve Bilişsel Esneklik İlişkisi Üzerine Yapılan Çalışmalar……....94
2.5.4. Bilişsel Esneklik ve Öz-Anlayış İlişkisi Üzerine Yapılan Çalışmalar 98
2.5.5. Öz-Anlayış ve Öznel İyi Oluş İlişkisi Üzerine Yapılan Çalışmalar 100
2.5.6. Bilişsel Esneklik ve Öznel İyi Oluş İlişkisi Üzerine Yapılan Çalışmalar 106

2.6. Öznel İyi Oluşu Açıklayamaya Yönelik Oluşturulan Modelin Literatür Doğrultusunda Temellendirilmesi 109

3. YÖNTEM 117
3.1. Araştırma Modeli 117
3.2. Araştırma Grubu 118
3.3. Veri Toplama Araçları 118
3.3.1.Benliğin Ayrımlaşması Ölçeği (BAÖ) 118
3.3.2. Öz-Anlayış Ölçeği (ÖAÖ) 119
3.3.3. Bilişsel Esneklik Envanteri (BEE) 119
3.3.4. Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği (PNDÖ) 120
3.3.5. Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) 120
3.4.Verilerin Toplanması 121
3.5.Verilerin Analizi 122

4. BULGULAR 123
4.1. Varsayımlara İlişkin Sonuçlar 124
4.2. Yol Analizine İlişkin Bulgular 126
4.2.1. Değişkenler Arasındaki Doğrudan, Dolaylı ve Toplam Etkiler 128
4.2.3. Yapısal Model İçin Dolaylı Etkilerin Anlamlılığı 129

5.TARTIŞMA VE YORUM 132
5.1. Benliğin Ayrımlaşmasının Öznel İyi Oluşu Yordamasına Yönelik Tartışma 132
5.2. Benliğin Ayrımlaşmasının Öz-Anlayışı Yordamasına Yönelik Tartışma 135
5.3. Benliğin Ayrımlaşmasının Bilişsel Esnekliği Yordamasına Yönelik Tartışma 137
5.4. Bilişsel Esnekliğin Öz -Anlayışı Yordamasına Yönelik Tartışma 139
5.5. Öz-Anlayışın Öznel İyi Oluşu Yordamasına Yönelik Tartışma 141
5.6. Bilişsel Esnekliğin Öznel İyi Oluşu Yordamasına Yönelik Tartışma 143
5.7. Benliğin Ayrımlaşmasıyla Öznel İyi Oluş Arasında Öz-anlayış ve Bilişsel Esnekliğin Aracılık Etkisine Yönelik Tartışma 146

6. SONUÇ VE ÖNERİLER 156
6.1. Sonuç 156
6.2. Öneriler 157
6.2.1. Araştırmanın Sonuçlarına Yönelik Öneriler 155
6.2.2. Gelecekte Yapılacak Çalışmalara Yönelik Öneriler 156

KAYNAKÇA 158

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1. Değişkenler için Çarpıklık ve Basıklık Değerleri 124
Tablo 2. Benliğin Ayrımlaşması, Öz-Anlayış, Bilişsel Esneklik ve Öznel İyi Oluş Değişkenleri Arasındaki Korelasyon Katsayıları ve Betimsel İstatistikler 125
Tablo 3. Modelin Uyum İyiliği İndeks Değerleri 128
Tablo 4. Değişkenler Arasındaki Doğrudan, Dolaylı ve Toplam Etkiler 128
Tablo 5. Aracılık Modeline İlişkin Bootstrap Test Sonuçları.....130

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Öznel İyi Oluşun Benliğin Ayrımlaşması, Öz-Anlayış ve Bilişsel Esneklik ile Modellenmesi 10
Şekil 2. Öznel İyi Oluşun Benliğin Ayrımlaşması, Öz-Anlayış ve Bilişsel Esneklik ile Modellenmesi 117
Şekil 3. Öznel İyi Oluşun Benliğin Ayrımlaşması, Öz-Anlayış ve Bilişsel Esneklik ile Modellenmesi 123
Şekil 4. Benliğin Ayrımlaşmasıyla Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkide Öz-Anlayış ve Bilişsel Esnekliğin Aracılık Rolünü İnceleyen Yol Analizi Sonucu 127
Şekil 5. Benliğin Ayrımlaşmasıyla Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkide Öz-Anlayış ve Bilişsel Esnekliğin Aracılık Rolünü İnceleyen Nihai Yol Analizi Sonucu 127

KISALTMALAR

NIMH : Ulusal Akıl Sağlığı Enstitüsü'nde

ADDT : Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi

ÖİO :Öznel İyi Oluş

PANAS : Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği

BEE :Bilişsel Esneklik Envanteri

ÖAÖ : Öz-Anlayış Ölçeği

BAÖ : Benliğin Ayrımlaşması Ölçeği

1. GİRİŞ

Pek çok filozof ve sosyal bilimci, mutluluğu ya da iyiliği tanımlamakla ilgilenmiştir. Refah ve mutluluk tanımları üç kategoride toplanabilir. İlk olarak mutluluk; iyilik, erdem veya kutsallık gibi dış kriterler tarafından tanımlanmıştır. Bu tanımlarda mutluluk öznel bir durum olarak değil, daha çok arzu edilen özelliklere sahip olmak olarak düşünülür. Bu tür mutluluğun kriteri, oyuncunun öznel yargısı değil, gözlemcinin değer çerçevesidir. İkincisi, insanları yaşamlarını olumlu açıdan değerlendirmeye neyin yönlendirdiği ile ilgilidir. Burada öznel iyi oluş yaşam doyumu olarak belirtilir ve iyi yaşamın ne olduğunu belirlemek için yanıtlayanın standartlarına dayanır. Mutluluğun üçüncü bir anlamı, hoş duygusal deneyimi vurgular, kişinin deneyimlediği olumlu duygunun olumsuz duygulanım üzerindeki üstünlüğünü ifade eder (Diener, 1984).

Literatürde mutluluk kavramı ile eş anlamlı olarak kullanılan öznel iyi oluş, insanların yaşamlarına ilişkin hem olumlu hem de olumsuz değerlendirmelerini temsil eder. Bu değerlendirmenin duyuşsal boyutunu olumlu ve olumsuz duygulanım oluştururken, bilişsel boyutunu ise yaşam doyumu kavramı oluşturmaktadır (Diener, 1984, 2006). Öznel iyi oluş, kişilerin olumlu duyguları daha fazla, olumsuz duyguları ise daha az yaşaması ve yaşam doyumlarının yüksek olması anlamına gelmektedir (Myers & Diener, 1995; Diener, 2000). Öznel iyi oluşun duygusal bileşenlerinden olumlu duygulanım, bir bireyin olumlu duygularının (örneğin, gururlu, ilgili) sıklığını ifade ederken, olumsuz duygulanım, olumsuz duyguların (örneğin, sıkıntılı, düşmanca) sıklığını ifade eder (Myers & Diener, 1995). Hem olumlu duyguların hem de olumsuz duyguların faydaları bulunmaktadır. Evrimsel kuram insan hayatının sürebilmesi için her iki duygunun da gerekli olduğunu ileri sürmektedir (Diener & Ryan, 2009).

Olumlu duygular, insanların anlık düşünce-eylem repertuarlarını genişletir. Örneğin neşe, eğlenceli davranışları teşvik eder. Bu genişletilmiş düşünce-eylem repertuarları, bireyin entelektüel (gelecek için problem çözme becerilerini geliştirmek ve yeni bilgiler öğrenme gibi), fiziksel (koordinasyon geliştirmek güç ve kardiyovasküler

sağlık geliştirmek gibi), sosyal (bağları sağlamlaştırmak ve yeni bağlar kurmak gibi) ve psikolojik kaynaklar (dayanıklılık ve iyimserlik geliştirmek, kimlik duygusunu geliştirmek ve hedef yönelimi gibi) olmak üzere tüm kişisel kaynaklarını güçlendirir (Fredrickson, 2003). Deneyler, olumlu duyguların özellikle olağandışı, esnek, yaratıcı düşünce kalıpları ürettiğini göstermiştir (Isen, 1987; akt: Fredrickson & Joiner, 2002). Aynı zamanda olumlu duygular kişilerin yeni fikirlere karşı açıklık, hoşgörülülük, yaratıcılık, iyi ilişkiler kurma gibi özelliklerini geliştirmektedir (Carr, 2016).

Öznel iyi oluşun bilişsel bileşenlerinden yaşam doyumu ise kişinin yaşamının iyi ya da kötü gittiği konusundaki bilişsel değerlendirmesidir. Yaşam doyumu kavramı kişinin yaşamına ilişkin genel yargıları, önemli yaşam alanlarından (evlilik, iş, sağlık, başarı vb.) duyduğu memnuniyetini ifade eder (Diener, 1984, 2006). Kişilerin yaşamdan ne kadar doyum sağladıkları ile ilgili yargıları, şu anki yaşamları ile kişinin kendisi için belirlediği (dışarıdan dayatılmamış) standartların karşılaştırılmasına bağlıdır (Diener vd., 1985). Kişinin yaşamına dair olumlu değerlendirmelerinin olumsuz değerlendirmelere göre yüksek olması yaşam kalitesinin de yüksek olduğunu anlamına gelmektedir (Myers & Diener, 1995).

Lyubomirsky, Sheldon ve Schkade (2005) araştırmalarında öznel iyi oluşun belirleyicisi konumundaki faktörlerin 3 ana gruptan oluştuğunu öne sürmüşlerdir. Sundukları mutluluk modeline göre öznel iyi oluşun %50'si genetik faktörler ve kişilik özelliklerinden, %40'ı amaçlı/kasıtlı etkinliklerden ve %10'u yaşam şartlarından kaynaklanmaktadır. Öznel iyi oluşu yüksek olan bireylerin evlilik, arkadaşlık, gelir, iş performansı ve sağlık gibi birçok yaşam alanında başarılı olduğu görülmektedir (Lyubomirsky, King & Diener, 2005). Aynı zamanda bu bireylerin daha sosyal ve yaratıcı, iş yaşamlarında daha üretken, daha iyi birer vatandaş, yüksek evlilik doyumuna sahip ve stresle daha iyi başa çıkabilen, rol ve sorumluluklarını gereği gibi yerine kişiler oldukları görülmektedir (Diener & Seligman 2002; Lyubomirsky, Sheldon & Schkade, 2005; Lyubomirsky, King & Diener, 2005; Nga & Diener, 2022).

Öznel iyi oluş üzerinde önemli bir etkisi olan bir değişken benliğin ayrımlaşmasıdır. Birçok araştırma benliğin ayrımlaşması ve iyi oluş arasında pozitif, sıkıntı göstergeleri arasında ise negatif yönde ilişki olduğunu göstermiştir (Gubbins vd., 2010; Peleg & Popko 2002; Peleg & Grandi, 2019; Peleg &Yitzhak, 2012).

Cepukiene (2021) araştırmasında benliğin ayrımlaşmasının psikososyal işlevsellik için büyük bir etki büyüklüğü ile önemli bir yordayıcı değere sahip olduğunu, Erdem ve Kabasakal (2020), benliğin ayrımlaşma düzeyi arttıkça psikolojik iyi oluş düzeyinin de arttığını, Yavuz Güler ve Karaca (2021) benliğin ayrımlaşmasının bireylerin duygusal düzenleme ve başa çıkma becerilerine katkıda bulduğu ifade etmişlerdir. Araştırmalar benliğin ayrımlaşmasının yaşam doyumu (Işık vd., 2020; Karababa vd., 2018), özerklik (Kluwer vd., 2020), üniversite yaşamına uyum sağlama (Mert & Çetiner, 2018; Skowron vd., 2004), psikolojik gelişim (Jenkins vd., 2005), pozitif duygulanım (Sandage& Jankowski, 2010), psikolojik dayanıklılık ve umut (Sadeghi vd., 2020) ile pozitif yönde, algılanan psikolojik ve kişilerarası stres (Skowron vd., 2009) ile negatif yönde ilişkili olduğunu göstermiştir.

Murray Bowen'ın (1976) geliştirmiş olduğu benliğin ayrımlaşması kavramı, intrapsişik düzeyde duygusal ve entelektüel işleyişi dengeleme, kişinin aklı tarafından yönlendirilme veya kişinin duyguları arasında seçim yapma yeteneği; kişilerarası özellikler açısından ise ilişkilerde yakınlık ve özerkliği dengeleyebilme becerisi olarak ifade edilmektedir (Bowen, 1976, 1978; Kerr & Bowen, 1988). Benliğin ayrımlaşması kavramı insanları duygusal ve entelektüel işlevleri arasındaki kaynaşma veya ayrımlaşma derecesine göre sınıflandırmaktadır (Bowen, 1976).

Yelpazenin kaynaşma (fusion) ucunda bulunan ayrımlaşmanın zayıf olduğu kişilerde, duygusal ve entelektüel işlevler o kadar kaynaşmıştır ki, yaşamlarında otomatik duygusal sistem baskındır. Kişiler duygusal olarak daha reaktif olma eğiliminde olup, yaşamları neyin "doğru hissettirdiği" tarafından belirlenir. Akıl, duygu sisteminin bir uzantısı olarak var olur (Bowen, 1976, Kerr & Bowen, 1988). Bowen duyguları olumsuz olarak ele almadığı gibi duygusal süreçlerin önemsiz olduğunu da kastetmez. Duyguların daha otomatik tepkilere neden olduğunu, düşünmenin ise öz kontrol ve seçim yapabilmeyi sağladığını ifade eder (Kerr & Bowen, 1988, s.125).

Benlik ayrımlaşması kişinin kendi iç yaşantısına ve başkalarıyla olan ilişkisine yönelik dört alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlardan "ben pozisyonu alma" ve "duygusal tepkisellik" kişinin iç yaşantısına yönelik iken, "başkalarına bağımlılık" ve "duygusal kopma" ise bireyin diğerleriyle ilişkisine yönelik alt boyutlardır (Skowron & Friedlander, 1998; Skowron & Schmitt, 2003). Benlik ayrımlaşmasının ben pozisyonu alma boyutunda kişiler, açıkça tanımlanmış bir benlik duygusunu sürdürebilir ve başkalarının baskısı altında bile kendi kişisel inançlarına bağlı

kalabilirler. Yüksek düzeyde benlik ayrımlaşmasına sahip olanlar kişiler, ilişkilerinde bir "ben" pozisyonu alma yeteneğine sahiptirler (Bowen, 1978). Bu kişiler çevresindekilerle fazla kaynaşma kaygısı olmaksızın özgürce duygusal alana katılabilirler. Yakın ilişkilerinde bir ölçüde özerkliği koruyabilirken, duygusal ve rasyonel düzeylerde eşit derecede işlev gösterebilirler. Aynı zamanda daha az ilişki odaklı olup, bağımsız yaşam hedeflerini daha fazla takip edebilirler (Bowen, 1976; Skowron & Friedlander, 1998).

Duygusal tepkisellik alt boyutu kişinin duygu ve düşünceleri birbirinden ayırt edememesini, duyguların düşünceleri bastırması sonucu ayrımlaşmanın engellenmesini anlatmaktadır. Duygusal tepkisellik düzeyinin daha düşük olması, kişinin stresli ortamlarda sakin bir şekilde yanıt verebilmesini, daha az duygusal yoğunluk ile daha olumlu tepki vermesini sağlamaktadır. Kişi stresli, zorlayıcı, kaygılı durumlarla duygusal otomatik tepkiler vermeden veya kendini geri çekmeden duygusal olarak bağlantıda kalabilir, çevresindeki olayların ve bunların kendi üzerindeki etkilerinin farkında olup, bunları objektif bir şekilde değerlendirebilir (Bowen, 1978; Kerr & Bowen, 1988). Yine bu bireyler güçlü duygular yaşasalar bile onlar tarafından tüketilmeden, alternatif düşünme ve var olma biçimleri üretebilirler (Tuason & Friedlander, 2000). Duygusal olarak tepkisel olan kişi, kendi davranışı ve bunun başkaları üzerindeki etkisi hakkında çok az düşünerek, otomatik tepki verir (Papero, 2014). Bireyin çevresel uyaranlara otonomik duygusal tepkiler, duygusal taşma ve aşırı duyarlılık ile tepki verme eğilimini ifade eden duygusal tepkisellik düzeyi arttıkça benliğin ayrımlaşması düzeyi azalır (Bowen, 1976; Skowron & Friedlander, 1998).

Duygusal kopma boyutunda kişinin yakın ilişkilerinde duygusal mesafeyi ayarlama, özerklik ile birliktelik arasındaki dengeyi koruması önemlidir. Bu dengeyi sağlamakta zorluk çeken kişiler, stresli durumlarda duygusal olarak kendi kabuğuna çekilerek, diğerlerinden uzak durarak, yakınlığın önemini inkâr edebilirler. Duygusal kopma, ilişkilerdeki duygusal mesafe anlamına gelmektedir. Kişi kök ailesiyle arasına fiziksel mesafe koyup görüşmekten kaçındığı gibi, duygusal mesafe koyarak, önemli konularda iletişim kurmaktan kaçınıyor da olabilir (Bowen, 1978; Kerr & Bowen, 1988). Ayrımlaşma sürecinin sağlıklı olması, bireyin aile üyelerinden kopmaksızın bağımsız bir benliğe sahip olmasını gerektirmektedir (Kerr & Bowen, 1988). Duygusal kopma derecesi azaldıkça kişi stresli durumlarla daha iyi baş

edebilecek ve daha az duygusal olarak geri çekilecektir. Duygusal kopma düzeyi azaldıkça benliğin ayrımlaşması düzeyi artacaktır (Bowen, 1976, 1978; Skowron & Friedlander, 1998). Bu bağlamda kişilerin stresli durumlarda yakın ilişkilerinde duygusal mesafeyi ayarlayamayarak, kendini fiziksel veya psikolojik olarak yakınlarından uzaklaştırarak duygusal kopma yaşamaları, yaşam streslerine karşı sosyal destekten de mahrum kalabilmesine, yalnızlaşmasına neden olarak iyi oluşlarını olumsuz etkileyeceği düşünülebilir.

İç içe geçme boyutunda kişi yakın çevresindekilerden uzak kalamayıp, bu durumu tehdit edici bir unsur olarak görmektedir. Yakın ilişkilerinde yüksek düzeyde kaynaşma yaşayan bu kişiler, bireysel olarak kendilerini ifade edememektedirler. Bu kişiler onay ve kabul arayışında olup, kendilerini zararlı ilişkilerden uzak tutamazlar (Bowen, 1976, 1978; Kerr & Bowen, 1988). Aynı zamanda bu kişiler, aile üyeleri ile aralarında belirgin sınırlara sahip olmadıkları gibi, fikir farklılıklarına tahammül edemez ve karar almakta zorluk yaşarlar (Bowen, 1978; Skowron & Schmitt, 2003). Bu nedenle önemli gördükleri diğerlerinin inançlarını ve değerlerini tümüyle kabul ederek aşırı derecede uyma gösterirler (Skowron & Schmitt, 2003). Bu kişilerin sosyal ilişkilerde kendilerini ifade edememeleri ve diğerlerine uyum için aşırı çaba göstermeleri kendi duygularına yabancılaşarak sahte bir benlik geliştirmelerine ve kendileri hakkında olumsuz duygular yaşamalarına neden olarak iyi oluşlarını olumsuz yönde etkilemesi beklenebilir.

Benliğin ayrımlaşmasının düşük seviyede olduğu kişiler, daha düşük düzeyde esneklik ve uyum seviyelerine sahip olup, duygusal açıdan çevresindekilere daha bağımlıdırlar. Kolayca işlev bozukluğuna maruz kalıp, işlev bozukluğundan kurtulmaları da zor olduğundan (Bowen, 1976), daha fazla psikolojik ve fiziksel semptomlar (örneğin, anksiyete, somatizasyon, depresyon, alkolizm ve psikotizm) gösterirler (Kerr & Bowen, 1988). Düşük düzeyde ayrımlaşma bireyin gerçek benliğinden uzaklaşmasına ve sahte bir benlik geliştirmesine neden olur. Bu kişiler tamamen ilişki odaklıdırlar. Yaşam enerjileri, hedefe yönelik faaliyetlerden çok, başkalarının ne düşündüğüne ve arkadaş ve onay kazanmaya yöneliktir. Benlik saygıları başkalarına bağlıdır (Bowen, 1976).

Benliğin ayrımlaşmasının yüksek seviyelerinde, duygusal ve entelektüel sistemlerin işlevi daha net bir şekilde ayırt edilebilmektedir. Stres dönemlerinde entelektüel işlevlerin göreceli özerkliğini koruyabilen bu kişiler daha esnek, daha uyumlu olup,

stresle daha iyi baş ederler, yaşamları daha düzenli ve başarılıdır (Bowen, 1976). Aynı zamanda bu kişiler daha fazla yanıt esnekliğine sahip olup, daha fazla içsel, ilke temelli ve hedefe yönelik davranış sergileyebilirler. İnançlarında ve ilkelerinde daha güvenilir olup düşüncelerinde sabit değildirler. Başkalarının görüş ve algılarını değerlendirebilir ve eski inançlarını yenileri ile değiştirebilirler. Aile ilişkilerinde duygusal tepkiselliğin sınırlayıcılığından uzak daha özgür bir şekilde bulunurlar. Önemli kişilerle temas halindeyken kendi inançlarını davranışlarına yansıtabilir ve sürdürebilirler. Yaşamları, daha az farklılaşmış insanlardan daha düzenli görünür. Yalnızken veya ilişkiler bağlamında üretken olabilirler (Papero, 2015).

Benliğin daha yüksek düzeyde ayrımlaşması (yani düşük düzeyde duygusal tepkisellik, duygusal kopuş ve başkalarıyla kaynaşma ve yüksek düzeyde ben-pozisyonu), daha yüksek düzey iyi oluşu öngörmektedir (Peleg & Zoabi, 2014). Benliğin ayrımlaşmasının düşük düzeyde olduğu, başka bir deyişle, duygusal olarak başkalarına karşı tepkisel olan, ilişkilerinde en az "ben" pozisyonunu alabilen ve duygusal olarak başkalarından kopuk veya kaynaşmış olan öğrencilerin, daha şiddetli kişilerarası sorunlar yaşadıkları saptanmıştır. Aynı zamanda bu öğrencilerin iyi oluşu üzerinde, benliğin ayrımlaşmasının alt boyutları arasında yer alan duygusal kopma ve ben pozisyonunun en önemli yordayıcılar olduğu görülmüştür (Skowron vd., 2009). Murdock ve Gore (2004) düşük düzeyde benlik farklılaşmasının psikolojik sıkıntının güçlü bir yordayıcısı olduğunu bulmuşlardır. Benliğin ayrımlaşmasının düşük düzeyde olduğu öğrencilerin yüksek düzeyde sosyal kaygı ve fizyolojik semptomlar gösterdiği (Peleg & Popko, 2002) ve benliğin ayrımlaşmasının sürekli kaygıyı yordadığı (Işık & Bulduk, 2016; Peleg & Grandi, 2019) saptanmıştır.

Bununla birlikte benliğin ayrımlaşması kavramının evrenselliği ileri sürülmüş olsa da farklı ayrımlaşma düzeylerine atfedilen özelliklerin farklı kültürlerde farklı işlev görebileceğini (Manzi vd., 2006), benliğin ayrımlaşmasının iyi oluş üzerindeki etkisinin kolektivist kültürlerde daha zayıf olduğu ileri sürülmüştür (Chung & Gale, 2006; Neff vd., 2008). Benliği başkalarıyla yakından bağlantılı olarak gören (yüksek düzeyde karşılıklı bağımlı benlik kurgusuna sahip olanlar) bireyler için, benliğin ayrımlaşması ile iyi oluş arasındaki ilişkinin o kadar güçlü olmayabileceğini iddia edilmiştir (Chung & Gale, 2006). Ross ve Murdock (2014) araştırmalarında benliğin farklılaşması ve iyi oluş arasındaki ilişkinin, bireyci kültürlerde ikamet eden bireyler

için kolektivist kültürlerde ikamet edenlere oranla daha güçlü olduğu sonucuna varmıştır.

Kağıtçıbaşı (2005) Türk toplumunda hem bireyci hem toplulukçu niteliklerin birlikte görüldüğünü ve özerk-ilişkisel benlik yapısının egemen olduğunu ifade etmektedir. Özerk ilişkisel benlikte, bireyde hem özerk hem ilişkisel benlik özellikleri bir arada bulunmaktadır. Bu benlik yapısında bağımsız olmak ön planda olup aynı zamanda duygusal açıdan diğerleri ile yakın olmak önemlidir. Bu açıdan bakıldığında bu araştırmanın Türk toplumunda benliğin ayrımlaşması düzeyinin nasıl bir işlev gösterdiği ve iyi oluş düzeyini nasıl etkilediğini anlamak açısından önemli bir katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Araştırmaya konu olan diğer bir değişken olan öz-anlayışın iyi oluşu destekleyen önemli bir özellik olduğunu göstermektedir. "Öz-anlayış, iyi oluş ile ilişkilidir çünkü insanların kendilerini güvende hissetmelerine yardımcı olur" (Neff, 2011, s. 7). Öz-anlayış, yaşam doyumunu ve olumlu duyguları arttırıp, olumsuz duyguları azaltarak öznel iyi oluşu destekler (Baer vd., 2012). Zessin ve diğerleri (2015) yetmişdokuz araştırmanın incelendiği meta analiz çalışmalarında öz-anlayış ile iyi oluş arasında pozitif yönde (r= .47) genel etki büyüklüğü rapor etmişlerdir. Marsh ve diğerleri (2018) meta analiz yöntemiyle 19 çalışmayı incelendikleri araştırmalarında öz anlayış ile depresyon, anksiyete ve stres arasında negatif yönde büyük bir etki büyüklüğü (r = -.55) olduğunu bulmuşlardır.

Öz-anlayış kavramı Neff (2003b) tarafından üç ana unsurdan oluşan bir kavram olarak tanımlamıştır: öz şefkat, ortak paydaşım duygusu ve bilinçli farkındalık. Öz şefkat, kendine sert bir şekilde eleştirel veya yargılayıcı olmak yerine, kendine karşı şefkatli ve anlayışlı olma eğilimini ifade eder ve acı zamanlarında kendini sakinleştirmeyi kolaylaştırırarak rahatlık sunar. Ortak paydaşım duygusu, tüm insanların başarısız olabileceğini, hata yapabileceklerini ve bir şekilde kendilerini yetersiz hissedebileceklerini, bu deneyimlerin sadece kişinin kendi benliğine özgü olmadığını kabul etmeyi içerir. Böylece başkalarıyla bağlantı duygusu oluşturarak aksiliklerin bir tecrit duygusundan ziyade ortak insanlık deneyiminin bir parçası olduğunun anlaşılmasını sağlar (Neff, 2003a, 2011). Bilinçli farkındalık, düşünceler ve duygulardan kaçınmadan veya onları değiştirmeden, aynı zamanda düşünce ve duyguların abartılmadan ve yargılanmadan olduğu gibi gözlemlendiği dengeli bir farkında olma durumudur (Neff vd., 2005). Böylece kişi aşırı özdeşleşmeden

korunmakta ve deneyimleriyle bağlantısı kesilmeden ortaya çıkan zihinsel ve duygusal fenomenleri görüp kabul etmektedir (Neff, 2003a).

Öz-anlayış, acı veya başarısızlık durumlarında sert bir şekilde kendini eleştirmekten ziyade kendine karşı şefkatli ve anlayışlı olma, kendimizle ilgilenip, kendimizi anlama anlamına gelmektedir. Kişisel kusur ve yetersizlikler nazik ve anlayışlı bir şekilde ele alınır. Kişinin kendi benliğine karşı kullandığı duygusal dil tonu yumuşak ve destekleyicidir. Kendimizi yetersiz olduğumuz için acımasızca eleştirmek yerine, kusurlu olduğumuz gerçeğini kabul etmek demektir (Neff, 2003b, 2011). Öz-anlaşın bu özelliği sayesinde kişilerin kendilerine nazik ve destekleyici yaklaşmalarının yaşadıkları olumsuz deneyimlerin etkisini hafifleterek iyi oluşlarını arttıracağı beklenebilir.

Bu araştırma kapsamında ele alınan diğer değişken olan bilişsel esneklik, öznel iyi oluşun bir diğer önemli bir yordayıcısı olarak görülmektedir Yapılan araştırmalarda bilişsel esnekliğin; öz-yeterlik ve zihinsel iyi oluş ile pozitif yönde ilişkili olduğu (Demirtaş, 2020), yaşam doyumuna, öz saygıya ve zihinsel esenliğe olumlu katkıda bulunduğu (Jen vd., 2019), genç yetişkinlerde aile içi iletişimle iyi oluş arasındaki ilişkide aracılık rolü bulunduğu (Koesten vd., 2009), genç yetişkinlerin ebeveynlik stratejileri ve öznel iyi oluşları arasındaki ilişkiye aracılık ettiği (Wu vd., 2020) bulunmuştur.

Öznel iyi oluşun önemli bir diğer belirleyici olarak görülen bilişsel esneklik, durumsal taleplere bağlı olarak farklı düşüncelere veya eylemlere geçme yeteneğini ifade eden yürütücü işlevin bir bileşeni olarak tanımlanmıştır (Geurts vd., 2009). Bilişsel esneklik, bireyin; a) herhangi bir durumda alternatiflerin ve seçeneklerin farkına varması, b) esnek olabilme ve koşullara uyum gösterme isteği c) esnek olmada öz yeterliğe sahip olabilmesi şeklinde ifade edilmektedir (Martin vd., 1998). Bireylerin aslında her durumda nasıl hareket edecekleri konusunda seçenekleri vardır. Ancak nasıl hareket edeceklerine karar vermeden önce var olan bu seçeneklerin ve alternatiflerin farkına varmaları önemlidir. Bir durumun olası alternatiflerinin (davranışlar, çözümler vb.) farkında olanlar, yalnızca doğru davranışı görenlere göre bilişsel açıdan daha esnektirler (Martin & Rubin, 1995; Martin vd., 1998).

Dennis ve Vander Wal (2010) bilişsel esneklik için; güç durumları kontrol edilebilir olarak algılamaya yatkın olma, yaşamdaki olaylar ve insanların davranışları için birden çok alternatif açıklamayı algılama yeteneği ve zor durumlar karşısında birden çok alternatif çözüm üretme yeteneğinin gerekli olduğunu vurgulamıştır. Bu bakımdan bilişsel esnekliğe sahip bireyler, zor yaşam deneyimleri karşısında daha uyumlu tepkiler verebilirken, bu becerilerden yoksun bilişsel olarak esnek olmayan bireyler ise patolojik tepkiler vermeye daha yatkındırlar.

Bilişsel esneklik, değişen çevresel şartlara göre bilişleri değiştirebilme yetisidir. Bu yetiye sahip olan bireyler, kendilerini zorlayan ve uyumsuz düşünceler yerine daha dengeli ve uyumlu düşünceleri koyabilmekte, alternatifler üretebilmekte ve güç durumları daha üstesinden gelinebilir olarak kabul edebilmektedirler (Dennis & Vander, 2010).

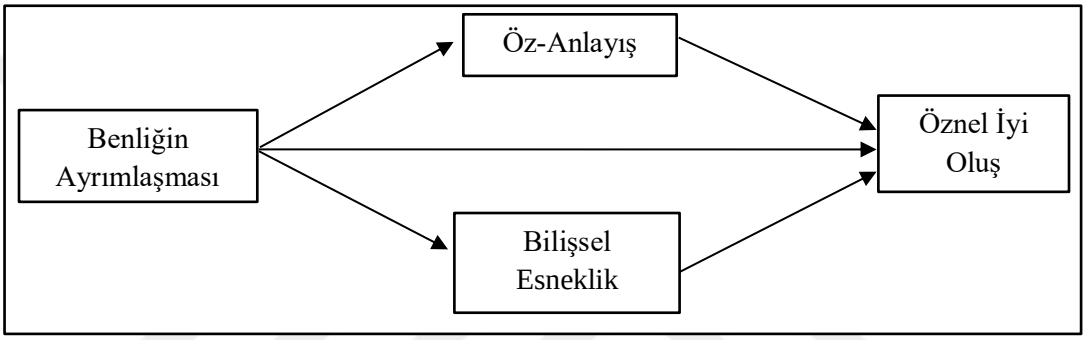
Esnek bir bakış açısına sahip olmak, tutumların bilişsel yönleriyle ilgilidir. Tutumların bilişsel tepkileri çok aşırıysa, kişinin yeni koşullarla karşılaştığında alternatiflerin farkına varması zor olacaktır. Bu aynı zamanda kişinin düşüncelerinin bilişsel esneklikten yoksun olduğu anlamına gelir (Bilgin, 2009). Bu bakımdan bilişsel olarak esnek bireyler, zor yaşam deneyimlerine karşısında daha uyumlu tepkiler verebilirken, bu becerilerden yoksun bilişsel olarak esnek olmayan bireyler ise patolojik tepkiler yaşamaya daha yatkındırlar. Bilişsel süreçlerin esnek olmasının olumsuz duyguların daha düşük düzeyde hissedilme olasılığını arttırması (Corey, 2008), kişilerin öznel iyi oluş düzeyini olumlu etkileyecektir. Bilişsel açıdan esnek olamayan bireylerin, karşılaştıkları zorlukların üstesinden gelebileceklerine inanmamaları, zor durumlarda, şartları değiştirecek güçlerinin olduğunu düşünememeleri, kendileri ve yaşantıları hakkında olumsuz hissetmelerine, yaşam kalitelerinin düşmesine yol açabilir.

Sonuç olarak, yukarıda dile getirilen açıklamalar göz önüne alındığında, benliğin ayrımlaşması, bilişsel esneklik ve öz-anlayış değişkenlerinin üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarını anlamada önemli faktörler olduğu öngörülmüştür. Dolayısıyla, bu çalışmada benliğin ayrımlaşması ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide bilişsel esneklik ve öz-anlayışın aracılık rolünün olabileceği hipotetik modelin incelenmesi amaçlanmaktadır.

1.1. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile benliğin ayrımlaşması, öz-anlayış ve bilişsel esneklik değişkenlerini ele alan bir yapısal eşitlik modeli önererek bu modeli test etmektir. Bu kapsamda benliğin ayrımlaşması ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide öz-anlayış ve bilişsel esnekliğin aracı rolü değerlendirilmek istenmiştir. Bu amaçla oluşturulan hipotetik model Şekil 1'de verilmiştir.

Şekil 1. Öznel İyi Oluşun Benliğin Ayrımlaşması, Öz-Anlayış ve Bilişsel Esneklik ile Modellenmesi



Şekil 1.'de belirtilen modele ilişkin oluşturulan hipotezler aşağıda yer almaktadır.

H1: Benliğin ayrımlaşması, öznel iyi oluş değişkenini istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yordar.

H2: Benliğin ayrımlaşması, öz-anlayış değişkenini istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yordar.

H3: Benliğin ayrımlaşması, bilişsel esneklik değişkenini istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yordar.

H4: Bilişsel esneklik değişkeni öz-anlayış değişkenini istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yordar.

H5: Öz-anlayış, öznel iyi oluş değişkenini istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yordar.

H6: Bilişsel esneklik, öznel iyi oluş değişkenini istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yordar.

H7: Benliğin ayrımlaşması değişkeni ile öznel iyi oluş değişkeni arasında öz-anlayışın aracılık etkisi vardır.

H8: Benliğin ayrımlaşması değişkeni ile öznel iyi oluş değişkeni arasında bilişsel esnekliğin aracılık etkisi vardır.
H9: Benliğin ayrımlaşması değişkeni ile öznel iyi oluş değişkeni arasında öz-anlayış ve bilişsel esnekliğin aracılık etkisi vardır.

1.2. Araştırmanın Önemi

Üniversite hayatı gelişimsel görevler ve stres kaynakları bakımından öğrenciler için oldukça önemli bir dönemdir (Özbay vd., 2012). Akademik, sosyal ve mesleki bakımdan önemli problemleri bulunan üniversite öğrencilerinin (Gizir, 2005), karşılaştıkları potansiyel stresörler arasında, evden uzaklaşma, yeni ilişkiler ve gruplar oluşturma ihtiyacı, farklı öğrenme yöntemleriyle uğraşma ve yaşamda ve çalışmalarda artan özerklik beklentileri yer almaktadır (Cleary vd., 2011). Öğrenciler bu süreçte genellikle, fiziksel ve psikolojik açıdan ailesinden ve kültüründen uzaklaşmak zorunda kalmakta, kişisel, ekonomik, sosyal ve akademik güçlüklerle yüzleşmektedir (Zhou & Yu, 2006). İkiz ve Otlu'nun (2015) araştırma sonuçları, üniversite öğrencileri çoğunlukla kendilerini yalnız hissettiklerini, bulundukları grup içinde uyuşmazlıklar yaşadıklarını, uyku ve yeme bozuklukları gibi şikâyetleri olduğunu göstermiştir. Başka bir araştırmada ise somatizasyon, anksiyete, depresyon ve kendini aşağılama gibi faktörleri içeren birinci sınıf ruh sağlığı durumu ve birinci sınıf uyum sorunlarının internet bağımlılığını yordadığı, öğrencilerin sosyal ağları kullanmada güçlük yaşadıkları bulunmuştur (Yao vd., 2013). Öğrencilik hayatını zihinsel olarak stresli deneyimleyen öğrencilerin oranının da arttığı savunulmaktadır (Nedregård & Olsen, 2014). Bu stresli deneyimler, düşük akademik performansla sonuçlanabilecek çeşitli zihinsel sağlık sorunlarına yol açmakta (Grøtan vd., 2019) ve öznel iyi oluş durumunu olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Özbay vd., 2012). Bu bakımdan öğrencilerin öznel iyi oluşlarını etkileyen faktörleri anlamak önemlidir.

Bu bağlamda benliğin ayrımlaşmasının öznel iyi oluşu destekleyen önemli bir özellik olduğu görülmektedir. Birçok araştırma benliğin ayrımlaşması ve iyi oluş arasında pozitif, sıkıntı göstergeleri arasında ise negatif yönde ilişki olduğunu göstermiştir (Gubbins vd., 2010; Peleg & Grandi, 2019; Peleg & Popko, 2002; Peleg & Yitzhak 2012). Benliğin daha yüksek düzeyde farklılaşması (yani düşük düzeyde duygusal tepkisellik, duygusal kopuş ve başkalarıyla kaynaşma ve yüksek düzeyde ben-pozisyonu), daha yüksek düzey iyi oluşu öngörmektedir (Peleg & Zoabi, 2014).

Benliğin ayrımlaşması, intrapsişik düzeyde duygusal ve entelektüel işleyişi dengeleme, kişinin aklı tarafından yönlendirilme veya kişinin duyguları arasında seçim yapma yeteneği; kişilerarası özellikler açısından ise ilişkilerde yakınlık ve özerkliği dengeleyebilme becerisi olarak ifade edilir (Bowen 1978; Kerr & Bowen, 1988). Benliğin ayrımlaşması kavramı insanları duygusal ve entelektüel işlevleri arasındaki kaynaşma veya ayrımlaşma derecesine göre sınıflandırmaktadır (Bowen, 1976).

Benliğin ayrımlaşmasının ayrımlaşmanın düşük seviyelerinde kişiler, yaşadıkları kaygı nedeniyle birliktelik ve bireysellik arasındaki dengeyi oluşturmakta güçlük çektiklerinden, kişiler arası ilişkilerde duygusal kopma, iç iç geçme yaşayabilmektedirler. Aynı zamanda bu kişiler duygusal ve entelektüel işleyiş arasındaki kaynaşma nedeniyle ise duygusal tepkisel davranabilmektedirler (Bowen 1978; Kerr & Bowen, 1988). Duygusal olarak tepkisel olmak ise kendi davranışı ve bunun başkaları üzerindeki etkisi hakkında çok az düşünerek, otomatik tepki vermeye yol açmaktadır (Papero, 2014). Yine bu kişiler, daha düşük düzeyde esneklik ve uyum seviyelerine sahip olup, duygusal açıdan çevresindekilere daha bağımlıdırlar (Bowen, 1976). Yakın ilişkilerinde yüksek düzeyde kaynaşma yaşamakta ve bireysel olarak kendilerini ifade edememektedirler. Aynı zamanda bu kişiler onay ve kabul arayışında olup, kendilerini zararlı ilişkilerden uzak tutamazlar (Bowen, 1976, 1978; Kerr & Bowen, 1988), fikir farklılıklarına tahammül edemez ve karar almakta zorluk yaşarlar (Bowen, 1978; Skowron & Schmitt, 2003). Bu kişiler tamamen ilişki odaklıdırlar. Yaşam enerjileri, hedefe yönelik faaliyetlerden çok, başkalarının ne düşündüğüne, arkadaş ve onay kazanmaya yöneliktir. Benlik saygıları başkalarına bağlıdır (Bowen, 1976). Bu nedenle önemli gördükleri diğerlerinin inançlarını ve değerlerini tümüyle kabul ederek aşırı derecede uyma gösterirler (Skowron & Schmitt, 2003).

Benliğin ayrımlaşmasının düşük düzeyde olduğu, başka bir deyişle, duygusal olarak başkalarına karşı tepkisel olan, ilişkilerinde en az "ben" pozisyonunu alabilen ve duygusal olarak başkalarından kopuk veya kaynaşmış olan öğrencilerin, daha şiddetli kişilerarası sorunlar yaşadıkları saptanmıştır. Aynı zamanda bu öğrencilerin iyi oluşu üzerinde, benliğin ayrımlaşmasının alt boyutları arasında yer alan duygusal kopma ve ben pozisyonunun en önemli yordayıcılar olduğu görülmüştür (Skowron vd., 2009). Bazı araştırmalarda benliğin ayrımlaşmasının düşük düzeyde olduğu öğrencilerin

yüksek düzeyde sosyal kaygı ve fizyolojik semptomlar gösterdiği (Peleg & Popko, 2002) ve benliğin ayrımlaşmasının sürekli kaygıyı yordadığı (Işık & Bulduk, 2016; Peleg & Grandi, 2019) saptanmıştır.

Benliğin ayrımlaşmasının yüksek seviyelerinde, duygusal ve entelektüel sistemlerin işlevi daha net bir şekilde ayırt edilebilmektedir. Stres dönemlerinde entelektüel işlevlerin göreceli özerkliğini koruyabilen bu kişiler daha esnek, daha uyumlu olup, stresle daha iyi baş ederler, yaşamları daha düzenli ve başarılıdır (Bowen, 1976). Bu kişiler çevresindekilerle fazla kaynaşma kaygısı olmaksızın özgürce duygusal alana katılabilirler. Yakın ilişkilerinde bir ölçüde özerkliği koruyabilirken, duygusal ve rasyonel düzeylerde eşit derecede işlev gösterebilirler. Daha az ilişki odaklı olup, bağımsız yaşam hedeflerini daha fazla takip edebilirler (Bowen, 1976; Skowron & Friedlander, 1998). Aynı zamanda bu kişiler aile ilişkilerinde duygusal tepkiselliğin sınırlayıcılığından uzak daha özgür bir şekilde bulunurlar. Önemli kişilerle temas halindeyken kendi inançlarını davranışlarına yansıtabilir ve sürdürebilirler. Yaşamları, daha az farklılaşmış insanlardan daha düzenli görünür. Yalnızken veya ilişkiler bağlamında üretken olabilirler (Papero, 2015).

Öznel iyi oluşu önemli bir şekilde etkileyen diğer bir değişken ise bilişsel esnekliktir. Dennis ve Vander Wal (2010) bilişsel esneklik için; güç durumları kontrol edilebilir olarak algılamaya yatkın olma, yaşamdaki olaylar ve insanların davranışları için birden çok alternatif açıklamayı algılama yeteneği ve zor durumlar karşısında birden çok alternatif çözüm üretme yeteneğinin gerekli olduğunu vurgulamıştır. Bu bakımdan bilişsel esnekliğe sahip bireyler, zor yaşam deneyimleri karşısında daha uyumlu tepkiler verebilirken, bu becerilerden yoksun bilişsel olarak esnek olmayan bireyler ise patolojik tepkiler vermeye daha yatkındırlar.

Yapılan araştırmalarda bilişsel esnekliğin; öz-yeterlik ve zihinsel iyi oluş ile pozitif yönde ilişkili olduğu (Demirtaş, 2020), yaşam doyumuna, öz saygıya ve zihinsel esenliğe olumlu katkıda bulunduğu (Jen vd., 2019), genç yetişkinlerde aile içi iletişimle iyi oluş arasındaki ilişkide aracılık rolü bulunduğu (Koesten vd., 2009), genç yetişkinlerin ebeveynlik stratejileri ve öznel iyi oluşları arasındaki ilişkiye aracılık ettiği (Wu vd., 2020) bulunmuştur.

Araştırmaya konu olan diğer bir değişken olan öz-anlayış, kişilerin acı, yetersizlik veya başarısızlıkla karşı karşıya kaldıklarında kendilerine şefkat göstermeleri,

acılarını küçümsemek veya özeleştiri ile kendilerini azarlamak yerine, kendilerine sıcaklık ve yargılayıcı olmayan bir anlayış sergilemeleri anlamına gelir. Benzer biçimde kusurlu olmanın, hatalar yapmanın ve yaşam zorluklarıyla karşılaşmanın ortak insan deneyiminin bir parçası olduğunu kabul etmeyi de içermektedir (Neff, 2003a, 2003b). Araştırmalar, öz-anlayışın iyi oluşu destekleyen önemli bir özellik olduğunu göstermektedir. "Öz-anlayış, iyi oluş ile ilişkilidir çünkü insanların kendilerini güvende hissetmelerine yardımcı olur" (Neff, 2011, s. 7). Öz-anlayış, yaşam doyumunu ve olumlu duyguları arttırıp, olumsuz duyguları azaltarak öznel iyi oluşu destekler (Baer vd., 2012).

Literatürdeki bu açıklamalara dayanarak üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerindeki etkisi daha önceki araştırmalarca da saptanmış olan, benliğin ayrımlaşması, bilişsel esneklik ve öz-anlayış (Baer vd., 2012; Skowron vd., 2009; Jen vd., 2019) gibi önemli faktörlerin öznel iyi oluşa etkisi ve birbiriyle ilişkilerinin araştırılmasının alana katkıda sağlayacağı düşünülmektedir. Bu çalışma, üniversite öğrencilerinde bu dört kavram arasındaki ilişkiyi tanımlayan nicel bir model öneren ilk çalışmadır.

Öznel iyi oluşa etki eden değişkenlerin bazılarına etki etmenin diğerlerine göre daha zor olması beklenebilir. Bu bakımdan öz-anlayış ve bilişsel esnekliğe müdahale etmenin, benliğin ayrımlaşmasına müdahale etmekten daha kolay olacağı beklenebilir. Bu nedenle benliğin ayrımlaşması kavramının öznel iyi oluşa etkisi açıklanırken öz-anlayış ve bilişsel esnekliğin aracılık rollerini belirlemek önemlidir. Bu bağlamda öz-anlayış ve bilişsel esneklik benliğin ayrımlaşmasının öznel iyi oluşu açıklamasına aracılık ediyorlarsa, bireylerin öznel iyi oluşlarını artırmak için yeni yollar olduğu söylenebilir. Bu şekilde, üniversite öğrencilerinin iyi oluşunu etkileyecek müdahale programları geliştirebilecek olan profesyonellerin, bilişsel esnekliği ve öz-anlayışı da göz önünde bulundurmaları, benliğin ayrımlaşma düzeyi düşük olan öğrencilerin de iyi oluşlarının arttırmasına katkı sağlayabilir.

1.3. Araştırmanın Varsayımları

Araştırmaya katılan öğrencilerin ölçme araçlarını içtenlikle doldurmuşları varsayılmıştır.

1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

- Bu araştırmanın verileri, araştırmaya katılmaya gönüllü olan İstanbul'da iki devlet ve vakıf üniversitesi öğrencileriyle sınırlıdır.
- Öznel iyi oluş, benliğin ayrımlaşması, öz-anlayış ve bilişsel esneklik değişkenleri kullanılan ölçme araçlarının kapsadığı niteliklerle sınırlıdır.

1.5. Tanımlar

Öznel İyi Oluş: Kişilerin olumlu duyguları daha fazla, olumsuz duyguları ise daha az yaşaması ve yaşam doyumlarının yüksek olması anlamına gelmektedir (Myers & Diener,1995; Diener, 2000).

Benliğin Ayrımlaşması: İntrapsişik düzeyde duygusal ve entelektüel işleyişi dengeleme, kişinin aklı tarafından yönlendirilme veya kişinin duyguları arasında seçim yapma yeteneği; kişilerarası özellikler açısından ise ilişkilerde yakınlık ve özerkliği dengeleyebilme becerisi olarak ifade edilmektedir (Bowen 1978).

Öz-anlayış: Öz-anlayış, kişiler acı, yetersizlik veya başarısızlıkla karşı karşıya kaldıklarında kendilerine şefkat göstermeleri, acılarını küçümsemek veya özeleştiri ile kendilerini azarlamak yerine, kendilerine sıcaklık ve yargılayıcı olmayan bir anlayış sergilemeleri anlamına gelir. Bu süreç aynı zamanda kusurlu olmanın, hatalar yapmanın ve yaşam zorluklarıyla karşılaşmanın paylaşılan insan deneyiminin bir parçası olduğunu ve içinde bulunulan anı yargılamadan olduğu gibi kabullenebilmeyi de içermektedir (Neff 2003'a, 2003b).

Bilişsel Esneklik: Bireyin; a) herhangi bir durumda alternatiflerin ve seçeneklerin farkına varması, b) esnek olabilme ve koşullara uyum gösterme isteği c) esnek olmada öz yeterliğe sahip olabilmesi şeklinde ifade edilmektedir (Martin vd., 1998).

2. KURAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde benliğin ayrımlaşması, öz-anlayış, bilişsel esneklik ve öznel iyi oluş ile ilgili kuramsal açıklamalara ve araştırmalara değinilmiştir. Öznel iyi oluşu açıklamaya yönelik oluşturulan model, literatürdeki bilgiler doğrultusunda temellendirilmiştir.

2.1. Benliğin Ayrımlaşması ile İlgili Kuramsal Çerçeve

Bu bölümde Murray Bowen'un (1976) geliştirmiş olduğu Aile Sistemleri Kuramı, özellikle kuramın temel taşı olan benliğin ayrımlaşması (differentiation of self) kavramı ilgili kuramsal bilgiler ve ilgili araştırmalar açıklanmıştır.

2.1.1. Bowen Kuşaklararası Aile Terapisi

Bowen Aile Sistemi Teorisi, sistemik temelli yaklaşımların ilki olarak kabul edilmektedir. Bowen Kansas, Topeka'daki Menninger Kliniğinde (1946–1954) yürüttüğü çalışmalarda, şizofreni hastaları ile anneleri arasındaki iç içe geçmiş ilişkilere odaklanmıştı. Daha sonra 1954'ten 1959'a kadar ikamet ettiği Ulusal Akıl Sağlığı Enstitüsü'nde (NIMH) devam etti. NIMH'de Bowen hipotezini baba-anne-çocuk üçlüsünü içerecek şekilde genişletti ve tüm aileyi hastaneye yatırdı. Burada ailelerin ilişki kalıplarının gözlemlemesi, aile teorisinin gelişmesine yol açtı. 1959'da Georgetown Üniversitesi'ne taşındı ve Georgetown Aile Merkezi'ni kurdu. 1959 ve 1962 yılları arasında birkaç kuşaktan ailelere ilişkin ayrıntılı araştırmalar yaptı. Bowen, patoloji hakkında bir teori geliştirmek yerine, tüm 'insan duygusal sistemlerinin' ortak kalıpları olarak gördüğü şeylere odaklandı (Gladding, 2018; Haefner, 2014; Kerr & Bowen, 1988).

Bowen, çalışmalarının başlangıcında anne ile hasta arasındaki ilişkiye odaklanmıştır. Anneyle bebeğin ilişkisinde, çocuğun duygusal olgunlaşmasını engelleyen ve daha sonra şizofreni gelişimine zemin hazırlayan belirli koşulların bulunduğunu iddia etmiştir (Bowen, 2013). Anne ve hasta arasındaki ilişkinin birbirlerinin duygularını

ve hatta düşüncelerini doğru bir şekilde bilebilecek kadar yakın olduğunu ifade etmiş ve bu ilişkiyi "duygusal birlik" olarak tanımlamıştır. Bu birliğin anne ve hasta dışında diğer aile üyelerini, özellikle de babayı kapsadığını ortaya koymuştur. Böylece hastalık hipotezinin birimi olarak aileye geçmiş, çalışmasının merkezine aile birliğini almıştır (Bowen, 1978; 2013).

Bowen, araştırmalarında şizofren çocukları olan ailelerle çalışırken, ilk olarak ailenin ilişki örüntülerinin şizofreni için tipik olduğunu düşünmüştür. Sonra aynı kalıpların nevrotik düzeyde sorunları olan ailelerde ve hatta normal ailelerde de mevcut olduğunu keşfetmiştir. Şizofrenili ailelerde çok açık olan ilişki örüntülerinin tüm insanlarda bir dereceye kadar mevcut olduğu ve gözlemlenen örüntülerin yoğunluğunun, duygusal hastalığın şiddetinden çok o andaki kaygıyla ilişkili olduğunu düşünmüştür. Bu düşünce sonucunda duygusal bozukluklara yönelik farklı bir bakış açısı oluşturmuştur (Bowen, 1976).

Bowen teorisindeki ana değişken olan kaygı, aile sisteminin duygusal ikliminin sakinlik ve gerginlik arasında bir süreklilik içinde inişli çıkışlı olmasına neden olur. Bowen, kaygıyı, bireyin gerçek veya hayali tehdide karşı tepkisi olarak tanımlamıştır. Endişeli insanlar çevresindeki insanlara karşı giderek daha duyarlı olur ve ilişkilere daha fazla odaklanır (Papero, 2015). Algıladıkları tehdide daha fazla odaklanmaları sonucunda farkındalıkları sınırlı hale gelir. Bunun sonucunda yalnızca algılanan tehditle doğrudan ilgili bilgiler beynin işlem alanlarına ulaşır. Bu süreç bir onay yanlılığına yol açar. Birey, durumu duygusal tepkisini doğrulayacak ve sürdürecek şekilde algılar ve yorumlar. İnsanlar saldırıp, savunurken ve yerinde donakaldıklarında davranış çok daha otomatik ve içgüdüsel hale gelir (Papero, 2015). Kaygı ve gerilim arttıkça, insanlar birbirlerine karşı duygusal olarak daha tepkisel hale gelirler. Sakin olduğunda açık ve üretken olabilen ilişkiler, kaygı arttığında gergin ve verimsiz hale gelir. Endişeliyken partnerler bir dizi tepkisel davranış sergilerler. Daha tartışmacı, daha az düşünceli, daha eleştirel ve yargılayıcı olurlar. Aynı zamanda birbirlerinden daha uzak ve ilişkilerde etkili işleyişi belirleyen karmaşık öz düzenleme davranışlarını daha az sürdürebilirler. Kaygı ve gerilim azaldıkça, insanlar daha verimli ve etkili etkileşim kurma yetkinliklerini yeniden kazanırlar (Papero, 2015).

Bowen terapisinin temel amacı, kronik anksiyeteyi azaltmaktır. Bu amaca ulaşmak için; duygusal sistemin işleyişine yönelik farkındalık kazanmak ve odaklanmanın

başkalarını değiştirmeye çalışmaktansa kişinin kendisi için değişiklik yapmaya yöneltilerek benliğin ayrımlaşma düzeyini arttırmak hedeflenmektedir (Brown, 1999). Bowen, kaygıyı gidermek amacıyla ailelerde gelişen kalıplara odaklandı. Ailelerde kaygının temel oluşturucularından biri, bir ilişkide ya çok fazla yakınlık ya da çok fazla uzaklık algısıdır. Bir ailedeki kaygı derecesi, ailenin sahip olduğu dış stres seviyeleri ve nesiller boyu aktarılan belirli temalara karşı duyarlılıklar yoluyla belirlenmektedir. Aile üyeleri, ilişki ikilemlerine verdikleri yanıtları düşünebilme kapasitesine sahip olmadıklarında, bunun yerine algıladıkları duygusal taleplere endişeyle tepki veriyorlarsa, kronik bir endişe veya tepkisellik durumu oluşabilir (Brown, 1999).

Bowen'in teorisi, aile ilişkilerinde mevcut olan kaçınılmaz kronik duygusal kaygıyı tanımlayan ve aile işlev bozukluğunun kaynağının kronik kaygı olduğu sonucuna varan, birbirine bağlı sekiz durumdan oluşan bir sistemden oluşur (Haefner, 2014). Bu kavramlar benliğin ayrımlaşması, üçgenler, çekirdek ailenin duygusal sistemi, aile yansıtma süreci, kuşaklı arası geçiş süreci, duygusal yoksunluk, kardeş konumu ve toplumsal duygusal süreçtir (Bowen, 1976, 1978). Yedi kavram aile sistemi ile ilgiliyken, son kavram sosyal ve toplumsal sistemin fonksiyonlarını vurgulamaktadır (Papero, 2015).

2.1.2. Benliğin Ayrımlaşması

Bowen'dan önce Margaret Mahler ayrışma kavramıyla ilgili çalışmalar yapmıştır. Mahler (1975), yaşamın ilk yılında bebek ve annenin, Mahler'in "ortak yaşam" olarak adlandırdığı, anne ve çocuğun birbirlerine karşı oldukça duyarlı olduğu normal bir durumdan çocuk ve anne yavaş yavaş orijinal "birlik" ten uzaklaştıkça kademeli olarak "ayrımlaşma" olarak adlandırdığı duruma geçtiğini gözlemledi. Mahler'in yaşamın ilk birkaç yılında incelediği anne-babadan uzaklaşma, çocukluk ve ergenlik boyunca devam eden bir süreçtir. Her şey yolunda gittiğinde, bebek yavaş yavaş kendi düşünceleri, duyguları, algıları ve anılarıyla benzersiz bir kişi haline gelir. Bununla birlikte, çocuklar ve ebeveynler, çocuk fiziksel olarak büyüdükçe, çocuk ve aile arasındaki duygusal bağın kademeli olarak çözülme derecesine göre değişir (Mahler,1975).

Benliğin ayrımlaşması (differentiation of self) kavramı, Murray Bowen'un (1976) geliştirmiş olduğu Aile Sistemleri Kuramının temel taşıdır. Benliğin ayrımlaşması,

intrapsişik düzeyde duygusal ve entelektüel işleyişi dengeleme, kişinin aklı tarafından yönlendirilme veya kişinin duyguları arasında seçim yapma yeteneği; kişilerarası özellikler açısından ise ilişkilerde yakınlık ve özerkliği dengeleyebilme becerisi olarak ifade edilir (Bowen 1978; Kerr & Bowen, 1988).

Duygusal ve entelektüel sistemler arasındaki etkileşim, benliğin ayrımlaşması kavramının temelini oluşturmaktadır. Bowen (1976), teorisinin temeli, insanların duygu süreci ile entelektüel süreçleri arasında ayrım yapabilme derecesiyle ilgilidir. Araştırmasının başlarında, şizofreni hastalarının görünüşte iyi işlev görüyor gibi görünen ebeveynlerinin, öznel duygu süreciyle nesnel düşünme süreci arasında ayrım yapmakta zorlandıklarını bunun da en çok yakın kişisel ilişkilerde belirgin olduğunu ifade etmiştir (Bowen, 1976).

Entelektüel sistem, insanın evrimsel gelişiminde en son ortaya çıkan serebral korteksin bir işlevidir ve insan ile yaşamın alt formları arasındaki temel farktır. Serebral korteks, düşünme, akıl yürütme ve yansıtma yeteneğini içerir ve insanın yaşamını mantık ve akla göre yönetmesini sağlar (Bowen, 1978). Bowen'in entelektüel sistem teriminin daha güncel terim olan bilişsel sistemle eşanlamlı olabileceği düşünülebilir. Ancak entelektüel sistem, kişinin yaşam problemlerini ve uyumsal zorlukları ele almak için bilişsel süreçlere (yani, farklı bağlamlarda ve farklı duygusal koşullar altında) özgürce erişme ve bunları kullanma becerisini yansıtır. Bilişsel sistem bir araçlar seti olarak düşünülebilirse, entelektüel sistem araç setini kullanmada gelişmiş beceriler olarak düşünülebilir (Papero, 2015). Evrimsel bir bakışla, daha eski ve daha temel duygusal sistemin genellikle farkındalığın dışında çalışarak yaşamın her yönünü etkilemektedir. Evrimsel olarak ondan daha genç olan bilişsel ve entelektüel sistemler, çoğunlukla duygusal sistemle iş birliği içindedir. Duygusal sistemin etkinliği yoğunlaştığında duygusal tepkisellik bilişsel sistemi yakalar ve entelektüel sistemi geçersiz kılarak onun davranışı yönlendirmesini engelleyebilir (Papero, 2015).

Benliğin ayrımlaşması kavramı insanları duygusal ve entelektüel işlevleri arasındaki kaynaşma (fusion) veya ayrımlaşma (differentiation) derecesine göre sınıflandırmaktadır (Bowen, 1976). Yelpazenin kaynaşma ucunda bulunan ayrımlaşmanın zayıf olduğu kişilerde, duygusal ve entelektüel işlevler o kadar kaynaşmıştır ki, yaşamlarına otomatik duygusal sistem baskındır. Kişiler duygusal olarak daha reaktif olma eğiliminde olup, yaşamları neyin "doğru hissettirdiği"

tarafından belirlenir. Akıl, duygu sisteminin bir uzantısı olarak var olur (Bowen, 1976, Kerr & Bowen, 1988).

Bowen'a (1978) göre, ayrımlaşmamış bireyler işlev bozukluklarını kaynaşmış kalarak ve duygusal olarak koparak dışa vurma eğilimindedirler. Kaynaşmış insanlar net bir benlik duygusuna sahip değildir ve özellikle stres altında duygusal olarak tepkisel davranırlar. Başka bir kişiye veya insan grubuna "duygusal olarak takılıp kalırlar". Düşünce süreçleri genellikle kendilerinin veya başkalarının duyguları tarafından ezilir (Kerr & Bowen, 1988). Kaynaşma veya 'ayrımlaşma eksikliği', sistem içinde uyum sağlayabilme amacıyla bireysel seçimlerin bir kenara bırakıldığı yerdir. Füzyon, ya bir başkasının eylemleri için yoğun bir sorumluluk duygusu olarak ya da bir ilişki içindeki gerilimden duygusal bir "kesilme" olarak ifade edilebilir (Kerr & Bowen, 1988).

Başka bir deyişle her iki uç nokta olan kaynaşmanın ve duygusal kopmanın kökeninde benliğin düşük düzey ayrımlaşması bulunmaktadır. Ayrımlaşmamış bireylerin ortak özelliği, kaynaşmanın ve duygusal kopmanın aşırı uçları arasında bocalamaktır. Duygusal kopmayı, aileden gelen homeostaz baskısı altında, bireyin öngörülen rolüne ve kaynaşmış pozisyonuna dönüşü takip edebilir. Bu nedenle, duygusal kopma farklılaştırılmış davranış olarak değil, kaynaşmayla başa çıkmak için tepkisel ve başarısız bir girişim olarak düşünülmelidir. Benzer şekilde, menşe ailelerinden duygusal kopma yaşayan bireyler genellikle önemli akranlarıyla kaynaşmış ilişkilere girerler. Bireyselleşme sürecinde köken ailede yaşanan süreçte olduğu gibi kaynaşma, bir kez daha duygusal bir kopma ile ele alınır (Johnson & Waldo, 1998).

Bowen (1978), ayrımlaşma düzeyi düşük bireylerin daha fazla kronik kaygı yaşadıklarını savunmaktadır. "Bir kişinin ve bir ailenin ortalama kronik kaygı düzeyi, o bireyin ve ailenin temel ayrımlaşma düzeyiyle paralel olup, ayrımlaşma düzeyi ne kadar düşükse, ortalama kronik kaygı düzeyi o kadar yüksektir" (Kerr & Bowen, 1988, s. 115). Yine bu kişiler ebeveynlerinin bağımlı uzantıları olarak büyürler ve bunu takiben, içinde işlev görmek için yeterli gücü ödünç alabilecekleri aynı derecede bağımlı başka ilişkilere yönelirler (Bowen, 1976). Ayrımlaşmanın zayıf olduğu bu kişiler tamamen ilişki odaklıdırlar. Yaşam enerjileri, hedefe yönelik faaliyetlerden çok, başkalarının ne düşündüğüne ve arkadaş ve onay kazanmaya yöneliktir. Benlik saygıları başkalarına bağlıdır (Bowen, 1976).

Benliğin düşük düzeyde ayrımlaşması bireyin gerçek benliğinden uzaklaşmasına ve sahte bir benlik geliştirmesine neden olur (Kerr & Bowen, 1988). Bir iltifatla yükseklere uçabilir veya eleştiriyle ezilebilir. Okuldaki başarı, temel öğrenme hedefinden çok, sistemi öğrenmeye ve öğretmeni memnun etmeye yöneliktir. İş hayatında veya sosyal hayatta başarı, daha çok patronu veya sosyal lideri memnun etmeye ve işin özünde olan değerinden çok, kimin tanıdığına ve ilişki statüsü kazanmasına bağlıdır (Bowen, 1976). Benliğin düşük seviyede ayrımlaşması sonucunda bu kişiler, daha düşük düzeyde esneklik ve uyum seviyelerine sahip olup, duygusal açıdan çevresindekilere daha bağımlıdırlar. Kolayca işlev bozukluğuna maruz kalıp, işlev bozukluğundan kurtulmaları da zor olduğundan (Bowen, 1976), daha fazla psikolojik ve fiziksel semptomlar (örneğin, anksiyete, somatizasyon, depresyon, alkolizm ve psikotizm) gösterirler (Kerr & Bowen, 1988).

Ayrımlaşması seviyesi diğer aile üyelerine göre daha yüksek olan kişi, diğerlerine oranla daha fazla nesnellik ve düşünceliliğe ulaşmak için entelektüel sisteme erişebilir ve kullanabilir. Bu kişiler daha fazla yanıt esnekliğine sahiptirler. Aynı zamanda daha fazla içsel, ilke temelli ve hedefe yönelik davranış sergileyebilirler. İnançlarında ve ilkelerinde daha güvenilir olup düşüncelerinde sabit değildirler (Papero, 2015). Yüksek benlik ayrımlaşması seviyelerinde, duygusal ve entelektüel sistemlerin işlevi daha net bir şekilde ayırt edilebilmektedir. Stres dönemlerinde entelektüel işlevlerin göreceli özerkliğini koruyabilen bu kişiler daha esnek, daha uyumlu olup, stresle daha iyi baş ederler, yaşamları daha düzenli ve başarılıdır (Bowen, 1976). Aynı zamanda bu kişiler, başkalarının görüş ve algılarını değerlendirebilir ve eski inançlarını yenileri ile değiştirebilirler. Aile ilişkilerinde duygusal tepkiselliğin sınırlayıcılığından uzak daha özgür bir şekilde bulunurlar. Önemli kişilerle temas halindeyken kendi inançlarını davranışlarına yansıtabilir ve sürdürebilirler. Yaşamları, daha az farklılaşmış insanlardan daha düzenli görünür ve yalnızken veya ilişkiler bağlamında üretken olabilirler (Papero, 2015).

Aileler, üyelerinin duygusal ve entelektüel sistemlerinde ayrımlaşma veya kaynaşma düzeylerine göre farklılık gösterir. Ayrımlaşma düzeyi düşük olan bir ailede üyeler birbiriyle iç içe geçmiş kaynaşmıştır. Kapalı bir iletişim ve ailede sırlar vardır. Aile üyeleri sır tutarak ailedeki yoğun kronik ve akut kaygının üstesinden gelmeye çalışırlar. İyi farklılaşmış bir ailede üyeler birbirine bağlıdır. Bununla birlikte her üye kendi benliğini belirler. Aile üyelerinin ailenin duygusal sistemiyle kaynaştığı

ailelere kıyasla bu ailelerde üyeler arasında daha çok açık ve sorumlu iletişim bulunur. Burada aile üyeleri kendi tepkilerinin sorumluluğunu alırlar ve kronik kaygı azalır. Kişinin aile içinde kendini tanımlaması aile ilişkilerine mesafeli olması anlamına gelmeyip, aksine onlar için daha cazip bir durumdur (Knauth, 2003).

Benlik ayrımlaşması kişinin kendi iç yaşantısına ve başkalarıyla olan ilişkisine yönelik dört alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlardan "ben pozisyonu alma" ve "duygusal tepkisellik" kişinin iç yaşantısına yönelik iken, "başkalarına bağımlılık" ve "duygusal kopma" ise bireyin diğerleriyle ilişkisine yönelik alt boyutlardır (Skowron & Friedlander, 1998; Skowron & Schmitt, 2003).

Yüksek düzeyde benlik ayrımlaşmasına sahip olanlar kişiler, ilişkilerinde bir "ben" pozisyonu alma yeteneğine sahiptirler. Açıkça tanımlanmış bir benlik duygusunu sürdürebilir ve başkalarının baskısı altında bile kendi kişisel inançlarına bağlı kalabilirler (Bowen, 1978). Bu kişiler çevresindekilerle fazla kaynaşma kaygısı olmaksızın özgürce duygusal alana katılabilirler. Yakın ilişkilerinde bir ölçüde özerkliği koruyabilirken, duygusal ve rasyonel düzeylerde eşit derecede işlev gösterebilirler. Aynı zamanda daha az ilişki odaklı olup, bağımsız yaşam hedeflerini daha fazla takip edebilirler (Bowen, 1976; Skowron & Friedlander 1998).

Daha az ayrımlaşmış insanlar, duygusal olarak başkalarına bağımlı olduklarından, kendileri için zar zor düşünebilir, hissedebilir ve hareket edebilirler. Oysa yüksek düzeyde ayrımlaşmış insanlar ilişkilerinde Ben-pozisyonları alabilirler (Bowen, 1978). Bu bireyler, daha çok içlerine yönelimli olduklarından, düşünce ve duygularından sorumlu olup, başkalarının beklentilerine uyma zorunluluğu hissetmezler. Benlik algılarında güvendedirler (Tauson & Freidlander, 2000).

Duygusal tepkisellik alt boyutunda kasdedilen kişinin duygu ve düşünceleri ayırt edememesi, duyguların düşünceleri bastırması sonucu ayrımlaşmanın engellenmesidir. Duygusal tepkisellik düzeyinin daha düşük olması, kişinin stresli ortamlarda sakin bir şekilde yanıt verebilmesini, daha az duygusal yoğunluk ile daha olumlu tepki vermesini sağlamaktadır. Kişi stresli, zorlayıcı, kaygılı durumlarla duygusal otomatik tepkiler vermeden veya kendini geri çekmeden duygusal olarak bağlantıda kalabilir, çevresindeki olayların ve bunların kendi üzerindeki etkilerinin farkında olup, bunları objektif bir şekilde değerlendirebilir (Bowen, 1978; Kerr & Bowen, 1988). Yine bu bireyler güçlü duygular yaşasalar bile onlar tarafından

tüketilmeden, alternatif düşünme ve var olma biçimleri üretebilirler (Tuason & Friedlander, 2000). Bireyin çevresel uyaranlara otonomik duygusal tepkiler, duygusal taşma ve aşırı duyarlılık ile tepki verme eğilimini ifade eden duygusal tepkisellik düzeyi arttıkça benliğin ayrımlaşması düzeyi azalmaktadır (Bowen, 1976; Skowron & Friedlander, 1998). Bowen duyguları olumsuz olarak ele almadığı gibi duygusal süreçlerin önemsiz olduğunu da kastetmez. Duyguların daha otomatik tepkilere neden olduğunu, düşünmenin ise öz kontrol ve seçim yapabilmeyi sağladığını ifade etmektedir (Kerr & Bowen, 1988, s.125).

Bowen, omurilik refleksine benzer biçimde duygusal refleks fikrini öne sürümüştür. Refleks genellikle kişinin farkındalığının dışında otomatik olarak yani istemeden gerçekleşir. Orta derecede yoğun ilişki etkileşimlerinde refleks gözlemlenebilir. Tepki veren kişi, fizyolojik tepkilerini, duygu ve zihinsel süreçteki değişimleri ve davranıştaki değişimleri izleyerek bir dereceye kadar tepkinin farkına varabilir. Refleks, gizli veya açık ve yoğun bir şekilde ifade edilebilir. Bir ses tonu, bir yüze bakış, vücut pozisyonunda ince bir değişiklik veya bir dizi başka değişiklik, refleks sürecini iletir. Yoğun ilişkilerde, diğer kişiler tepkiyi hemen, çoğu zaman da aktif farkındalık olmadan kaydeder ve yanıt verir (Papero, 2015). Duygusal tepkiselliğe eşlik eden zihinsel süreçler, bireyin kendini düzenlemek için gereken daha nesnel düşünme veya entelektüel yeteneğini değil, duyguyu yansıtır. Duygusal olarak tepkisel olan kişi, kendi davranışı ve bunun başkaları üzerindeki etkisi hakkında çok az düşünerek, otomatik tepki verir. Duygusal tepkiselliğe dayanan kişilerarası kalıplar karşılıklı olarak ortaya çıkar. Her kişi, kalıbı başlatmada ve sürdürmede rol oynar. Her biri diğerine duygusal olarak tepki verir. Her tekrar, karşılıklı süreci pekiştirerek zincirleme reaksiyonun gelecekte tekrarlanma olasılığını artırır. Bu şekilde zincirleme reaksiyon kalıpları giderek daha fazla tahmin edilebilir hale gelir ve ilişki sistemine gömülür (Papero, 2014).

Bowen'a (1978) göre, kişilerin köken aileleriyle ilişkilerinde ne kadar yoğun çözülmemiş duygusal çatışmalar yaşanmışsa ayrımlaşma derecesi de o kadar düşük olacaktır. Duygusal kopma veya iç içe geçme kök ailelerinden ayrımlaşma düzeyi düşük olan bireylerin ailedeki duygusal tepkileri yönetme biçimleridir (Bowen, 1978). İçsel deneyimler veya kişilerarası etkileşimler çok yoğun olduğunda, zayıf ayrımlaşmış bireyler kendilerini duygularından olduğu kadar diğerlerinden de tecrit eder (Tuason & Friedlander, 2000). Duygusal kopma boyutunda kişinin yakın

ilişkilerinde duygusal mesafeyi ayarlama, özerklik ile birliktelik arasındaki dengeyi koruması önemlidir. Bu dengeyi sağlamakta zorluk çeken kişiler, stresli durumlarda duygusal olarak kendi kabuğuna çekilerek, diğerlerinden uzak durarak, yakınlığın önemini inkâr edebilirler. Duygusal kopma, ilişkilerdeki duygusal mesafe anlamına gelmektedir. Kişi kök ailesiyle arasına fiziksel mesafe koyup, görüşmekten kaçındığı gibi, duygusal mesafe koyarak, önemli konularda iletişim kurmaktan kaçınıyor da olabilir (Bowen, 1978; Kerr & Bowen, 1988). Ayrımlaşma sürecinin sağlıklı olması, bireyin aile üyelerinden kopmaksızın bağımsız bir benliğe sahip olmasını gerektirmektedir (Kerr & Bowen, 1988). Duygusal kopma derecesi azaldıkça kişi stresli durumlarla daha iyi baş edebilecek ve daha az duygusal olarak geri çekilecektir. Duygusal kopma düzeyi azaldıkça benliğin ayrımlaşması düzeyi artmaktadır (Bowen, 1976, 1978; Skowron & Friedlander, 1998).

İç içe geçme boyutunda kişi yakın çevresindekilerden uzak kalamayıp, bu durumu tehdit edici bir unsur olarak görmektedir. Yakın ilişkilerinde yüksek düzeyde kaynaşma yaşayan bu kişiler, bireysel olarak kendilerini ifade edememekte, durumlara dogmatik ve şikâyetçi yaklaşmaktadır. Onay ve kabul arayışında olup, kendilerini zararlı ilişkilerden uzak tutamazlar (Bowen, 1976, 1978; Kerr & Bowen, 1988). Bu kişiler, aile üyeleri ile aralarında belirgin sınırlara sahip olmadıkları gibi, fikir farklılıklarına tahammül edemez ve karar almakta zorluk yaşarlar (Bowen, 1978; Skowron & Schmitt, 2003). Bu nedenle önemli gördükleri diğerlerinin inançlarını ve değerlerini tümüyle kabul ederek aşırı derecede uyma gösterirler (Skowron & Schmitt, 2003). Birliktelik ve bireysellik arasında denge kuramayan bu kişiler, daha çok ilişkilerine enerji bağlarlar. Bu kişiler duygusal olarak diğerleriyle iç içe geçmiş olduklarından diğerlerinin duygusal tepkilerine göre de otomatik olarak hareket ederler (Kerr & Bowen, 1988).

Benliğin ayrımlaşması, kişilerarası özellikler açısından ise ilişkilerde birliktelik ve bireysellik dengeleyebilme yeteneği olarak ifade edilir (Bowen, 1978; Kerr & Bowen 1988). Birliktelik ve bireysellik kişilerarası ilişkilerde önemli bir yeri olan ve duygusal sistemi düzenleyen iki temel yaşam gücüdür. Birliktelik diğerleriyle ilişkide olma, onları önemseme ve kendini onlara göre düzenleme anlamına gelirken, bireysellik ise kişinin diğerlerinden bağımsız davranabilmesi ve kendi değerlerine bağlı kalabilmesi olarak ifade edilebilir. Kişi birliktelik gücü için ilişkileri üzerine enerji harcarken, harcadığı enerji, diğer yaşamsal faaliyetleri için kullandığı enerji ise

bireysellik gücünün seviyesini düşürür. Eğer ayrımlaşma düzeyi düşükse ilişkiye bağlı enerji daha fazla, yani kişinin diğerleriyle birliktelik ihtiyacı daha çoktur. Benliğin ayrımlaşma düzeyi ne kadar yüksekse kişinin diğer etkinliklere, bağımsız yaşam hedeflerine ayırabileceği enerjisi de daha çok olur (Kerr & Bowen, 1988).

Benliğin ayrımlaşmasının önemli bir kısmı da bireyin tutarlı- katı ben (solid self) ve sahte ben (pseudo self) düzeyleriyle ilgilidir. Duygusal yakınlık dönemlerinde, iki sahte benlik birbirine kaynaşır (füzyon), biri benliğini kaybeder, diğeri ise benliğini kazanır. Tutarlı benlik füzyon fenomenine katılmaz. Katı benlik, açıkça tanımlanmış inançlardan, görüşlerden ve yaşam ilkelerinden oluşur. Bütün bunlar, kişinin kendi yaşam deneyimleri sonucu entelektüel bir akıl yürütme süreci ile ve kişinin seçimlerinde yer alan alternatiflerin dikkatli bir şekilde değerlendirilmesiyle benliğe dâhil edilir. Böylelikle kişi seçim yaparken kendinden ve sonuçlarından sorumlu olur. Bu benlikte her inanç ve yaşam ilkesi birbiriyle tutarlıdır. Bu benlik durumunda kişi, yüksek kaygı ve baskı durumlarında bile ilkelere göre hareket eder (Bowen, 1976).

Dikkatli, mantıksal akıl yürütmeden sonra benliğe dâhil edilen tutarlı benliğin aksine sahte benlik, duygusal baskı tarafından yaratılır ve duygusal baskı yoluyla değiştirilebilir. Her duygusal birim, aile ya da toplum gibi, grup üyelerine grubun ideallerine ve ilkelerine uymaları için baskı uygular. Sahte benlik, grup tarafından gerekli olduğu veya doğru olduğu düşünüldüğü için edinilen çok çeşitli ilkeler, inançlar, felsefeler ve bilgilerden oluşur. İlkeler baskı altında elde edildiğinden birbiriyle tutarsızdır olup birey bu çelişkinin farkında değildir. Sahte benlik, "rol yapan" bir benliktir. Çevreye uyum sağlamak amacıyla edinilmiş olup, çeşitli sosyal gruplar, kurumlar, işletmeler, siyasi partiler ve dini gruplar ile gruplar birbiriyle tutarsız da olsa duygusal uyum içindeymiş gibi görünmeyi sağlamaktadır. Grupların birleştirilmesi, ilgili ilkeden çok ilişki sistemi tarafından motive edilir. Kişi bazı gruplarda bir şeylerin yanlış olduğunu "hissedebilir", ancak entelektüel olarak farkında değildir (Bowen, 1978). Sahte benliğin baskı altında değişim geçirmesi, insanların yaşam duruşlarında birbirlerini manipüle ederken ortaya çıkan otomatik bir duygusal süreçtir. Bu mekanizmalar, daha iyi ayrımlaşma seviyelerinde veya kaygı düşük olduğunda çok daha az yoğundur (Bowen, 1976).

Bowen, bu kavramın öğretilmesine yardımcı olmak amacıyla 'Benliğin ayrımlaşması ölçeği'ni geliştirmiştir. Bowen, bir ayrımlaşma düzeyini değerlendirmenin, stres

düzeyleri, farklı stres faktörlerine karşı tepkisellikteki bireysel farklılıklar ve bireylerin geniş aileleriyle sahip oldukları temas derecesi gibi faktörlere bağlı olduğunu ileri sürmüştür. Ölçeğin bir ucunda, varsayımsal olarak ayrımlaşmayı tamamlamış, ailesine olan duygusal bağını çözmüş olan (yani ilişki üçgenlerindeki rollerinden uzaklaşan) ve bu nedenle aile içinde bir birey olarak işlev görebilen bir kişinin var olduğu düşünülür. Bowen, bunun ömür boyu süren bir süreç olduğunu ve 'toplam' ayrımlaşmanın elde edilmesinin mümkün olmadığını kabul etmektedir (Brown, 1999).

Ayrımlaşma ölçeği kavramına göre, bireyler duygusal sistemi düzenlemek için entelektüel sisteme erişme ve bunları kullanma yeteneklerinde farklılık gösterir. Benliğin ayrımlaşması ölçeği kavramı, otomatik tepkiselliğin dışına çıkma ve düşünme ve bilgi temelinde yanıt verme yeteneği açısından bir ailedeki bireyler arasındaki çeşitlilik aralığını yakalar. Ölçekte daha düşük olan insanlar, entelektüel sistemin kullanımında çok az beceriye veya pratiğe sahiptir (Papero, 2015).

Bowen (1978), bu ölçek ile insanların işlevsellik düzeylerini gösterebilmeyi hedeflemiş, kişilerin duygusal ve entellektüel düzeylerindeki işlevsellik farklarını açıklayabilmek amacıyla dört profil elde etmiştir (Bowen, 1978; Kerr & Bowen, 1988'den derleyen Johnson & Waldo, 1998).

75-100: Yüksek- çok yüksek ayrımlaşma; ilke odaklı, içsel yönelimli; duygusal denge, birkaç semptom; 95-100 arası varsayımsal olarak kabul edildi.

50-75: Orta düzey ayrımlaşma; belli bir düzey tutarlı benlik, düşüncede ve duygularda ayrılık; ilişkilerde bir miktar denge, semptomlar olasıdır.

25-50: Düşük düzey ayrımlaşma; düşük düzey tutarlı ben, makul seviyelerde sahte benlik; belli bir düzey kaynaşma ve duygusal kopma; stres altında semptom olasılığı.

0-25: Aşırı düşük düzey ayrımlaşma; düşünce ve duygularda ayrılamaması, tutarlı benin gelişmemesi, yüksek düzeyde kaynaşma ve duygusal kopma, çok fazla semptom olasılığı

Bireylerin benliklerinin ayrımlaşma düzeyini arttırmak Bowen aile terapisinin odak noktasını oluşturmaktadır. Aile psikoterapisi sırasında, aile üyeleri bir benliğin ayrımlaşması sürecine girerler. Süreç iki temel çabayı içermektedir. İlk olarak duygusal ayrımlaşma, insanların duygu durumlarını birbirinden ayırma becerisini

içermektedir. Böylece aile üyelerinin her biri kendi duygularını hissedebilir ve diğerinin duygularını dâhil etmez. Bu aynı zamanda kişinin kendi duygu ve eylemlerinden sorumlu olma ve diğerinin de benzer şekilde kendinden sorumlu olmasına izin verme becerisini içermektedir. İkinci çabayı, temel benliği Bowen, kimliğin kurulması olarak tanımladı. Bu süreçte aile bireyi, durumları kendisi için düşünmek, özgürce ve suçluluk duymadan kendisi olmak için çaba göstermeye başlamıştır. Aile üyesi daha sonra aile içinde kendi içindeki inançları temelinde hareket edebilir. İlk direnişten sonra, aile bu tür çabalara olumlu yanıt verecektir (Papero, 2015).

2.1.3. Üçgenler

Üçgenler, en küçük kararlı ilişki sistemi olarak tanımlanmıştır (Kerr & Bowen, 1988). İki kişilik bir sistem, sakin olduğu sürece istikrarlı olabilir, ancak kaygı arttığında, en savunmasız diğer kişiyi hemen bir üçgen haline getirir (Bowen, 1976). Sakin koşullar altında üçgenleri belirlemek zordur, ancak stres altında net bir şekilde ortaya çıkarlar. Üçgenler, Bowen'ın ayrımlaşma kavramıyla yakından bağlantılıdır, çünkü bir ilişkideki kaynaşma derecesi ne kadar yüksek olursa, bir üçgen oluşturarak duygusal istikrarı koruma ihtiyacı da o kadar artar (Brown, 1999).

Bowen, araştırmalarında anneler ve şizofrenik kızları arasında tekrarlayan ortak bir örüntü gözlemlemiş ve bunu yakınlık-mesafe döngüsü olarak tanımlamıştır. Anneler ve kızları “aşırı yakınlaşır, kavga eder, ayrılır, tekrar bir araya gelir ve döngüleri defalarca tekrar ederdi” (Bowen, 1978, s.5). Anne ve kızının yakınlık evresinde "yoğun bir bütünlük" ve uzaklık evrelerinde "eşit derecede yoğun bir yıkıcılık" ve ardından diğer aile üyeleri ve/veya personel ile eşit yoğunlukta dış ilişkiler kurma çabası sergileyen örüntüsü bir üçgenin temel desenini karakterize eder (Bowen, 1978).

Üçüncü bir tarafın katılımı, ikilinin üyelerini ilişki çıkmazını çözmekten alıkoyduğunda, üçgenleme sorunlu hale gelebilir. Üçüncü bir taraf işin içine çekilirse, odak yeni yabancıyı eleştirmeye veya onun hakkında endişelenmeye kayar ve bu da orijinal şikâyetçilerin gerilimlerini çözmelerini engeller. Bowen'e göre, üçgenler nesiller boyunca kendilerini tekrar etme eğilimindedir. Bir ilişki üçgeninin bir üyesi ayrıldığında veya öldüğünde, başka bir kişi de aynı role çekilebilir (Brown, 1999). Orta gerilimdeki bir üçgenin karakteristik olarak iki rahat tarafı ve bir

çatışmada olan tarafı vardır. Kalıplar bir üçgen içinde tekrarlandığından, insanlar birbirlerine göre sabit rollere sahip olurlar. Bunun en güzel örneği baba-anne-çocuk üçgenidir (Bowen, 1976).

Üçgenlerin işleyişindeki varyasyon, sistemin dikkatli bir şekilde gözlemlenmesi altında oldukça tahmin edilebilir. Bir üçgenin bir modeli, endişe artana kadar sabit ve tahmin edilebilir olabilir, bu sırada üçgen başka bir sabit işlev modeline girer. Örneğin bir koca, anne-çocuk ilişkisinde kaygı belirli bir düzeye ulaşana kadar karısı ve çocuğu arasındaki yoğun bir ilişkinin dışında kalabilir. Bu noktada anne, babayı çocukla ilişkilendirebilir, duygusal yoğunluk baba ve çocuk arasında oynanırken, dışarıda daha rahat bir pozisyona geçebilir. Baba ile çocuk arasındaki yoğunluk çok artarsa, anne babayı eleştirir, bu noktada çatışma karı koca ilişkisine kayar ve çocuk dış pozisyondadır. Üçgende karı koca arasındaki çatışma azaldığında ve kaygı azaldığında, örüntü üçgenin dış konumunda bir kez daha anne ve çocuk baba arasındaki aşırı yakınlığa döner. Yoğun bir üçgendeki bu tür hareketler otomatiktir ve entelektüel farkındalıktan yoksundur (Bowen, 1978, s. 307).

Üçgenin farklı kalıplarının altında, insanların yakınlık aramak ve yakınlığın oluşturduğu gerginlikten kaçınmak için değişen çabaları bulunmaktadır (Bowen, 1978). Üçgenler, kuramın iki ana değişkeni olan kaygı düzeyi ve ayrımlaşma düzeyi ile iç içedir. Üçgenler, sistemdeki kaygı düzeyine ve ayrımlaşma düzeyine göre farklı işlev görür. Bir ailedeki ayrımlaşma düzeyi de üçgenlerin işleyişini etkiler. Daha yüksek düzeyde bir ayrımlaşma, tahmin edilebileceği gibi, bir ailede üçgenlerin daha esnek, daha az otomatik işleyişi ile sonuçlanır (Bowen, 1978, s. 307).

Bu, en iyi, bir ailedeki ayrımlaşma düzeyini artırma çabasıyla görülebilir. Bir ailede anahtar üçgenlerdeki yerleşik bir işleyiş düzenini değiştirmek için, ayrımlaşma üzerinde çalışan kişinin, parçası olduğu otomatik düzeni görmesini gerektirir. Öncelikle, kişi kalıptaki rolünü doğru bir şekilde gözlemlemelidir. Daha sonra kişi, olayların otomatik zincirleme reaksiyonunu kesintiye uğratan kendi duygusal tepkisini kontrol etme yeteneğini geliştirmek zorundadır. Önceki örnekteki baba, üçgenin tekrar eden işleyişini görebilir ve karısına, onun ve çocuğun aralarındaki sorunu çözmeleri gerektiğini iletirse, kalıptaki rolünü değiştirmeye başlar (Bowen, 1978, s. 216). Daha nesnel bir şekilde gözlemleme yeteneği, koca için duygu yoğunluğunu azaltmaya yardımcı olur. Duygu azalmaya başladığında, sorun için karısını, çocuğunu veya kendisini suçlamanın ötesine geçmek daha kolaydır.

Duyguları azaltmak ise daha objektif gözlemleme yeteneğini geliştirir. Koca, karısı ve çocuğu arasındaki sorun hakkında daha fazla duygusal tarafsızlık elde ettiğinden, ikisinden birinin tarafını tutmadan her ikisiyle de aktif olarak ilişki kurabilir. Koca bunu yapabildiğinde, karısı ve çocuğu, her biri, her birinin baskısına rağmen kocanın taraf tutmayacağını anladığında tahmin edilebileceği gibi, aralarındaki sorunu çözmeye devam edecekler (Bowen, 1978, s. 307).

2.1.4. Çekirdek Ailenin Duygusal Sistemi

Çekirdek ailenin duygusal sistemi kavramı ile Bowen "ayrımlaşmama"nın tek kuşak bir ailenin duygusal işleyişi üzerindeki etkisine odaklanmaktadır (Brown, 1999). Baba, anne ve çocuklar arasındaki belirli temel kalıpların, geçmiş nesillerin kopyaları olduğu ve sonraki nesillerde tekrarlanacağı düşünülür (Bowen, 1976).

Bowen, çekirdek aile duygusal sisteminde bulunan ilişki kaynaşmasının üçgenleşmeye yol açtığını ve semptomların oluşumu için temel yakıt işlevi gördüğünü iddia etmektedir (Brown, 1999). Çekirdek ailenin üçgenleri içinde kaygı ve ayrımlaşma düzeyinin etkileşimi, çekirdek ailenin strese nasıl uyum sağladığını belirlemeye yardımcı olur. Çekirdek ailede ortaya çıkan duygusal bağların yoğunluğuna uyum sağlamak duygusal kaynaşmanın yarattığı kaygıyı yönetmek için aileler bazı mekanizmaları kullanmaktadır. Bunlar; duygusal mesafe, evlilik çatışması eşlerden birinde ortaya çıkan işlevsizlik, bir veya daha fazla çocukta ortaya çıkan bozukluklardır (Frost, 2015).

Duygusal mesafe: İki eş, köken ailelerinde gelişen yaşam tarzı kalıpları ve ayrımlaşma düzeyleri ile bir evliliğe başlar ve kendi çekirdek ailelerini oluştururlar. Kişiler benzer ayrımlaşma düzeylerine sahip eşler seçerler. Bir evlilikte bireylerin ayrımlaşma düzeyi ne kadar düşükse, evliliğin duygusal kaynaşması o kadar yoğun olur. Daha ayrımlaşmış eşler daha az kaynaşma derecesine ve daha az komplikasyona sahiptir. Kaynaşma, eşlerden biri veya her ikisi için kaygıya neden olup, bu kaygıyla başa çıkma yolları çok çeşitlidir. En evrensel mekanizma ise duygusal mesafedir (Bowen, 1976). Duygusal uzaklık, çiftlerin diğerine duyulan yoğun ihtiyacın yarattığı kaygıya uyum sağlamak için kullandıkları mekanizmalardan biridir. Yoğun bir birliktelik içinde birey olmanın zorluğu kendi kaygısını yaratır. Ayrımlaşma düzeyleri zayıf olan eşler evlilikte büyük bir ikilem yaşamaktadır. Eşler yakınlık kurmak için yoğun bir istek duymakta, ancak yakın

olduklarında, bireysel 'benlikleri' 'ortak benlik' ile birleşmektedir. Bu durum ise, bireysel kimliğin kaybı, kargaşa ve çatışma ile sonuçlanmaktadır Çiftlerin ikileme uyum sağlamak amacıyla yeterli duygusal mesafeye çekilmeleri yakınlıkla birlikte gelen kimlik kaybını önlemek ve özerklik elde etmeleri için yardımcı olur (Bowen, 1978; Frost, 2015).

Evlilik çatışması: Çatışmalı evliliklerdeki temel örüntü, hiçbirinin diğerine boyun eğmediği ya da hiçbirinin uyum sağlayıcı bir role sahip olmadığı bir örüntüdür (Bowen, 1976). Çiftlerin her birinin aktif olarak kimliği korumak için çalıştığı evliliklerde, ikisi de diğerine boyun eğmez ve sürekli bir evlilik çatışması vardır" (Bowen, 1978). Bir eş, ortak benlik için daha baskın karar verici olurken, diğeri duruma uyum sağlar. Eşlerden biri baskın rolü üstlenip diğerini uyumlu olmaya zorlayabilir veya biri uyumlu rolü üstlenip diğerini baskın olmaya zorlayabilir. Her ikisinin de baskın rolü denemesi çatışmayla sonuçlanırken, her ikisi de uyum sağlayıcı rolü denemesi ise karar felci ile sonuçlanır (Bowen, 1976).

Ailenin duygusal sisteminin etkileri ailenin işlevselliğine de yansır. İnsanlar, değişen duygu yoğunluğu karşısında tepkisel davranarak ailede roller veya işlevsel konumlar üstlenirler. Örneğin, bir kişi tepkisel olarak bir başkası için düşünmeye ve karar vermeye başlayabilir. Böylece kendisi için daha az düşünür ve karar verir (Papero, 2015). Kaynaşmış bir ilişkide, eşler diğerinin duygusal durumumdan kendilerini sorumlu hisseder. Eşlerden her birinin benliği çoğunlukla diğerine odaklanır. Bu tür duygusal olarak yoğun ilişkilerde tipik bir kalıp yoğun yakınlık, ardından mesafe yaratmak için çatışma ve başka bir yoğun yakınlık döngüsünü başlatan telafi dönemleri arasında döner (Bowen,1976; Brown,1999).

Bowen, kaynaşmış bir ilişkide çift çatışmasının işlevselliğiyle ilgili üç yol ifade etmiştir. (1) Çatışma, önemli olanla güçlü bir duygusal temas duygusu sağlayabilir. (2) Çatışma, insanların suçluluk duymaksızın birbirlerinden rahat bir mesafeyi korumalarını haklı çıkarabilir. (3) Çatışma, bir kişinin kendisiyle ilgili kaygılarını diğerine yansıtmasına izin verebilir, böylece benlik hakkındaki olumlu görüşlerini korur (Kerr & Bowen, 1988).

Bir eşte işlev bozukluğu: Kaynaşmış bir ilişkide, eşlerden birinin diğerinin niteliklerine, önemli kişilerle ilişki kurma biçimine uymaya çalışması, diğer eşin rolünü zıt uçlara iten bir karşılıklılık modelini harekete geçirilebilir. Bowen, bu

kaynaşmayı 'her eşin aktarımının karşılıklı tarafı' olarak tanımlamıştır (Kerr & Bowen, 1988). Aşırı ve az işlevli işleyen bu modelde, bir kişi kendinden sorumlu olmaktan vazgeçer ve diğerinin bu sorumluluğu üstlenmesine izin verir. Sorumlulukların kısa bir süre için devredilmesine veya diğer tür zorluklara yanıt verilmesine izin vermede aile için önemli bir işleve hizmet eder. Bu model, kısa süre için iyi işler, ancak patern kronik hale geldiğinde, semptomlar her iki partnerde de gelişebilir (Papero, 2015). Örneğin, aşırı sorumlu bir eş daha bağımlı bir eşle uyumlu olmaya çalıştıkça diğerinin ilişkiye katkıda bulunmasını azaltabilir ve böylelikle daha fazla kontrol eden bir eşe dönüşebilir. Her ikisi de kendilerini diğerinin tepkilerine göre tanımladıkları için eşit derecede ayrımlaşmamıştır. Bu durumda ilişki uyumunu korumak için kendiliğinde en fazla ayarlamayı yapan eş semptom geliştirmeye daha yatkındır (Brown, 1999). Baskın olanın daha zayıf olan aleyhine güçlendiği bu süreçte, zayıf olan fiziksel, duygusal bir hastalık veya içki içme, sorumsuzluk ve iş verimsizliği gibi sosyal ve kişisel işlevlerde bozulma gösterebilir (Bowen, 1978). Yetersiz çalışma pozisyonunda kutuplaşan kişi, depresyon, madde kötüye kullanımı ve kronik ağrı gibi çaresizlik belirtilerine karşı en savunmasızdır. Bununla birlikte aşırı işlev gösteren kişi ise, başkaları için işleri 'doğru' yapma girişimleriyle aşırı yüklendiğinden, semptomlar geliştiren kişi de olabilir (Brown, 1999).

*Bir veya daha fazla çocuğun yetersizliği***:** Bir ailede kaynaşmanın başka bir belirtisi ise, ebeveynlerin ayrımlaşmamalarını çocuklara yansıtması sonucunda bir çocuğun davranışsal veya duygusal sorunlar geliştirmesidir. Bu mekanizma ayrı bir kavram olarak nitelendirilen aile yansıtma süreci kapsamındadır (Bowen,1976, 1978).

Ebeveynlerin evliliğe getirdiği ayrımlaşma eksikliğinin yarattığı kaygıya uyum sağlamak için bu mekanizmaların kullanılması zamanla değişebilir. Bir mekanizma duygusal kaynaşmanın yarattığı kronik kaygıyı daha fazla giderdiğinde, diğer mekanizmalarda giderilmesi gereken daha az kaygı olur (Bowen, 1978). Çekirdek ailedeki belirtilerden herhangi biri, ister evlilik çatışması, eşte işlev bozukluğu veya bir çocuktaki belirtiler olsun, kaygı düşük olduğunda daha az, kaygı yüksek olduğunda daha yoğundur (Bowen, 1976).

2.1.5. Aile Yansıtma Süreci

Ailelerin duygusal kaynaşmanın yarattığı kaygıyı yönetmek için kullandıkları son mekanizma, Bowen'ın aile yansıtma süreci dediği şeydir. Çocukların önceki kuşağın

ilişkilerle ilgili kaygısına kapıldıklarında nasıl belirtiler geliştirdiğini açıklar. Bir ailede kaynaşmanın bir belirtisi olarak çocuğun davranışsal veya duygusal problemler geliştirmesi, aile yansıtma süreci kapsamında ortaya çıkar (Brown, 1999). Bowen'a (1978) göre bu süreç aşırı kaygılı annenin, kendini mümkün olan en iyi anne olmaya ve en harika çocuğa sahip olmaya adamasıyla başlamaktadır. Çocuk annenin kaygısına tepki olarak kaygılı hale gelir. Anne çocuğun kaygısını gidermeye çalışırken kendi kaygısını kontrol etmek yerine, daha kaygılı annelik yapması çocuğu daha kaygılı yapar, bu da onun kaygılı anneliğini daha da artırır (Bowen, 1978).

Bu, ebeveynlerin bir veya daha fazla çocuğunda algıladıkları bir kusura odaklanarak kendi kaygılarını ve güvensizliklerini azalttıkları bir süreçtir. Mekanizma, çocuğa odaklanarak annenin daha az endişeli olmasını ve daha az endişeli bir eşe sahip olarak babanın daha az endişeli olmasını sağlar (Bowen, 1978). Ebeveynlerin çocuklarının yetersiz veya zayıf olduğu konusunda endişelenmeleri kendi aralarındaki gerginliğin azalmasına hizmet eder. Ebeveyn anlaşmazlıkları, çocuğu destekleme çabalarında ortak bir endişe ve iş birliği duruşuna dönüşür. Çocuk da kendini böyle bir desteğe muhtaç olarak sunar. Zamanla bu süreç çocuğu semptomların gelişimine karşı savunmasız kılarken, ebeveyn ilişkisi genellikle pürüzsüz ve işbirlikçi görünür (Papero, 2015).

Ailenin duygusal sistemi tüm aile üyelerini etkiler. Aile ilişkileri çok fazla yakınlık ve çok fazla mesafe arasında gidip gelir. Aşırı yakın olduklarında, aile üyeleri başkalarının duygularını hisseder ve diğerlerinin düşüncelerini bilir. Ailenin duygusal sistemi, aile üyeleri arasındaki fizyolojik tepkilerde de ifadesini bulur. Bir aile üyesi yoğun stres yaşayabilir ve tepki olarak başka bir aile üyesi hastalanabilir (Papero, 2015).

Duygusal olarak ebeveynlerinden en az ayrılan çocuk gelişen semptomlara karşı daha savunmasızdır. Bu durum, bir çocuğun ebeveyninin ilişkisindeki gerginliğe endişeli bir şekilde tepki verdiğinde ortaya çıkmakta ve bu da çocuktaki bir sorunla karıştırılmaktadır. Örneğin çocuktaki bir hastalık, çocuğun ebeveynini evlilikte yakınlık arayışından uzaklaştırabilir. Evlilikteki gerilim hafifledikçe, her iki eş de çocuklarının durumunu tedavi etmeye yönelir ve bu durum da kronik veya psikosomatik hale gelebilir (Brown, 1999).

2.1.6. Kuşaklar Arası Geçiş Süreci

Bowen'in teorisinin bu kavramı, bir üçgendeki örüntülerin, temaların ve rollerin aile yansıtma süreci yoluyla nesilden nesile nasıl aktarıldığını açıklar. Etki, ebeveynleri ile yaşadıkları üçgenleme derecesine bağlı olarak her çocuk için farklı olacaktır (Brown, 1999).

Aile yansıtma süreci birden çok nesil boyunca devam eder. Herhangi bir çekirdek ailede, aile projeksiyon sürecinin birincil nesnesi olan bir çocuk bulunur. Ebeveynlerinden daha düşük bir ayrımlaşma düzeyiyle ortaya çıkan bir çocuk hayatta daha az başarılı olur. Ebeveynleriyle asgari düzeyde ilgili olan diğer çocuklar ise, ebeveynleriyle yaklaşık aynı düzeyde ayrımlaşma düzeyine sahip olurlar. Ailenin duygusal sürecinin nispeten dışında büyüyen çocuklar ise ebeveynlerinden daha iyi ayrımlaşma seviyeleri geliştirirler. Ardışık nesiller boyunca en çok bozulmuş çocuğu takip edersek, daha düşük ve daha düşük ayrımlaşma seviyelerine sahip bireyler üreten bir soy çizgisi görülebilir (Bowen, 1976). Her şey eşit olduğunda, anne babanızın sahip olduğu temel ayrımlaşma düzeyiyle hemen hemen aynı şekilde ortaya çıkarsınız. Bu, doğumunuzdan önceki süreç, bebeklik ve erken çocukluk dönemindeki duruma göre belirlenir (Bowen, 1978, s. 409).

Bowen'ın ortaya çıkan bir semptomla uğraşırken bir ailenin en az üç nesline odaklanması teorisinin önemli bir özelliğidir. Zaman içinde değişsen aile örüntülerine gösterilen dikkat, yalnızca bir değerlendirme aracı olarak ele alınmaz. Aynı zamanda kaygının nesiller boyunca aktarımında aile üyelerinin kendi rollerini nasıl değiştirebileceklerini görmek için şu anda var olan semptomlarla boğuşmalarında yeterli mesafeyi almalarına yardımcı olan bir müdahaledir (Brown, 1999).

Bir bireyin ayrımlaşma düzeyi, öncelikle ebeveynlerin ayrımlaşma düzeyi tarafından belirlenir (yani, çok kuşaklı bir aktarım süreci yoluyla). Genel olarak, çocuklar duygusal olarak ebeveynleri kadar sağlıklıdır. Bu kişiler eşlerini veya kendileri için önemli diğer kişileri benzer ayrımlaşma düzeylerine sahip kişilerden seçme eğilimindedirler (Johnson & Waldo, 1998). Bowen (1976) aynı ayrımlaşma düzeyleriyle ortaya çıkan çocuklardaki çizgi takip edildiğinde, nesiller boyunca aile işleyişinde dikkate değer bir tutarlılık görüleceğini ifade etmektedir. Daha yüksek

düzeyde ayrımlaşma ile ortaya çıkanların çok kuşaklı soyu takip edildiğinde, son derece işlevsel ve çok başarılı insanlardan oluşan bir dizi görülebilir (Bowen, 1976).

Erken çocuklukta benliğin ayrımlaşmasının gelişiminde ebeveynler ile çocuk arasındaki bağlanma ve temel güvenliği destekleyen ilişki önemli rol oynamaktadır. Ebeveynlerin çocuklarının duygu ve davranış öz düzenlemelerini geliştirmeleri, diğerleriyle bağlantılı özerklik deneyimlemeleri için destek olmaları ve çocukları stres yaşadığında uyum sağlayan destekleyici, rahatlatıcı davranışlarda bulunabilmeleri önemlidir (Skowron, 2015).

2.1.7. Kardeş Konumu

Bu kavramda Bowen, Walter Toman'ın (1961) her bir kardeş konumunun kişilik profilleri üzerine yaptığı çalışmadan esinlenmiştir. Çalışmanın temel tezi, önemli kişilik özelliklerinin bir kişinin büyüdüğü kardeş pozisyonuna uyduğudur. Bowen kardeş profillerini kullanarak, kardeş konumunun bireylerin ilişkilerde üstlenme eğiliminde oldukları rolleri anlamada yararlı bilgiler sağlayabileceğini düşünmüştür (Brown, 1999; Bowen, 1976). Toman'ın kişilik profillerine göre, en büyük çocuklar sorumluluk ve liderlik üstlenme olasılıkları daha yüksek olup, küçük kardeşler bağımlı olma ve başkalarının onlar adına karar vermesine daha çok ihtiyaç duyarlar. Ortanca çocuklar ise sorumluluk ve bağımlılık arasında geçiş yapmak için daha fazla esnekliğe sahip olarak tanımlanır ve 'yalnızca' bu çocuklar sorumlu ve yetişkin dünyasına daha fazla erişime sahip olarak görülür (Brown, 1999).

Bowen, bu genelleştirilmiş özelliklerin evrensel olarak geçerli olmadığını ve küçük bir kardeşin "işlevsel en büyük" olmasının mümkün olduğunu kaydetti. Bowen, özellikle bir ailede hangi kardeş konumunun ebeveynlerle üçgenleşmeye karşı en savunmasız olduğuyla ilgilendi. Bir ebeveyn, kendisininkiyle aynı kardeş konumunda olan bir çocukla güçlü bir şekilde özdeşleşebilir veya önceki nesiller arası bir üçgen (örneğin, bir ebeveyne karşı büyükanne ve büyükbaba ile hizalanmış en büyük çocuk) tekrarlanabilir. Önceki nesildeki bir kardeş ciddi bir hastalığa yakalanmış veya ölmüşse, şimdiki neslin aynı kardeş konumundaki çocuğunun daha savunmasız olarak görülmesi ve bu nedenle ebeveyn ikilisinden kaynaklanan gerilimleri daha fazla saptırma olasılığı daha yüksektir (Brown, 1999).

Bir kişilik profilinin normale uyma derecesi, nesilden nesile ayrımlaşma düzeyini ve aile yansıtma sürecinin yönünü anlamanın bir yolunu sağlar. Örneğin, en büyüğünün

en küçüğü gibi olduğu ortaya çıkarsa, bu onun en üçgen çocuk olduğuna dair güçlü bir kanıttır (Bowen, 1976). Ailenin kaygısını daha çok yansıttığı çocuğun en küçük kardeş pozisyonunda işlev göstermesi beklenir. Bulunulan kardeş pozisyonun tipik beklentilerini yerine getirmeme konusunda ayrımlaşma düzeyi yüksek birey diğerlerinden daha başarılı olabilir (Hall, 2013).

2.1.8. Duygusal Kopma Kavramı

Bowen, "duygusal kopma" (Emotional Cutoff) insanların nesiller arasındaki kaynaşmanın yoğunluğunu yönetme şekli olarak tanımlar (Brown, 1999). Kişinin köken ailesiyle olan çözülmemiş duygusal bağın yarattığı kaygıyı yönetmek amacıyla insanların ailelerinden uzaklaşması anlamına gelir. Tüm insanlar ebeveynlerine bir dereceye kadar çözülmemiş duygusal bağa sahiptir. Ayrımlaşma düzeyi ne kadar düşükse, çözülmemiş bağlanma o kadar yoğun olur (Bowen, 1976; 1978).

Duygusal kopma, yetişkinlerin köken aileleriyle sürdürdükleri iletişim miktarına, birbirlerinden ne kadar uzakta yaşadıklarına, aile üyelerinin birbirlerinin yaşamlarındaki önemli gelişmeler hakkında ne kadar açık bir şekilde iletişim kurduklarına ve her birinin hakkında konuşabilme derecesine bağlıdır (Frost, 2015). Ebeveynlerine karşı çözülmemiş bağlanma yaşayan kişi ebeveynlerine yakın yaşarken kendiliğin inkârı, kendini izole etme gibi içsel bir süreç içerisinde bulunabileceği gibi, fiziksel olarak kaçışı ya da duygusal mesafe koymayı ya da her ikisinin bir kombinasyonunu da kullanabilir (Bowen, 1976).

Fiziksel mesafe veya duygusal geri çekilme yoluyla duygusal kopma elde edilebilir. Bowen aileden 'ayrılmak' (breaking away) ile aileden 'uzaklaşmak' (growing away) arasında bir ayrım yapar. 'Uzaklaşmak' ayrımlaşmanın bir parçası olarak görülür. Yetişkin aile üyeleri, kendi aile sistemlerinin bir parçası olduklarını kabul ederken bağımsız hedefler izlerler. Bir "kopma" daha çok bir kaçış gibidir; insanlar kendi köken ailelerinden tamamen farklı olmaya 'karar verirler'. Duygusal kopma sayesinde kişinin üzerindeki duygusal baskı hafifletilebilirken, yoğun ilişkilerdeki tepkisellik kalıpları değişmeden kalır ve geçmişin versiyonları tekrarlamaya devam eder (Brown, 1999). Geçmişle olan kopukluk ne kadar yoğun olursa, bireyin kendi evliliğinde köken aile sorununun abartılı bir versiyonuna sahip olma olasılığı o kadar

yüksek olup, kendi çocuklarının gelecek nesilde onunla daha yoğun bir duygusal kopma yaşama olasılığı da o kadar yüksek olacaktır (Bowen, 1976).

Kendisi için önemli kişilerden duygusal kopma yaşayan bireyler aynı zamanda duygusal olarak sıkışmış bir pozisyondan hareket ederler. Kaynaşmanın üstesinden gelebilmek için önemli ilişkileri tepkisel olarak keserler. Ancak bu şekilde hala ayrımlaşmamış bir konumdan yanıt vermiş olurlar. Ayrımlaşma, bireylerin duygusal bir orta yol bulmasını, yani tepkisel olarak ailelerinden kopmadan kendi görüşlerini ve ayrı kimliklerini geliştirmelerini gerektirmektedir. Yani düşük ayrımlaşma seviyeleri, her iki uç noktanın, kaynaşmanın ve duygusal kopmanın kökeninde yatmaktadır (Johnson & Waldo, 1998). Bowen şunu önermektedir: Eğer kişi kendisini bu sistemin bir parçası olarak görmüyorsa, tek seçeneği ya diğerlerini değiştirmek ya da geri çekilmektir. Ancak kişi kendini sistemin bir parçası olarak gördüğünde, diğerleriyle iletişimde kalmak ve kendini değiştirmek gibi yeni bir seçeneği bulunur (Kerr & Bowen, 1988).

Aynı derecede çözülmemiş duygusal bağlılığa sahip olan iki aileyi düşünelim. Bunlardan her biri kendi köken aileleriyle farklı miktarlarda teması sürdürebilir. Bowen'a göre bir aile köken ailesiyle temas halinde kalarak nispeten semptomlardan uzak kalabilir ve bu durumda bir sonraki nesilde ayrımlaşma düzeyi pek değişmez. Diğer aile ise, geçmişle bağını koparark semptomlar ve işlev bozukluğu geliştirebilir ve sonraki nesilde daha düşük düzeyde ayrımlaşma olur (Bowen, 1978). İnsanlar, duygusal kopukluk yaşadıkları köken aileleriyle aralarında köprü kurmaya başladıklarında ve köken ailede daha ayrı bir benlik tanımlamaya çalışmaya başladıklarında, çekirdek ailedeki duygusal sorunların yoğunluğu azalmaktadır (Brown, 1999). Bowen teorisi, köken aile ile duygusal kopukluğun azaltılmasının ve ayrımlaşma düzeyini iyileştirmek için artan temasın kullanılmasının, öngörülebilir şekilde çekirdek ailede kaynaşmanın yarattığı kaygı miktarını azalttığını ve çekirdek ailenin strese uyum sağlama yeteneğini geliştirdiğini savunur (Bowen, 1978).

2.1.9. Toplumdaki Duygusal Süreç

Toplumdaki duygusal süreç, bireyleşme ve birliktelik arasındaki olası en geniş alanı temsil eder. Bu kavram ile sosyal etkilerin aile süreçlerine etkisini ve aile süreçlerinin daha geniş toplumu nasıl etkilediğini hesaba katarak Bowen'in teorik sistemini genişletir (Hall, 2013). Bir aile kronik kaygıya maruz kaldığında,

entelektüel olarak belirlenmiş ilkelerine uymayı bırakmaya ve o anın kaygısını yatıştırmak için giderek daha fazla duygusal olarak belirlemiş olduğu kararlara başvurmaya başlar. Bu sürecin sonucunda ailede semptomlar görülür ve aile daha düşük bir işlevsellik düzeyine geriler (Bowen, 1976).

Toplumsal kaygının artması sonucunda toplumun ayrımlaşma düzeyinde dolayısıyla da toplumun işlevsellik düzeyinde düşüş gerçekleşmektedir. Toplumun işlevsellik düzeyi düştükçe, suç ve boşanma oranında artış, insan hakları ihlalleri, madde bağımlılığı, sorumlulukların ihmal edilmesi gibi sosyal semptomların ortaya çıkması olasılığı da o kadar artmaktadır (Hall, 2013; Kerr & Bowen, 1988).

Toplumsal duygusal süreç kavramı, aynı sürecin toplumda da geliştiğini varsaymaktadır. Kronik toplumsal kaygının arttığı bir dönemde toplum buna, o anın kaygısını yatıştırmak için duygusal olarak belirlenmiş kararlarla yanıt vermesi ise semptomlara yol açar. Bu semptomları hafifletmeye yönelik çabalar daha çok duygusal bir yara bandına benzer ve problemin büyümesine neden olur. Aynı ailede olduğu gibi döngü tekrarlanarak duygusal bozukluk durumuna dönüşür (Bowen, 1976).

2.2. Öz-Anlayış ile İlgili Kuramsal Çerçeve

Bu bölümde öz-anlayış kavramı ile ilgili kuramsal açıklamalara ve araştırmalara değinilmiştir. Öz-Anlayış kavramının alt boyutları**,** psikolojik yaklaşımlar ile ilişkisi ve benzer bazı psikolojik kavramlarla ilişkisi açıklanmıştır.

2.2.1. Öz-Anlayış

Neff (2003'a) tarafından literatüre kazandırılan öz-anlayış kavramı, Doğu felsefesinde yaklaşık olarak 2500 yıllık bir geçmişe dayanırken, Batı'da psikoloji literatüründe yeni bir kavramdır. Öz-anlayış (self-compassion) kavramını tanımı, daha genel bir tanım olan anlayış (compassion) kavramının tanımı ile benzerlik göstermektedir. Anlayış, başkalarının acılarından etkilenmeyi, kişinin farkındalığını başkalarının acısına açmayı ve ondan kaçınmamayı veya ondan kopmamayı içerir. Böylece başkalarına karşı şefkat duyguları ve acılarını hafifletme arzusu ortaya çıkar (Wispe, 1991; akt Neff, 2003'a). Öz-anlayış ise, kişiler acı, yetersizlik veya başarısızlıkla karşı karşıya kaldıklarında kendilerine şefkat göstermeleri, acılarını küçümsemek veya öz-eleştiri ile kendilerini azarlamak yerine, kendilerine sıcaklık ve

yargılayıcı olmayan bir anlayış sergilemeleri anlamına gelir. Benzer biçimde kusurlu olmanın, hatalar yapmanın ve yaşam zorluklarıyla karşılaşmanın ortak insan deneyiminin bir parçası olduğunu kabul etmeyi de içermektedir (Neff, 2003a, 2003b).

İnsanlar genellikle kendilerine karşı değer verdikleri kişilere ya da yabancılara karşı olduğundan daha sert ve kaba davranabilmektedir. Kişinin kendine karşı sert olması bazen bencillik, kendine düşkünlük ya da benmerkezcilik korkusundan kaynaklanabilirken (Rubin, 1975; akt Neff, 2003a) öz-anlayış ise ben merkezli olmayı gerektirmez. Bunun yerine, öz-anlayış diğer insanlar için anlayış ve ilgi duygularını arttırmayı sağlar. Öz-anlayış, kişinin kendi deneyimini ortak insan deneyimi açısından görmesini, acı çekmenin, başarısızlığın ve yetersizliklerin insanlık durumunun bir parçası olduğunu ve kendisi dahil tüm insanların anlayışı hak ettiğini kabul etmeyi gerektirir (Neff, 2003a).

Kişinin kendisini daha az yargılaması başkalarını da daha az yargılanmasını sağladığı gibi, kişi özsaygısını arttırmak için kendisiyle başkaları arasında karşılaştırma yapmaya da gerek duymaz. Öz-anlayış, kişi diğerlerinden üstün olduğu ya da daha çok hak ettiği için değil, daha ziyade tam olarak bireyin diğerleriyle bağlantılı olduğunun farkında olması ve başkalarıyla eşitliği kabul ettiği için gelişir (Brown, 1999).

Çok fazla öz-anlayış göstermenin pasifliğe yol açabileceği düşünülse de öz-anlayış duyguları gerçek olduğunda durum bunu gerektirmez. Öz-anlayış sahibi olmak, ideal standartları karşılayamadığı için kişinin kendisini sert bir şekilde eleştirmemesini gerektirir. Ancak başarısızlıklarının fark edilmediği veya düzeltilmediği anlamına gelmez (Neff, 2003a). Aksine, pasifliğe yol açma olasılığı daha yüksek olan öz-anlayış eksikliğidir. Kendini kamçılamanın bir şekilde değişime ve gelişmeye zorlayacağı inancından dolayı benlik sert bir şekilde yargılanırsa, egonun koruyucu işlevleri çoğu kez kişinin yetersizliklerini öz-farkındalığından perdeleyecek ve böylece kişinin öz-saygısı tehdit edilmeyecektir (Horney, 1950; Reich, 1949; akt Neff, 2003a). Bununla birlikte, öz-anlayış, kendini kınama korkusu olmadan kişinin kendini net bir şekilde görebilmesi için gereken duygusal güvenliği sağlar ve kişinin uyumsuz düşünce, duygu ve davranış kalıplarını daha sağlıklı bir biçimde algılamasına ve düzeltmesini sağlar (Brown, 1999).

2.2.2. Öz-Anlayış Kavramının Alt Boyutları

Neff (2003a) öz-anlayış kavramını işlevsel ve sistematik bir hale getirmek amacıyla üç temel öğe olarak incelemiştir: (a) Kendine şefkat (self-kindness), sert yargı ve öz-eleştiri yerine nezaket ve anlayışı kendine yayma, (b) Ortak paydaşım (common humanity), kişinin deneyimlerini onları ayırıcı ve izole edici olarak görmesi yerine daha büyük insan deneyiminin bir parçası olarak görme ve (c) Bilinçli-farkındalık (mindfulness), kişinin acı veren düşüncelerini ve duygularını aşırı özdeşleşmek yerine dengeli bir farkındalık içinde tutması olarak tanımlanmıştır.

Öz-anlayışın bu yönleri kavramsal olarak birbirinden farklı olup fenomenolojik açıdan farklı şekilde deneyimlenirler. Aynı zamanda karşılıklı birbirini geliştirecek ve birbirine neden olacak şekilde etkileşime girer. Bununla birlikte, farkındalığın diğer iki bileşene katkısı daha doğrudandır (Neff, 2003a). Bununla birlikte öz şefkat ve bağlantılılık duyguları, farkındalığı daha çok artırmaya neden olabilir. Örneğin, kişi kendini yargılamayı ve azarlamayı bir dereceye kadar kendini kabul etmeyi deneyimleyecek kadar uzun süre bırakırsa, duygusal deneyimin olumsuz etkisi azalacak ve kişinin düşüncelerine ve duygularına yönelik dengeli bir farkındalığın sürdürülmesini kolaylaştıracaktır (Fredrickson, 2001).

Aslında tüm insanların zor deneyimler yaşayıp acı çekebildiği, zaman zaman herkesin başarısız olabileceğini fark etmek, kişinin kendi olumsuz deneyimini daha büyük farklı bir perspektiften değerlendirmesini sağlar. Böylelikle kişi kendi düşünce ve duygularını izleme ve onlarla fazla özdeşleşmeme yeteneğini geliştirir. Son olarak, öz şefkat ve ortak insanlığın duyguları da birbirini güçlendirir (Brown, 1999).

2.2.2.1. Öz- Şefkat (Self- Kindness)

Öz-Şefkat, acı veya başarısızlık durumlarında sert bir şekilde kendini eleştirmekten ziyade kendine karşı şefkatli ve anlayışlı olmayı gerektirir Neff (2003b). Öz-şefkat, sert bir şekilde eleştirel veya yargılayıcı olmaktan ziyade kendimizle ilgilenip, kendimizi anlama anlamına gelmektedir. Kişisel kusur ve yetersizlikler nazik ve anlayışlı bir şekilde ele alınır. Kişinin kendi benliğine karşı kullandığı duygusal dil tonu yumuşak ve destekleyicidir. Kendimizi yetersiz olduğumuz için acımasızca eleştirmek yerine, öz-şefkatli olmak, kusurlu olduğumuz gerçeğini kabul etmek demektir (Neff, 2011).

Öz-şefkat sahibi kişi, acı veren ya da stres oluşturan duygulardan kaçınmaz. Bilakis, bu duyguların farkındalığına sahip olmakla birlikte kendine şefkat, anlayış ve paylaşılan ortak insanlık duygusuyla yaklaştığından öz-anlayış faydalı bir duygu düzenleme stratejisi olarak kabul edilebilir (Neff, 2003b).

Gerçekten öz-anlayışa sahip olmak, kişinin kendisi için sağlık ve esenlik arzulamasını gerektirir. Bu da gerektiğinde değişimi nazikçe teşvik etmek ve zararlı veya verimsiz davranış kalıplarını düzeltmek anlamına gelir. Bu nedenle, öz-anlayış, farkındalık mevcut olduğu sürece kişinin rehavetini etkisizleştirir (Neff, 2003b).

2.2.2.2. Ortak Paydaşım (Common Humanity)

Öz-anlayış'ın merkezindeki ortak paydaşım duygusu, tüm insanların başarısız olabileceğini, hata yapabileceklerini ve bir şekilde kendilerini yetersiz hissedebileceklerini kabul etmeyi içerir. Öz-anlayışa göre kusurların, paylaşılan ortak insanlık durumunun bir parçası olarak görülmesi, benliğin zayıflıklarının geniş ve kapsayıcı bir perspektiften görülmesini sağlar (Neff, 2011).Bireyler acılarını kabul edip kendilerine şefkat gösterdiklerinde, düşüncelerini ve duygularını bastırmaktan kaçınmış olurlar. Kendi deneyimlerinin daha geniş insan bağlamını fark ettiklerinde, aşırı özdeşleşme tuzağından da kurtulurlar (Neff, 2005).

Kişisel başarısızlık veya yetersizliklerle ilişkili olumsuz duygular söz konusu olduğunda, kişi kendilik değerinin üzerine abartılı bir şekilde odaklanır. Bu durum ise kendilik değerinin aşırı derecede sert yargılanmasına ve eleştirilmesine yol açar. Benlik algısı yükseldikçe tüm insanların acı ve hayal kırıklığı yaşadığına dair farkındalığı gizler. Bu şekilde aşırı özdeşleşme ile ayrı olma ve izolasyon duyguları abartıtılır (Neff, 2003a). Buna karşılık, öz-anlayışın ortak insanlık bileşeni, kendilik ve ötekinin ilgili deneyimlerinin tanınmasına izin verir ve böylece kendi içine dönme döngüsünü kırar. Dahası, başkalarının benzer veya daha kötü şekilde acı çektiğini fark etmek, kişinin kendi deneyimlerini daha büyük bir perspektife yerleştirmesini sağlayarak bağlantılığını arttırır (Neff, 2005).

Aynı zamanda, zorlu hayat şartları, ortak insan deneyimini ışığında yeniden yorumlanır. Bu sayede kişi acı çekerken diğer insanlardan kopmak yerine ona bağlı hisseder. Bununla birlikte, çoğu zaman, insanlar kişisel kusurları veya zor zamanları göz önünde bulundururken, başarısız olmanın bir şekilde anormal olduğunu, zayıflıklara sahip olduğunu veya zorluk yaşamayı düşünürken başkalarından izole

hissederler. Bu rasyonel bir düşünce süreci değil, güçlü bir kopukluk duygusuna neden olan mantıksız bir "neden ben?" duygusudur (Neff, 2011).

Bireylerin kendi acı ve ıstıraplarıyla ne ölçüde özdeşleştirildikleriyle ilgili olarak öz-anlayış kendine acımadan farklılaşmaktadır. Kendine acımayı yaşarken, bireyler genellikle tamamen kendi duygularına kapılırlar. Bunun sonucunda aşırı özdeşleşme olarak adlandırılan bu süreçte kişiler o andaki duygusal tepkilerine o kadar gömülmüşlerdir ki, alternatif duygusal tepkiler veya zihinsel yorumlama yeteneği gibi kişiliğin diğer yönlerine ulaşılması mümkün olmaz (Bennett & Goleman, 2001). Aşırı özdeşleşme, bireylerin kişisel acılarının kapsamını abartmasına neden olduğundan durumları hakkında daha objektif bir bakış açısı benimsemelerini engeller (Neff, 2005).

2.2.2.3. Bilinçli Farkındalık (Mindfulness)

Farkındalık, aşırı özdeşleşmenin aşırılıklarını ve deneyimle bağlantının kesilmesini önleyen ve ortaya çıkan zihinsel ve duygusal fenomenleri görebilmeyi ve kabul edebilmeyi içeren dengeli bir durumudur (Neff, 2003'a).

Öz-anlayış, acı veren duyguların bastırılmaması veya abartılmaması için kişinin olumsuz deneyimlerine dengeli bir yaklaşım sergilemesini gerektirir. Bastırılan ve kabul edilmeyen duygulara karşı şefkatli olunamaz. Buna karşı kişi olumsuz duygular tarafından kuşatıldığında tüm bakış açıları kaybolarak öz-anlayış hızla melodramaya dönüşür. Bunun yerine öz-anlayış, kişinin duygularından doğru miktarda uzaklığa sahip olmasını içerir. Böylece onlara dikkatli bir nesnellikle yaklaşılırken tam olarak deneyimlenir (Neff, 2007). Farkındalık, düşünceler ve duygulardan kaçınmadan veya değiştirmeden, aynı zamanda abartmadan veya onlardan kaçmadan yani yargılamadan olduğu gibi gözlemlendiği dengeli bir farkında olma durumudur. Bireyler acılarını kabul edip kendilerine anlayış gösterdiklerinde, düşüncelerini ve duygularını bastırmaktan uzaklaşırlar. Aynı zamanda deneyimlerinin daha geniş insan bağlamını fark ettiklerinde, aşırı özdeşleşme tuzağından da korunurlar. Bu nedenle öz-anlayış, olumsuz duygusal kalıpları etkisiz hale getirerek ve daha olumlu şefkat ve bağlantılılık duyguları yaratarak etkili bir duygusal düzenleme stratejisi olarak işlev görür (Neff, 2005).

Öncelikle, kişinin kendine şefkat gösterebilmesi için acı çektiğini kabul etmesi gerekir. Kişisel ıstırabın kör edici bir şekilde aşikâr olduğu görünse de birçok insan

aslında kendilerini yargılamak veya problem çözmekle çok meşgul olduklarında kendi acılarını kabul etmek için durmazlar. Farkındalık, daha fazla nesnellik ve perspektifle değerlendirilebilmesi için kişinin kendi deneyimine meta-perspektif almayı içerir. Farkındalık aynı zamanda, "aşırı özdeşleşme" olarak adlandırılan bir süreç olan kişinin kendi acısının hikâyesine kapılıp gitmesini de engeller (Neff, 2003b). İnsanlar zorlandıkları koşullarda abartmaya ve takıntılı bir şekilde kendileriyle ilgili olumsuz düşünceler ve duygulara odaklanma eğilimindedirler, yani kendilerini veya içinde bulundukları durumu net bir şekilde göremezler (Neff, 2011).

2.2.3. Öz-Anlayış Kavramı ve Psikolojik Yaklaşımlar

2.2.3.1. Psikoanalitik Kuram

Winnicott'un (1953; 1971) psikanaliz yaklaşımındaki nesne ilişkileri teorisinden dayanan (concept of potential space) “Gizil boşluk” kavramı, öz-anlayış’ın yapısıyla, özellikle de farkındalık bileşeniyle ilgili görünmektedir. Gizli Boşluk, Winnicott'un fantazi ve gerçeklik arasında bulunan bir ara deneyim alanını belirtmek için kullandığı genel kavramdır" (Ogden, 1990; akt: Kirkpatrick, 2005).

Kavram, bebeğin nesne gelişiminde çocuk-anne sembiyozundan, çocuk ve annenin ayrı bireyler olduğu yönündeki ilk ilerleme düşüncesine dayanmaktadır. Çok geçmeden gelişmekte olan çocuk, talepleri her zaman tam olarak karşılanamadığından, "ben" in bittiği ve "ben değil" in başladığı bir yer olduğunun farkına varmaya başlar (Kirkpatrick, 2005).

Potansiyel alan "ben" ve "ben olmayan" arasında uzanır ve yine de paradoksal olarak her ikisini de içerir. Gizli boşluk tam olarak ne bireyin içinde ne de bireyin dışında yer almaktadır. Var olmayan ve henüz var olmaya başlayan bir mekandır. Bu çocuğu ve anneyi hem birleşmesini hem de ayrılmasını sağlar. Çocuk ancak bir annenin varlığına ilişkin farkındalığın gelişmesi ile kendinin ayrı bir varlık olduğunu deneyimlemeye başlayabilir. Çocuk nesne sabitliği içinde büyüyerek ve olgunlaşarak, kendi potansiyel alanını oluşturabilmeye başlar (Ogden, 1990; akt: Kirkpatrick, 2005).

Ogden (1990) ayrıca empatiyi (içe dönük, öz-anlayışla bir miktar benzerlik taşır) gizli boşlukta gerçekleştirilen, kişinin başka biri olma fikrini keşfederken aynı

zamanda başka biri olmadığını bilmesini içeren bir süreç olarak tartışır (Ogden, 1990; akt: Kirkpatrick, 2005).

Öz-anlayış'ın ortak paydaşım bilinci ve farkındalık bileşenleri, kendine nesnel bir bakış yeteneği yeteneğini gerektirmektedir. Bu nedenle öz-anlayışın, muhtemelen çocuğun "ben" ve "ben değil" kavramını kavrayabildiği noktadan sonra başladığı düşünülmektedir. Ben ve diğerleri arasında bulunan ve ben ve diğerlerini birbirine bağlayan bu boşluk hem bilinçli farkındalığı hem de ortak insanlık bilincini hatırlatmaktadır (Kirkpatrick, 2005).

2.2.3.2. İlişkisel Kuram

İlişkisel kültürel kuramın odak noktası, kişinin başkalarıyla ilgilenirken yanıt veren ve yanıtlalan olmasıdır. Bu açıdan, başkalarıyla ilişkilerde ortaya çıkan kopukluk önemlidir. Bu kopukluklar genellikle başkaları tarafından anlaşılmadaki başarısızlıkların ifadesidir. İlişkideki kopukluklara katkıda bulunan şey ise güçtür. Daha güçlü olan kişi daha güçsüz olan kişiye karşı empatik olmaz ise, o zaman daha az güçü olan kişi ilişkide kendisi olamadığı gibi kendi yönlerini de saklı tutabilir. Açıkça kendini ifade edemeyen kişi acı çekebilir ve soyutlanma hissi yaşayabilir. İlişkisel kültürel terapistler danışanlarıyla çalışırken, danışanların diğerleriyle kuracağı yüksek kalitedeki ilişkileri geliştirmeyi amaçlarlar (Jordan, 2010; akt: Sharf, 2017).

Öz-anlayış kavramına en yakın benzerlik muhtemelen ilişkide kendilik modeli ile kadınların psikolojik gelişimini açıklayan Judith Jordan'ın çalışmasında bulunur. Jordan (1989) yazılarında öz-empati kavramını bireyin yargılamama ve kendine karşı açıklık gibi bir tutum benimsediği bir süreç olarak tanımlamıştır. Bu görüşe göre, öz-empati, başkalarına karşı empati ile yakından ilişkilidir. Başkalarına duygusal olarak bağlı hissetme ve kişinin diğerleriyle benzerliğini kabul etme şeklinde tanımlanır. Böylece kişi insan olmakla bağlantılı kaçınılmaz başarısızlık ve kayıpla empati kurar (Jordan, 1989; akt: Neff, 2003a).

Jordan, öz-empatinin kişinin kendisiyle daha önce yargılanan ve reddedilen yönlerinin " şefkatli, duygusal olarak mevcut ve yeniden bağlantılı bir şekilde kabul edildiği ve karşılık verildiği " bir tür 'düzeltici ilişki deneyimi' olduğunu yazar (1991b, p. 287; akt: Neff, 2003a). Bu nedenle, Jordan'ın öz-empati tanımının dolaylı

olarak öz-anlayışın üç bileşenine (kendine şefkat, ortak paydaşım ve farkındalık) değindiğini görebiliriz (Neff, 2003a).

İlişkisel-kültürel terapide utanç üzerine çalışmak esastır. Çoğu zaman utanç deneyimi bizi bağlantımızdan çıkarır ve bizi izolasyona kilitler. Jordan (2001), utancın temel bir ilişkisel etki olduğunu ve bunun bir başka kişiden empatik bir tepkinin geleceği umudunun olmaması, bağlantılı olmaya değersizlik duygusu olarak tanımlanabileceğini öne sürmektedir. Empatik olasılık, utanç için gerçek panzehir ve iyileştirici yoldur. Hastalar kendileriyle (öz-empati) ve başkalarıyla empati geliştirmelidir. Empatinin hem kendisiyle hem de başkasıyla olan bu genişlemesi, daha derin, daha iyileştirici bir bağlantıya girmenin kalbindedir. İlişkisel-kültürel teori, insanların çoğu için acı çekmenin birincil kaynağının yalıtılmışlık deneyimi olduğunu ve iyileşmenin ise büyümeyi destekleyerek gerçekleştiğini savunur (Jordan, 2001). Utanç duygusunun kişiyi izole etmesinin engellenmesi için kişinin empatiyi kendine genişletmesini öz-anlayışın öz-şevkat bileşenine benzemektedir. Aynı şekilde başkalarıyla empati geliştirmesi ve bu şekilde iyileştirici bir bağlantıya dahil olmasını da öz-anlayışın ortak paydaşım bileşenine benzetebiliriz (Neff, 2003a).

2.2.3.3. Hümanistik Kuram

Öz-anlayış kavramının birçok hümanist psikoloğun çalışmalarında yer alan kavramlar ile benzerlik gösterdiği de söylenebilir. Maslow (1968), insanların kendi acılarını ve başarısızlıklarını kabul etmelerine yardımcı olmanın onların kendi gelişimleri için önemini vurgular. Çoğu psikolojik hastalığın en büyük nedeninin, kişinin kendi duyguları, dürtüleri, anıları, kapasiteleri, potansiyelleri hakkında bilgi sahibi olma korkusu olduğunu savunur. Genelde bu tür bir korku, öz-saygımızın korunması anlamında savunmaya yöneliktir (Maslow, 1968; akt: Neff, 2003a). Bu bağlamda, öz-anlayışın bileşenlerinden farkındalık kişinin kendini tanıma ve kabul etmeyle ilgili korkularının üstesinden gelmesine katkı sağlamaktadır.

Rogers'ın, (1961) koşulsuz olumlu kabul kavramının terapötik özelliği, öz-anlayış yapısı ile uyumlu görünmektedir. Koşulsuz olumlu saygı, gitgide hoşlanmadığımız yönlerimizi benimsemizi, kendimizi dinlemeyi öğrenmemizi, karşılaşacağımız güçlüklerden daha fazla korkmamızı sağlar (Rogers, 1961; akt: Kirkpatrick, 2005).

Koşulsuz kendini kabulde kişi diğer insanlardan alınan onay, saygı veya sevgiye bağlı olmaksızın, kendi benliğini kabul eder. Koşulsuz kendini kabul etmede kişi kendiliğin değerini derecelendirme veya değerlendirme yapmaz. Kendiliğin değeri varoluşun içsel bir yönü olarak varsayılır. Ellis'in psikolojik iyilik hali için çok önemli olduğuna inandığı hayattaki belirsizliklere karşı hoşgörü tavrı geliştirmek ve kişinin kendi sınırlarını kabul etmek ve kendini affetmesi gibi unsurları doğrudan besler. Öz- anlayış, bireye Ellis'in 'koşulsuz kendini kabul etme' olarak adlandırdığı şeyi sağlamaktadır (Ellis,1973; akt: Neff, 2003a).

Bununla birlikte, kendini kabul etme duygularını ortak bir insanlık duygusuna dayandıran öz-anlayış kavramı, kendini diğerlerinden ayırmaz. Bu nedenle aşırı derecede bireysel bir öz-odaklanmayı desteklemeden kendini kabul etmenin insani değeriyle tutarlıdır. Öz-anlayış sosyal bağlılık duygusunu besleyerek başkalarına karşı sorumluluk duygularını zayıflatmak yerine teşvik eder (Neff, 2003a).

2.2.3.4. Duygu Düzenleme (Emotional Regulation)

Öz-anlayış kavramı, özellikle başa çıkma ve duygusal düzenleme gibi duygusal gelişim alanındaki son çalışmalarla da ilgilidir. Duygusal düzenleme, stresli veya üzücü durumlar ile karşılaştıklarında kişilerin duygularına dikkat ederek, duygusal uyarılmanın yoğunluk ve süresini yönetebildiği ve duygu durumlarının doğasını ve anlamını dönüştürdüğü süreçleri ifade etmektedir (Thompson, 1994; akt: Neff, 2003a).

Başa çıkma, psikolojik stresi olduğu gibi, kişi-çevre ilişkisini ve nasıl değerlendirildiğini etkileyerek duyguyu da şekillendirir. Başa çıkma, hem (a) olumsuz duyguların arkasındaki kişi-çevre gerçekliklerini değiştirme girişimlerini (sorun odaklı başa çıkma) hem de (b) neye bakıldığını veya nasıl değerlendirildiğini (duygu odaklı başa çıkma) değiştirmeyi içerir. Bununla birlikte, başa çıkma çalışmasına duygunun dahil edilmesi çok daha zengin bir bakış açısı sağlar (Lazarus, 1993).

Öz-anlayış birçok yönden yararlı bir duygusal başa etme yöntemi olarak düşünülebilir. Öz-anlayış, kişinin duygularının dikkatli farkındalığını gerektirmektedir (Bennett & Goleman, 2001). Bireyler acı veren veya üzücü duygularından kaçınmak yerine, öz-anlayış nedeniyle sorunlarına nezaket, anlayış ve insanlığın ortak paylaştığı duygusu ile anlayışla yaklaşırlar (Neff, 2003a).

Böylelikle, olumsuz duygular daha olumlu bir duygu durumuna dönüştürülerek, kişinin anlık durumunun daha net anlaşılmasına ve kendini ve / veya çevreyi uygun ve etkili yollarla değiştiren eylemlerin benimsenmesine izin verilir. Bu nedenle, öz-anlayış, kişinin kendi duygularını fark etme ve bu bilgiyi kişinin düşüncelerine ve eylemlerine rehberlik etmek için ustaca kullanma yeteneğini ifade eden duygusal zekanın önemli bir yönü olarak kabul edilebilir (Salovey & Mayer, 1990).

2.2.4. Öz- Anlayış Kavramının Diğer Bazı Psikolojik Kavramlarla İlişkisi

Öz-anlayış, zorluk veya algılanan yetersizlik karşısında kendini önemsemeyi ve kendine karşı şefkatli olmayı içerir (Bennett & Goleman, 2001). Öz-anlayış kavramı bazı yönleriyle diğer psikolojik kavramları çağrıştırmakta bu da yanlış anlaşılmalara neden olabilmektedir.

2.2.4.1. Kendine Acıma

Öz-anlayış kendine acıma ile karıştırılmamalıdır. Kişiler kendine acımaya başladıklarında, kendi sorunlarına kapılırlar ve başka insanların da benzer sorunları olabileceğini düşünmezler. Diğer insanlarla olan bağlantılarını fark edemezler ve dünyada yalnız kendilerinin acı çektiğini hissederler. Kendine acıma, başkalarından ayrışarak kişinin kendisiyle benmerkezci duyguları vurgulama ve kişisel ıstırabın boyutunu abartma eğilimindedir. Öz-anlayış ise diğeriyle ilgili deneyimleri bu tür bir çarpıtma veya kopukluk olmaksızın fark edilmesini sağlar (Neff, 2003'a).

Kendine acıma durumu, kişilerin sorunlarını abarttığı ve diğer insanların da benzer sorunlara sahip olduğunu unuttuğu bir süreçtir. Buna karşılık, öz-anlayışın ortak insanlık bileşeni, acı çekmenin paylaşılan insan deneyiminin ışığında çerçevelenmesi anlamına gelir. Öz-anlayış, "zavallı ben" i vurgulamak yerine, hayatın herkes için zor olabileceğini vurgular. Aynı zamanda başka insanların benzer veya belki de daha kötü şekillerde acı çektiğini fark edebilmek, kişinin kendi deneyimlerini daha büyük bir perspektife yerleştirmesini sağlar. Bu öz-anlayış sahibi kişilerin kişisel ıstırabın boyutunu abartmadığını gösterir (Neff, 2011).

2.2.4.2. Benlik Saygısı

Benlik saygısı "önemli alanlarda algılanan yetkinliğin" bir ürünüdür (James, 1890; akt: Neff, 2011). Bireyler olarak değerliliğimizin bir değerlendirmesi sonucunda iyi ve değerli insanlar olduğumuza dair bir yargıdır. Benlik saygısı, kişinin kendisini

olumlu bir şekilde değerlendirmesini gerektirirken ve genellikle özel ve ortalamanın üstünde olma ihtiyacını içerirken, kendine şefkat, kendini değerlendirme veya başkalarıyla karşılaştırma yapmayı gerektirmez. Aksine, başarısızlık, algılanan yetersizlik ve kusur durumlarında bile kendimizle ilişki kurmanın nazik, bağlantılı ve açık görüşlü bir yoludur (Neff, 2011).

Benlik saygısı, öz-değerin bağlı olduğu alanlarda algılanan başarıya veya başarısızlığa bağlı olup bu alanlardaki başarı ve başarısızlık, tüm kişinin değerine ve değerine genelleşir (Crocker vd., 2003). Crocker vd., (2003) tarafından yapılan araştırma sonucuna göre öz değerlerini akademik performanslarına dayandıran öğrencilerin benlik saygılarının, öz değerlerini akademik performansa daha az dayandıran öğrencilere göre düşük not aldıkları günlerde daha fazla düşerken, iyi notlar aldıkları günlerde daha fazla artmadığı görülmüştür.

Benlik saygısının kendisi aslında sorunlu değildir. Kişinin kendini değersiz hissetmesi ve utanç duymasındansa daha değerli ve gururlu hissetmek elbette daha iyidir. Ancak sorunlu olan, insanların yüksek benlik saygısı kazanmak ve bunu sürdürmek için yaptıklarıdır (Crocker & Park, 2004).

Benlik saygısının önemi, yüksek veya düşük olmasından ziyade insanların onun için nasıl çabaladıklarında dayanmaktadır. Kişilerin kendi kendini doğrulama hedefleri olduğunda, ilişki; özerklik ve öz-denetim, zihinsel ve fiziksel sağlık gibi alanlardaki tehditlere öğrenmeyi baltalayacak şekilde tepki verirler. Olayları ve geribildirimleri kendileri için ne anlama geldiklerine göre yorumlarlar. Başarıyı ve başarısızlığı bir öğrenme aracı olarak görmek yerine öğrenmeyi performans çıktıları için bir araç olarak görürler. Kendilik hakkındaki olumsuz bilgilere meydan okurlar. Başkalarını ihmal edecek kadar kendileriyle meşguldürler. Başarı belirsiz olduğunda, endişeli hissederek kendini sabote etme veya erteleme gibi başarısızlık için bahaneler yaratarak başarı olasılığını azaltırlar (Crocker & Park, 2004).

Aynı zamanda kendini iyi hissetmek amacıyla kişiler kendini üstün hissetme ihtiyacına sahip olabilirler. Diğerlerini kendilerinden daha aşağı bir yere koyup kendi şişirilmiş benliklerini daha yüksek bir yere koyarak benlik saygılarını yükseltmeye çalışabilirler. Yüksek benlik saygısına sahip olanlar, olumsuz geribildirimlerin güvenilmez veya önyargılı olduğunu düşünerek kabul etmeyebilirler. Bununla birlikte performansları kötü olduğunda başkalarını suçlayabilirler. Sonuç olarak,

eylemleri için daha az kişisel sorumluluk alabilirler. Aynı zamanda potansiyel büyümeyi engelleyen yanlış bir benlik kavramı geliştirebilirler (Sedikides, 1993).

Çoğunlukla genel benlik saygısı görünüm, akademik çalışma performansı veya sosyal onay gibi alanlarda öz-değer değerlendirmelerine dayanmaktadır (Harter, 1999; akt: Neff, 2011). Bu nedenle yüksek benlik saygısını sürdürmek amacı yaşam başarısı için önemli olan diğer becerilerin ihmal edilmesine yol açabilir. Öz-saygısı iyi bir futbolcu olması ile daha çok desteklendiği için, genç bir erkek zamanının çoğunu ders çalışmak ya da ödevini yapmak yerine futbol oynayarak geçirebilir. Bu tür bir olası öz-saygı istikrarsız olabileceği gibi, kişinin son başarısına veya başarısızlığına göre dalgalanabilir. Koşullu benlik saygısı, insanları olumsuz olayların öz-saygı üzerindeki etkileri konusunda takıntı haline getirdiğinden onları depresyona karşı daha incinebilir hale getirir ve benlik kavramı netliğini azaltır (Kernis, 2005; Neff, 2011). Bu nedenle öz-anlayış benlik saygısına benzer faydalar sağlamakla birlikte, kişinin kendini iyi hissetmesi amacıyla, kendini olumlu ya da olumsuz olarak yargılamasını ya da değerlendirmesini gerektirmediğinden daha az dezavantajı olduğu düşünülmektedir (Neff, 2011).

2.3. Bilişsel Esneklik ile İlgili Kuramsal Çerçeve

Bu bölümde bilişsel esneklik kavramı ile ilgili kuramsal açıklamalara ve araştırmalara değinilmiştir.

2.3.1. Bilişsel Esneklik

Bilişsel esneklik, kişinin; a) herhangi bir koşulda alternatiflerin ve seçeneklerin farkına varması, b) esnek olabilme ve koşullara uyum gösterme isteği c) esnek olmada öz yeterliğe sahip olabilmesi şeklinde ifade edilmektedir (Martin vd., 1998). Bireylerin aslında her durumda nasıl davranacaklarıyla ilgili seçenekleri bulunmaktadır. Bununla birlikte nasıl davranacaklarına karar vermeden önce var olan bu seçeneklerin ve alternatiflerin farkına varmaları önemlidir. Herhangi bir durumda mümkün olan seçeneklerinin (davranışlar, çözümler vb.) farkında olanlar, yalnızca doğru davranışı görenlere göre bilişsel açıdan daha esnektirler (Martin & Rubin, 1995; Martin vd., 1998).

Dennis ve Vander Wal (2010) bilişsel esneklik için; güç durumları kontrol edilebilir olarak algılamaya yatkın olma, yaşamdaki olaylar ve insanların davranışları için

birden çok alternatif açıklamayı algılama ve zor durumlar karşısında birden çok alternatif çözüm üretme yeteneğinin gerekli olduğunu vurgulamıştır. Bu bakımdan bilişsel olarak esnek bireyler, zor yaşam deneyimlerine karşısında daha uyumlu tepkiler verebilirken, bu becerilerden yoksun bilişsel olarak esnek olmayan bireyler ise patolojik tepkiler yaşamaya daha yatkındırlar.

Yürütücü işlevin bir bileşeni olan bilişsel esneklik, çevresel geri bildirime cevap olarak zihinsel kümeleri değiştirmek, alternatifler üretme ve davranışları değiştirmede esnekliğe izin vermek olarak tanımlanmaktadır (Dajani & Uddin, 2015). Bilişsel esneklik, aynı anda birden çok bilgi işlemeyi, birden fazla fikir üretmeyi, alternatifleri dikkate almayı ve belirli bir duruma veya bağlama uyum sağlayabilmek için planları değiştirmeyi kapsar (Anderson, 2002).

Ionescu (2012) bilişsel esnekliğin kişilerin birden fazla görev yapma ve değişen beklentilere uyarlanabilir yeni çözümler bulmak gibi karmaşık görevleri başarmalarını destekleyen önemli bir özellik olduğunu ve henüz yeterince anlaşılmamış bir yapı olduğunu ifade etmiştir. Ionescu bilişsel esneklik ile ilgili çalışmalarda kullanılan tanımların farklı yapılara işaret ettiğini vurgulamış ve bu tanımlardan yola çıkarak bilişsel esnekliği: 1) Bilişsel sistemin iyi tanımlanmış bir yeteneği, 2) bilişsel kontrol gibi daha yüksek düzeyde bir yetenek 3) bir biliş veya zihinsel durum özelliği 4) ıraksak düşünme için bir ölçü olarak kavramsallaştırmıştır.

Esnek biliş, değişen görev gerekliliklerine cevap olarak bilişsel süreçlerin dinamik aktivasyonunu ve modifikasyonunu gerektirir. Görev talepleri ve bağlam faktörleri (örneğin talimatlar) değiştikçe, bilişsel sistem dikkati kaydırarak, rehberlik edecek bilgileri seçerek, yaklaşan yanıtları seçerek ve planlar oluşturarak sisteme geri beslemek için yeni aktivasyon durumları (örneğin, hedefler, kendi kendine düzeltme) oluşturur. Bu süreçler, değişen görev ve bağlama iyi uyarlanmış temsiller ve eylemlerle sonuçlanırsa, aracı esnek olarak kabul edilebilir (Deak, 2003).

Esneklik, davranışlarımızı çevrenin değişen taleplerine göre ayarlamamıza izin veren günlük yaşamda kilit bir yetkinliktir. Ayrıca, etkili problem çözme ve yaratıcılık için bilişsel esneklik gerekli olup düzenleyici yeniden değerlendirme stratejisini kullanmamıza izin verir. Esneklik, düşünce, eylem ve duygunun bilinçli kontrolünü sağlayan daha yüksek kortikal işlevlere atıfta bulunan "yürütme işlevi" şemsiye terimi altına girer. Esnekliğin dışında, yürütücü işlevler için planlama, müdahale

kontrolü, dikkatin düzenlenmesi ve uygunsuz eylemlerin engellenmesi kritik öneme sahiptir (Kloo vd., 2010).

Bilişsel esneklik, başarılı kişilerarası iletişimin önemli bir öğesi olarak kabul edilir ve genel olarak bireylerin karmaşık görevleri yerine getirme ve çevreye uyum sağlama becerisine atıfta bulunur (Ionescu, 2012). Geurts ve diğerleri (2009) bilişsel esnekliği durumsal taleplere bağlı olarak farklı düşüncelere veya eylemlere geçme yeteneğini ifade eden yürütücü işlevin bir bileşeni olarak tanımlamışlardır. Kloo, Parner, Aichorn & Schimdhuber (2010) esneklikten bahsederken, genellikle iki farklı türü, tepki esnekliği ve temsil esnekliğini ayırt edilmesi gerektiğini vurgulamaktadır (bazen dikkat esnekliği olarak da anılır). Esnek davranış göstermek için, bir kişinin genellikle hem esnek bir şekilde düşünmesi hem de esnek hareket etmesi gerekir.

Bilişsel esneklik, çocukların birden fazla fikir üretmelerine, alternatifler düşünmelerine ve yeni ve zor durumlarla etkili şekilde başa etmelerini sağlayan, dikkat ve davranışın düzenlenmesi ile ilişkilidir (Stahl & Pry, 2005). Bilişsel esneklik eksikliği olan bireyler katı olabilir, eski alışkanlıklara bağlı kalabilirler. Esnek olmayan çocuklar, kurallar veya prosedürler değiştiğinde direnç gösterir ve yeni durumlara ve taleplere uyum sağlamakta güçlük çekerler. Aynı zamanda bu çocuklar tekrar tekrar aynı hataları yapabilir veya aynı kuralları çiğneyebilir (Anderson, 2002).

Bilişsel esneklik önemli ölçüde dikkat süreçlerine bağlıdır. Kişinin herhangi bir durumun farklılaştığını ve kalıplaşmış olmayan bir yanıtın gerekliliklerini tespit edebilmesi için, yeni durumu değerlendirebildiği ve yapılacak hareketi planlamış olduğu daha yüksek seviyede bir dikkat kontrolüne sahip olması gereklidir. Bilişsel açıdan esnek olabilmek için, bireyin hâlihazırdaki göreve etkide bulunabilecek çevresel şartları fark etmesi gerekir (Canas vd., 2006). Genel olarak, değişen çevresel uyarıcılara uyum sağlayabilmek amacıyla bilişsel kümeleri değiştirme yeteneği, bilişsel kümeler arasında geçiş yapma yeteneği bilişsel esnekliğin tanımlarının çoğu açısından temel bileşen olarak kabul edilebilir (Dennis &Vander Wal, 2010).

Bilişsel esneklik, perspektifleri uzamsal olarak (örneğin, "Farklı bir yönden baksaydım bu nasıl görünürdü?") veya kişilerarası olarak (örneğin, "Bunu sizin bakış açınızdan görebilecek miyim bir bakayım") değiştirebilmeyi içermektedir. Sahip olduğumuz perspektifleri değiştirmek için önceki perspektifimizi engellememiz ve

belleğimize farklı bir perspektif yüklememiz gerekir. Bilişsel esnekliğin ketleyici kontrole ihtiyaç duyması ve bunun üzerine inşa edilmesi bu anlamdadır (Diamond, 2013).

Aynı zamanda, bilişsel esneklik, kişilerin bir görevle ilgili bilgilerini nasıl temsil ettiklerini ve hangi olası stratejilerle meşgul olacaklarını da belirtir. İnsan davranışları, bireyin çevresel degişkenlerin değerleri hakkındaki bilgisi tarafından kontrol edilir. Bu bilgiler daha önceki benzer durumlardan öğrenilerek kazanılmıştır. Ancak durum değiştiğinde, yeni görev gereksinimlerine uygun olarak olası bilgileri yeniden yorumlamak için bu bilgiler değiştirilmelidir. Yani bilişsel olarak esnek olan bir kişinin yeni durumları ele alması ve aynı zamanda yorumlaması, davranış stratejilerini yeni duruma uyarlamak için bilgilerini yeniden yapılandırması gerekir (Canas vd., 2006).

Araştırmacılar genellikle bilişsel esnekliği karşıt yapıyı ifade ettiği düşünülen esnek olmama ile karşılaştırır. Bir tarafta, daha genel olarak "bireyin değişmeme eğilimini" ifade eden katılık veya azim vardır (Schultz & Searleman, 2002). Bilişsel esneklik kavramı, özellikle bu kavramın zıttı olan bilişsel esnek olmama dört kavramla ilişkilidir: bilişsel blokaj, bilişsel histerezis, işlevsel sabitleme ve işlevsel azalma (Canas vd., 2006).

Bilişsel blokaj, alternatif bir hareket tarzına geçmenin mantıklı olduğu durumlarda bile, ilk hareket tarzına devam etme eğilimi olarak tanımlanır. Kişi, dikkatini gerçekleştirdiği aktivitenin bir kısmına odaklar ve zamanını diğer eşzamanlı faaliyetler arasında dağıtmak için bir sınırlama gösterir. Bu fenomen bilişsel esneklikle ilgilidir. Bilişsel esnek olmama durumunda, kişi koşullar değişse bile kullanmakta olduğu strateji ile devam eder.

Bilişsel histerezis, bir kararın yanlış olduğu kanıtlandıktan sonra karara bağlı kalma eğilimi olarak tanımlanmaktadır. Bilişsel daralma veya tünel görüşü olarak da bilinir. Bilişsel histereziste başarısızlık, durumu yeni kanıtlarla değerlendirmedeki zorluklar nedeniyle hatalı bir tanıya saplanmada yatmaktadır.

Fonksiyonel fiksasyon, durumunda, başarısızlığın nedeni, bir nesnenin bir kategoriye sabit olarak atanması, dolayısıyla o nesneye atanan özelliklerin koşullandırılmasıdır. Fonksiyonel fiksasyon, günlük nesnelerin kullanımı da dahil olmak üzere

algılayışımızda sabit veya katı olduğumuz anlamındadır. Bu katılık, bu nesnelerin farklı biçimlerde nasıl kullanılacağını bulma yeteneğimizi engeller.

Fonksiyonel indirgeme, bir fenomeni oluşturan nedenleri yalnızca kısmen düşündüğümüzde gerçekleşir. Bir soruna yol açan farklı nedenleri tek bir nedene indirgemekten oluşur. Davranışı kişinin karşı karşıya olduğu çevresel koşullara adapte edememesine benzer etkiler üretir.

Bu dört fenomen, sabit bir eyleme yol açar. Durumun değerlendirilmesinde, yürütülmesinde başarısızlığa yol açarak sorunun çözümünü engeller (Canas vd., 2006).

2.3.2. Yürütücü İşlevin Bir Alt Bileşeni Olarak Bilişsel Esneklik

Bilişsel esneklik, daha büyük bir yapının, yürütme işlevinin bir alt kategorisi olarak kabul edilir (Stevens, 2009). Yürütme işlevi (Executive Function) amaçlı, hedefe yönelik davranıştan sorumlu birbiriyle ilişkili süreçleri kapsayan bir şemsiye terimdir (Anderson, 2002; Gioia vd., 2001).

Yürütücü işlevler, bir hedefe ulaşabilmek amacıyla uygun bir şekilde problem çözme ayarlamasını sağlayan nörobilişsel süreçlerdir (Welsh & Pennington 1988). Yürütme işlevi ile ilişkili birçok süreç bulunsa da en temel unsurlar arasında tahmin, hedef seçimi, planlama, faaliyetin başlatılması, öz düzenleme, bilişsel esneklik, dikkatin konumlanması ve geri bildirimin kullanılması yer alır. Yürütmeyle ilgili süreçler kişilerin çocukluk ve ergenlik dönemi boyunca gelişmeye devam eder ve çocuğun bilişsel işleyişinde, davranışlarını, duygusal kontrolünü ve sosyal etkileşimini önemli bir şekilde etkiler (Anderson, 2010). Yürütme işlevi süreçleri yetişkinliğin sonlarında azalır. Genel olarak, çocuklar ve yaşlı yetişkinler, genç yetişkinlere göre yürütücü işlev görevlerinde daha kötü performans gösterirler (Anderson, 2002; Stahl & Pry, 2005). Yürütme işlevi bilişsel süreçlere özgü olmayıp aynı zamanda duygusal tepkiler ve davranışsal eylemlerle de ilgilidir (Gioia vd., 2000).

Yürütücü işlev bozukluğu ile ilişkili olarak çocuklarda zayıf dürtü kontrolü, performans düzenleme güçlükleri, planlama ve organizasyon sorunları, zayıf akıl yürütme yeteneği, strateji oluşturma ve uygulama güçlükleri, motivasyon ve bilişsel esneklik ve geri bildirimin zayıf kullanımı ve çalışma belleğinin zayıf olması gibi bilişsel eksiklikler gözlenebilir. Yürütücü işlev bozukluğu sergileyen bazı çocuklar

ilgisiz, motivasyonsuz ve tepkisiz olabileceği gibi bazıları da dürtüsel ve tartışmacı olabilir. Bu çocuklar, utanç verici veya sosyal olarak uygunsuz sorular sorar ve iç görü ve sezgi eksikliğini düşündüren kırıcı açıklamalar yapar. Ayrıca mizahı anlamakta zorlanabilir veya tatsız şakalar yapabilirler (Anderson, 2010). Çocuklarda katılık ve esnek olmama genellikle değişime karşı direnç, önceden öğrenilmiş davranışları değiştirememe ve hatalardan ders alamama ile kendini gösterir. EDF sergileyen birçok çocuk, zayıf kişilerarası beceriler sergilemekte ve anlamlı sosyal ilişkileri sürdürmekte zorluk çekmektedir (Anderson, 2010).

Yürütücü işlevler eyleme başlamadan önce düşünmek için vakit ayırmak, yeni, beklenmeyen güçlüklerle karşılaşıldığında, ayartmalara karşı direnmek ve odaklanmış kalabilmek için düşüncelerle zihinsel olarak oynamayı mümkün kılar. Temel yürütücü işlevler ketleme [tepki ketleme (kendini kontrol etme, ayartmalara direnme ve dürtüsel davranmaya direnme) ve girişim kontrolü (seçici dikkat ve bilişsel ketleme)], çalışma belleği ve bilişsel esnekliktir (Diamond, 2013).

Anderson (2010), dört spesifik alanı vurgulayan faktör analizi çalışmalarından türetilen bir yürütücü işlev modeli sunmuştur. Yürütücü işlevler modelinde (i) dikkat kontrolü, (ii) bilgi işleme, (iii) bilişsel esneklik ve (iv) hedef belirleme olarak dört faktör belirlenmiştir. Ayrı işlevleri olan bu yürütme alanları belirli görevleri yerine getirmek için bütünleştirici bir şekilde çalışırlar ve genel bir kontrol sistemi şeklinde kavramsallaştırılabilirler.

Dikkat kontrolü alanı, belirli uyaranlara seçici olarak katılma ve güçlü tepkileri engelleme kapasitesini ve uzun bir süre boyunca dikkati odaklama yeteneğini içerir. Dikkat kontrolü, planların doğru sırada yürütülmesi, hataların belirlenmesi ve hedeflere ulaşılabilmesi için eylemlerin düzenlenmesini kapsar. Bu alanda bozukluğu olan bireyler muhtemelen dürtüseldir, özdenetimden yoksundur, görevleri tamamlayamaz, düzeltemedikleri işlemsel hatalar yapar ve uygunsuz tepkiler verirler.

Bilgi işleme, çıktının akıcılığı, verimliliği ve hızı anlamında kullanılmaktadır. Bilgi işleme açıkları, azaltılmış çıktı, gecikmiş tepkiler, tereddüt ve yavaş tepki sürelerini içerir.

Hedef belirleme alanı, yeni girişimler ve kavramlar geliştirme yeteneğinin yanı sıra eylemleri önceden planlama ve görevleri verimli ve stratejik bir şekilde ele alma

kapasitesini içerir. Bu alandaki bozukluklar, yetersiz planlama, düzensizlik, verimli stratejiler geliştirmedeki zorluklar, zayıf problem çözme yeteneği ile sonuçlanacaktır (Anderson, 2010).

Bilişsel esneklik, yanıt kümeleri arasında geçiş yapma, hatalardan öğrenme, alternatif stratejiler tasarlama, dikkati bölme ve aynı anda birden çok bilgi kaynağını işleme becerisini ifade eder. Esnek olmayan kişiler genel olarak katı ve ritüelci kabul edilir, faaliyetler veya prosedürler değiştiğinde direnç gösterir ve yeni taleplere uyum sağlayamaz. Bu alandaki bozulma, genellikle, bireylerin benzer hataları yapmaya veya aynı kuralları çiğnemeye devam etmesiyle, ısrarcı davranışla ilişkilidir (Anderson, 2010).

Bilişsel esneklik için gerekli yönetici işlevlerin alt alanları, bilişsel esnekliğin başarılı bir şekilde uygulanması için tutarlı bir şekilde çalışır. Devamlı değişen çevrelerde, kişiler öncelikle dikkati değişen öğelere yönelterek çevrenin nasıl değiştiğini saptamalıdır. Daha önce kullanılan stratejinin yeni oluşan ortamda uygun olmadığı anlaşıldıktan sonra, bireyler önceki tepkilerini engellemeli ve yeni bir stratejiyi yeniden oluşturmalıdır. Bireyler, senaryolar değiştikçe yanıtları buna uygun esnek bir şekilde değiştirmek için bilgiyi ele alır ve uygun zamanda manipüle eder. Bilişsel esneklik, kişinin yeni hedeflerine uygun şekilde yanıt setinin değiştirilmesini veya yeniden yapılandırılmasını da gerektirir (Dajani & Uddin, 2015).

Yapı değiştirme terimi, bilişsel esnekliği belirtmek amacıyla en çok kullanılan terimlerden biridir. Yapı değiştirme, bir zihinsel yapıdan diğerine geçme ve bunu belirli bir bağlamın talepleri dahilinde esnek bir şekilde yapma yeteneğidir (Schouten vd., 2000). Yapı değiştirme, dikkatinizi bir kaynaktan ayırmayı ve uygun olduğunda dikkatinizi başka bir kaynağa odaklamayı içerir (Stevens, 2009). Bir yapıdan diğerine geçiş, yapı değiştirme adı verilen, konunun duruma göre değişimine uyum sağlayabilmesi için gereklidir. Örneğin, bir çocuk toplama işleminden sonra çıkarma işlemi yapmak zorundaysa, yapı değiştirmek zorundadır. Çıkarma gerektiğinde toplamaya devam etmek, yapı değiştirmede bir güçlük olarak görülebilir ve ' perseverasyon ' olarak adlandırılabilir. Yapı değiştirme yeteneği ne kadar iyi olursa, kişi değişime uyum sağlama konusunda o kadar esnek olur (Schouten vd., 2000).

Bilişsel esneklik ve yaratıcılık, görev değiştirme ve yapı değiştirme arasında çok fazla örtüşme vardır. Bilişsel esneklik katılığın tersidir. Bilişsel esneklik, genellikle

çok çeşitli yapıda görev değiştirme ve küme değiştirme görevleri kullanılarak araştırılmaktadır. Bunların en eskisi prefrontal korteks işlevinin klasik testlerinden biri olarak kabul edilen Wisconsin Kart Sıralama Görevidir (Stuss vd., 2000; akt; Diamond, 2013). Wisconsin Kart Sıralama Görevi en iyi bilinen ve en çok kullanılan yürütücü işlev değerlendirmelerinden biridir. Düşünmedeki esnekliği ölçmek için özel olarak tasarlanmıştır ve soyutlama yeteneklerini ve set değiştirmeyi değerlendirir (Stevens, 2009). Bu testte bulunan her kart renk, şekil veya sayıya göre sıralanabilir. Katılımcının görevi, geri bildirim temelinde doğru sıralama kriterini çıkarmak ve deneyci sıralama ölçütünün değiştiğini bildirdiğinde buna göre sıralama kurallarını esnek bir şekilde değiştirmektir (Diamond, 2013).

Bilişsel esneklikten yararlanan bir görev ailesi, tasarım akıcılığını (olağandışı kullanım görevi olarak da adlandırılır), sözel akıcılığı ve kategori (veya anlamsal) akıcılığını içerir. Örneğin, bir tablo için kaç kullanım düşünebildiğiniz veya bir harfle başlayan kaç kelime düşünebildiğiniz sorulabilir (Baldo & Shimamura, 1997). İlk önce akla en yaygın cevaplar gelir. Örneğin bir masaya yemek yiyebilir veya yazabilirsiniz. Ancak daha sonra daha esnek fikirli veya yaratıcı insanlar masanın üzerinde dans etmek, kuru kalmak için altına girmek ve kalkan olarak kullanarak, yakacak odun için doğramak veya vurmalı çalgı olarak kullanmak gibi başka kullanımlar bulabilirler (Diamond, 2013).

2.3.3. Yürütücü İşlevin Nörolojik Temeli ve Bilişsel Esneklik

Bilişsel esneklik, değişen görev zorluklarına verimli bir şekilde uyum sağlanmasını içeren çok önemli bir insan yeteneğidir. Bir kişinin esneklik derecesi anbean değişebilse de bu tür dalgalanmaları düzenleyen koşullar iyi anlaşılmamıştır. fMRI ile bir görev değiştirme prosedürü kullanarak, her denemeden önceki nöral aktivitenin sonraki bilişsel esnekliği öngördüğü birkaç beyin bölgesi bulunmuştur. Bilişsel esnekliğin sağlıklı bir şekilde ön görüldüğü bölgeler, basal ganglia, anterior cingulate korteks, prefrontal korteks, posterior parietal kortektir (Leber vd., 2008).

Yürütücü işlev genellikle beynin frontal lobu ve prefrontal korteks bölgeleriyle bağlantılı bulunmaktadır. Frontal lob lezyonlarının küçük çocuklarda planlama ve problem çözme yeteneklerini azalttığı bulunmuştur (Stevens, 2009). Nöropsikolojik araştırmalar, bilişsel esneklikte frontal lobların ve prefrontal korteksin önemini de vurgulamaktadır. Frontal loblar ve bazal gangliyon bölgeleri, reaktif bilişsel

esneklikte, belirli bir bağlamda belirli bir fikri seçme ve uygulama becerisinde kilit rol oynarken, frontal loblar spontan çoklu fikir üretme yeteneği bilişsel esneklikte bazal ganglionlardan daha aktiftir (Eslinger & Grattan, 1993; akt: Stevens, 2009).

Jacobs ve Anderson (2002) lokal lezyonu olan çocuklarda yaptıkları araştırmalarında problem çözme becerileri, özellikle bilişsel esneklik ve hedef belirleme becerilerini araştırmışlardır. Sağ prefrontal bölgeler, çocuklukta yürütme becerilerinin gelişiminde özellikle önemli bir rol oynayabileceğini ve bu bölgelere verilen hasarın, çocukları çeşitli bilişsel ve sosyal sorunlara karşı savunmasız hale getirebileceğini ifade etmişlerdir.

2.3.4. Bilişsel Esneklik ve Kuramsal Yaklaşımlar

2.3.4.1. Bilişsel Terapi ve Bilişsel Esneklik

Beck (1967), kişilerin dünyayı kendi düşüncelerine göre yeniden yapılandırdıklarını ve bu yapıya göre hareket ettiklerini ifade etmiştir. 1995 yılında ise düşüncelerin duygu ve davranışlara yol açtığını iddia etmiştir. Buna göre psikolojik rahatsızlıkların aşırı derecede olumsuz genelleştirilmiş bilişler ve değişime direnen bilişlerden kaynaklandığı öne sürülmüştür. Bu bilişler esnek olmaktan uzak olumsuz düşünceleri içermektedir (Bilgin, 2009).

Bilişsel esneklik, değişen çevresel şartlara göre bilişleri değiştirebilme yetisi olarak ifade edilir. Bu yetiye sahip olan bireyler, kendilerini zorlayan ve uyumsuz düşünceleri daha dengeli ve uyumlu düşünceler ile değiştirebilmekte, alternatif düşünceler üretebilmekte ve güç durumları daha üstesinden gelinebilir kabul edebilmektedirler (Dennis & Vander, 2010). Esnek bir bakış açısına sahip olmak, tutumların bilişsel yönleriyle ilgilidir. Tutumların bilişsel tepkileri çok aşırıysa, kişinin yeni koşullarla karşılaştığında alternatiflerin farkına varması zor olacaktır. Bu aynı zamanda kişinin düşüncelerinin bilişsel esneklikten yoksun olduğu anlamına gelir (Bilgin, 2009). Bilişsel esneklik, kişinin birden fazla fikri göz önünde bulundurmasını, bilişsel kümeleri esnek bir biçimde değiştirebilmesini ve çevresel koşullar değiştiğinde alışılmış tepki kalıplarını engellemesini sağlar. Bu aşamalar, kişinin olumsuz bir otomatik düşünceyi tanımlayarak bu düşünceyle çelişen kanıtları üretebilmesi ve sonrasında bilişsel yeniden yapılandırmanın başarılı bir şekilde

uygulanması sonucunda bulunulan durumu yorumlamanın daha uyumlu veya yardımcı bir yolunun üretilmesi için önemlidir (Johnco vd., 2014).

Bilişsel kurama göre depresyon ve anksiyete bozukluklarında tetikleyici bir olaydan sonra fonksiyonel olmayan şemalar aktifleşir. Bu şemalar, bireyin karşısına çıkan olay ve durumları olumsuz çarpıtmalar yaparak yorumlamasına yol açar. Bu çarpıtmalar neticesinde zihnin akışı sırasında kendiliğinden ortaya çıkan ve otomatik düşünce olarak adlandırılan olumsuz düşünceler oluşur ve kişinin duygu ve düşüncelerini etkiler. Bilişsel terapide, bu otomatik düşünceler ele alınarak bu düşüncelere olan inancın azaltılmasına çalışılır (Türkçapar, 2009).

Depresif bireyler, düşüncelerinde aşırı katılık ile karakterize edilir. İkili ya hep ya hiç düşünme tarzlarına sahip olma eğilimindedirler. Bu tür katılığın aslında uyumsuz inançların kabulünü teşvik ettiği ve karşılığında bu inançların daha otomatik hale gelmesine neden olduğu ve böylece depresif durumu koruduğu öne sürülmüştür (Moore 1996; akt: Dennis &Vander, 2010).

Bilişsel terapide değişimin elde edilmesinde başlıca yöntemlerden biri otomatik düşüncelerin incelenerek, bu düşüncelere inancın azaltılmasıdır. Kişilerin sahip oldukları bu olumsuz otomatik düşüncelerinin dışında durumu daha iyi açıklayabilen alternatif açıklama veya inançların bulunması ve güçlendirilmesi bilişsel terapinin hedeflerindedir (Akkoyunlu & Türkçapar, 2013). Bu amaçla kullanılan önemli bir teknik olan alternatif düşünce bulma ile danışanın daha önce gündeminde olmayan ve durumu daha uygun olan bir düşünce bulunmaya çalışılır. Örneğin eşi tarafından aranmadığında "sevilmediği" düşüncesine sahip olan bir danışanın bu durumu "eşinin zamanı olmaması" gibi diğer olası sebepler ile açıklaması biçiminde olabilir. Alternatif düşünce oluşturma tekniği danışanla terapistin "Yaşanan durumu veya olayı başka bir açıklama şekli, sonucu olabilir mi?" veya "Bu olay başka bir biçimde yorumlanabilir mi?" soruları araştırmalarına dayanır. İçinde bulunan durumu daha iyi açıklayabilen alternatif bir düşünce veya bakış açısı aranır. Bu teknikte danışanın yaşadığı olumsuz olayla ilgili olarak bir seri alternatif düşünce veya bakış açısı geliştirebilmesi için çalışılır (Akkoyunlu & Türkçapar, 2013).

2.3.4.2. Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi ve Bilişsel Esneklik

Akılcı Duygusal Davranış Terapisi, 1950'lerde klinik psikolog Albert Ellis tarafından geliştirilmiştir. ADDT, düşünce, duygu ve davranışların birbirlerini büyük

ölçüde etkilediği ve karşılıklı bir neden-sonuç ilişkisine sahip olduklarını savunur. Gerçeklerin kendisinden ziyade insanların olayları yorumlama biçimlerinin ve deneyimlerinin, yaşadıkları psikolojik zorlukların oluşumunu etkilediğini iddia etmektedir (Corey, 2008; Sharf, 2014; Turner, 2016). İnsanlar talihsiz olaylarla karşılaştıklarında, dogmatik ve sabit olduğu düşünülen mantıksız inançlar geliştirme eğilimindedirler. Talihsiz olayların kendisi değil, kişinin bu olaylarla ilgili akıl dışı inançları duygusal çöküntüye yol açmaktadır (Acar & Şahin, 2019).

ADDT'ye göre kişiler hem rasyonel hem de irrasyonel düşünme potansiyeline sahiptirler. Bu ikili durum biyolojik olarak insan doğasında kendini gösterir ve yeni bir düşünme stili öğrenilmedikçe devam eder. Bu ikiliğin rasyonalite kısmında kişi, değer ve amaçlarına etkin, esnek, mantıksal ve bilimsel yöntemlerle ulaşma girişiminde bulunabilirken, ikiliğin diğer kısmında kişi akılcı olmayan inançlara, rahatsız edici düşüncelere sahiptir (Corey, 2008; Gladding, 2013). Psikolojik bozukluğun temel nedeni olarak görülen akılcı olmayan inançlar, katı, dogmatik, sağlıksız, uyumsuz taleplerden oluşur ve bu nedenle "zorlayıcı inançlar" olarak da adlandırılır (Ellis, 2000).

Akılcı olmayan inançlar mantıksız inançlar olup, zorlayıcı, aşırı talepkar olabildikleri gibi, aynı zamanda aşırı genelleme veya felaketleştirme özelliklerine de sahip olabilmektedir. Akılcı inançlar ise doğası gereği esnektir ve bireyi katı sınırlar içinde kısıtlamaz ve bireyin zorluklara katlanmasını sağlar (Acar & Şahin, 2019). ADDT'de rasyonel inançlar, irrasyonel inançların tersi olarak görülür. Bu nedenle, irrasyonel inançlar doğası gereği katı ve aşırı olarak kabul edilir ve rasyonel inançlar bu nedenle esnek ve aşırı olmayan olarak kabul edilir (Dryden, 2013).

ADDT'de irrasyonel inançlar, duygusal rahatsızlıkların temel nedenleri olarak kabul edilmektedir. Bundan dolayı terapide odak noktası, işlevsiz duyguları ve uyumsuz davranışları işlevsel ve uyumlu olanlarla değiştirmek amacıyla mantıksız inançları rasyonel inançlara dönüştürmektir (David vd., 2017).

Bir inancın katılığı veya esnekliği, engellenme toleransının düşük ya da yüksek olmasının ana belirleyicisidir (Dryden & David, 2008). Kişisel taleplere tam olarak uymadığı takdirde dış gerçekliğin asla hoş görülmeyeceği inancı olarak ifade edilen ADDT' ye dayanan hayal kırıklığına tahammülsüzlük- düşük engellenme toleransı birçok psikolojik zorluğun kökeninde yatmaktadır (Harrington, 2006, 2011).Kişilerin

herhangi bir durumda alternatiflerin ve seçeneklerin fark edebilmesi, esnek olabilme ve koşullara uyum gösterme isteğine sahip olması ve esnek olmada öz yeterliğe sahip olabilmesi şeklinde ifade edilen bilişsel esneklik (Martin vd., 1998) düzeylerinin yüksek olması, katı ve dayatmacı olan bu akılcı olmayan bu inançlarla başa çıkabilmesi için önemlidir (Beck, 2011).

2.4. Öznel İyi Oluşla İlgili Kuramsal Çerçeve

Bu bölümde öznel iyi oluş kavramı ile ilgili kuramsal açıklamalara ve araştırmalara değinilmiştir.

2.4.1. Pozitif Psikoloji

İkinci Dünya Savaşına kadar psikoloji biliminin odağı zihinsel hastalıkları iyileştirmek, insanların daha üretken ve tatmin edici yaşamlar elde etmelerine yardımcı olmak ve yetenekleri belirlemek ve geliştirme üzerine üç farklı alanda yoğunlaşıyordu. İkinci Dünya Savaşı'ndan sonraysa bilim adamları daha çok zihinsel rahatsızlıklar ve tedavilerine yönelmek zorunda kalmış ve diğer iki önemli alan unutulmuştur (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

Bu bakımdan Pozitif psikoloji, psikolojinin odağının, yalnızca yaşamdaki en kötü şeyleri onarmakla meşgul olmaktansa bununla birlikte olumlu nitelikler inşa etmeye yönelik bir değişime yönlendirmeyi kolaylaştırmayı amaç edinmiştir (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

Pozitif Psikoloji, "olumlu duygular, olumlu karakter özellikleri ve olanak sağlayan kurumların incelenmesini" kapsayan bir şemsiye terim olarak tanımlanmaktadır (Seligman vd., 2005, s. 410). Aynı zamanda pozitif psikoloji, insanların, grupların ve kurumların gelişmesine veya optimal işleyişine katkısı olan koşulların ve süreçlerin incelenmesi olarak da tanımlanmıştır (Gable & Haidt, 2005, s. 103). Pozitif psikolojinin öznel düzeyde; iyi oluş, memnuniyet ve doyum (geçmişte); umut ve iyimserlik (gelecek için); ve akış ve mutluluk (şimdiki zamanda) gibi öznel deneyimlerle ilgilidir. Bireysel düzeyde, aşk ve meslek kapasitesi, cesaret, kişilerarası beceri, estetik duyarlılık, azim, bağışlayıcılık, özgünlük, geleceğe yönelik fikirlilik, maneviyat, yüksek yetenek ve bilgelik gibi olumlu bireysel özelliklere odaklanmaktadır. Grup düzeyinde ise, vatandaşlık erdemleri ve bireyleri daha iyi vatandaşlığa doğru götüren sorumluluk, özen, fedakârlık, nezaket, ılımlılık, hoşgörü

ve iş ahlakı gibi özelliklerle alakalı olduğu görülmektedir (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

Bununla birlikte, son kanıtlar, tıpkı düşük psikopatolojiye düşük öznel iyi oluşun eşlik edebildiği gibi, yüksek psikopatolojiye yüksek öznel iyi oluşun eşlik edebileceğini düşündürmektedir (Greenspoon & Saklofske, 2001). Yani, bir kişi psikopatoloji belirtileri gösterebilir ve yine de yaşamdan oldukça memnun olabilir veya psikopatolojik belirtiler göstermeyebilir ve yine de yaşamdan çok memnun olmayabilir. Bu, psikopatolojik belirtilerin yokluğunun mutlaka olumlu bir zihinsel sağlık göstergesi olmadığını düşündürür (Proctor & Linley. 2014). Bu nedenle, öznel iyi oluş, ruh sağlığı/hastalık sürekliliği üzerindeki psikopatolojinin tam tersi bir uca yerleştirilmemelidir (Huebner, 1991).

2.4.2. Öznel İyi oluş

Öznel iyi oluşa ilişkin ilk doktora çalışmasını yapan Wilson, 1967 yılında yaptığı araştırmada mutlu insanların sahip oldukları birçok özelliği belirlemiştir. "Mutlu insan genç, sağlıklı, iyi eğitimli, iyi ücretli, dışa dönük, iyimser, kaygısız, dindar, evli kişi özgüveni yüksek, iş morali yüksek, mütevazı, her iki cinsiyetten ve iyi bir zekâya sahip kişi olarak karşımıza çıkar " (Wilson, 1967, s. 294; akt. Diener, 1984, s. 542).

Pek çok filozof ve sosyal bilimci, mutluluğu ya da iyiliği tanımlamakla ilgilenmiştir. Refah ve mutluluk tanımları üç kategoride toplanabilir. İlk olarak mutluluk; iyilik, erdem veya kutsallık gibi dış kriterler tarafından tanımlanmıştır. Bu tanımlarda mutluluk öznel bir durum olarak değil, daha çok arzu edilen özelliklere sahip olmak olarak düşünülür. Bu tür mutluluğun kriteri, oyuncunun öznel yargısı değil, gözlemcinin değer çerçevesidir. İkincisi, insanları yaşamlarını olumlu açıdan değerlendirmeye neyin yönlendirdiği ile ilgilidir. Burada öznel iyi oluş yaşam doyumu olarak belirtilir ve iyi yaşamın ne olduğunu saptamak için yanıtlayanın standartlarına dayanır. Mutluluğun üçüncü bir anlamı, hoş duygusal deneyimi vurgular, kişinin deneyimlediği olumlu duygunun olumsuz duygulanım üzerindeki üstünlüğünü ifade eder (Diener, 1984).

İyi oluş üzerine mevcut araştırmalar iki genel perspektiften türetilmiştir. İlk olarak mutluluğa odaklanan ve iyi oluşu haz alma ve acıdan kaçınma olarak tanımlayan hedonik yaklaşım ve diğeri anlam ve kendini gerçekleştirmeye odaklanan ve bir

kişinin tam olarak işlevsellik derecesi açısından refahı tanımlayan eudaimonik yaklaşım (Ryan & Deci, 2001; Longo vd., 2017). İyi oluş hedonik görüşte, refah, zevk veya mutluluktan oluşur. Buna göre, odak noktası, hoş duyguların deneyimine veya olumlu ve olumsuz etki arasındaki dengeye dayanır. Aristoteles'ten ilham alan eudaimonik görüşe göre, esenlik kişisel mutluluktan fazlasını içerir. Daha ziyade, insan potansiyelini gerçekleştirme, kişinin gerçek doğasını gerçekleştirme arayışı ile karakterize edilir. Bu nedenle, kişinin nasıl hissettiğinden çok ne yaptığına veya ne düşündüğüne odaklanılır. Eudaimonik görüş, insanların psikolojik büyüme elde ettikleri, yaşamlarında anlam ve amaç aradıkları çeşitli deneyimler ve mekanizmalar (örneğin, kişisel hedefler, değerler) içerdiğinden, iyi oluşun sadece "iyi hissetmek" dışında alternatif biçimleri ve yolları olduğunu ima eder ve iyi oluş "iyi yaşam" olarak adlandırılır (Lent, 2004). Öznel iyi oluş ile iyi oluşun hedonik boyutu kastedilirken, psikolojik iyi oluşla ise eudaimonik boyut a karşı gelmektedir (Lent, 2004). Ryff'in (1989) psikolojik iyi oluş modeli; kendini kabul, özerklik, başkaları ile olumlu ilişkiler, kişisel gelişim, amaçlı yaşam ve çevresel hâkimiyet gibi altı psikolojik özellikten oluşmaktadır (Deci & Ryan, 2008; Ryff, 1989).

Öznel iyi oluş, insanların yaşamlarına dair hem olumlu hem de olumsuz değerlendirmelerini temsil eder. Bu değerlendirmenin duyuşsal boyutunu olumlu ve olumsuz duygulanım oluştururken, bilişsel boyutunu ise, kişinin yaşamına ilişkin genel yargıları, önemli yaşam alanlarından (evlilik, iş, sağlık, başarı vb.) duyduğu memnuniyeti ifade eden yaşam doyumu kavramı oluşturmaktadır (Diener, 1984). Diğer bir deyişle öznel iyi oluş, olumsuz duyguların yokluğu anlamına gelmeyip, kişilerin olumlu duyguları daha fazla, olumsuz duyguları ise daha az yaşaması ve yaşam doyumlarının yüksek olması anlamına gelmektedir (Myers & Diener,1995; Diener, 2000).

Hem olumlu duyguların hem de olumsuz duyguların faydaları bulunmaktadır. Evrimsel kuram insan hayatının sürebilmesi için her iki duygunun da gerekli olduğunu savunur (Diener & Ryan, 2009). Öfke, korku ve iğrenme gibi olumsuz duygular, atalarımızın karşılaştığı tehditlere evrimsel uyarlamalar olarak anlaşılabilir. Öfke saldırma dürtüsünü, korku kaçma dürtüsünü ve iğrenme kovma dürtüsünü ortaya çıkarır. Bu görüşe göre, olumsuz duygular, düşüncelerimizi ve eylemlerimizi hayatı tehdit eden durumlarda hayatta kalmayı destekleyenlere daraltır (Fredrickson, 2003). Kişinin ne kadar olumlu duygu yaşadığı, olumsuz duyguları ne kadar

yaşayacağını belirlememektedir. Olumlu ruh halini yoğun yaşayan kişiler aynı zamanda olumsuz ruh halini de yoğun olarak deneyimleyebilmektedir (Myers & Diener, 1995).

Olumlu duygular, gelişmenin veya optimal esenliğin belirteçleri olarak hizmet eder. İnsanların yaşamlarında, sevinç, ilgi, memnuniyet, sevgi ve benzeri gibi olumlu duygu deneyimleriyle karakterize edilen anlar, kesinlikle, kaygı, üzüntü, öfke ve umutsuzluk gibi olumsuz duygular tarafından rahatsız edilmedikleri anlardır. Bu sezgiyle tutarlı olarak, insanların olumlu ve olumsuz duygularının genel dengesinin, onların öznel iyi oluş yargılarını öngördüğü gösterilmiştir (Diener vd., 1991; akt: Fredrickson, 2001).

Olumlu duygular ile ilgili çalışmalar yapan Fredrickson (2001)'ın Genişlet ve İnşa Et teorisine göre, insanların düşünce-eylem repertuarlarını daraltan olumsuz duyguların aksine, olumlu duyguların insanların düşünce-eylem dağarcıklarını genişleterek onları yeni düşünce veya eylem çizgilerini keşfetmeye teşvik ettiğini varsayar. Örneğin, neşe oyun oynama dürtüsünü yaratır, ilgi keşfetme dürtüsünü vb. yaratır. Bu genişletilmiş zihniyetlerin önemli bir tesadüfi sonucu, kişisel kaynaklarda bir artıştır. Bireyler yeni fikirler ve eylemler keşfettikçe fiziksel, entelektüel, sosyal ve psikolojik kaynaklarını geliştirirler. Örneğin oyun, fiziksel, sosyo-duygusal ve entelektüel beceriler geliştirir ve beyin gelişimini besler. Benzer şekilde keşif, bilgiyi ve psikolojik karmaşıklığı artırır (Fredrickson, 2001).

Olumlu duygular, kişilerin anlık düşünce-eylem repertuarlarını genişletir. Örneğin neşe, eğlenceli davranışları teşvik eder. Bu genişletilmiş düşünce-eylem repertuarları, problem çözme becerilerini geliştirmek ve yeni bilgiler öğrenme gibi entelektüel kaynaklar, koordinasyon geliştirmek güç ve kardiyovasküler sağlık geliştirmek gibi fiziksel kaynaklar, bağları sağlamlaştırmak ve yeni bağlar kurmak gibi sosyal kaynaklar ve dayanıklılık ve iyimserlik geliştirmek, kimlik duygusunu geliştirmek ve hedef yönelimi gibi psikolojik kaynaklar oluşturur. Bu tür kaynaklar, daha fazla hayatta kalabilme ve üreme şansına dönüşür (Fredrickson, 2003).

Olumlu duygular, şimdiki zamanda iyi hissetmekten daha fazlasını yapar. Olumlu duygularla ilgili deneyimler, insanların gelecek zamanda kendilerini iyi hissetme ihtimalini de artırır. Genişlet ve İnşa Et Teorisi, pozitif duyguların biriktiğini ve birleştiğini varsaymaktadır. Tek bir olumlu duygunun tetiklediği psikolojik

genişleme, kişilerin daha sonra yaşadıkları olaylarda olumlu anlam bulma ve ek olumlu duygular yaşama olasılığını artırmaktadır (Fredrickson, 2001). Fredrickson ve Joiner'in (2002) araştırma sonuçları, olumlu duygulanım ve açık fikirli başa çıkmanın birbirini seri olarak geliştirdiğini gösterdi. Olumlu duyguların genişletilmiş düşünce üzerindeki etkileri aracılığıyla gelecekteki olumlu duyguları öngördüğünü, olumsuzlukların üstesinden gelmek için başa çıkmayı arttırdığını göstermiştir. Deneyler, olumlu duyguların özellikle olağandışı, esnek, yaratıcı düşünce kalıpları ürettiğini göstermiştir (Isen, 1987; akt: Fredrickson & Joiner, 2002).

Olumlu duygulanım, bir bireyin olumlu duygularının (örneğin, gururlu, ilgili) sıklığını ifade ederken, olumsuz duygulanım, olumsuz duyguların (örneğin, sıkıntılı, düşmanca) sıklığını ifade eder. Böylece, olumlu öznel iyi oluş sergileyen kişiler, olumlu duyguların baskınlığını yaşarken, nispeten az olumsuz duygu yaşarlar ve genel yaşamlarını olumlu olarak değerlendirirler (Myers & Diener, 1995).

Yaşam doyumu kavramı ile kişinin yaşamının iyi ya da kötü olduğu konusunda bilişsel değerlendirme yapması söz konusudur. Kişilerin belirli bir zamandan ya da doğumundan şu ana kadar olan süredeki yaşam alanlarını ve boyutlarını içermektedir (Diener, 2006). Yaşam doyumu kavramı kişinin yaşamına yönelik genel düşünceleri, önemli yaşam alanlarından (evlilik, iş, sağlık, başarı vb.) duyduğu memnuniyetini ifade eder (Diener, 1984, 2006). Kişilerin yaşamdan ne kadar doyum sağladıkları ile ilgili yargıları, mevcut gidişat ile kişinin kendisi için belirlediği (dışarıdan dayatılmamış) standartların karşılaştırılmasına dayalıdır (Diener vd., 1985). Kişinin yaşam kalitesinin yüksek olması, kişinin yaşamına ilişkin pozitif değerlendirmelerin negatif değerlendirmelerden daha yüksek olduğu anlamına gelmektedir (Myers & Diener, 1995).

Yetişkinlerle yapılan araştırmalar, pozitif refah düzeylerinin (yani nötr noktanın üzerinde) sürdürülmesinin yalnızca normatif olmadığını, aynı zamanda uyum için çok önemli görüldüğünü göstermiştir. Diener ve Diener (1996), evrimsel bir perspektiften yüksek düzeyde pozitif iyi oluşun avantajlı olduğunu öne sürdüler. Olumlu refah seviyeleri, insan sosyalliğini, keşif davranışını, merakını ve başa çıkmayı motive edebilir. Ayrıca, duygusal iyilik hali için pozitif bir ayar noktası, olumsuz, tehdit edici olaylara hızla yanıt verilmesini sağlar.

2.4.3. Öznel İyi Oluşu Açıklayan Kuramlar

2.4.3.1. Erek Kuramı

Öznel iyi oluşu açıklayan Erek teorileri, bir amaca ulaşıldığında veya bir ihtiyaç giderildiğinde mutluluğun kazanıldığını iddia eder. Temeli Wilson tarafından ilk kez 1960 yılında ortaya atılan kuram "ihtiyaçların tatmininin mutluluğa neden olduğu ve bunun tersine, karşılanmayan ihtiyaçların sürekliliğinin mutsuzluğa neden olduğunu savunur (Wilson, 1960. s.71; akt: Diener, 1984). Erek yaklaşımına göre öznel iyi oluşa etki eden üç etken bulunur. İlk olarak, bireyler kısa süreli mutluluk getiren hedefler isteyebilir, ancak bunların uzun süreli sonuçları diğer hedefleri engellediği için mutluluğa zarar verebilir. Diğer bir neden ise, insanların amaç ve arzuları çatışabileceğinden bunların tam olarak tatmin edilmesi imkânsızdır. Kişilerin ihtiyaç ve arzuları bilinçsiz olabileceğinden, çatışma söz konusu olduğunda bunları tanımlamak ve bütünleştirmek güç olabilir. Son olarak, bireyler hiçbir amaç veya arzuya sahip olamadıkları için mutluluktan yoksun olabilirler. Ayrıca koşulların kötü olması, kişilerin yeterli beceriye sahip olmaması veya çok yüksek hedeflere sahip olmaları nedeniyle de kişiler hedeflerine ulaşamayabilirler (Diener, 1984). Mutluluğun kişinin arzularını hâlihazırda yerine getirmiş olmaktan mı, yakın zamanda bir arzuyu gerçekleştirmiş olmaktan mı yoksa arzu edilen nesnelere doğru hareket etme sürecinden mi kaynaklandığı merak konusu olabilir. Bu bakımdan hedeflere giden yolda olmanın ve onlara ulaşmak için mücadele etmenin, hedeflere gerçek anlamda ulaşmaktan daha tatmin edici olduğu iddia edilmiştir (Scitovsky, 1976; akt: Diener, 1984).

Alternatif erek teorileri çabalamanın farklı kökenlerine dayanmaktadır. İhtiyaç teorilerine göre, kişinin gidermeye çalıştığı doğuştan sahip olduğu ya da sonradan öğrenilmiş bazı ihtiyaçları vardır. Kişi bu ihtiyaçların farkında olsa da olmasa da onların giderilmesinden sonra mutluluğa ulaşılacağı varsayılır. Hedef teorilerinde ise, kişinin arzu ve isteklerinin farkındadır. Kişiler bilinçli olarak belirli hedeflere yönelirler ve bu hedeflere ulaştıklarında mutluluk oluşur (Michalos, 1980). Hedefler ve arzular genellikle ihtiyaçlardan daha bilinçli olarak düşünülür. Çoğu kişi, önemli bir hedefi gerçekleştirdiğinde mutlu hissetme deneyimine sahiptir (Diener, 1984). Birey, amaçlarına ulaşmaya çalışırken ilerleme kat ettiklerinde daha olumlu davranış göstermekte, amaçlarına ulaşmada başarısızlığa uğradıklarında ise olumsuz

davranışlar göstermektedirler (Diener vd., 1999). İnsanlar kendileri için önemli olan amaçları gerçekleştirebilmek için, bilinçli bir çabayla hayatlarını organize ederler. Bu şekilde amaçlar kişilerin geleceğe odaklanarak, yaşamlarına anlam katmalarını sağlayarak öznel iyi oluş düzeylerini yükseltmektedir (Eryılmaz, 2009).

2.4.3.2. Etkinlik Kuramı

Hedef teorileri, mutluluğun kaynağını belirli uç durumlara yerleştirirken, etkinlik teorileri, mutluluğun insan faaliyetlerinin sonucunda oluştuğunu savunur. Örneğin, bir dağa tırmanma etkinliği, zirveye ulaşmış olmaktan daha büyük mutluluk verebilir. En eski ve en önemli aktivite teorisyenlerinden birisi olan Aristoteles, mutluluğun erdemli faaliyete, yani iyi yapılan faaliyette bağlı olduğunu savunur. Aristoteles'in teorisine göre insan belli yeteneklere sahiptir ve bunlar mükemmel bir şekilde yapıldığında mutluluk ortaya çıkar. Buna karşılık, modern gerontolojideki aktivite teorisi, aktiviteyi daha küresel terimlerle ifade eder. Örneğin, hobiler, sosyal etkileşim ve egzersizin tümü aktivite olarak kabul edilir (Diener, 1984, s. 564).

Aktivite ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi en iyi açıklayan teorilerden biri de akış teorisidir (Csikszentmihalyi, 1975; akt: Diener, 1984). Zorluk kişinin beceri düzeyine uygun olduğunda faaliyetler zevkli olarak görülür. Bir aktivite çok kolaysa, can sıkıntısı gelişecektir; çok zorsa, kaygı ortaya çıkar. Bir kişi yoğun konsantrasyon gerektiren ve kişinin becerileri ile görevin zorluğunun kabaca eşit olduğu bir faaliyette bulunduğunda, zevkli bir akış deneyimi yaşayacaktır. Bu keyifli deneyime örnek olarak cerrahi ve dağcılık sunulmaktadır. İnsanlar ilginç ve ilgi çekici etkinliklere katıldıkları ölçüde daha mutlu olacaklardır (Diener, 1984).

Aktivite teorilerinde sık görülen bir tema, öz-farkındalığın mutluluğu azaltacağı düşüncesi (Csikszentmihalyi & Figurski, 1982), mutluluk kazanmaya odaklanmanın kendi kendini yenilgiye uğratabileceği şeklindeki popüler düşünceyle uyumludur. Bu yaklaşıma göre, kişi önemli faaliyetlere ve hedeflere odaklanmalıdır ve mutluluk istenmeyen bir yan ürün olarak gelecektir (Diener, 1984).

"Akış" olarak adlandırılan deneyimlerin beş ana unsur tarafından karakterize edilmektedir. Bu deneyimlerde, dikkatin sınırlı bir uyaran alanına odaklanması ve eylem ile farkındalığın birleşmesini sağlayan yoğun bir konsantrasyon mevcuttur. Ayrıca, geribildirim açık ve nettir. Kişi etkileşim içinde kendini oldukça yetkin hissederek durumun kontrolü konusunda endişe duymamaktadır. Son olarak,

odaklanmış dikkat ve yoğun konsantrasyona bağlı olarak öz-farkındalık eksikliği söz konusudur (Csikszentmihalyi & Figurski, 1982). Akış yaşantısında kişi benliğini tümüyle unutarak yapmış olduğu işe odaklanmaktadır. Kişi yaptığı etkinlikken haz alıyor ve onunla bütünleşmiş durumdadır. Kişi o kadar çok o eylemin içindedir ki, onun için o anda daha önemli bir şey yoktur. Deneyimlenen bu akış duygusuyla kişiler mutluluğu hissetmektedirler (Csikszentmihalyi, 1990; Moneta, 2004).

Akış teorisi, öznel iyi oluşu açıklayan hedonik ve eudaimonik kavramların bir sentezini oluşturur. Hedonik bakış açısıyla tutarlı olarak akış teorisi, akışın burada ve şimdi mutluluk yaşantılarını arttırarak öznel iyi oluş üzerinde direkt bir etkisi olduğunu iddia eder. Eudainomic bakış açısıyla tutarlı olarak, akış teorisi, akışın, giderek daha zor görevlerle yüzleşme ve üstesinden gelme motivasyonunu teşvik ederek öznel iyi oluş üzerinde eşit derecede önemli dolaylı bir etkisi olduğunu ve böylece yaşam boyu organizma büyümesini teşvik ettiğini belirtir. Özellikle akış teorisi, günlük yaşamdaki akışın sıklığının ve yoğunluğunun, bir kişinin bilinçli çabalama yoluyla sürekli mutluluğa ulaşma derecesini belirlediğini ve nihayetinde büyüme potansiyelini yerine getirdiğini belirtir (Moneta, 2004).

2.4.3.3. Çok Yönlü Uyuşmazlık Kuramı

Michalos (1985), çoklu çelişkili memnuniyet teorisinde, insanların kendilerini diğer insanlar, geçmiş koşullar, ideal memnuniyet seviyeleri ve ihtiyaçlar veya amaçlar gibi birçok standart ile kıyaslayarak karşılaştırdığını açıklamıştır. Yukarı yönlü bir karşılaştırmadan kaynaklanan bir farklılık (beklentim gerçek tatilden daha iyiydi) memnuniyette azalma ile sonuçlanırken, aşağı yönlü bir karşılaştırma (beklentim gerçek tatilden daha kötüydü) memnuniyette bir artışa neden olacaktır (Michalos, 1985). Çok yönlü uyuşmazlık kuramları içeresinde yer alan sosyal karşılaştırma teorisi oldukça önemlidir. Sosyal karşılaştırma teorisinde, kişiler kıyaslama ölçütü olarak diğer insanları kullanır. Bir kişinin durumu diğerlerinden daha iyiyse; o kişi tatmin olacak veya mutlu olacaktır (Diener, 1984).

Wood (1996), sosyal karşılaştırmanın basitçe "kendiyle ilgili olarak bir veya daha fazla diğer insan hakkında bilgi düşünme süreci" olduğunu belirtmiştir (Wood, 1996; akt: Diener vd., 1999, s.520). Sosyal karşılaştırmada yer alan üç ana süreç, (a) sosyal bilgi edinme, (b) sosyal bilgi hakkında düşünme ve (c) sosyal karşılaştırmalara tepki vermedir. Sosyal bilgiler hakkında düşünme süreci, diğer ve benlik arasındaki

benzerlikleri, farklılıkları veya her ikisini gözlemlemeyi içerir. Son olarak, sosyal karşılaştırma taramasına verilen tepkiler, çeşitli bilişsel, duygusal veya davranışsal tepkileri kapsar ve mutlaka kişinin kendisi ile başkaları arasında bir karşıtlık algılamasını gerektirmez (Diener vd., 1999).

Koşullardan ve kişilikten bağımsız olarak, insanların koşulları nasıl değerlendirdiği üzerinde önemli bir etki yaşamları için kullandıkları yargı standartlarıdır. İnsanlar hayatlarını değerlendirmek için beklentilerini bir standart olarak kullanabilirler. Örneğin, insanların gelir beklentileri, yükselen gelirlerini geride bırakabilir ve böylece başarılı bireyler bile kendilerini tatminsiz hissedebilirler (Diener, 2012, s. 591). Gerçekten de hem yukarı hem de aşağı karşılaştırmalar mutluluğu artırma veya azaltma potansiyeline sahiptir (Diener vd., 1999).

Brown ve Button (1995), insanların "kendilerini iyi hissettireceğini düşündüklerinde kendilerini başkalarıyla karşılaştırdıklarını, ancak kendilerini kötü hissettireceğini düşündüklerinde başkalarıyla karşılaştırmaktan çekindiklerini" belirtmişlerdir. Aslında, sosyal karşılaştırma bir başa çıkma yöntemi olarak kullanılabilir ve kişilik veya performanstan etkilenebilir (Diener & Fujita, 1997).

McFarland ve Miller (1994), çalışmalarında bir bireyin kişiliğinin, sosyal karşılaştırma bilgisini kullanma şeklini etkilediğini bulmuşlardır. Buna göre depresif olmayanlar ve iyimserler, kendilerinden daha kötü performans gösteren insanlara odaklanma eğilimindeyken, depresifler ve kötümserler, yaptıklarından daha iyi performans gösteren insanlara odaklanırlar.

2.4.3.4. Uyum Kuramı

Devam eden koşullara uyum veya alışma düşüncesi, öznel iyi oluş teorilerinin temel bir bileşenidir. Evrim bizi dış koşullara uyum sağlamaya hazırlamıştır. Örneğin, vücudumuz soğuğa, sıcağa, çok az suya ve yüksek irtifalara uyum sağlamamıza yardımcı olacak uyarlamalar yapar. Benzer şekilde, sevinç ya da umutsuzluk içinde sürekli kalmamak için en azından bir dereceye kadar hem iyi hem de kötü olaylara uyum sağlayabiliriz. Duygu sistemimiz en güçlü şekilde yeni olaylara tepki verir ve bu tepkiler zamanla azalır. İyi olma hali düşünüldüğünde, yakın zamanda meydana gelen olaylar genellikle geçmişte meydana gelen olaylardan daha büyük bir etkiye sahiptir (Diener vd., 1999, s. 285).

Diener'e (1984) göre; insanlar yaşadıkları olaylar ilk meydana geldiğinde olayın negatif veya pozitif olmasına göre mutlu veya mutsuz olabilmektedir. Bununla beraber zamanla pozitif veya negatif olaylar kişiler üzerindeki etkisini azaltır ve kişiler durumlara alışarak uyum sağlarlar. Brickman, Coates ve Janoff-Bulman (1976) araştırmalarında piyango kazananlarının bir kontrol grubundan önemli ölçüde daha mutlu olmadığını ve omurilik yaralanması olan bir grup bireyin beklendiği kadar mutsuz olmadığını bulmuşlardır (Diener vd., 1999).

Uyum sürecinin üç önemli işlevi olduğu düşünülmektedir. Birincisi, bu süreçler insanları uzun süreli duygusal durumların potansiyel olarak tehlikeli psikolojik ve fizyolojik sonuçlarından korur. Ayrıca uyum süreçleri, değişmeyen uyaranların dikkatten uzaklaşmasına ve dikkatin arka planına geçmesine izin verdiği için, bu süreçler ortamdaki değişime ekstra dikkat gösterilmesini sağlar. Çevresel değişime dikkat etmek avantajlıdır çünkü uzun süredir var olan tehditler yeni tehditlerden daha az tehlikeli olabilir. Benzer şekilde, kalıcı ödüllerin yeni ödüllerden daha çabuk kaybolma olasılığı daha düşük olduğundan, bu yeni ödüllere katılmak ve bunlara daha güçlü tepki vermek genellikle avantajlı olacaktır. Son olarak, uyum süreçleri, zamanla duygusal tepkileri azaltarak, bireylerin başarı şansı çok az olan hedeflerden uzaklaşmasını sağlar. Bu nedenle, uyum yararlı olabilir ve yaşam koşullarına bir miktar uyum kesinlikle gerçekleşir (Lucas, 2007).

2.4.3.5. Yukarıdan Aşağıya ve Aşağıdan Yukarıya Kuramları

"Yukarıdan aşağı" ve "aşağıdan yukarıya" iyi oluş kuramları arasındaki ayrım modern psikolojide popülerdir ve mutluluğun bilimsel tarihi boyunca paralel sorular bulunabilir (Diener, 1984). Aşağıdan yukarıya yaklaşım, Wilson'un insanların temel ve evrensel insan ihtiyaçları olduğu ve kişinin koşullarının bu ihtiyaçları karşılayabilmeyi sağlaması durumunda mutlu olacağı fikri üzerine kuruludur (Diener vd., 1999). Bu bakış açısına göre, bir kişi hayatının mutlu olup olmadığına karar vermek istediğinde, bazı zihinsel hesaplamalar kullanarak anlık hoş ve hoş olmayan durumları toplar. Buna göre mutlu bir yaşam, yalnızca mutlu anların bir toplamıdır. Bu yaklaşıma göre, kişiler yaşamlarında olumlu deneyimleri biriktikçe, mutlu bir eğilim ve iyimser bir bakış açısı geliştirmektedir. Örneğin, hedonist hazcılar, hazların dikkatlice seçilip biriktirilmesiyle kişilerin mutlu olabileceğini savunur (Diener, 1984; Diener & Ryan, 2009). Aşağıdan yukarıya yaklaşımına göre kişi yaşamının;

aile, arkadaşlık, iş vb. gibi kişisel açıdan önemli yaşam alanlarından memnuniyet duyuyorsa öznel iyi oluşu yüksektir (Tuzgöl-Dost, 2004**).**

Yukarıdan aşağıya yaklaşımına göre ise kişinin dünya ile anlık etkileşimlerini etkileyen, hayatı olumlu bir biçimde deneyimlemesine sebep olan küresel bir eğilime sahip olduğunu varsayılır. Başka bir deyişle, kişi mutlu olduğundan zevklerden zevk alır, tersi değil. Bu yaklaşımda kişiliğin küresel özellikleri bir kişinin olaylara tepki verme şeklini belirlemektedir. Örneğin, bir kişi iyimser bir mizaca sahip olması birçok olayı olumlu olarak yorumlamasına neden açabilir. Filozoflar genellikle mutluluk odağını tutumlara yerleştirmişler ve böylece yukarıdan aşağıya bir yaklaşım önermişlerdir. Örneğin, Democritus'e göre, mutlu bir yaşam, iyi talihe ya da herhangi bir dış tesadüfe değil, büyük ölçüde bir insanın düşünce yapısına bağlıdır (Diener, 1984). Bu bakış açısına göre mutlulukta, genetik faktörlerin, bu faktörlerin etkisiyle biçimlenen yaşantılar sonucunda oluşan kişilik özellikleri ve bilişsel süreçlerin rolü vurgulamaktadır (Diener, 1984).

Her iki bakış açısı kısmen doğru kabul edilse bile, yukarıdan aşağıya veya dahili faktörlerin ve aşağıdan yukarıya olayların nasıl etkileşime girdiğini ortaya çıkarmak zordur. İnsanlar olaylara öznel olarak algılandığı gibi tepki verdiğinden, bazı yukarıdan aşağıya süreçlerin dahil edilmesi gerekir. Bununla birlikte, bazı olayların çoğu insan için zevkli olduğu da görülmesi aşağıdan yukarıya ilkelerin de faydalı olabileceğini düşündürmektedir. Bilişlerin ve kişilik faktörlerinin bir olaylar birikimi tarafından nasıl değiştirilebileceğine dair bir anlayışa ihtiyaç vardır. Bir kişinin iyimser bir mizaç edinme sürecini ve bu mizacın değişmeye ne kadar dirençli olduğunu da incelemek gerekir. Büyük ölçekli yaşam olaylarının ve küçük günlük zevklerin uzun ve kısa vadeli mutluluk üretmedeki etkileşimi daha fazla araştırma gerektirmektedir (Diener, 1984).

2.4.3.6. Sürdürülebilir Mutluluk Modeli

Mutluluğun sürdürülebilirliğine yönelik üç temel karamsar görüş bulunmaktadır (Lyubomirsky vd.,2005).

Birincisi, sabit nokta teorisine göre mutluluk için genetik olarak belirlenmiş bir ayar noktası bulunduğu fikridir. Lykken ve Tellegen (1996), ikiz çalışmalara ve evlat edinme çalışmalarına dayanarak, refahın kalıtsallığının %80 kadar yüksek olabileceğine dair kanıtlar sağlamıştır.

İkincisi sabit nokta kuramının kişilik özelliklerine ilişkin literatürden gelir. Kişilik Özellikleri, yaşam süresi boyunca tutarlı olan bilişsel, duyuşsal ve davranışsal komplekslerdir ve bu nedenle, ayar noktasının istikrarının bir kısmını açıklayabilir. McCrae ve Costa (1990), en çok nevrotiklik ve dışa dönüklük özellik dahil olmak üzere "Büyük Beşli" özelliklerin etkileyici uzun vadeli istikrar gösterdiğini bildirmişlerdir. Spesifik olarak, insanlar endişe, ruminasyon ve suçluluk seviyelerinde olduğu kadar sosyal katılım, coşku ve özgüven seviyelerinde de aynı sıralamayı sürdürme eğilimindedir. Psikolojik iyi oluş ile bu kişilik özellikleri arasındaki yakın ilişki nedeniyle, McCrae ve Costa, insanların zaman içinde aynı göreceli mutluluk seviyesini koruma eğiliminde olduklarını savundular (Costa, McCrae & Zonderman, 1987).

Karamsarlığın üçüncü bir kaynağı, insanların değişime çok çabuk uyum sağlamaları nedeniyle mutluluktaki herhangi bir kazanımın yalnızca geçici olduğunu öne süren hedonik koşu bandı kavramından kaynaklanmaktadır (Brickman & Campbell, 1971). Böylece, yeni koşullar insanları daha mutlu veya daha üzgün hale getirse de bu durum geçici olup, yeni duruma hızla uyum sağladıklarından, bu yeni koşulların mutluluk üzerindeki etkisi hızla azalır veya hatta tamamen ortadan kalkar. Örneğin, Brickman, Coates ve Janoff-Bulman (1978) araştırmalarında 1 yıl sonra piyango kazananlarının kontrol grubundaki kişilerden daha mutlu olmadıklarını ve felçli kişilerinse beklendiği kadar mutsuz olmadığını göstermişlerdir.

Lyubomirsky ve diğerleri (2005) araştırmalarında mutluluğu literatürde en sık tanımlandığı şekliyle, yani sık pozitif duygulanım, yüksek yaşam doyumu ve seyrek olarak negatif duygulanım olarak tanımlamışlardır. Bu üç yapı, Diener'e göre öznel iyi oluşun üç ana bileşenidir (Diener, 1984). İnsanlar yaşamlarının belirli bir döneminde, kronik mutluluk düzeyi olarak adlandırılan karakteristik mutluluk düzeyi anlık veya günlük mutluluktan daha kalıcı olan ama aynı zamanda değişen koşullara uyum sağlayabilen dolayısıyla anlamlı arayışa uygun bir miktardır. Bir kişinin kronik mutluluk düzeyi, son zamanlardaki (son 2, 6 veya 12 ay gibi) ruh hali ve memnuniyetine ilişkin geriye dönük özet yargıları veya anlık yargıların ortalaması olarak tanımlanabilir (Lyubomirsky vd., 2005). Lyubomirsky, Sheldon ve Schkade (2005) araştırmalarında mutluluğun sürdürülebilirliğine hakkındaki eleştirileri göz önünde bulundurarak yeni bir model sunmuşlardır. Sundukları bütünleştirici mutluluk modeline göre kronik mutluluk düzeyinin; genetik olarak belirlenmiş bir

ayar noktası, yaşam koşulları, amaçlı kasıtlı etkinlikler olarak 3 ana faktörden oluştuğunu öne sürmüşlerdir. Bu model, öznel iyi oluşun %50'sinin sabit nokta kuramına bağlı olarak genetik faktörler ve kişilik özelliklerinden oluştuğunu, %40'ının ise amaçlı/kasıtlı etkinliklerden ve son olarak %10'ununda yaşam olaylarından kaynaklandığını savunmaktadır.

Kronik mutluluk düzeyinin belirleyicileri olan 3 ana faktörden ilki sabit noktadır. Sabit Nokta: Bireyin kronik mutluluk düzeyi, kısmen, kişinin belirlenen aralığında merkezi veya beklenen değer olarak tanımlanan kendi ayar noktası tarafından belirlenmektedir. Mutluluk ayar noktası genetik olarak belirlenir ve zaman açısından sabit olup, etki veya kontrole karşı bağışık olduğu varsayılır.

Lykken ve Tellegen (1996), ikizlerde iyilik halini 20 yaşında ve sonra 30 yaşında tekrar değerlendirmiş ve test-tekrar test korelasyonunu %50 olarak bulmuşlardır. Daha da önemlisi, monozigotik ikizlerin mutluluğu için çapraz ikizler arası, çapraz zaman korelasyonu. %40 (veya test-tekrar test korelasyonunun %80) idi, bu da mutluluğun "kararlı" bileşeninin kalıtsallığının yaklaşık olarak %80 olduğunu düşündürmüştür. Buna karşılık, ikizler arası çapraz zaman korelasyonu, dizigotik ikizler için sıfıra yakındı (%7). Diğer araştırmalar, kalıtımsallık tahminlerinde farklılık gösterse de tutarlı bir şekilde, monozigotik ikizlerin, dizigotik ikizlere göre çok daha fazla benzer mutluluk değişimi kalıpları sergilediklerini göstermekte ve yetişkinlerin mutluluk düzeyi dağılımlarının çoğunlukla genetik olarak belirlendiği konusunda destek sağlamaktadır.

Ayar noktası nörobiyolojiye dayanan dışadönüklük, uyarılabilirlik ve olumsuz duygulanım gibi nispeten değişmez içsel, mizaçla ilgili ve duygusal kişilik özelliklerini yansıtır. Oldukça kalıtsal olup, yaşam süresi boyunca çok az değişir. Örneğin, Kagan (2003), 4 aydan 11 yaşına kadar olan çocukları izlemiş ve 11 yaşındakilerdeki sosyalliğin, farklı bir nörokimyasal profil içerdiği görülen belirli bir bebek mizacına ("düşük reaktif" olarak adlandırılan) kadar izlenebileceğini göstermiştir (Ashby vd., 1999; Kagan, 2003).

Kronik mutluluk düzeyinin belirleyicilerinden yaşam koşulları kategorisi, mutlulukla ilgili çevresel faktörlerden, yani bir bireyin hayatının tesadüfi ancak nispeten istikrarlı gerçeklerinden oluşur. Mutlulukla ilgili koşullar, bir kişinin ikamet ettiği ulusal, coğrafi ve kültürel bölgenin yanı sıra yaş, cinsiyet ve etnik köken gibi

demografik faktörleri içerebilir (Diener vd., 1999). Ayrıca bu koşullar bireyin kişisel geçmişini, yani çocukluk travması geçirmiş olmak, bir otomobil kazası geçirmiş olmak veya prestijli bir ödül kazanmak gibi mutluluğunu etkileyebilecek yaşam olaylarını da içerir. Son olarak, medeni durum, mesleki durum, iş güvenliği, gelir, sağlık ve dini inanç gibi yaşam durumu değişkenlerini içerir (Lyubomirsky vd., 2005).

Yine, önceki kesitsel araştırmalar, az önce açıklanan tüm koşullu faktörleri öznel iyi oluşla ilişkilendirmiştir. Örneğin, ampirik kanıtlar, daha fazla ücret alan insanların nispeten daha mutlu olduğunu, evli insanlar bekar, boşanmış veya dul olanlardan daha mutlu olduğunu ortaya koymuştur (Diener, 1984; Diener vd., 1999). Bununla birlikte, daha önce önerildiği gibi, tüm koşullar bir araya geldiğinde, mutluluk seviyelerindeki varyansın sadece %8 ila %15'ini açıklamaktadır (Diener vd.,1999). Kişi yeni bir bölgeye taşınarak, gelir düzeyini artırarak veya görünüşünü değiştirerek geçici bir "canlanma" elde edebilse de insanlar sürekli koşullara uyum sağlama eğiliminde olduklarından, bu tür artışlar muhtemelen uzun sürmez. Koşullu değişikliklerin kalıcı olarak artan mutluluk için etkisiz olmasının diğer nedenleri arasında, koşullara bağlı değişikliklerin maliyetli olabileceği (örneğin, para, kaynaklar ve zaman açısından) ve çoğu durumda pratik veya imkânsız olabileceği gerçeği yer alır (Lyubomirsky vd., 2005).

Kronik mutluluk düzeyinin belirleyicilerinden amaçlı- kasıtlı faaliyet insanların günlük yaşamlarında yaptıkları ve düşündükleri çok çeşitli şeyleri içeren çok geniş bir kategori olup, bununla insanların katılmayı seçebilecekleri farklı eylemleri veya uygulamaları kastedilmektedir. Amaçlı faaliyetlerin yürürlüğe girmesi için bir dereceye kadar çaba sarf edilmesi gereklidir. Bu bağlamda yaşam koşulları insanların başına gelirken, faaliyetler, insanların kendi koşullarına göre hareket etme biçimleridir (Lyubomirsky vd., 2005).

Lyubomirsky, Sheldon ve Schkade (2005) düzenli egzersiz yapmak veya başkalarına karşı nazik olmaya çalışmak gibi bazı davranışsal aktivite türleri, durumları daha olumlu bir şekilde yeniden çerçevelemek gibi bazı bilişsel aktivite türleri ve önemli kişisel hedefler için çabalamak gibi bazı iradeli/gönüllü (volitional) faaliyetler olarak üç kategoride incelenebilen amaçlı aktivite türlerinin iyi oluşu arttırdığını ifade etmişlerdir. Bir çalışmada, Sheldon ve Lyubomirsky (2004) katılımcıları yaşamlarındaki aktiviteye dayalı olumlu değişiklikler veya duruma dayalı olumlu

değişiklikler hakkında rapor vermeleri için rastgele atamışlardır. Durumsal değişim grubundakilere kıyasla, etkinlik-değişim grubundakiler daha zayıf bir "değişime alışma, böylece eskisi gibi destek vermiyor" duygusu bildirdiler. Bu bulgular aktivite değişikliklerinin koşullu değişikliklerden daha az hedonik adaptasyon ile karakterize edildiği iddiasını desteklemektedir. Kasıtlı aktivite çeşitli olabilir. Davranışsal, bilişsel ve istemli faaliyetlerin bir diğer önemli parametresi, insanların hem odaklarında hem de bunlarla meşgul olma biçimlerinde onları sürekli olarak değiştirebilmeleridir. Bu, aktiviteye adaptasyonun azaltılmasına yardımcı olabilir ve etkinliğini korumasına izin verebilir (McAlister, 1982).

Aslında, tanım gereği, adaptasyon değişken veya değişken olan uyaranlara değil, yalnızca sabit veya tekrarlanan uyaranlara karşı gerçekleşir Aktiviteye dayalı faktörler, birey tarafından genetik, demografik ve çoğu yaşam durumu faktörlerinden daha fazla potansiyel kontrol altındadır. Bu bağlamda amaçlı etkinlikler, mutluluğu artırmak ve sürdürmek için en iyi olasılıkları sunuyor gibi görünmektedir (Lyubomirsky vd., 2005).

2.4.3.4. Mutluluğu Artırıcı Stratejileri Uygulamak

Mutluluğu arttırma stratejileri ile belirli amaç için isteyerek ve bilinçli bir şekilde yapılan aktiviteler kastedilmektedir (Eryılmaz, 2016; Lyubomirsky vd., 2005). Bir aktivitenin bir kişiyle uyumu, bireylerin güdü eğilimleri, temel ihtiyaçları, temel değerleri, kişisel kaynaklar, hedonik profiller veya diğer bireysel farklılık özelliklerine göre çeşitli şekillerde kavramsallaştırılabilir. Herhangi bir belirli aktivite, herkesin daha mutlu olmasına yardımcı olmaz. Örneğin, dışadönükler, onları diğer insanlarla düzenli temasa sokan faaliyetlerden en çok fayda sağlayabilir (Lyubomirsky vd., 2005). Hedefe ulaşmanın refah üzerindeki olumlu etkilerinin hedef-kişi uyumu tarafından yönetilmektedir (Diener & Fujita, 1995). Bununla birlikte, örneğin özerklik gibi evrensel psikolojik ihtiyaçları yansıtan belirli türden deneyimlerin herkes için faydalı olabileceği de düşünülmüştür (Deci & Ryan, 2000).

Bir faaliyete katılma, faaliyeti başlatmak için gereken çaba ve faaliyeti fiilen yürütmek ve sürdürmek için gereken çaba olarak en az iki farklı türde çaba gerektirmektedir. Faaliyetlerin gerçekleşmesinin önündeki tüm engelleri aşmak için gereken özdenetim çabası önemli ölçüde öz disiplin ve irade gerektirmektedir (Lyubomirsky vd., 2005). Muraven ve Baumeister'in (2000) terimleriyle, öz

düzenleyici irade, belirli bir zaman biriminde sınırlı kapasiteye sahip bir "kas" gibidir ve yorgunluktan kaçınmak için stratejik olarak kullanılması gerekir.

Bir etkinliği sürdürmek birçok etkili mutluluk arttırıcı aktivite için zor olmayacaktır, çünkü görev muhtemelen doğası gereği ilginç veya ödüllendirici olacaktır (Deci & Ryan, 2000). Ya aktivite zevkli değilse ve bu nedenle sürdürülmesi zorsa? Bazen kısa vadede sıkıcı ve hatta caydırıcı deneyimlere katlanmayı seçmek, uzun vadede kronik mutluluğu olumlu etkileyebilir; örneğin, sıkıcı ama zorunlu bir derste önemli bir sınava çalışmak, kişinin anlık mutluluğunu azaltsa bile, gelecekteki kronik mutluluğa iyi bir yatırımı temsil edebilir (Lyubomirsky vd., 2005). Kendi kaderini tayin teorisi, bu gibi durumlarda en önemli faktörün, kişinin zevk alınmayan aktiviteyi gerçekleştirmesi hoş olmasa bile içselleştirip içselleştirmediğini, yani onda anlam ve değer ifadesi bulup bulamadığı olduğunu varsaymaktadır (Deci & Ryan, 2000; Sheldon vd., 2003).

2.4.4. Öznel İyi Oluşu Etkileyen Faktörler

2.4.4.1. Cinsiyet

Öznel iyi oluşun cinsiyet değişkenine göre farklılık olup olmadığını inceleyen çalışmaların sonucuna göre, öznel iyi oluş üzerinde cinsiyetin anlamlı bir etkisinin bulunmadığı görülmüştür (Diener & Ryan, 2009; Fujita, 1991). Diener ve Diener (1995)'in Türkiye'nin de dâhil olduğu 31 ülkeyi kapsayan kültürler arası çalışmasında, yaşam doyumu bakımından her iki cinsiyetin de benzer düzeyde olduğu bulunmuştur. Kasapoğlu ve Kış (2016) meta-analiz çalışmalarında cinsiyetin öznel iyi oluş düzeyine etkisini araştırmışlardır. Bu amaçla 2004-2014 yıllarını kapsayan, 25 çalışma araştırmaya eklenmiştir. Araştırmanın örneklemini 5576 erkek ve 7022 kadın olmak üzere 12598 birey oluşturmuştur. Analiz sonucunda, kadın ve erkeklerin öznel iyi oluş seviyelerinde anlamlı bir farklılaşma bulunmadığı, cinsiyetin öznel iyi oluşun önemli bir belirleyicisi olmadığı saptanmıştır. Duygu durumları bakımından kadın ve erkekler arasında fark olmadığını belirtilse de duygu yoğunluğu açısından kadınlar olumlu ve olumsuz duyguları erkeklere göre sık ve yoğun yaşamaktadırlar. Ayrıca kadınların neşe duygusu açısından daha fazla kapasitesi olduğu da belirtilmiştir (Diener vd., 1999; Fujita vd., 1991). Fujita ve diğerlerinin (1991) araştırmalarına göre cinsiyet mutluluktaki varyansın %1'inden daha azını açıklarken, duygusal yaşantıların yoğunluğundaki varyansın ise

%13'ünden fazlasını açıkladığını bulmuşlardır. Erkeklerin olumlu ve olumsuz duyguları orta düzeyde yaşaması, kadınların ise yoğun olumlu ve olumsuz duygularının birbirini dengelemesi nedeniyle cinsiyet açısından benzer bulgulara ulaşılmaktadır (Diener vd., 1999).

2.4.4.2. Yaş

Wilson (1967) gençliği iyi oluşun istikrarlı bir yordayıcısı olarak belirtmiş olsa da yaşam memnuniyetinin yaşla birlikte sıklıkla arttığını ya da en azından düşmediğini gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Wilson, 1967; akt: Diener vd., 1999; Horley & Lavery, 1995).

Blachflower ve Oswald (2008) araştırmalarında iyi oluş ile yüksek tansiyon arasındaki ülkeler arası ilişkiyi incelemişlerdir. Türkiye'nin de dahil olduğu 16 Amerika ve Avrupa ülkesinden elde edilen verileri kullandıkları çalışmanın sonucuna göre iyi oluş ile yaşam süresi arasındaki ilişkinin U şeklinde bir döngü oluşturduğu bulmuşlardır. Buna göre gençlikten orta yaşa doğru iyi oluş düzeyi azalmakta, orta yaş döneminden yaşlılık dönemine doğru ise yeniden artmaktadır (Blachflower & Oswald, 2008, 2009). Steptoe ve diğerleri (2015) öznel iyi oluşun birçok ülkede yaşla birlikte azaldığını ve U şeklindeki döngünün sadece zengin Batılı ülkelerde olduğunu bulmuşlardır. Bununla birlikte iyi oluşun yaşam boyunca U şeklinde bir döngü gösterdiğine ilişkin bulgunun tartışmasız olmadığı da belirtilmiştir (Diener vd., 2018).

Yang (2008) araştırmasında gelir, eğitim ve ırk gibi değişkenler dâhil edildiğinde bile, yaşlıların gençlerden daha çok yaşamdan memnun oldukları saptanıştır. Öznel iyi oluşla ilgili bir boylamsal araştırmada ise yaşlıların öznel iyi oluş düzeylerinin yüksek olduğunu, ancak yaklaşık olarak ölümden dört yıl önce öznel iyi oluşun azaldığı saptanmıştır (Gerstorf vd., 2008).

Yaşlanma ile kişilerin fiziksel olarak daha az aktif olmasına ve artan sağlık sorunlarına rağmen, yaşlılık döneminde öznel iyi oluş düzeyinde büyük bir farklılık bulunmadığı tespit edilmiştir (Diener & Suh, 1998). Yaşam süresi boyunca yaşam doyumunda önemli düşüşlerin olmaması, insanların kendi koşullarına uyum sağlama konusunda etkileyici bir yeteneği olduğunu ve yaşlandıkça hedeflerini yeniden ayarladıklarının göstermektedir (Diener & Suh, 1998; Rapkin & Fischer, 1992).

Diener ve Suh (1998) 40 ülkeden yaklaşık 60.000 yetişkinin katıldığı ankette yaş ve ÖİO arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Araştırmacılar öznel iyi oluşun üç bileşenden (yaşam doyumu, olumlu duygu ve olumsuz duygu) sadece olumlu duygunun yaşla birlikte azaldığını bulmuşlardır. Duygusal yoğunluk yaşla birlikte azaldığından (Diener vd., 1985), hem hoş hem de nahoş etkiler yaşam boyunca azalmaktadır (Stacey & Gatz, 1991). Memnuniyet ve sevgi gibi düşük uyarılma veya daha az yoğun duygular ölçüldüğünde, olumlu duygulanımdaki yaş düşüşleri ortadan kalkabileceği söylenebilir (Diener vd., 1999).

2.4.4.3. Kişilik

'Kişilik bireyi diğerlerinden ayıran nispeten kalıcı özellikler ve eğilimlerdir' (Veccohio, 1988: 85; akt: Özsoy & Yıldız, 2013) şeklinde tanımlanabilir. Kişilik; kalıtımsal, çevresel, fiziksel ve zihinsel özelliklerin etkileşimleri sonucu oluşan, belli ölçüde özgün ve tutarlı duygu, düşünce ve davranış kalıbı olarak tanımlanabilir (Özsoy & Yıldız, 2013: 3).

Kişilik özellikleri öznel iyi oluşu etkileyen en güçlü ve tutarlı faktörlerden biridir (DeNeve & Cooper, 1998; Diener vd., 1999). Dışadönüklük, yeni deneyimlere açıklık, duygusal dengesizlik, sorumluluk ve uyumluluk olarak beş boyuttan oluşan kişilik özellikleri büyük beşli olarak ifade edilir. Özellikle dışadönüklük ile duygusal dengesizlik özelliklerinin diğer özelliklere göre öznel iyi oluş ile daha güçlü ilişkilere sahip olduğu görülmüştür (Costa & McCrae, 1980; Diener & Lucas, 1999).

Duygusal dengesizlik boyutunda endişeli, güvensiz, utangaç ve değişken ruh haline sahip olma özellikleri bulunurken, duygusal dengesizlik düzeyi yüksek olan kişiler, olumsuz duygular yaşamaya yatkın, tepkilerini kontrol etmekte zorluk yaşayan, başa etme becerileri zayıf kişilerdir. Dışadönüklük boyutunda ise sosyal, eğlenceli, sevecen, arkadaş canlısı, konuşkan olma gibi özelikler bulunur. Dışa dönüklüğün olumlu duygulanımla, duygusal dengesizliğin ise olumsuz duygulanımla ilişkili olduğunu saptanmıştır. Dışadönük bireyler, olumlu duygular yaşamaya yatkın, sosyal ilişkileri güçlü bireylerdir (Costa & McCrae, 1980; DeNeve & Cooper, 1998; McCrae & Costa, 1987). Hills ve Argyle (2001) araştırmalarında dışadönüklüğün mutlulukla ilişkili olduğunu, bununla birlikte mutlu içe dönükler ve mutsuz dışa dönükler bulunduğunu ifade etmişlerdir. Hem mutlu içe dönüklerin hem de mutlu dışa dönüklerin iyi oluşlarını oluşturma eğilimlerinin benzer olduğunu bulmuşlardır.

İçedönükler dışa dönüklerden daha az sosyal olup, daha fazla yalnızlığı tercih etmektedirler. Bu durum içe dönüklerin sosyal etkileşim pahasına iç dünyalarına konsantre oldukları düşünülürken, dışa dönüklerin ise içsel dürtülerini sosyal etkileşim içinde yaşamayı tercih etmeleriyle açıklanmaktadır.

DeNeve ve Cooper (1998), çeşitli kişilik özellikleri ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi araştırmak amacıyla 40.000'den fazla yetişkinle 197 örneklem içeren bir meta-analiz yapmıştır. Analiz sonucuna göre dışa dönüklük ve uyumluluğun ÖİO ile tutarlı bir şekilde pozitif ilişkili olduğunu, nevrotikliğin ise ÖİO ile negatif ilişkisi olduğu bulunmuştur (DeNeve & Cooper, 1998).

Bununla birlikte sorumluluğun, uyumluluğun ve deneyime açıklık özelliklerinin kaynakları çevredeki ödüllere dayalı görüldüğünden, bu özelliklerin ÖİO ile daha az güçlü ve tutarlı bir şekilde bağlantılı olduğu ileri sürülmüştür. Başka bir deyişle, bireysel farklılıklar olarak, bu üçü daha çok çevresel etkilerin bir işleviyken, dışadönüklük ve nevrotiklik daha çok genetik faktörlerin bir işlevi olabilmektedir (Diener & Lucas, 1999).

Nevrotizm boyutu yaşam doyumunu, mutluluk ve olumsuz duygulanımı diğer boyutlardan daha güçlü bir şekilde yordamaktadır (DeNeve & Cooper, 1998). Eryılmaz ve Öğülmüş (2010) ergenlerde duygusal dengesizlik kişilik özelliği ile ergen öznel iyi oluşu arasında olumsuz yönde ve orta düzeyde; sorumluluk ve dışa dönüklük kişilik özellikleri ile ergen öznel iyi oluşu arasında olumlu yönde ve düşük düzeyde ilişki bulmuşlardır. Diener (1995) öznel iyi oluş ile yaş, cinsiyet, gelir vb. gibi demografik değişkenler arasında daha az ilişki bulunduğunu, dışadönüklük, özgüven ve iyimserlik gibi kişilik özellikleriyle daha çok ilişki bulunduğunu öne sürmüşütür. Demografik değişkenler öznel iyi oluşun %15'ini açıklayabilirken, kişilik özellikleri öznel iyi oluşu yarıya yakın açıklayabilmektedir (Diener 1995; Steel vd., 2008).

Headey ve Wearing (1989), geliştirdikleri dinamik denge modeline göre kişiliğin ÖİÖ için kritik olduğunu öne sürmüşlerdir. Bu modeli bireylerin neden 2 yıllık bir süre boyunca olumlu olaylar, olumsuz olaylar ve ÖİO deneyimleri için istikrarlı raporlar verdiğini açıklamak amacıyla geliştirilmişlerdir. Her insanın normal bir ÖİO denge düzeyine sahip olduğu iddia edilmiştir. Bu denge düzeyi, kişilik özellikleri, özellikle dışadönüklük, nevrotiklik ve deneyime açıklık tarafından tahmin

edilmektedir. Buna göre yakın zamandaki yaşam olayları (olumlu ya da olumsuz) normal kalıptan saptığında ÖİD seviyeleri değişecek olsa da kişilik özellikleri ÖİD'yi normal denge düzeyine döndürmeye hizmet edecektir (Headey, & Wearing, 1989).

ÖİO'nun en güçlü yordayıcılarından biri de yüksek benlik saygısıdır. Birçok çalışma, benlik saygısı ile ÖİO arasında bir ilişki bulmuştur (Diener, 1984). Mutlulukla tutarlı bir şekilde ilişkili olan bir başka kişilik özelliği de içselliktir. Genellikle Rotter'in Kontrol Odağı ölçeği ile değerlendirilen bu değişken, sonuçları dış sebeplerden ziyade kişinin kendisine atfetme eğilimidir. Dışsallığın daha yüksek ÖİO'ya yol açacağı belirli ortamlar veya kültürler de bulunabilmektedir. Bir kişinin başına gelen olaylar olumsuz ise (örneğin başarısızlık), bunları dış güçlere bağlamak daha iyi olabilir. Benzer şekilde, özgürlüğün az olduğu bir çevrede yaşanıyorsa, dış yönelim mutlulukla ilişkilendirilebilir (Diener, 1984). Zekâ, bu toplumda çok değerli bir kaynak olduğu için ÖİO ile güçlü bir şekilde ilişkili olması beklenen bir kişilik değişkenidir. Ancak, IQ testleri ile ölçülen zekânın mutlulukla ilgili olmadığı görülmektedir (Diener, 1984).

ÖİÖ'nün yukarıdan aşağıya modelleri, kişiliğin doğrudan önemini vurgular. Yukarıdan aşağıya ÖİO teorileri, hayatı olumlu ya da olumsuz bir biçimde deneyimlemeye yönelik küresel bir eğilimi varsayar. Bu küresel eğilim, sırayla, anlık olayların yorumlanmasını sürekli olarak etkiler. İnsanlar kişilik özelliklerine dayanarak yaşadıkları olaylara olumlu ya da olumsuz olarak tepki gösterebilirler. Belirli yaşam alanlarında verilen farklı tepki kombinasyonlarının temeli kişilerin öznel iyi oluşlarının farklı olmasına dayandırılabilir (Diener, 1984; DeNeve & Cooper, 1998).

2.4.4.4. Sosyal İlişkiler

İnsanların yaşamlarını değerlendirmelerinde sosyal ilişkilerin rolü büyüktür (Myers, 1999). Kişilerin gün içinde sosyal etkileşimde bulundukları zamanda daha mutlu olduklarını belirttikleri (Kahneman & Krueger, 2006), doğal ortamlarda mutlu insanların başkalarıyla daha çok konuştukları ve daha anlamlı sohbetler yaptıkları bildirilmiştir (Mehl vd., 2010). Diener ve Seligman (2002), araştırmalarında mutlu bireylerin tamamının destekleyici sosyal ilişkiler içerisinde bulunduğu görülmüştür. Hem deneysel hem de boylamsal kanıtlar, öznel iyi oluşun yalnızca destekleyici sosyal ilişkilerden kaynaklanmadığına, aynı zamanda insanları daha sosyal olmaya

ve daha kaliteli sosyal ilişkiler yaşamaya yönlendirebileceğine işaret etmektedir. Lucas ve diğerleri (2000), çalışmalarında dünyanın dört bir yanındaki ülkelerde olumlu duygu ile sosyallik ve bağlılık gibi dışa dönük özellikler arasında ilişki olduğunu bulmuşlardır. Sadece daha mutlu bireylerin daha dışa dönük ve sosyal olduklarını değil, aynı zamanda daha kaliteli sosyal ilişkilere sahip olma eğiliminde olduklarını gösteren veriler bulunmaktadır.

2.4.4.5. Evlilik

Evli kişilerin öznel iyi oluş düzeylerinin, hiç evlenmemiş, boşanmış ya da eşini kaybetmiş kişilerden daha yüksek düzey olduğu, yaş ve gelir gibi etkenler kontrol edildiğinde bile, evliliğin öznel iyi oluş ile anlamlı bir ilişkisinin bulunduğu bildirilmiştir (Diener vd., 1999). Öznel iyi oluş ile medeni durum arasındaki ilişkinin nedensel yönü tartışma konusu olmaya devam etmektedir. Mutlu ve uyumlu insanların diğer insanlara göre evlenme ve evli kalma ihtimalinin daha yüksek olduğuna dair uzunlamasına kanıtlar bulunmaktadır (Veenhoven, 1989; akt: Diener, 2018). Mutlu insanların evlenme şansları daha yüksek olabilir ve kendilerini evlilik ilişkisine adadıklarında, arkadaşlığın psikolojik faydaları öznel iyi oluşu daha da artırabilir. Sadece medeni durumun kendisi değil, evlilik kalitesi de yaşam doyumunu yordamaktadır (Diener vd., 2018; Ryan & Deci, 2001). Aynı zamanda araştırmacılar, yaşamın zorluklarına karşı bir tampon rolü oluşturduğu ve evliliğin duygusal ve ekonomik destek sağlaması gibi olumlu etkilerinin öznel iyi oluşu olumlu etkilediğini düşünmektedirler (Gove, Style, & Hughes, 1990; Kessler & Essex, 1982).

2.4.4.6. Sağlık

Öznel iyi oluşta önemli bir rol oynayabilecek bir yaşam koşulu, bir kişinin sağlığıdır. Çeşitli sağlık koşulları; hem fiziksel olarak güçlü olma ve hareketlilik gibi olumlu koşullar hem de fiziksel olarak güçsüz veya hasta olma, yaralanma benzeri olumsuz koşullar, kişilerin günlük yaşamlarını büyük ölçüde etkileyebilmektedir (Diener, 2018). Öznel iyi oluşun fiziksel sağlık ile çift yönlü bir ilişkisi bulunmaktadır. Koroner kalp, artrit ve kronik akciğer rahatsızlığı gibi hastalıkları olan yaşlı insanlar hem depresif duygudurum düzeylerinde artış hem de hedonik ve ödemonik iyi oluşta bozulma gösterirler. İyi oluş, sağlığın korunmasında da koruyucu bir role sahip olabilir. Büyük, temsili örneklerde daha geniş bir sağlık koşulları yelpazesini

inceleyen çalışmalar, sağlık koşullarının, bunları yaşayan kişilerin öznel iyi oluşları ile ilişkili olabileceğinide göstermiştir (Steptoe vd., 2015).

Kişinin sağlığının etkisi, bireyin durumu algılamasına bağlıdır. Ancak, engelleyici durum şiddetli olduğunda veya birden fazla veya kronik sorun içerdiğinde, öznel iyi oluşu olumsuz etkileyebilir. Durum daha az şiddetli olduğunda, kişilerin önemli ölçüde uyum sağlaması mümkündür. Sağlığın kötü olması, önemli hedeflere ulaşılmasını engellediği için ÖİO'yu olumsuz etkileyebilir. Bu durumda adaptasyon, bu hedefler ayarlanarak gerçekleşebilir. Bununla birlikte, bazı sağlık koşulları, çok çeşitli hedeflere müdahale edecek kadar derin olabilir ve bu nedenle neredeyse kaçınılmaz olarak öznel iyi oluşu etkiler (Diener vd., 1999).

2.4.4.7. Din

Araştırmalar, dindar insanların ortalama olarak daha yüksek öznel iyi oluş düzeyine sahip olduğunu saptamıştır (Hackney & Sanders, 2003; Koenig & Larson, 2001). Dinin hem psikolojik hem de sosyal faydalar sağlayabileceği, dini deneyimlerin, günlük yaşamda (Pollner, 1989) olduğu kadar, büyük yaşam krizlerinde de bir anlam duygusu sağlayabildiği bulunmuştur (Mclntosh vd., 1993). Aynı zamanda, bazı çalışmalar, dinin farklı koşullarda insanlara farklı nedenlerle yardım ettiği ve dindarlığın etkilerinin nüfusa ve koşullara göre değişiklik gösterdiği olasılığını da gündeme getirmektedir (Diener, 2018).

Diener, Tay ve Myers (2011) hem Amerika Birleşik Devletleri hem de diğer dünya örneklerini kapsayan araştırmalarında dört büyük dünya dininde dindarlığın daha yüksek öznel iyi oluş ile ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Aynı zamanda dindarlık ve öznel iyi oluş arasında ilişkiye sosyal destek, saygı duyulmak ve yaşamdaki amaç veya anlamın da aracılık ettiğini saptamışlardır. Daha zor yaşam koşullarına sahip milletler ve devletlerin (örneğin, yaygın açlık ve düşük yaşam beklentisi) dindar olma olasılığının çok daha yüksek olduğunu ve bu ülkelerde dindarlığın daha fazla sosyal destek, saygı, amaç veya anlam ve öznel iyi oluşla ilişkilendirildiğini bildirmişleridir. Bununla birlikte, dinsel kesinliğin iyi oluş üzerinde doğrudan ve önemli bir etkisi bulunmaktadır. Güçlü bir dini inanca sahip bireyler, daha yüksek yaşam doyumu, daha fazla kişisel mutluluk ve travmatik yaşam olaylarının daha az olumsuz psikososyal sonuçları bildirmektedir (Ellison, 1991).

Ellison (1991), dini değişkenlerin yaşam doyumu varyansının yaklaşık %5-7'sini, ancak duygusal iyi oluştaki varyansın sadece %2-3'ünü açıkladığını bildirmiştir. Ellison, dinin faydalarının esas olarak bilişsel olduğunu ve kişinin kendi deneyimlerini anlamlandırabileceği yorumlayıcı bir çerçeve sağladığını öne sürer. Buna karşılık din, olumsuz olayları ortadan kaldırmak veya insanların yaşamlarındaki olumlu olayları çoğaltmak amacıyla çok az şey sağlayabilir ve bu nedenle duygusal refahı etkilemeyebilir. Din, etkinlik, kontrol ve güvenlik duygularını artırabilir ve bu nedenle ÖİO'nun bilişsel yönleri için daha fazla fayda sağlayabilir. Din ve esenlik üzerine yapılan araştırmaların çoğu sosyal entegrasyonun etkilerine odaklanırken, yapılan bazı araştırmalar, kişisel dini uygulamaların (örneğin, dua, meditasyon) psikolojik faydalar da sağlayabileceğini de öne sürmektedir (Ellison vd., 1989).

2.4.4.8. Kültür

Öznel iyi oluş üzerinde önemli bir etkisi olan faktör de kültürdür. Öznel iyi oluşu öngören faktörler, insanların amaçlarına, değerlerine ve tercihlerine bağlı olarak değiştiğinden, kültür de bu faktörleri etkilediğinden kültürün öznel iyi oluşta rolü önemlidir (Diener vd., 2018).

Araştırmalar genellikle mutlulukla ilgili serbest çağrışımların içeriğinin kültürler arasında farklılık gösterdiğini bulmuştur. Amerikalılar sıklıkla kişisel başarıdan ve yoğun bir olumlu duygudan (örneğin heyecandan) bahsederken, Çinlilerin ise ruhsal zenginlik, uyum ve mutluluk ile mutsuzluk arasındaki diyalektik ilişkiden sıklıkla bahsettikleri bulunmuştur (Schimmack vd., 2002; Lu, 2001). Antik Yunanistan'da mutluluk iyi şans ve talih etrafında odaklanırken, çağdaş Amerikalılar mutluluğu, üzerinde kontrolleri olan ve aktif olarak takip edebilecekleri hoş bir deneyim olarak görmektedirler (Kesebir & Diener, 2008). Mutluluğun iyi şans ve talih olarak tanımlanmadığı ülkelerde yaşayan insanlar, diğer ülkede yaşayanlara göre daha yüksek mutluluk seviyeleri bildirmişlerdir (Diener vd., 2018). Öznel iyi oluşun yordayıcılarında kültürel farklılıklar bulunabilmektedir. Örneğin benlik saygısı, bireyci uluslarda kolektivist uluslardan daha güçlü bir yaşam doyumu yordayıcısı olarak görülürken, Hong Kong ve Japonya'da duygusal destek ve ilişki uyumunu benlik saygısının üstünde ve ötesinde yaşam memnuniyetinin yordayıcıları olarak bulunmuştur (Uchida vd., 2008).

Bir uluslararası çalışmada, araştırmacılar, olumlu duygu sıklığının, bireyci uluslarda, kolektivist uluslardan daha iyi bir yaşam doyumu yordayıcısı olduğunu göstermişleridir (Kuppens vd., 2008). 39 uluslu bir çalışmada yatay bireyciliğin (örneğin, "birçok yönden benzersiz ve diğerlerinden farklı olmaktan hoşlanırım") genel olarak yaşam doyumu ile olumlu, dikey kolektivizmin ("Bu aktiviteden nefret etsem bile ailemi memnun edecek şeyi yapardım") genel olarak yaşam doyumu ile olumsuz olarak ilişkilendirildiğini bulmuştur. Yatay bireyciliğin yaşam doyumu ile ilişkilendirilme derecesinin bireyci ve kolektivist uluslarda farklı olduğu, bireyci uluslarda daha güçlü olduğu görülmüştür (Oishi, 2000). Oishi ve Diener (2001) zamanla yaşamlarından daha çok memnun olan Japonların, ebeveynlerini memnun etmek için izledikleri hedeflere ulaşanlar olduğunu, zaman içinde yaşamlarından daha fazla memnun olan Amerikalıların ise eğlence ve keyifle izledikleri hedeflere ulaşanlar olduğunu bulmuşlardır.

2.4.4.9. Gelir ve Zenginlik

Filozoflar ve yazarlar, mutluluğun kaynağının iyi bir banka hesabına, aktivitelere, iyimser bir mizaca ya da dünyadan kopmayı yansıtan tutum ve faaliyetler gibi nedenlere bağlı olduğunu savunmuş olsalar da mutluluk üzerindeki potansiyel etkilerin sadece birkaçı deneysel olarak test edilmiştir. Gelir ve mutlulukla ilgili sorular son derece önemli sorulardır. Çalışmalar zenginlerin fakirlerden daha mutlu olduğu göstermiştir. Diğerlerinden daha zengin olanlar daha mutlu olma eğiliminde olmakta, bununla birlikte genel gelir düzeyi arttıkça, mutluluk mutlaka onunla birlikte artmamaktadır (Diener, 1984).

1946'dan 1978'e kadar olan yıllar için ABD'de gerçek gelir çarpıcı biçimde artmış olsa bile (Easterlin, 1974; akt: Diener, 1984) ortalama mutluluk bildirimlerinde bir artış olmadığı saptanmıştır. Anketlerin yapıldığı her yıl, daha varlıklı kişiler ortalama olarak fakir insanlardan daha mutlu olduklarını bildirmişler, ancak yıllar içinde yüksek, ortalama veya düşük gelir gruplarında mutlulukta bir artış olmadığı belirlenmiştir. Mutlak gelir düzeylerinin mutluluk için kritik öneme sahip olmadığı göründüğünden, bir ülkede geliri daha yüksek kişilerin daha düşük gelirli kişilerden neden daha mutlu olduğuna dair makul, ancak keşfedilmemiş birkaç hipotez vardır (Diener, 1984). Birincisi, gelirin yalnızca aşırı yoksulluk seviyelerinde etkisi olduğu ancak temel ihtiyaçlar karşılandıktan sonra gelirin artık etkili olmadığı düşüncesidir

(Freedman, 1978). Gelir seviyesi düşük kişilerin öznel iyi oluşu açısından maddi gelirin önemi yüksek iken, gelir seviyesi yüksek kişiler için ise öznel iyi oluş daha az önem göstermektedir (Kahneman & Deaton, 2010). İkincisi, statü ve güç gibi gelirle değişen faktörler, gelirin iyi oluş üzerindeki etkisinden sorumlu olabilir. Ancak bunlar toplum içinde görecelidir ve bu nedenle reel gelir arttıkça artmaz. Üçüncüsü açıklama, gelirin etkisinin doğrudan olduğu, ancak sosyal karşılaştırmaya bağlı olduğudur. İnsanlar ne kadar tatmin olmaları gerektiğini ancak kendi durumlarını başkalarınınkiyle karşılaştırarak öğrenebilmektedir (Diener, 1984).

Bir ulusun zenginliği ile ortalama öznel iyi oluş arasındaki pozitif ve güçlü bir ilişki bulunmaktadır. Kişi başına düşen Gayri Safi Milli Hasıla (GSMH), 39 ülke genelinde yaşam memnuniyeti ile yaklaşık olarak 0,50 arasında korelasyon göstermektedir (Diener vd., 1993). Zengin ülkeler, fakir uluslardan daha demokratik ve eşitlikçi olma eğilimindedir. Bu nedenle, öznel iyi oluş ile ulusal servet arasındaki ilişki, en azından kısmen, servetin kendisinin doğrudan etkisinden ziyade, daha zengin ülkelerdeki bireyler tarafından elde edilen diğer faydaların dolaylı etkilerine bağlı olabilir. Birçok toplumda paranın mutluluk ve memnuniyet getirdiği düşünülmektedir. Gelir yaşam koşullarını etkileyebildiği için, yaşam kalitesinin artmasında büyük bir etki alanına sahip olabilir (Diener vd., 2018). Bununla birlikte araştırma verileri gelirden öznel iyi oluşa giden güçlü bir nedensel yolu desteklememekte ve tüm sonuçları açıklamak için daha karmaşık modeller gerekmektedir. Gelirdeki değişiklikler her zaman tahmin edilen etkilere sahip değildir. Bu karmaşık kalıbı açıklamak için beklentilerin ve hedef kavramlarının (maddi arzuların) incelenmesinin gereklidir. Zenginlik, beslenme, barınma ve sağlık bakımı gibi belirli temel ihtiyaçların karşılanması için araçlar sağlayarak öznel iyi oluşa katkıda bulunabilir. Bu nedenle, yoksulluk, temel ihtiyaçları etkiliyorsa öznel iyi oluşu da etkilemelidir. Bu, temel ihtiyaçların karşılanmama tehlikesiyle karşı karşıya olan ülkelerde zenginliğin daha büyük önemi olduğu doğrulanan bir tahmindir. Ancak temel ihtiyaçlar karşılandığında, uyum süreçleri devreye girebilir ve ardından bulgular daha karmaşık hale gelebilir (Diener vd., 1999).

Diener ve diğerleri (1993), gelir seviyesindeki değişikliklerin öznel iyi oluşu nasıl etkilediğini araştırmışlardır. Bu araştırmanın sonucuna göre 10 yıllık bir süre boyunca gelirlerinde standart sapmanın en az yarısı kadar artan veya azalan insan grupları arasında hedonik düzeyde hiçbir fark bulamamışlardır. Gelir, belirli bir

zaman süresince değişmediğinde, kişiler, belirli bir zenginlik düzeyine uyum sağlayabilirler. Gelirde değişiklikler meydana gelirse, özellikle de gelirdeki değişiklik, kişinin hedeflerine ulaşamaması veya temel ihtiyaçlarını karşılayamamasına neden oluyorsa öznel iyi oluş düzeyinde geçici olarak artış veya azalış yaşanabilir. Bununla birlikte, adaptasyon teorisi, insanların zamanla yeni gelir seviyesine uyum sağlayacağını öne sürmektedir (Diener vd., 1999).

Gelir ve öznel iyi oluş arasındaki ilişki açısından gelir eşitsizliği de önemli konudur. Gelir eşitsizliğinin yüksek ve kalıcı olması kişilerin mutluluğunu olumsuz etkileyebilmektedir (Graham, 2008). Seidman ve Rapkin (1983), ekonomik gerilemelerde zihinsel hastalıkların yaygınlığının artmasına rağmen, durgunluğun herkesi eşit şekilde etkilemediği heterojen topluluklarda bu etkinin en yüksek olduğunu göstermiştir. Kahneman ve Deaton (2010) çalışmalarında farklı bir moderatör ortaya koymuş, hastalık ve boşanma benzeri negatif olaylarının zengin kişilerden daha çok fakir kişileri olumsuz etkilediğini ifade etmişleridir. Bu bakımdan bir kişinin gelirinin, yaşam olaylarıyla etkileşime girerek öznel iyi oluşu etkilediği ifade edilmiştir. Öznel iyi oluşla gelir arasındaki ilişkiler incelendiğinde gelirin genel olarak öznel iyi oluşu çoğunlukla olumlu şekilde etkilediği görülebilir.

Ancak artan maddi gelir düzeyinin kişilerin öznel iyi oluşu açısından risk olabileceği de ifade edilmektedir (Compton & Hoffman, 2013). Bu durum maddi gelirin artması sonucunda beklentilerin yükselmesiyle açıklanmaktadır. Kişinin maddi gelirini nasıl kullandığı da öznel iyi oluşunu etkileyebilmektedir. Kişi yüksek maddi gelire sahipken kazancını kendi isteklerine yönelik değil de diğerlerine göre harcıyorsa bundan hoşlanmayabilir. Bu açıdan maddi gelir öznel iyi oluşu dolaylı bir şekilde etkilediği söylenebilir (Diener vd., 2002). Gelir çalışmasındaki önemli bir konu, materyalist hedeflerin kendilerinin öznel iyi oluşu üzerinde doğrudan bir etkiye sahip olup olmadığıdır (Sirgy, 1998). Paraya diğer hedeflerden daha fazla değer veren insanlar, yaşam standartlarından ve hayatlarından daha az tatmin olmaktadırlar (Richins & Dawson, 1992) ve bu ilişki gelir kontrol edildiğinde bile devam etmektedir (Diener, 1999).

2.5. İlgili Araştırmalar

Bı bölümde araştırmanın modelinde yer alan değişkenler arasındaki ilişkiler ele alınmış ve ilgili çalışmalara yer verilmiştir.

2.5.1. Benliğin Ayrımlaşması ve Öznel İyi Oluş İlişkisi Üzerine Yapılan Çalışmalar

İyi oluşu olumlu yönde etkileyen önemli bir değişken de benliğin ayrımlaşmasıdır (Skowron vd., 2009). Benliğin ayrımlaşması, intrapsişik düzeyde duygusal ve entelektüel işleyişi dengeleme, kişinin aklı tarafından yönlendirilme veya kişinin duyguları arasında seçim yapma yeteneği; kişilerarası özellikler açısından ise ilişkilerde yakınlık ve özerkliği dengeleyebilme becerisi olarak tanımlanmaktadır (Bowen, 1978; Kerr & Bowen, 1988).

Yüksek benlik ayrımlaşması seviyelerinde, duygusal ve entelektüel sistemlerin işlevi daha net bir şekilde ayırt edilebilmektedir. Stres dönemlerinde entelektüel işlevlerin göreceli özerkliğini koruyabilen bu kişiler daha esnek, daha uyumlu olup, stresle daha iyi baş ederler, yaşamları daha düzenli ve başarılıdır (Bowen, 1976). Bu kişiler, ilişkilerinde bir "ben" pozisyonu alma yeteneğine sahiptirler. Açıkça tanımlanmış bir benlik duygusunu sürdürebilir ve başkalarının baskısı altında bile kendi kişisel inançlarına bağlı kalabilirler (Bowen, 1978). Aynı zamanda bu kişiler, başkalarının görüş ve algılarını değerlendirebilir ve eski inançlarını yenileri ile değiştirebilirler. Aile ilişkilerinde duygusal tepkiselliğin sınırlayıcılığından uzak daha özgür bir şekilde bulunurlar. Önemli kişilerle temas halindeyken kendi inançlarını davranışlarına yansıtabilir ve sürdürebilirler. Yaşamları, daha az farklılaşmış insanlardan daha düzenli görünür ve yalnızken veya ilişkiler bağlamında üretken olabilirler (Papero, 2015). Bu kişilerin çevresindekilerle fazla kaynaşma kaygısı olmaksızın özgürce duygusal alana katılabilmeleri, yakın ilişkilerinde bir ölçüde özerkliği koruyabilirken, duygusal ve rasyonel düzeylerde eşit derecede işlev gösterebilmeleri, aynı zamanda daha az ilişki odaklı olup, bağımsız yaşam hedeflerini daha fazla takip edebilmeleri (Bowen, 1976; Skowron & Friedlander 1998), daha az olumsuz duygu yaşamalarını aynı zamanda bireysellik ve birliktelik ihtiyaçlarını sağlıklı bir şekilde karşılamalarını, kişilerin kendini güvende ve sakin hissetmesini sağlayarak (Kerr & Bowen, 1988), yaşam doyumlarının artmasını etkileyebilir.

Benliğin ayrımlaşmasının düşük seviyede olduğu kişiler, daha düşük düzeyde esneklik ve uyum seviyelerine sahip olup, duygusal açıdan çevresindekilere daha bağımlıdırlar. Kolayca işlev bozukluğuna maruz kalıp, işlev bozukluğundan kurtulmaları da zor olduğundan (Bowen, 1976), daha fazla psikolojik ve fiziksel semptomlar (örneğin, anksiyete, somatizasyon, depresyon, alkolizm ve psikotizm) gösterirler (Kerr & Bowen, 1988). Benliğin ayrımlaşması düzeyi azaldıkça bireyin çevresel uyaranlara otonomik duygusal tepkiler, duygusal taşma ve aşırı duyarlılık ile tepki verme eğilimini ifade eden duygusal tepkisellik düzeyi artar (Bowen, 1976; Skowron & Friedlander, 1998). Kişinin stresli, zorlayıcı, kaygılı durumlarla duygusal otomatik tepkiler vermesi, kendini geri çekerek duygusal olarak bağlantılığını kaybetmesine, çevresindeki olayların ve bunların kendi üzerindeki etkilerinin farkına varamamasına neden olabilir (Bowen, 1978; Kerr & Bowen, 1988). Bu durumların bireyin kişiler arası ilişkilerinde olumsuz duygular yaşamasına ve iş, okul, evlilik gibi çeşitli yaşam alanlarında memnuniyetinin azalmasına neden olması düşünülebilir.

Duygusal kopma veya iç içe geçme kök ailelerinden ayrımlaşma düzeyi düşük olan bireylerin ailedeki duygusal tepkileri yönetme biçimleridir (Bowen, 1978). Kaynaşma (Fusion) veya 'ayrımlaşma eksikliği', sistem içinde uyum sağlayabilme amacıyla bireysel seçimlerin bir kenara bırakıldığı yerdir. Füzyon, ya bir başkasının eylemleri için yoğun bir sorumluluk duygusu olarak ya da bir ilişki içindeki gerilimden duygusal bir "kesilme" olarak ifade edilebilir (Kerr & Bowen, 1988). Başka bir deyişle her iki uç nokta olan kaynaşmanın ve duygusal kopmanın kökeninde benliğin düşük düzey ayrımlaşması bulunmaktadır. Ayrımlaşmamış bireylerin ortak özelliği, kaynaşmanın ve duygusal kopmanın aşırı uçları arasında bocalamaktır (Johnson & Waldo,1998).

Duygusal kopma boyutunda kişinin yakın ilişkilerinde duygusal mesafeyi ayarlama, özerklik ile birliktelik arasındaki dengeyi koruması önemlidir. Bu dengeyi sağlamakta zorluk çeken kişiler, stresli durumlarda duygusal olarak kendi kabuğuna çekilerek, diğerlerinden uzak durarak, yakınlığın önemini inkâr edebilirler. Duygusal kopma, ilişkilerdeki duygusal mesafe anlamına gelmektedir. Kişi kök ailesiyle arasına fiziksel mesafe koyup, görüşmekten kaçındığı gibi, duygusal mesafe koyarak, önemli konularda iletişim kurmaktan kaçınıyor da olabilir (Bowen, 1978; Kerr & Bowen, 1988). Duygusal kopma farklılaştırılmış davranış olarak değil, kaynaşmayla

başa çıkmak için tepkisel ve başarısız bir girişim olarak düşünülmelidir. Köken ailelerinden duygusal kopma yaşayan bireyler genellikle önemli akranlarıyla kaynaşmış ilişkilere girerler (Johnson & Waldo, 1998). İçsel deneyimler veya kişilerarası etkileşimler çok yoğun olduğunda, zayıf ayrımlaşmış bireyler kendilerini duygularından olduğu kadar diğerlerinden de tecrit eder. (Tuason & Friedlander, 2000). Bu bağlamda kişilerin stresli durumlarda yakın ilişkilerinde duygusal mesafeyi ayarlayamayarak, kendini fiziksel veya psikolojik olarak yakınlarından uzaklaştırarak duygusal kopma yaşamaları, yaşam streslerine karşı sosyal destekten de mahrum kalabilmelerine ve yalnızlaşmalarına neden olarak iyi oluşlarını olumsuz etkileyeceği düşünülebilir.

Ayrımlaşma sürecinin sağlıklı olması, bireyin aile üyelerinden kopmaksızın bağımsız bir benliğe sahip olmasını gerektirmektedir (Kerr & Bowen, 1988). Duygusal kopma derecesi azaldıkça kişi stresli durumlarla daha iyi baş edebilecek ve daha az duygusal olarak geri çekilecektir. Duygusal kopma düzeyi azaldıkça benliğin ayrımlaşması düzeyi artacaktır (Bowen, 1976, 1978; Skowron & Friedlander, 1998).

İç içe geçme boyutunda kişinin yüksek puana sahip olması benliğin ayrımlaşmasını seviyesinin düşük olması anlamına gelmektedir. Bu kişiler yakın çevresindekilerden uzak kalmayı tehdit edici bir unsur olarak görmekte, yakın ilişkilerinde yüksek düzeyde kaynaşma yaşamakta, bireysel olarak kendilerini ifade edemeyip, onay ve kabul arayışında olmakta, kendilerini zararlı ilişkilerden uzak tutamamaktadırlar (Bowen, 1976, 1978; Kerr & Bowen, 1988). Bu kişiler, aile üyeleri ile aralarında belirgin sınırlara sahip olmadıkları gibi, fikir farklılıklarına tahammül edemez ve karar almakta zorluk yaşarlar (Bowen, 1978; Skowron & Schmitt, 2003). Bu nedenle önemli gördükleri diğerlerinin inançlarını ve değerlerini tümüyle kabul ederek aşırı derecede uyma gösterirler (Skowron & Schmitt, 2003). Bu durumlar bu kişilerin yakınlık ihtiyacını karşılamaya çalışırken yaşadıkları kaygı nedeniyle birliktelik ve bireysellik arasındaki dengeyi kuramamış olduklarını göstermektedir. Bu kişilerin sosyal ilişkilerde kendilerini ifade edememeleri ve diğerlerine uyum için aşırı çaba göstermeleri kendi duygularına yabancılaşarak sahte bir benlik geliştirmelerine ve kendileri hakkında olumsuz duygular yaşamalarına neden olarak iyi oluşlarını olumsuz yönde etkilemesi beklenebilir.

Literatürde benliğin ayrımlaşması ile iyi oluş arasında pozitif bir ilişki olduğunu gösteren bazı çalışmalar bulunmaktadır.

Guo vd., (2022) Çinli üniversite öğrencileri üzerinde yürüttükleri çalışmalarında benliğin ayrımlaşması ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide umut ve başa çıkma stratejilerinin aracı rolünü ve arabuluculuk mekanizmasının katılımcıların çocuklukta yaşadıkları kötü muamele deneyimi tarafından etkilenip etkilenmediğini araştırmışlarıdır. Araştırma sonuçları çocukluk döneminde kötü muameleye maruz kalan katılımcıların (n=149), kötü muamele deneyimi olmayan katılımcılara göre (n=298) önemli ölçüde daha düşük düzeyde benliğin ayrımlaşması, umut, olumlu başa çıkma stratejileri ve yaşam doyumu sergilediğini gösterdi. Başa çıkmanın aracı rolü her iki grup için de anlamlıyken, umudun aracı rolü yalnızca çocuklukta kötü muamele deneyimi olmayanlar için anlamlı olarak bulunmuştur.

Benliğin ayrımlaşması ilişkilerde yakınlığı ve özerkliği dengelemek için kendi kendini düzenleme kapasitesi olup tatmin edici bir yaşam elde etmek için temel kabul edilebilir. Bu bakımdan bir çalışmada bu kavramın genellikle cinsel kimliklerini ifşa etme ve toplum tarafından kabul görme arasında sürekli bir mücadele içinde olan lezbiyen, gey ve biseksüel gibi cinsel azınlık bireyler açısından önemi araştırılmıştır. 219 cinsel azınlık bireyin katıldığı bu araştırmanın sonuçlarına göre, cinsel azınlıklar arasında benliğin ayrımlaşması ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiye benlik saygısı ve yalnızlık aracılık ettiği bulunmuştur (Hung & Chan, 2022).

Hocaoğlu ve Işık (2021) araştırmalarında benliğin ayrımlaşması ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkide benlik kurgusunun aracı rolünü incelemişlerdir. Araştırma beliren yetişkinlik döneminde bulunan 18-25 yaş arası 370 katılımcı üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre bağımsız benlik kurgusu ve uyum arayan birbirine bağımlı benlik kurgusu, benliğin ayrımlaşması ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiye aracılık ederken, reddedilmekten kaçınma, benliğin ayrımlaşması ile öznel iyi oluş arasında anlamlı bir aracılık yapmamıştır. Yani, daha yüksek benliğin ayrımlaşması, daha yüksek bağımsız benlik kurgusu ile ve daha yüksek bağımsız benlik kurgusu, daha yüksek öznel iyi oluş ile ilişkilendirilmiştir.

Cepukiene (2021) çalışmasında, Bowen Aile Sistemi Teorisine dayanan karmaşık bir arabuluculuk modelini; benliğin ayrımlaşması, ebeveynler arası ilişki kalitesi, ebeveynlere bağlanma, çift ilişkisinden memnuniyet ve yetişkinlikte psikososyal işlevsellik arasındaki ilişkileri araştırmıştır. Araştırma sonuçları, ebeveynlere kaygılı bağlanma yoluyla ebeveynler arası ilişki kalitesinin benliğin farklılaşması üzerinde dolaylı bir etkiye sahip olduğunu ve bunun da çift ilişki doyumu yoluyla yetişkinlerin

psikososyal işleyişiyle doğrudan ve dolaylı olarak ilişkili olduğunu göstermiştir. Ayrıca, benliğin farklılaşmasının psikososyal işlevsellik için büyük bir etki büyüklüğü ile önemli bir yordayıcı değere sahip olduğu ve ebeveynler arası ilişki kalitesinin yetişkin çocukların psikososyal işlevselliği üzerinde doğrudan bir etkiye sahip olduğu görülmüştür.

Erdem ve Kabasakal (2020) üniversite öğrencilerinde pozitif işlevsellik açısından benliğin ayrımlaşması ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Çalışmanın bulguları, psikolojik iyi olma ile benliğin ayrımlaşması ve alt ölçekler arasında anlamlı pozitif ilişkiler olduğunu göstermiştir. Benliğin ayrımlaşması boyutları birlikte psikolojik iyi oluş toplam varyansın % 35'ini açıklamış, benliğin ayrımlaşma düzeyi arttıkça psikolojik iyi oluş düzeyinin de arttığı görülmüştür. Ayrıca, çalışmanın bulguları, ilişkilerde ben pozisyonu alabilme becerisinin ve daha az duygusal kopma düzeyine sahip olma yani kişinin ailesiyle veya hayatındaki diğer önemli kişiler ile güvenli ve yakın bağlantılar içerisinde olmasının psikolojik iyi oluş ve işlevsellik üzerindeki önemli etkisini ortaya koymuştur.

Işık vd., (2020) evli Türk bireylerden oluşan bir örneklemde benliğin ayrımlaşması ve yaşam doyumu arasındaki ilişkideki evlilik uyumunun aracılık rolünü incelemişledir. Araştırma sonuçları, benliğin ayrımlaşmasının daha yüksek olmasının daha yüksek evlilik uyumu aracılığıyla daha iyi yaşam doyumunu yordadığını göstermiştir. Ayrıca sonuçlar, evlilik uyumunun dolaylı etkisinin hem erkekler hem de kadınlar için aynı şekilde işlediğini göstermiştir.

Karababa vd., (2018) üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeyinde benliğin ayrımlaşmasının yordayıcı rolünü araştırdıkları çalışmalarında; benlik ayrımlaşması ile psikolojik iyi olma arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki ve göreli önem sırasına göre ben pozisyonu alma, duygusal tepkisellik ve duygusal kopma boyutlarının psikolojik iyi oluş düzeyinde yordayıcı konumda olduğunu göstermişlerdir.

Mert ve Çetiner (2018) çalışmalarında üniversite öğrencilerinde benlik ayrımlaşma düzeyi ile üniversite yaşamına uyum düzeyi ile arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Çalışmanın bulgularına göre üniversite yaşamına uyum ile benlik ayrımlaşması arasında orta düzeyde pozitif ve anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu görülmüştür. Buna göre üniversite öğrencilerinin benlik ayrımlaşma düzeyi arttıkça üniversite yaşamına uyum düzeylerinin arttığı ifade edilmiştir.

Hanımoğlu ve Akbaş (2018) araştırmalarında üniversite öğrencilerinde, benliğin ayrımlaşma düzeyi ile aile fonksiyonlarının algılanan stres, kaygı ve depresyon düzeyine etkisini incelemişlerdir. Öğrencilerin benliğin ayrımlaşması ve aile fonksiyonları puanların algılanan stres düzeyinin anlamlı yordayıcıları olduğu bulunmuştur. Ayrıca duygusal tepkisellik, duygusal kesinti, ben pozisyonu alt boyutlarından alınan puanların depresyon düzeyinin ve sürekli kaygı düzeyinin anlamlı yordayıcıları oldukları saptanmıştır. Yine başka bir çalışmada benzer biçimde benliğin ayrımlaşmasının sürekli kaygıyı yordadığı bulunmuştur (Işık & Bulduk, 2016).

Hainlen vd., (2015) çalışmalarında, benliğin ayrımlaşması boyutları aracılığıyla kişilerarası affetmenin, olumlu duygusallığın ve sosyal adalet taahhüdünün yordayıcıları olarak yetişkin bağlanma boyutlarını araştırmıştır. Araştırmaya, Amerika Birleşik Devletleri'ndeki Protestan bağlantılı bir üniversitede yüksek lisans düzeyinde lisansüstü öğrenim gören 209 öğrenci katılmıştır. Araştırma sonuçları, daha yüksek bağlanma kaygısının, benliğin farklılaşmasının azalmasıyla ilişkili olduğunu aynı zamanda, daha düşük kişilerarası bağışlama, olumlu duygusallık ve sosyal adalet taahhüdünün düşük seviyeleri ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Bağlanmadan kaçınmanın artması, benliğin farklılaşmasının azalmasıyla benzer şekilde ilişkili görülmüş ve bunun da kişilerarası affetmenin, olumlu duygusallığın ve sosyal adalet taahhüdünün daha düşük seviyelerine tekabül ettiği gözlemlenmiştir.

Biadsy-Ashkar ve Peleg (2013) araştırmalarında, İsrail'de ikamet eden Yahudi ve Arap kadınlardan oluşan katılımcıların, yaşamdan daha fazla memnun olduklarını bildirdiklerini, kadınların daha düşük duygusal kopma seviyeleri ve daha fazla ben pozisyonu alma becerisi göstermiş olduklarını bulmuşlardır. Deneysel bir araştırmada ise, daha yüksek benliğin ayrımlaşması seviyelerine sahip kişilerin kaygı, depresyon ölçümlerinde daha düşük puanlar ve daha yüksek kişisel tatmin puanları bildirdiklerini saptamıştır (Vancea, 2013).

Başka bir araştırmada benliğin ayrımlaşmasının düşük düzeyde olduğu, başka bir deyişle, duygusal olarak başkalarına karşı tepkisel olan, ilişkilerinde en az “ben” pozisyonunu alabilen ve duygusal olarak başkalarından kopuk veya kaynaşmış olan öğrencilerin, daha şiddetli kişilerarası sorunlar yaşadıkları saptanmıştır. Aynı zamanda bu öğrencilerin iyi oluşu üzerinde, benliğin ayrımlaşmasının alt boyutları

arasında yer alan duygusal kopma ve ben pozisyonunun en önemli yordayıcılar olduğu görülmüştür (Skowron vd., 2009).

Murdock ve Gore (2004) düşük düzeyde benlik farklılaşmasının psikolojik sıkıntının güçlü bir yordayıcısı olduğunu bulmuşlardır. Benliğin ayrımlaşmasının düşük düzeyde olduğu öğrencilerin yüksek düzeyde sosyal kaygı ve fizyolojik semptomlar gösterdiği (Peleg & Popko, 2002) ve benliğin ayrımlaşmasının sürekli kaygıyı yordadığı saptanmıştır (Işık & Bulduk, 2016; Peleg & Grandi, 2019).

Chung ve Gale (2006) araştırmalarında, benliğin ayrımlaşmasının ben pozisyonu alma boyutunun, benlik saygısı ve depresif ruh hâli ile ölçülen psikolojik iyi oluş düzeyini yordadığını bulmuşlardır. Benliğin ayrımlaşması düzeyi yüksek olan bireylerin, benzer stres seviyeleri yaşayan ayrımlaşma düzeyi düşük bireylere göre başa çıkma tekniklerini daha fazla kullanabildikleri ve psikolojik sıkıntıları daha az yaşadıkları bildirilmiştir (Murdock & Gore, 2004; Skowron & Friedlander, 1998; Tuason & Friedlander, 2000).

Yapılan araştırmalar sonucu benliğin ayrımlaşmasının psikolojik gelişim (Jenkins vd., 2005), pozitif duygulanım (Sandage & Jankowski, 2010) ile pozitif yönde, algılanan psikolojik ve kişilerarası stres (Skowron vd., 2009) ile negatif yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Ayrıca, benliğin farklılaşması ve iyi oluş arasındaki ilişkide duygusal destek, algılanan stres ve stresli yaşam olayları gibi birçok faktörün rol oynayabileceği bulunmuştur (Krycak vd., 2012). Birçok araştırma benliğin ayrımlaşması ve iyi oluş arasında pozitif, sıkıntı göstergeleri arasında ise negatif yönde ilişki olduğunu göstermiştir (Gubbins vd., 2010; Peleg & Grandi, 2019; Peleg & Popko, 2002; Peleg & Yitzhak, 2012). Benliğin daha yüksek düzeyde farklılaşması (yani düşük düzeyde duygusal tepkisellik, duygusal kopuş ve başkalarıyla kaynaşma ve yüksek düzeyde ben-pozisyonu), daha yüksek düzey iyi oluşu öngörmektedir (Peleg & Zoabi, 2014).

2.5.2. Benliğin Ayrımlaşması ve Öz-Anlayış İlişkisi Üzerine Yapılan Çalışmalar

Benliğin ayrımlaşmasının kişilerin kendine öz-anlayış göstermesinde önemli olduğu düşünülmektedir. Kişinin öz-şefkat sahibi olmasının, acı veya başarısızlık deneyimlemelerinde kendini sert bir şekilde eleştirmektense kendine şefkatli ve hoşgörülü olmasının (Neff, 2003a), benliğin ayrımlaşma düzeyi yüksek olan bireyler için daha kolay olacağı beklenebilir.

Benliğin ayrımlaşma düzeyi yüksek olan bireyler stresli durumlarda bile benlik duygusunu sürdürebilirler. Kendilerine gereğinden fazla değer vermelerine ya da kendilerini küçümsemelerine neden olan sahte duruşlar olmaksızın, kendilerini başkalarıyla ilişki içinde daha doğru bir şekilde değerlendirebilirler (Bowen, 1976). Neff (2011) insanların zorlandıkları koşullarda abartma ve takıntılı bir şekilde kendileriyle ilgili olumsuz düşünceler ve duygulara odaklanma eğiliminde olduklarını, yani kendilerini veya içinde bulundukları durumu net bir şekilde göremediklerini, öz-anlayış sahibi kişilerin ise "aşırı özdeşleşme" yaşayarak kişinin kendi acısının hikâyesine kapılıp gitmesini engelleyen bir farkındalığa sahip olduklarını ifade etmektedir. Aynı zamanda öz-anlayış sahibi bireylerin öz-eleştiri, kendinden şüphe, soyutlanma ve aşırı şekilde özdeşleşmeden uzak olmalarının (Neff vd., 2005), uyum ve psikolojik fonksiyonelliği kolaylaştırdığı (Neff vd., 2007) düşünüldüğünde hem benliğin ayrımlaşması kavramının hem öz-anlayış kavramının kişilerin kendilerini daha gerçekçi algılamalarına katkı sağladıkları görülebilir. Bu bağlamda benliğin ayrımlaşması ile öz-anlayış arasında olumlu bir ilişki olduğu düşünülebilir.

Benliğin ayrımlaşmasının düşük düzeyde olduğu kişiler, duygu dünyasının içinde sıkışıp kalırlar. Yakın ilişkilerinde yakınlık ve özerkliği dengeleyebilme becerisine yeterince sahip değildirler. İlişkilerinde yaşadıkları kaygıya tepki olarak duygusal kopukluk geliştirebilirler. Ya da duygusal yakınlığı kazanmaya çalışırken diğerleriyle kaynaşıp iç içe geçebilir ve bu durumda kendilerine yabancılaşmalarını arttırılabilirler (Bowen, 1976). Benliğin ayrımlaşma düzeyinin düşük olduğu kişilerin ilişkilerinde yaşadıkları kaygı nedeniyle duygusal mesafeyi ayarlayamayıp iç içe geçmeleri ya da duygusal olarak kopmaları, kendi duygu dünyaları içinde sıkışıp kalmaları, kendilerine yabancılaşmaları kişilerin öz-anlayış göstermelerini güçleştirebilir. Ayrımlaşma seviyesi düşük olması; kişinin kendi olumsuz deneyimini daha büyük farklı bir perspektiften değerlendirmesini, böylelikle kişinin kendi düşünce ve duygularını izleme ve onlarla fazla özdeşleşmeme yeteneğini geliştirmesini (Brown, 1999) engelleyerek bu kişilerin öz-anlayış seviyelerinin de düşük olmasına yol açabilir.

Benliğin ayrımlaşması, bireyin düşünce ve duygularını ayırt edebilme, kişinin bu düşünce ve duygulara yönelik tepkilerini bilinçli olarak seçme yeteneğini içermektedir (Bowen, 1978; Skowron & Friedlander, 1998). Bireyin çevresel

uyaranlara otonomik duygusal tepkiler, duygusal taşma ve aşırı duyarlılık ile tepki verme eğilimini ifade eden duygusal tepkisellik düzeyi arttıkça benliğin ayrımlaşması düzeyi azalır (Bowen, 1976; Skowron & Friedlander, 1998).

Duygusal tepkisellik alt boyutunda kasdedilen kişinin duygu ve düşünceleri ayırt edememesi, duyguların düşünceleri bastırması sonucu ayrımlaşmanın engellenmesidir. Duygusal tepkisellik düzeyinin daha düşük olması, kişinin stresli ortamlarda sakin bir şekilde yanıt verebilmesini, daha az duygusal yoğunluk ile daha olumlu tepki vermesini sağlamaktadır. Kişi stresli, zorlayıcı, kaygılı durumlarla duygusal otomatik tepkiler vermeden veya kendini geri çekmeden duygusal olarak bağlantıda kalabilir, çevresindeki olayların ve bunların kendi üzerindeki etkilerinin farkında olup, bunları objektif bir şekilde değerlendirebilir (Bowen, 1978; Kerr & Bowen, 1988).

Öz-anlayışın bileşenlerinden olan bilinçli farkındalık, düşünce ve duygulardan kaçınmadan, yargılamadan ve bunlarla aşırı özdeşleşmeden, kişinin kendini deyimleriyle bağlantıları kesilmeden olduğu gibi gözlemlediği dengeli bir farkında olma durumu olup (Neff, 2003a ; Neff vd., 2005), bireylerin bulundukları anda hem iç hem de dış süreçlerini gözlemleyebilen bir dikkate sahip olmaları, deneyimlerin etkisinden uzaklaşarak, kendilerini bulundukları anda tutabilmeleri anlamına gelir (Shapiro vd., 2006). Bu farkındalık ile yaşanılan an daha objektif ve saydam bir şekilde değerlendirilebilir (Kabat & Zinn, 1990). Bu bağlamda benliğin ayrımlaşma düzeyi yüksek olan bireylerin daha az duygusal tepkisel davrandıkları düşünüldüğünde, bu kişilerin bilinçli farkındalıklarının da yüksek oluğu, duyguların baskısı altında kalmadan, duygularıyla aşırı özdeşleşmeden kendini deyimleriyle ilgili sağlıklı bilişsel değerlendirmeler yapabildikleri düşünülebilir.

Literatürde benliğin ayrımlaşması ile öz-anlayış arasında pozitif bir ilişki olduğunu gösteren bazı çalışmalar bulunmaktadır (Farshchiyan vd., 2021; Mohammadi vd., 2021; Nikmanesh vd., 2020). Jetha (2020) araştırmasında benlik ayrımlaşması, öz-anlayış, bağlanma biçimleri ile erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişkileri araştırmış, şemalar ve bağlanma arasında ilişkide benliğin ayrımlaşması ve öz-anlayışın aracılık ettiğini bulmuştur. Foye (2017) çalışmasında savaş gazilerinde benlik ayrımlaşması, öz-anlayış, ahlaki yaralanma ve kaygı arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Bu araştırmanın sonuçlarına göre, katılımcılar kendilerini düşük benlik

ayrımlaşmasına sahip olarak algıladıklarında kaygı düzeylerinin olumsuz etkilendiği bulunmuştur.

Ayrıca benliğin ayrımlaşması ile öz-anlayışın bilinçli farkındalık boyutu arasındaki ilişkileri inceleyen bazı çalışmalar da bulunmaktadır. Kuyken ve diğerleri (2010) araştırmalarında, bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi eğitiminin bireylerin bilişsel işlevlerini ve öz-anlayışlarını etkili bir şekilde geliştirebileceği sonucuna varmışlardır (Kuyken vd., 2010). Hollis-Walker ve Colosimo (2011) bilinçli farkındalık ve öz-anlayışın psikolojik iyi oluşu öngörebildiğini ve bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiye öz-anlayışın aracılık ettiğini bulmuşlardır. Araştırmalar bilinçli farkındalık düzeyi yüksek olan kişilerin öz-anlayış düzeylerinin de yüksek olduğunu doğrulamıştır (Nedeljkovic vd., 2012; Shapiro vd., 2005).

2.5.3. Benliğin Ayrımlaşması ve Bilişsel Esneklik İlişkisi Üzerine Yapılan Çalışmalar

Benliğin ayrımlaşması kavramı insanları duygusal ve entelektüel işlevleri arasındaki kaynaşma veya ayrımlaşma derecesine göre sınıflandırmaktadır (Bowen, 1976). Yelpazenin kaynaşma ucunda bulunan ayrımlaşmanın zayıf olduğu kişilerde, duygusal ve entelektüel işlevler o kadar kaynaşmıştır ki, yaşamlarına otomatik duygusal sistem baskındır. Kişiler duygusal olarak daha reaktif olma eğiliminde olup, yaşamları neyin "doğru hissettirdiği" tarafından belirlenir. Akıl, duygu sisteminin bir uzantısı olarak var olur (Bowen, 1976, Kerr & Bowen, 1988). Bowen'e (1978) göre, ayrımlaşmamış bireyler net bir benlik duygusuna sahip değildir ve özellikle stres altında duygusal olarak tepkisel davranırlar. Başka bir kişiye veya insan grubuna "duygusal olarak takılıp kalırlar". Duygusal sistemin etkinliği yoğunlaştığında duygusal tepkisellik bilişsel sistemi yakalar ve entelektüel sistemi geçersiz kılarak onun davranışı yönlendirmesini engelleyebilir (Papero, 2015).

Dennis ve Vander Wal (2010) bilişsel esneklik için; güç durumları kontrol edilebilir olarak algılamaya yatkın olma, yaşamdaki olaylar ve insanların davranışları için birden çok alternatif açıklamayı algılama yeteneği ve zor durumlar karşısında birden çok alternatif çözüm üretme yeteneğinin gerekli olduğunu vurgulamıştır. Bu bağlamda yeterince ayrımlaşamamış bireylerin bilişsel açıdan esnek olamaması beklenebilir. Bu bireylerin özellikle stres altındayken duygusal tepkisel davranmaları, yaşamdaki olaylar ve insanların davranışları için birden çok alternatif

açıklamayı algılamada yetersiz olmalarına, problemler için alternatif yolları fark edememelerine yol açabilir.

Ayrımlaşması seviyesi daha yüksek olan kişi, daha fazla nesnellik ve düşünceliliğe ulaşmak için entelektüel sisteme erişebilir ve kullanabilir. Bu kişiler daha fazla yanıt esnekliğine sahiptirler. İnançlarında ve ilkelerinde daha güvenilir olup düşüncelerinde sabit değildirler (Papero, 2015). Bowen duyguları olumsuz olarak ele almadığı gibi duygusal süreçlerin önemsiz olduğunu da kastetmez. Duyguların daha otomatik tepkilere neden olduğunu, düşünmenin ise öz kontrol ve seçim yapabilmeyi sağladığını ifade etmektedir (Kerr & Bowen, 1988, s.125).

Kişinin duygu ve düşünceleri ayırt edememesi, duyguların düşünceleri bastırması sonucu ayrımlaşmanın engellenmesi sonucu kişiler duygusal tepkisellik davranırlar. Duygusal tepkisellik düzeyinin daha düşük olması, kişinin stresli ortamlarda sakin bir şekilde yanıt verebilmesini, daha az duygusal yoğunluk ile daha olumlu tepki vermesini sağlamaktadır. Kişi stresli, zorlayıcı, kaygılı durumlarla duygusal otomatik tepkiler vermeden veya kendini geri çekmeden duygusal olarak bağlantıda kalabilmesi, çevresindeki olayların ve bunların kendi üzerindeki etkilerinin farkında olup, bunları objektif bir şekilde değerlendirebilmesi (Bowen, 1978; Kerr & Bowen, 1988) kişinin bilişsel açıdan esnek olabilmesini, yaşam deneyimleri karşısında daha uyumlu tepkiler verebilmesini sağlayabilir. Ayrımlaşma düzeyi yüksek olan kişilerin aynı zamanda bilişsel açıdan da esnek olabileceği bu kişilerin güç durumları kontrol edilebilir olarak algılamaya yatkın, yaşamdaki olaylar ve insanların davranışları için birden çok alternatif açıklamayı algılama yeteneğine ve zor durumlar karşısında birden çok alternatif çözüm üretme yeteneğine sahip olmalarının daha kolay olacağı düşünülebilir.

Benliğin ayrımlaşması, duygusal ve entelektüel sistemler arasında yeterli temel farklılaşmayla ilgilidir. Kaygının arttığı durumlarda entelektüel sistem, duygusal sistemin egemenliğine girmeden özerk bir şekilde çalışabilir. Duygusal sistemi geçersiz kılmak için gerekli inançları, ilkeleri ve kanaatleri geliştirmek için mantıksal akıl yürütmeyi kullanır (Bowen, 1976). Bireyin çevresel uyaranlara otonomik duygusal tepkiler, duygusal taşma ve aşırı duyarlılık ile tepki verme eğilimini ifade eden duygusal tepkisellik düzeyi arttıkça benliğin ayrımlaşması düzeyi azalır (Sowron & Friedlander, 1998). Dong ve diğerleri (2016) bilişsel esneklik düzeyinin düşük olması ile dürtüsel sezgiye dayalı karar verme arasında bir ilişki olduğunu

bildirmiştir. Bu bakımdan ayrımlaşma düzeyi yüksek bireyler, güçlü duygular yaşasalar bile onlar tarafından tüketilmeden, alternatif düşünme ve var olma biçimleri üretebilmelerinin (Tuason & Friedlander, 2000), karar vermeden önce bir durumun olası alternatiflerinin farkında olabilecekleri, bilişsel esnekliğin temel gerekçesini karşılayabilecekleri düşünülebilir.

Bilişsel esneklik eksikliği olan bireyler katı olabilir, eski alışkanlıklara bağlı kalabilirler. Esnek olmayan çocuklar, kurallar veya prosedürler değiştiğinde direnç gösterir ve yeni durumlara ve taleplere uyum sağlamakta güçlük çekerler. Aynı zamanda bu çocuklar tekrar tekrar aynı hataları yapabilir veya aynı kuralları çiğneyebilir (Anderson, 2002).

Bilişsel esneklik önemli ölçüde dikkat süreçlerine bağlıdır. Kişinin herhangi bir durumun farklılaştığını ve kalıplaşmış olmayan bir yanıtın gerekliliklerini tespit edebilmesi için, yeni durumu değerlendirebildiği ve yapılacak hareketi planlamış olduğu daha yüksek seviyede bir dikkat kontrolüne sahip olması gereklidir. Bilişsel açıdan esnek olabilmek için, bireyin hâlihazırdaki göreve etkide bulunabilecek çevresel şartları fark etmesi gerekir (Canas, Fajardo & Salmeron, 2006). Bilişsel esneklik, perspektifleri uzamsal olarak (örneğin, "Farklı bir yönden baksaydım bu nasıl görünürdü?") veya kişilerarası olarak (örneğin, "Bunu sizin bakış açınızdan görebilecek miyim bir bakayım") değiştirebilmeyi içermektedir. Sahip olduğumuz perspektifleri değiştirmek için önceki perspektifimizi engellememiz ve belleğimize farklı bir perspektif yüklememiz gerekir. Bilişsel esnekliğin ketleyici kontrole ihtiyaç duyması ve bunun üzerine inşa edilmesi bu anlamdadır (Diamond, 2013). Araştırmacılar genellikle bilişsel esnekliği karşıt yapıyı ifade ettiği düşünülen esnek olmama ile karşılaştırır. Bir tarafta, daha genel olarak “bireyin değişmeme eğilimini” ifade eden katılık veya azim vardır (Schultz & Searleman, 2002).

Bilişsel esneklik kavramı, özellikle bu kavramın zıttı olan bilişsel esnek olmama dört kavramla ilişkilidir: bilişsel blokaj, bilişsel histerezis, işlevsel sabitleme ve işlevsel azalma (Canas vd., 2006). Bilişsel blokaj, alternatif bir hareket tarzına geçmenin mantıklı olduğu durumlarda bile, ilk hareket tarzına devam etme eğilimi olarak tanımlanır. Kişi, dikkatini gerçekleştirdiği aktivitenin bir kısmına odaklar ve zamanını diğer eşzamanlı faaliyetler arasında dağıtmak için bir sınırlama gösterir. Bu fenomen bilişsel esneklikle ilgilidir. Bilişsel esnek olmama durumunda, kişi koşullar değişse bile kullanmakta olduğu strateji ile devam eder. Bilişsel histerezis, bir kararın

yanlış olduğu kanıtlandıktan sonra karara bağlı kalma eğilimi olarak tanımlanmaktadır. Bilişsel daralma veya tünel görüşü olarak da bilinir. Bilişsel histereziste başarısızlık, durumu yeni kanıtlarla değerlendirmedeki zorluklar nedeniyle hatalı bir tanıya saplanmada yatmaktadır. Fonksiyonel fiksasyon, durumunda, başarısızlığın nedeni, bir nesnenin bir kategoriye sabit olarak atanması, dolayısıyla o nesneye atanan özelliklerin koşullandırılmasıdır. Fonksiyonel fiksasyon, günlük nesnelerin kullanımı da dahil olmak üzere algılayışımızda sabit veya katı olduğumuz anlamındadır. Bu katılık, bu nesnelerin farklı biçimlerde nasıl kullanılacağını bulma yeteneğimizi engeller. Son olarak, bilişsel esneklikle ilgili dördüncü bir fenomen olan fonksiyonel indirgeme, bir fenomeni oluşturan nedenleri yalnızca kısmen düşündüğümüzde gerçekleşir. Bir soruna yol açan farklı nedenleri tek bir nedene indirgemekten oluşur. Davranışı kişinin karşı karşıya olduğu çevresel koşullara adapte edememesine benzer etkiler üretir. Bu dört fenomen, sabit bir eyleme yol açar. Durumun değerlendirilmesinde, yürütülmesinde başarısızlığa yol açarak sorunun çözümünü engeller (Canas vd., 2006).

Bilişsel esneklik, değişen çevresel şartlara göre bilişleri değiştirebilme yetisi olarak ifade edilir. Bu yetiye sahip olan bireyler, kendilerini zorlayan ve uyumsuz düşünceleri daha dengeli ve uyumlu düşünceler ile değiştirebilmekte, alternatif düşünceler üretebilmekte ve güç durumları daha üstesinden gelinebilir kabul edebilmektedirler (Dennis & Vander, 2010). Bu bağlamda benliğin ayrımlaşma seviyesinin düşük olması sonucunda kişiler, duygu ve düşünce süreçleri arasında kaynaşma sonucunda stres durumlarında rasyonel davranamayıp duygusal tepkisel davranırlar. Bu durum kişilerin çevresel koşullardaki değişiklikleri fark etmelerini, sahip oldukları perspektifleri değiştirmek için önceki perspektiflerini engellemelerini, bir soruna yol açan farklı nedenleri tek bir nedene indirgemekten uzaklaşarak alternatif açıklamaları algılamalarını engelleyerek bilişsel esneklik düzeylerinin düşük olmasına yol açabilir.

Vaziri ve diğerleri (2021) lise öğrencileriyle yürüttüğü araştırmasında benliğin ayrımlaşmasının bilişsel esneklik ile doğrudan ve anlamlı bir ilişkisi olduğunu ortaya koymuşlardır. Bir diğer çalışmada genç yetişkinlerin sahip olduğu akılcı olmayan romantik ilişki inançları, bilişsel esneklik ve benliğin ayrımlaşması arasındaki ilişkiyi incelenmiştir. Çalışma grubunu 18-28 yaş aralığında bulunan 1139 genç yetişkin oluşturmaktadır. Bu araştırma kapsamında elde edilen bulgulara göre genç

yetişkinlerde akılcı olmayan romantik ilişki inançlarıyla, bilişsel esneklik ve benliğin ayrımlaşması arasındaki anlamlı ilişkiler saptanmıştır (Kurt Gündüz, 2020).

2.5.4. Bilişsel Esneklik ve Öz-Anlayış İlişkisi Üzerine Yapılan Çalışmalar

Bilişsel esneklik, değişen çevresel şartlara göre bilişleri değiştirebilme yetisi olarak ifade edilir. Bu yetiye sahip olan bireyler, kendilerini zorlayan ve uyumsuz düşünceleri daha dengeli ve uyumlu düşünceler ile değiştirebilmekte, alternatif düşünceler üretebilmekte ve güç durumları daha üstesinden gelinebilir kabul edebilmektedirler (Dennis & Vander, 2010). Esneklik, davranışlarımızı çevrenin değişen taleplerine göre ayarlamamıza izin veren günlük yaşamda kilit bir yetkinliktir. Ayrıca, etkili problem çözme ve yaratıcılık için bilişsel esneklik gereklidir ve düzenleyici yeniden değerlendirme stratejisini kullanmamıza izin verir (Kloo vd., 2010). Esnek bir bakış açısına sahip olmak, tutumların bilişsel yönleriyle ilgilidir. Tutumların bilişsel tepkileri çok aşırıysa, kişinin yeni koşullarla karşılaştığında alternatiflerin farkına varması zor olacaktır. Bu aynı zamanda kişinin düşüncelerinin bilişsel esneklikten yoksun olduğu anlamına gelir (Bilgin, 2009).

Bilişsel esnekliğin olumlu kişisel değerlendirme ve sosyal bağlılık gibi konulardaki esnek davranış ve becerileri artırdığı ve öz-anlayış ile önemli ölçüde ilişkili olduğu ifade edilmiştir (Neff vd., 2007). Bilişsel esnekliği yüksek olan bireylerin, olumsuz deneyimlerinden kaçınmak, onları kontrol etmek veya değiştirmek yerine onlarla yüzleşmeye eğilimli olmaları (Hayes vd., 2006), ve öz-anlayışı yüksek bireylerin olumlu bilişsel olarak yeniden yapılandırmaya eğilimli oldukları (Allen & Leary, 2010), öz anlayışın öz-eleştiri, kendinden şüphe, izolasyon ve aşırı özdeşleşmeyi azaltarak (Neff vd., 2005), uyum sağlama ve psikolojik işlevselliği kolaylaştırdığı (Neff vd., 2007) düşünüldüğünde, bilişsel esnekliğin öz-anlayış üzerinde önemli bir etkisi olabileceği beklenebilir.

Ayrıca, bilişsel açıdan esnek kişilerin alternatif seçeneklerin var olduğunu ve ulaşılabilir olduğunu düşünmelerinin kendilerini affetmenin de hakları olduğunu düşünmelerine yol açtığı belirtilmektedir (Martin vd., 2011). Zor koşulları kontrol edilebilir olarak algılama, alternatiflerin farkına varma becerisi, Neff (2003a) tarafından kişilerin kendine karşı eleştirel olmaktansa, şefkatli ve anlayışlı olmasını, olumsuz deneyimlerin sadece kendi benliğine özgü olmadığını kabul etmek ve

bilinçli farkındalığa sahip olmak olarak tanımlanan öz-anlayışın artmasına neden olabilir.

Bilişsel esneklik düzeyi düşük olan kişilerde katı ruminasyonun olduğu, bu durumun ise kişilerin kendilerine karşı daha acımasız davranmalarına yol açabileceği belirtilmektedir (Birrer & Michael, 2011). Bilişsel açıdan esnek olmayan kişiler katı bir tutuma sahip olmakta, alternatif seçenekleri görememekte ve yargılayıcı davranmaktadırlar. Bir problemle karşılaşıldığında, alternatif seçenekler yerine tek bir seçenek üstüne düşünülmesi ve ısrar edilmesi sorunun çözümsüz bırakabilir. Bu durumda kişiler kendi yetersizlik ve başarısızlıklarına karşı da alternatif bir bakış açısıyla anlayışlı olmak yerine, katı ve acımasız bir şekilde kendilerini suçlayıp eleştirebilirler.

Ayrıca bilişsel esnekliğe sahip kişilerin zorlayıcı ve uyumlu olmayan düşünceler yerine daha dengeli ve uyumlu olan düşüncelere sahip olması, alternatifler üretebilmesi ve zorlayıcı durumları daha başa çıkılabilir görmesi (Gülüm & Dağ, 2012) öz-anlayış sahibi olmalarını kolaylaştırmakta, kişilerin zorlayıcı ya da başarısızlık durumlarında da bu durumu her insanın yaşayabileceği olağan bir durum olarak görmelerini, duygularından kaçınmadan, yargılamadan kendilerine karşı daha anlayışlı davranmalarını sağlamaktadır (Neff, 2003b). Tüm bu açıklamalara göre bilişsel esnekliğin öz-anlayışa katkı sağladığı sonucuna ulaşılabilir.

Deniz ve Gündüz (2021) araştırmalarında öz-anlayış ile bilişsel esneklik arasında olumlu yönde anlamlı ilişkiler bulmuşlar ve bilişsel esnekliğin öz-anlayışı pozitif yönde anlamlı düzeyde yordadığını saptamışlardır. Martin ve diğerleri (2011) tarafından yapılan çalışmada da bilişsel esneklik ile öz-anlayış arasında olumlu yönde anlamlı ilişki olduğunu saptanmıştır. Yelpaze (2019) araştırmasında üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeyinin, onların öz-anlayış düzeyleri için anlamlı bir yordayıcı olduğunu doğrulamıştır. Shahabi ve diğerleri (2020) otizm spektrum bozukluğu olan çocukların ebeveynleri ile yürüttükleri çalışmalarında, bilişsel esneklik yoluyla öz-anlayışın evlilik uyumu üzerinde olumlu dolaylı bir etkiye sahip olduğunu bulmuşlardır. Afrashteh ve diğerleri (2022) çalışmalarında ergenlerin bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkiye öz-anlayış, duygusal düzenleme güçlüğü ve bilişsel esnekliğin aracılık ettiğini saptamışlardır.

2.5.5. Öz-Anlayış ve Öznel İyi Oluş İlişkisi Üzerine Yapılan Çalışmalar

Öz-anlayış, kişilerin acı, yetersizlik veya başarısızlıkla karşı karşıya kaldıklarında kendilerine şefkat göstermeleri, acılarını küçümsemek veya özeleştiri ile kendilerini azarlamak yerine, kendilerine sıcaklık ve yargılayıcı olmayan bir anlayış sergilemeleri anlamına gelir. Benzer biçimde kusurlu olmanın, hatalar yapmanın ve yaşam zorluklarıyla karşılaşmanın ortak insan deneyiminin bir parçası olduğunu kabul etmeyi de içermektedir (Neff, 2003a, 2003b). Öz-anlayış sahibi olmak, ideal standartları karşılayamadığı için kişinin kendisini sert bir şekilde eleştirmemesini gerektirir. Ancak başarısızlıklarının fark edilmediği veya düzeltilmediği anlamına gelmez (Neff, 2003a). Aksine, pasifliğe yol açma olasılığı daha yüksek olan öz-anlayış eksikliğidir. Kendini kamçılamanın bir şekilde değişime ve gelişmeye zorlayacağı inancından dolayı benlik sert bir şekilde yargılanırsa, egonun koruyucu işlevleri çoğu kez kişinin yetersizliklerini öz farkındalığından perdeleyecek ve böylece kişinin özsaygısı tehdit edilmeyecektir (Horney, 1950; Reich, 1949; akt Neff, 2003a).

Öz-anlayış sahibi kişi, acı veren ya da stres oluşturan duygulardan kaçınmaz. Bilakis, bu duyguların farkındalığına sahip olmakla birlikte kendine şefkat, anlayış ve paylaşılan bir insanlık duygusuyla yaklaştığından öz-anlayış faydalı bir duygu düzenleme stratejisi olarak kabul edilebilir (Neff, 2003b). Öz-anlayış sayesinde kişi kendini yargılamayı ve azarlamayı bir dereceye kadar kendini kabul etmeyi deneyimleyecek kadar uzun süre bırakırsa, duygusal deneyimin olumsuz etkisi azalacak ve kişinin düşüncelerine ve duygularına yönelik dengeli bir farkındalığın sürdürülmesini kolaylaştıracaktır (Fredrickson, 2001). Bununla birlikte, öz-anlayış, kendini kınama korkusu olmadan kişinin kendini net bir şekilde görebilmesi için gereken duygusal güvenliği sağlar ve kişinin uyumsuz düşünce, duygu ve davranış kalıplarını daha sağlıklı bir biçimde algılamasına ve düzeltmesini sağlar (Brown, 1999). Öz-anlayış, kişinin kendini daha net bir şekilde görebilmesi için gereken duygusal güvenliği sağlayarak ve olumsuz olaylara tepkilerini düzenleyerek (Neff, 2003a, 2011) öznel iyi oluşu desteklemektedir.

İnsanlar zorlandıkları koşullarda abartmaya ve takıntılı bir şekilde kendileriyle ilgili olumsuz düşünceler ve duygulara odaklanma eğilimindedirler, yani kendilerini veya içinde bulundukları durumu net bir şekilde göremezler (Neff, 2011). Öz-anlayış aynı zamanda farkındalık sayesinde "aşırı özdeşleşme" olarak adlandırılan bir süreç olan

kişinin kendi acısının hikâyesine kapılıp gitmesini de engeller (Neff, 2003b). Farkındalık, düşünceler ve duygulardan kaçınmadan veya değiştirmeden, aynı zamanda abartmadan veya onlardan kaçmadan yani yargılamadan olduğu gibi gözlemlendiği dengeli bir farkında olma durumudur. Bireyler acılarını kabul edip kendilerine anlayış gösterdiklerinde, düşüncelerini ve duygularını bastırmaktan uzaklaşırlar. Aynı zamanda deneyimlerinin daha geniş insan bağlamını fark ettiklerinde, aşırı özdeşleşme tuzağından da korunurlar. Bu nedenle öz-anlayış, olumsuz duygusal kalıpları etkisiz hale getirerek ve daha olumlu şefkat ve bağlantılılık duyguları yaratarak etkili bir duygusal düzenleme stratejisi olarak işlev görür (Neff, 2005). Kendine şefkat, acı veren duyguların bastırılmaması veya abartılmaması için kişinin olumsuz deneyimlerine dengeli bir yaklaşım sergilemesini gerektirir. Bastırılan ve kabul edilmeyen duygulara karşı şefkatli olunamaz. Buna karşı kişi olumsuz duygular tarafından kuşatıldığında tüm bakış açıları kaybolarak öz-şefkat, hızla melodramaya dönüşür. Bunun yerine, kendine şefkat, kişinin duygularından doğru miktarda uzaklığa sahip olmasını içerir, böylece onlara dikkatli bir nesnellikle yaklaşılırken tam olarak deneyimlenir (Neff, 2007).

Kişisel başarısızlık veya yetersizliklerle ilişkili olumsuz duygular söz konusu olduğunda, kişi kendilik değerinin üzerine abartılı bir şekilde odaklanır. Bu durum ise kendilik değerinin aşırı derecede sert yargılanmasına ve eleştirilmesine yol açar. Benlik algısı yükseldikçe tüm insanların acı ve hayal kırıklığı yaşadığına dair farkındalığı gizler. Bu şekilde aşırı özdeşleşme ile ayrı olma ve izolasyon duyguları abartılır (Neff, 2003a). Bu durumun kişilerin kendilerini diğerlerinden ayrı, uzakta ve yalnız konumlandırmalarına, üzüntü, suçluluk gibi olumsuz duygular hissetmelerine yol açarak, iyi oluşlarını olumlu yönden etkileyebilecek olan sosyal destekten de mahrum kalmalarına neden olacağı düşünülebilir.

Öz-anlayış, acı veya başarısızlık durumlarında sert bir şekilde kendini eleştirmekten ziyade kendine karşı şefkatli ve anlayışlı olma, kendimizle ilgilenip, kendimizi anlama anlamına gelmektedir. Kişisel kusur ve yetersizlikler nazik ve anlayışlı bir şekilde ele alınır. Kişinin kendi benliğine karşı kullandığı duygusal dil tonu yumuşak ve destekleyicidir. Kendimizi yetersiz olduğumuz için acımasızca eleştirmek yerine, kusurlu olduğumuz gerçeğini kabul etmek demektir (Neff, 2003b, 2011). Öz-anlaşın bu özelliği sayesinde kişilerin kendilerine nazik ve destekleyici yaklaşmalarının

yaşadıkları olumsuz deneyimlerin etkisini hafifleterek iyi oluşlarını arttıracağı beklenebilir.

Aslında tüm insanların zor deneyimler yaşayıp acı çekebildiği, zaman zaman herkesin başarısız olabileceğini fark etmek, kişinin kendi olumsuz deneyimini daha büyük farklı bir perspektiften değerlendirmesini sağlar. Böylelikle kişi kendi düşünce ve duygularını izleme ve onlarla fazla özdeşleşmeme yeteneğini geliştirir (Brown, 1999). Kişinin kendisini daha az yargılaması başkalarını da daha az yargılanmasını sağladığı gibi, kişi özsaygısını arttırmak için kendisiyle başkaları arasında karşılaştırma yapmaya gerek duymaz. Öz-anlayış, kişi diğerlerinden üstün olduğu ya da daha çok hak ettiği için değil, daha ziyade tam olarak bireyin diğerleriyle bağlantılı olduğunun farkında olması ve başkalarıyla eşitliğini kabul ettiği için gelişir (Brown, 1999).

Öznel iyi oluşu açıklayan sosyal karşılaştırma teorisine göre, kişiler kıyaslama ölçütü olarak diğer insanları kullanır. Bir kişinin durumu diğerlerinden daha iyiyse; o kişi tatmin olacak veya mutlu olacaktır (Diener, 1984). Bu açıdan değerlendirildiğinde öz-anlayış kişinin kendini iyi hissetmesi için diğerlerinden daha iyi olmasını gerektirmez. Ancak diğerleriyle bağlantı kurması ve kendini ortak insanlık paydasında görmesi olumsuz deneyimlerini abartmasını ve olumsuz yaşantılarla özdeşleşmesini engelleyerek iyi oluşunu destekleyebilir.

Öz-anlayışın mutluluk, iyimserlik ve olumlu duyguları yordadığını (Neff & Vonk, 2009) gösteren çalışmalara dayanarak, kişilerin kendilerine gösterdikleri şefkat sayesinde sahip oldukları olumlu duyguların, şimdiki zamanda iyi hissetmekten daha fazlasını yaptığı görülmektedir. Olumlu duygularla ilgili deneyimler, insanların gelecek zamanda kendilerini iyi hissetme ihtimalini de artırır. Genişlet vve İnşa Et teorisi, pozitif duyguların biriktiğini ve birleştiğini varsaymaktadır. Tek bir olumlu duygunun tetiklediği psikolojik genişleme, kişilerin daha sonra yaşadıkları olaylarda olumlu anlam bulma ve ek olumlu duygular yaşama olasılığını artırmaktadır (Fredrickson, 2001).

Yukarıda bahsedilen teorik bilgiler ışığında, yüksek düzeyde öz-anlayışın insanlarda pozitif duygular hissetmesini ve yaşamından memnun olmasını arttıracağı, düşük düzeyde öz-anlayışın ise kişinin kendisi ve yaşamı hakkında olumsuz duygular

yaşamasına ve bu duyguları bastırarak ya da abartarak olumsuz deneyimlerine dengeli bir yaklaşım gösterememesine yol açacağı düşünülebilir.

Literatürde benliğin ayrımlaşması ile iyi oluş arasında pozitif bir ilişki olduğunu gösteren bazı çalışmalar bulunmaktadır.

Çarkıt ve Yalçın (2021) araştırmalarında üniversite öğrencilerinde öz-anlayışın pozitif-negatif duyguyu ve mükemmeliyetçiliği yordayıcı rolünü incelemişlerdir. Araştırmaya yaşları 17-37 değişen 303 öğrenci katılmıştır. Araştırma bulgularına göre, öz-anlayışın mükemmeliyetçiliğin, olumlu ve olumsuz duygunun anlamlı bir yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Demirci ve arkadaşları (2019) çalışmalarında, narsisizmin iki farklı yüzü (hayranlık ve rekabet), benlik algısının iki yüzü (öz-saygı ve öz-anlayış) ve kişinin yaşamı değerlendirmesinin iki yüzü (yaşam doyumu ve hayattaki uyum) arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Araştırmanın sonuçlarına göre, benlik saygısının narsisistik hayranlık, yaşamdaki uyum ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini, kendine şefkatin ise narsisist rekabet, yaşamdaki uyum ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide aracı olduğunu bağlantıya aracılık ettiğini göstermiştir. Bu sonuçlar ışığında, benlik saygısının eşlik ettiği yüksek narsisistik hayranlık düzeyinin, yaşam uyumunda ve yaşam doyumunda artışa neden olduğu, narsistik rekabet arttıkça, öz-anlayış, yaşamdaki uyum ve yaşam doyumun azaldığı bulunmuştur.

Alibekiroğlu ve arkadaşları (2018) çalışmalarında üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide öz-anlayışın aracı etkisini araştırmışlardır. 18 ile 40 yaş arasında 405 üniversite öğrencisi ile yürüttükleri araştırmanın bulgularına göre, yaşam doyumu ile psikolojik sağlamlık, yaşam doyumu ile öz-anlayış ve öz-anlayış ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu saptanmıştır. Bununla birlikte yaşam doyumu ve psikolojik sağlamlık arasında ise öz-anlayışın kısmi aracı rolü bulunduğu tespit edilmiştir.

Sarıcaoğlu ve Arslan (2013) çalışmalarında üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi olma, kişilik özellikleri ve öz-anlayış düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre psikolojik iyi olmanın tüm alt boyutları ile öz-anlayış arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Psikolojik iyi olma alt boyutlarının, kişilik özelliklerinden nevrotizm alt boyutu ile negatif ilişki, diğer kişilik özellikleri alt boyutları arasında ise pozitif yönde anlamlı ilişkisi saptanmıştır.

Araştırmadan elde edilen diğer önemli sonuca göre, kişilik özellikleri ve öz-anlayış, psikolojik iyi olmanın tüm alt boyutlarını anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür.

Özyeşil ve Akbağ (2013), çalışmalarında öz-anlayışın depresyon, anksiyete ve stres üzerindeki yordayıcı gücünü Türk örneklemi üzerinde incelemeyi amaçlamışlardır. Araştırmanın sonuçlarına göre, öz-anlayış puanlarının depresyon, anksiyete ve stres puanları ile negatif yönde ilişkili olduğunu görülmüştür. Ayrıca yapılan regresyon analizi sonucunda öz-anlayış puanlarının depresyon puanlarındaki toplam varyansın% 18'ini, anksiyete puanlarındaki toplam varyansın% 14'ünü ve stres puanlarındaki toplam varyansın% 21'ini açıkladığı bulunmuştur..

Deniz ve Sümer (2010) çalışmalarında farklı öz-anlayış düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinde depresyon, anksiyete ve stres düzeylerini saptamayı amaçlamışlardır. 523 katılımcı ile yürüttükleri çalışmalarının sonuçlarına göre, farklı öz-anlayış düzeylerine göre üniversite öğrencilerinin depresyon, anksiyete ve stres puan ortalamalarında anlamlı düzeyde farklılıklar olduğu bulunmuştur.

Neff ve McGehee (2010) ergenler ve genç yetişkinlerin öz-anlayış ve iyi oluş düzeylerini karşılaştırmak amacıyla 235 ergen ve 287 genç yetişkin katılımcı ile araştırmasını gerçekleştirmiştir. Sonuçlar, öz-anlayışın hem ergenler hem de yetişkinler arasında iyi olma hali ile güçlü bir şekilde ilişkili olduğunu göstermiştir. Ek olarak, öz-anlayışta bireysel farklılıkların yordayıcıları olarak aile ve bilişsel faktörler tanımlanmıştır. Son olarak, öz-anlayışın aile / bilişsel faktörler ve iyi oluş arasındaki bağlantıya kısmen aracılık ettiği bulunmuştur. Bulgular, öz-anlayışın olumsuz öz görüşlerden muzdarip gençler için etkili bir müdahale hedefi olabileceğini düşündürmektedir.

Neff ve Vonk (2009) psikolojik işleyişin çeşitli yönleriyle ilgili oldukları için öz-anlayış ve benlik saygısı arasındaki ilişkisiyi incelemişlerdir. Yapılan birinci çalışmanın sonunda öz-anlayışın, öz-saygıdan daha istikrarlı öz-değer duygularını öngördüğü bulundu. Öz-anlayışın ayrıca sosyal karşılaştırma, toplumsal öz-farkındalık, ruminasyon, öfke ve bilişsel kapanma ihtiyacı ile daha güçlü bir negatif ilişkisi olduğu saptanmıştır, benlik saygısı narsisizm ile olumlu bir şekilde ilişkili bulunurken, öz-anlayışın narsisizm ile ilişkili olmadığı bulunmuştur. İkinci çalışmayla ise benlik saygısı ve öz-anlayış ile olumlu duygudurum durumlarını

karşılaştırılmıştır. İki yapının da mutluluk, iyimserlik ve olumlu duygulanımın eşdeğer yordayıcıları olduğu bulunmuştur.

Leary ve diğ. (2007) 117 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdikleri yaptıkları beş çalışmada, öz-anlayış sahibi bireylerin hoş olmayan yaşam olaylarıyla başa çıkarken bilişsel ve duygusal süreçlerini araştırdı. Çeşitli çalışmalarda, araştırmaya katılan kişiler günlük yaşamlarında gerçekleşen olumsuz olayları bildirdiler, varsayımsal senaryolara cevap verdiler, kişiler arası geri bildirimlere tepki gösterdiler, kendilerinin ve diğerleinin videoya kaydedilmiş performanslarını derecelendirdiler ve olumsuz kişisel deneyimler üzerinde düşündüler. Birinci çalışma öz-anlayışın günlük yaşamdaki olumsuz olaylara karşı duygusal ve bilişsel tepkileri yordadığını göstermiştir. İkinci çalışma, öz-anlayışın insanları stresli sosyal olayları hayal ederken olumsuz öz-duygulara karşı koruduğunu buldu. Üçüncü çalışmada öz-anlayışla öz-saygısı düşük olan katılımcılaınr çelişkili geribildirimler aldıklarında hissettikleri olumsuz duyguları hafifletebildikleri bulunmuştur. Dördüncü çalışma, düşük öz-anlayış sahibi insanların videoya kaydedilmiş performanslarını değerlendirirken gözlemcilere göre daha az değer verdiklerini buldu. Beşinci çalışma ise öz-anlayış sayesinde kişilerin olumsuz duygular ile boğulmadan olumsuz olaylardaki sorumluluklarını kabul edebildiklerini göstermektedir. Genel olarak bu araştırmalar, öz-anlayışın, insanların olumsuz olaylara tepkilerini benlik saygısından daha farklı bir biçimde ve bazı durumlarda ise daha faydalı bir biçimde hafiflettiğini öne sürmektedir.

Kirkpatrick (2005) doktora çalışması kapsamında, öz-anlayışın gelişimini sağlamak amacıyla Gestallt terapinin iki sandalye tekniğini kullanmıştır. 80 üniversite öğrencisi ile kontrol ve deney grupları oluşturarak yaptığı çalışma sonucunda, öz-anlayış ile psikolojik sağlık arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki olduğu bulgusuna ulaşmıştır. Uygulanan müdahale neticesinde kişilerin öz-anlayış düzeylerinin artırılabildiği ve bununda insanların sosyal ilişkilerini, yaşam doyumlarını, öz saygılarını, özerkliklerini, bireysel gelişmelerini, mutluluk ve iyimserliklerini arttırdığını; aynı zamanda öz aleştiriyi, nevrotizm, kaygı, depresyonik tavırlar, nevrotik mükemmeliyetçilik gibi olumsuzlukları ise azalttığı sonucuna ulaşmıştır.

2.5.6. Bilişsel Esneklik ve Öznel İyi Oluş İlişkisi Üzerine Yapılan Çalışmalar

Bilişsel esneklik, aynı anda birden çok bilgi işlemeyi, birden fazla fikir üretmeyi, alternatifleri dikkate almayı ve belirli bir duruma veya bağlama uyum sağlayabilmek için planları değiştirmeyi kapsar (Anderson, 2002).

Dennis ve Vander Wal (2010) bilişsel esneklik için; güç durumları kontrol edilebilir olarak algılamaya yatkın olma, yaşamdaki olaylar ve insanların davranışları için birden çok alternatif açıklamayı algılama yeteneği ve zor durumlar karşısında birden çok alternatif çözüm üretme yeteneğinin gerekli olduğunu vurgulamıştır. Bu bakımdan bilişsel olarak esnek bireyler, zor yaşam deneyimlerine karşısında daha uyumlu tepkiler verebilirken, bu becerilerden yoksun bilişsel olarak esnek olmayan bireyler ise patolojik tepkiler yaşamaya daha yatkındırlar. Bilişsel süreçlerin esnek olmasının olumsuz duyguların daha düşük düzeyde hissedilme olasılığını arttırması (Corey, 2008), kişilerin öznel iyi oluş düzeyini olumlu etkileyecektir.

Bilişsel esneklik önemli ölçüde dikkat süreçlerine bağlıdır. Kişinin herhangi bir durumun farklılaştığını ve kalıplaşmış olmayan bir yanıtın gerekliliklerini tespit edebilmesi için, yeni durumu değerlendirebildiği ve yapılacak hareketi planlamış olduğu daha yüksek seviyede bir dikkat kontrolüne sahip olması gereklidir. Bilişsel açıdan esnek olabilmek için, bireyin hâlihazırdaki göreve etkide bulunabilecek çevresel şartları fark etmesi gerekir (Canas vd., 2006).

Bireylerin aslında her durumda nasıl davranacaklarıyla ilgili seçenekleri bulunmaktadır. Bununla birlikte nasıl davranacaklarına karar vermeden önce var olan bu seçeneklerin ve alternatiflerin farkına varmaları önemlidir. Herhangi bir durumda mümkün olan seçeneklerinin (davranışlar, çözümler vb.) farkında olanlar, yalnızca doğru davranışı görenlere göre bilişsel açıdan daha esnektirler (Martin & Rubin, 1995; Martin vd., 1998). Bilişsel açıdan esnek olan bireylerin, durumlara değişik açıdan bakabilmeleri, karar vermeden önce birçok seçeneği dikkate almaları yaşam alanlarında karşılaştıkları problemleri çözmelerini kolaylaştırırarak yaşam doyumlarının artmasına katkı sağlayacaktır.

Bilişsel esneklik, perspektifleri uzamsal olarak (örneğin, "Farklı bir yönden baksaydım bu nasıl görünürdü?") veya kişilerarası olarak (örneğin, "Bunu sizin bakış açınızdan görebilecek miyim bir bakayım") değiştirebilmeyi içermektedir. Sahip olduğumuz perspektifleri değiştirmek için önceki perspektifimizi engellememiz ve

belleğimize farklı bir perspektif yüklememiz gerekir. Bilişsel esnekliğin ketleyici kontrole ihtiyaç duyması ve bunun üzerine inşa edilmesi bu anlamdadır (Diamond, 2013). Yani bilişsel olarak esnek olan bir kişinin yeni durumları ele alması ve aynı zamanda yorumlaması, davranış stratejilerini yeni duruma uyarlamak için bilgilerini yeniden yapılandırması gerekir (Canas vd., 2006). Bilişsel esneklik, başarılı kişilerarası iletişimin önemli bir öğesi olarak kabul edilir ve genel olarak bireylerin karmaşık görevleri yerine getirme ve çevreye uyum sağlama becerisine atıfta bulunur (Ionescu, 2012). Bu bağlamda bilişsel açıdan esnek olan bireylerin kişilerarası ilişkilerde de daha sağlıklı davranışlar sergilediği düşünülebilir. Bu bireyler, bir davranışın nedenini anlamaya çalışırken mevcut bütün bilgileri ve gerçekleri dikkate alarak aynı zamanda ek bilgi edinmeye çalışırlar. İnsanları ve olayları anlamaya çalışırken farklı perspektifleri göz önünde bulundurabilmek kişilerin empatik olmasını sağlayarak başarılı bir iletişim kurulmasını kolaylaştıracaktır. Esnek bilişin bu açıdan kişilerin olumlu duyguları daha sık hissetmelerine, yaşam doyumlarının artmasına yol açacağı öngörülebilir.

Esnek bir bakış açısına sahip olmak, tutumların bilişsel yönleriyle ilgilidir. Tutumların bilişsel tepkileri çok aşırıysa, kişinin yeni koşullarla karşılaştığında alternatiflerin farkına varması zor olacaktır. Bu aynı zamanda kişinin düşüncelerinin bilişsel esneklikten yoksun olduğu anlamına gelir (Bilgin, 2009). Bilişsel esneklik eksikliği olan bireyler katı olabilir, eski alışkanlıklara bağlı kalabilirler. Esnek olmayan kişiler, kurallar veya prosedürler değiştiğinde direnç gösterir ve yeni durumlara ve taleplere uyum sağlamakta güçlük çekerler. Aynı zamanda bu kişiler tekrar tekrar aynı hataları yapabilir veya aynı kuralları çiğneyebilirler (Anderson, 2002).

Araştırmacılar genellikle bilişsel esnekliği karşıt yapıyı ifade ettiği düşünülen esnek olmama ile karşılaştırır. Bir tarafta, daha genel olarak "bireyin değişmeme eğilimini" ifade eden katılık vardır (Schultz & Searleman, 2002).

Bilişsel esneklik kavramı, özellikle bu kavramın zıttı olan bilişsel esnek olmama dört kavramla ilişkilidir: bilişsel blokaj, bilişsel histerezis, işlevsel sabitleme ve işlevsel azalma (Canas vd., 2006).

Bilişsel blokaj, alternatif bir hareket tarzına geçmenin mantıklı olduğu durumlarda bile, ilk hareket tarzına devam etme eğilimi olarak tanımlanır. Kişi koşullar değişse bile kullanmakta olduğu strateji ile devam eder.

Bilişsel histerezis, bir kararın yanlış olduğu kanıtlandıktan sonra karara bağlı kalma eğilimi olarak tanımlanmaktadır. Fonksiyonel fiksasyon, durumunda, başarısızlığın nedeni, bir nesnenin bir kategoriye sabit olarak atanması, dolayısıyla o nesneye atanan özelliklerin koşullandırılmasıdır.

Fonksiyonel fiksasyon, günlük nesnelerin kullanımı da dahil olmak üzere algılayışımızda sabit veya katı olduğumuz anlamındadır. Bu katılık, bu nesnelerin farklı biçimlerde nasıl kullanılacağını bulma yeteneğimizi engeller.

Son olarak, bilişsel esneklikle ilgili dördüncü bir fenomen olan fonksiyonel indirgeme, bir fenomeni oluşturan nedenleri yalnızca kısmen düşündüğümüzde gerçekleşir. Bir soruna yol açan farklı nedenleri tek bir nedene indirgemekten oluşur. Davranışı kişinin karşı karşıya olduğu çevresel koşullara adapte edememesine benzer etkiler üretir. Bu dört fenomen, sabit bir eyleme yol açar. Durumun değerlendirilmesinde, yürütülmesinde başarısızlığa yol açarak sorunun çözümünü engeller (Canas vd., 2006).

Kişilerin bilişsel açıdan esnek değil de katı olması, içinde bulundukları durumlardaki değişiklikleri algılamalarını ya da durumları farklı bir şekilde yorumlayabilme becerilerini, alternatif düşünce ve eylemleri fark etmelerini engellediğinden, kişilerin olumsuz duygular yaşamalarına neden olacağı gibi problemlerin çözümünü de zorlaştırabilir. Bilişsel açıdan esnek olamayan bireylerin, karşılaştıkları zorlukların üstesinden gelebileceklerine inanmamaları, zor durumlarda, şartları değiştirecek güçlerinin olduğunu düşünememeleri, kendileri ve yaşantıları hakkında olumsuz hissetmelerine, yaşam kalitelerinin düşmesine yol açabilir. Sonuç olarak bilişsel esneklik düzeyinin artmasıyla, olumsuz yaşantılar daha düşük düzeyde yaşanabilir. Bu durumda olumsuz yaşantıların daha az, olumlu yaşantıların daha çok yaşanması bireyin yaşam doyumu ve olumlu duygulanımla ilgili yapacağı olumlu bilişsel değerlendirme sonucu öznel iyi oluş düzeyinin de yüksek olacağı düşünülebilir.

Yapılan araştırmalarda bilişsel esnekliğin; öz-yeterlik ve zihinsel iyi oluş ile pozitif yönde ilişkili olduğu (Demirtaş, 2020), yaşam doyumuna, öz saygıya ve zihinsel esenliğe olumlu katkıda bulunduğu (Jen vd., 2019), genç yetişkinlerde aile içi

iletişimle iyi oluş arasındaki ilişkide aracılık rolü bulunduğu (Koesten vd., 2009), genç yetişkinlerin ebeveynlik stratejileri ve öznel iyi oluşları arasındaki ilişkiye aracılık ettiği (Wu vd., 2020) bulunmuştur. Bilişsel esneklik düzeyi yüksek olan kişilerin olumlu başa çıkma tekniklerini daha sık kullandıkları (Bedel & Ulubey, 2015; Dennis &WanderVal, 2010), duygusal stresi azaltma konusunda da daha başarılı oldukları bulunmuştur (Johnco vd., 2014),

Bilişsel esneklik düzeyi yüksek olan öğrencilerin, aynı zamanda etkili problem çözme becerisi gösterdikleri ve problemlere karşı daha olumlu tutuma sahip oldukları (Buğa, vd., 2018), kendi başlarına karar verebilen ve özgüvenleri yüksek, olaylara farklı açılardan bakabilen, iç kontrol sağlayabilen, daha az depresif ve daha iyimser oldukları da bildirilmiştir (Sapmaz & Doğan, 2013). Aynı zamanda terapilerle bilişsel esneklik düzeyi artırılan üniversite öğrencilerinin algılanan stres düzeyinde azalma olduğu buna karşın olumlu başa çıkma yöntemleri kullanmalarında önemli artışlar olduğu belirtilmektedir (Altunkol, 2017).

2.6. Öznel İyi Oluşu Açıklayamaya Yönelik Oluşturulan Modelin Literatür Doğrultusunda Temellendirilmesi

Bu çalışmada benliğin ayrımlaşmasıyla öznel iyi oluş arasındaki ilişkide öz-anlayışın ve bilişsel esnekliğin aracılık rolünün incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaçla oluşturulan model Erik Erikson'un Psikososyal Gelişim Kuramına ve Bilişsel Kurama dayandırılmıştır.

Erik Erikson'un Psikososyal Gelişim Kuramı kişiliğin, yaşam boyunca bir dizi sekiz psikososyal aşamanın başarılı bir şekilde çözülmesiyle şekillendiğini savunmaktadır. Her evrede bireyler krizler yaşarlar ve bu krizleri yeterli düzeyde çözmek zorundadırlar. Her evrede benliğin yeterliliği açısından blirleyici olan biri olumlu, biri olumsuz iki karşıt durum bulunur. Örneğin yaşamın ilk evresinde yaşanan temel güvene karşı güvensizlik gibi. Bu, bireyin yaşamın o dönemi boyunca yaşadığı çatışmadır. Bu çatışmalar hiçbir zaman bütünüyle kesin bir şekilde çözülemezler. Her bir evre kendinden bir önceki evreden etkilenmekte ve kendinden bir sonraki evreye de bir temel oluşturmaktadır. Bu evrelerin tamamı o döneme özgü ihtiyaçları, gelişimsel krizleri ve olası çözümleri içermektedir. Bu dönemler sırasıyla temel güvene karşı güvensizlik, özerkliğe karşı kuşku ve utanç, girişimciliğe karşı suçluluk,

çalışkanlığa karşı aşağılık duygusu, kimlik duygusuna karşı rol karşılığı, yakınlığa karşı yalıtılmışlık, üretkenliğe karşı durgunluk ve son olarak da ego bütünlüğüne karşı umutsuzluktur (Erikson, 1963).

Erikson'un (1968) yakınlığa karşı yalıtılmışlık olarak adlandırdığı bu evrede, bireyler kimliğini kaybetmeye dair kaygı duymaksızın kendi kimliğini bir başkasınınki ile birleştirerek yakınlık kurmaktadırlar (Erikson, 1993). Bireyler bu dönemde kendi kimliklerini karşısındakilerle birleştiremezlerse yalıtılmışlık durumunu yaşarlar. Bu bireyler yakın ilişkiler kurmaktan kaçınabilirler ya da kurmaya çalıştıklarında sorunlar yaşayabilirler (Öztürk,2002). Yakınlık evresinin çözümlenmesine ulaşılamazsa, kişisel olmayan ve yapay kişilerarası ilişkiler kurulduğuna inanılır. Erikson böyle bir bireyin yakın arkadaş ilişkilerinde bile bir başkasıyla kimlik kaynaşmasının kimliğin kaybolmasıyla sonuçlanacağından korktuğunu ileri sürer (Kocerguıs vd., 2019). Bu krizi sağlıklı bir şekilde geçiren kişi güvenli bir şekilde sevgi verip alabilir. Bu durumu tersine diğer insanlarla dostluk ilişkisi geliştiremeyen genç, psikolojik bir yalnızlık yaşayabilir. Bu yalnızlık "toplumdan yalıtılmışlık ve terk edilmişlik" duygularına eşlik eder (Gürses, 2011).

Benliğin ayrımlaşması, intrapsişik düzeyde duygusal ve entelektüel işleyişi dengeleme, kişilerarası özellikler açısından ise ilişkilerde yakınlık ve özerkliği dengeleyebilme becerisi olarak tanımlanmaktadır (Bowen 1978; Kerr & Bowen, 1988). İlişkilerde sağlıklı duygusal mesafe kuramamanın sonucunda ortaya çıkan iki uç nokta olan iç içe geçme ve duygusal kopmanın kökeninde benliğin düşük düzey ayrımlaşması bulunmaktadır. Duygusal kopma boyutunda kişinin yakın ilişkilerinde duygusal mesafeyi ayarlama, özerklik ile birliktelik arasındaki dengeyi koruması önemlidir. Bu dengeyi sağlamakta zorluk çeken kişiler, stresli durumlarda duygusal olarak kendi kabuğuna çekilerek, diğerlerinden uzak durarak, yakınlığın önemini inkâr edebilirler. Duygusal kopma, ilişkilerdeki duygusal mesafe anlamına gelmektedir (Bowen, 1978; Kerr & Bowen, 1988). Duygusal kopma derecesi azaldıkça kişi stresli durumlarla daha iyi baş edebilecek ve daha az duygusal olarak geri çekilecektir (Bowen, 1976, 1978). İç içe geçme boyutunda kişi yakın çevresindekilerden uzak kalmayı tehdit edici bir unsur olarak görmektedir. Yakın ilişkilerinde yüksek düzeyde kaynaşma yaşayan bu kişiler, bireysel olarak kendilerini ifade edememekte, durumlara dogmatik ve şikâyetçi yaklaşmaktadır. Onay ve kabul arayışında olup, kendilerini zararlı ilişkilerden uzak tutamazlar (Bowen, 1976, 1978;

Kerr & Bowen, 1988). Bu kişiler, aile üyeleri ile aralarında belirgin sınırlara sahip olmadıkları gibi, fikir farklılıklarına tahammül edemez ve karar almakta zorluk yaşarlar (Bowen, 1978; Skowron & Schmitt, 2003). Bu nedenle önemli gördükleri diğerlerinin inançlarını ve değerlerini tümüyle kabul ederek aşırı derecede uyma gösterirler (Skowron & Schmitt, 2003).

Benliğin ayrımlaşmasının Erikson'un 6. evresi olan yakınlığa karşı yalıtılmışlık açısından önemli bir kavram olduğu düşünülebilir. Bir çalışmada, Bowen'ın benliğin ayrımlaşması kavramı ile Erikson'un psikososyal gelişim aşamaları arasındaki ilişkiyi araştırılmıştır. Üç yüz on dört lisans öğrencisinin katıldığı araştırmanın analizleri, ayrımlaşma düzeyinin psikososyal gelişimi önemli ölçüde yordadığını göstermiştir. Çalışmada daha yüksek ayrımlaşma düzeylerinin, Erikson'un sekiz psikososyal aşamasının her birinde daha yüksek başarılı çözüm düzeylerini öngördüğü, aynı zamanda, ayrımlaşmanın her bir bileşeninin (yani, ben pozisyonu, duygusal tepkisellik, kaynaşma, duygusal kopma) her bir psikososyal aşamanın mevcut çözümü üzerinde önemli bir etkisi olduğu sonucuna varılmıştır (Jenkins vd., 2005). Bowen'a (1978) göre, benliğin farklılaşması ilişkisel ve psikolojik uyum için esastır. Benliğin düşük düzeyde ayrımlaşması sonucunda kaynaşma yaşayan kişiler ilişkilerinde sağlıklı duygusal mesafeyi ya da diğer bir deyişle özerklik ve yakınlık arasındaki dengeyi sağlayamazlar. Yakın ilişkilerinde duygusal mesafeyi ayarlamayan bu kişiler, yakınlığın önemini inkâr ederek duygusal kopma yaşayabilmekte ya da yakın çevresindekilerden uzak kalmayı tehdit edici bir unsur olarak görerek ilişkilerinde iç içe geçmektedir. Bu bağlamda bu kişilerin ilişkilerinde içe geçme ve duygusal kopma yaşamalarının yakınlık ihtiyacını sağlıksız bir biçimde karşılamaya çalışmalarının sonucunda olduğu düşünülebilir.

Kişisel başarısızlık veya yetersizliklerle ilişkili olumsuz duygular söz konusu olduğunda, kişi kendilik değerinin üzerine abartılı bir şekilde odaklanır. Bu durum ise kendilik değerinin aşırı derecede sert yargılanmasına ve eleştirilmesine yol açar. Benlik algısı yükseldikçe tüm insanların acı ve hayal kırıklığı yaşadığına dair farkındalığı gizler. Bu şekilde aşırı özdeşleşme ile ayrı olma ve izolasyon duyguları abartıtılır (Neff, 2003a). Öz-anlayış'ın merkezindeki ortak paydaşım duygusu, tüm insanların başarısız olabileceğini, hata yapabileceklerini ve bir şekilde kendilerini yetersiz hissedebileceklerini kabul etmeyi içerir. Öz-anlayışa göre kusurların, paylaşılan ortak insanlık durumunun bir parçası olarak görülmesi, benliğin

zayıflıklarının geniş ve kapsayıcı bir perspektiften görülmesini sağlar (Neff, 2011). Aynı zamanda kendilik ve ötekinin ilgili deneyimlerinin tanınmasına izin verir ve böylece kendi içine dönme döngüsünü kırar (Neff, 2005). Öz-anlayış'ın farkındalık bileşeni ise aşırı özdeşleşmenin aşırılıklarını ve deneyimle bağlantının kesilmesini önleyen ve ortaya çıkan zihinsel ve duygusal fenomenleri görebilmeyi ve kabul edebilmeyi içeren dengeli bir durumudur (Neff, 2003a). Benliğin ayrımlaşması, kişinin düşünsel ve duygusal süreçleri ayırt edebilmesi, duygusal tepkisel davranmayıp, bu düşünce ve duygulara yönelik tepkilerini bilinçli olarak seçme yeteneğini içermektedir (Bowen, 1978). Bu durumun, düşünceler ve duygulardan kaçınmadan veya onları değiştirmeden, aynı zamanda abartmadan yani yargılamadan olduğu gibi gözlemlendiği dengeli bir farkında olma durumu olarak tanımlanan (Neff vd., 2005) öz-anlayışın, bilinçli farkındalık bileşenine katkı sağladığı düşünülebilir. Bilinçli farkındalık sayesinde kişi olumsuz duygularıyla aşırı özdeşleşmekten korunmakta ve deneyimleriyle bağlantısı kesilmeden ortaya çıkan zihinsel ve duygusal fenomenleri görüp kabul etmektedir (Neff, 2003a). Ayrımlaşma düzeyinin yüksek olması; kişinin duygu dünyasının içinde sıkışıp kalmamasını, yakın ilişkilerinde yakınlık ve özerkliği dengeleyebilmesini, diğerleriyle kaynaşıp iç içe geçmemesini ve kendine yabancılaşmamasını ve stresli durumlarda bile benlik duygusunu sürdürebilmesini sağlamaktadır (Bowen, 1976). Bu durum olumsuz deneyimlerin kişinin kendine özgü olmadığı, başkalarıyla bağlantı duygusu oluşturarak aksiliklerin bir tecrit duygusundan ziyade ortak insanlık deneyiminin bir parçası olduğunun ifadesi olan ortak paydaşım duygusunu (Neff, 2003a, 2011) arttırarak öz-anlayış düzeyinin artmasına neden olabilir. Böylece kişiler kendileri hakkında olumlu ve gerçekçi görüşlere sahip olabilirler (Neff & Vonk, 2009). Aynı zamanda benliğin ayrımlaşma düzeyinin yüksek olması, daha az duygusal tepkisel davranmayı sağladığından (Bowen, 1978), bu özelliğin kişilerin acı veya başarısızlık durumlarında kendilerini sert bir şekilde kendini eleştirmekten ziyade kendine karşı şefkatli ve anlayışlı olması anlamına gelen öz şefkati (Neff, 2003b) kolaylaştırdığı düşünülebilir.

Erik Erikson'un Psikososyal Gelişim Kuramı doğrultusunda yakınlık krizini sağlıklı çözümleyemeyen bireyin benlik ayrımlaşması düzeyinin düşük olacağını aynı zamanda bu kişilerin kendine şefkat göstermekte zorluk çekebileceklerini ifade edebiliriz. Yakınlık ihtiyacını yeteri düzeyde karşılayamayan bireyler

yalnızlaşmakta, toplumun dışına itilmiş soyutlanmış hissetmektedirler. Bu durum kişilerin kendi ihtiyaçlarını ve diğerlerinin ihtiyaçlarını değerlendirirken herkesin zaman zaman yetersizlik yaşayabileceğini kabul etmelerini, deneyimlerini geniş bir perspektiften görmelerini ve diğerleriyle bağlantı duygusu oluşturmalarını engelleyebilir. Olumsuz deneyimleriyle aşırı derecede özdeşleşmeleri sonucunda farkındalıklarının da düşük olması beklenebilir.

Beck (1967), kişilerin dünyayı kendi düşüncelerine göre yeniden yapılandırdıklarını ve bu yapıya göre hareket ettiklerini ifade etmiştir. 1995 yılında ise düşüncelerin duygu ve davranışlara yol açtığını iddia etmiştir. Buna göre psikolojik rahatsızlıkların aşırı derecede olumsuz genelleştirilmiş bilişler ve değişime direnen bilişlerden kaynaklandığı öne sürülmüştür. Bu bilişler esnek olmaktan uzak olumsuz düşünceleri içermektedir (Bilgin, 2009). Düşüncelerde aşırı katılık depresif bireylerin belirgin bir özelliğidir. Bu kişiler ikili ya hep ya hiç düşünme tarzlarına sahip olma eğilimindedirler. Bu tür katılığın aslında uyumsuz inançların kabulünü teşvik ettiği ve karşılığında bu inançların daha otomatik hale gelmesine neden olduğu ve böylece depresif durumu koruduğu öne sürülmüştür (Moore 1996; akt: Dennis &Vander, 2010).

Bilişsel kurama göre depresyon ve anksiyete bozukluklarında tetikleyici bir olaydan sonra fonksiyonel olmayan şemalar aktifleşir. Bu şemalar, bireyin karşısına çıkan olay ve durumları olumsuz çarpıtmalar yaparak yorumlamasına yol açar. Bu çarpıtmalar neticesinde zihnin akışı sırasında kendiliğinden ortaya çıkan ve otomatik düşünce olarak adlandırılan olumsuz düşünceler oluşur ve kişinin duygu ve düşüncelerini etkiler. Bilişsel terapide, bu otomatik düşünceler ele alınarak bu düşüncelere olan inancın azaltılmasına çalışılır (Türkçapar, 2009). Kişilerin sahip oldukları bu olumsuz otomatik düşüncelerinin dışında durumu daha iyi açıklayabilen alternatif açıklama veya inançların bulunması ve güçlendirilmesi bilişsel terapinin hedeflerindedir (Akkoyunlu & Türkçapar, 2013).

Bowen'a (1978) göre, ayrımlaşmamış bireyler stres altında duygu ve düşünceleri ayırt edemeyerek duyguların düşünceleri bastırması sonucu duygusal tepkisel davranırlar. Bowen duyguları olumsuz olarak ele almadığı gibi duygusal süreçlerin önemsiz olduğunu da kastetmemektedir. Duyguların daha otomatik tepkilere neden olduğunu, düşünmenin ise öz kontrol ve seçim yapabilmeyi sağladığını ifade etmektedir (Kerr & Bowen, 1988, s.125). Benliğin ayrımlaşması, bireyin düşünce ve

duygularını ayırt edebilmesi, kişinin bu düşünce ve duygulara yönelik tepkilerini bilinçli olarak seçme yeteneğini içermektedir (Bowen, 1978; Skowron & Friedlander, 1998).

Bireyin çevresel uyaranlara otonomik duygusal tepkiler, duygusal taşma ve aşırı duyarlılık ile tepki verme eğilimini ifade eden duygusal tepkisellik düzeyi arttıkça benliğin ayrımlaşması düzeyi azalır (Sowron & Friedlander, 1998). Duygusal tepkisellik düzeyinin düşük olması, kişinin stresli ortamlarda sakin bir şekilde yanıt verebilmesini, daha az duygusal yoğunluk ile daha olumlu tepki vermesini sağlamaktadır. Kişi stresli, zorlayıcı, kaygılı durumlarla duygusal otomatik tepkiler vermeden veya kendini geri çekmeden duygusal olarak bağlantıda kalabilir, çevresindeki olayların ve bunların kendi üzerindeki etkilerinin farkında olup, bunları objektif bir şekilde değerlendirebilir (Bowen, 1978; Kerr & Bowen, 1988).

Bowen'a (1978) göre ayrımlaşmamış bireylerin stresli, zorlayıcı, kaygılı durumlarla duygusal otomatik tepkiler verdikleri düşünüldüğünde, bu kişilerin bilişsel kuramda kişinin duygu ve düşüncelerini etkileyen otomatik düşünce olarak adlandırılan olumsuz düşüncelere (Türkçapar, 2009) sahip oldukları ifade edilebilir. Benliğin ayrımlaşmasının yüksek seviyelerinde, duygusal ve entelektüel sistemlerin işlevi daha net bir şekilde ayırt edilebilmektedir. Stres dönemlerinde entelektüel işlevlerin göreceli özerkliğini koruyabilen bu kişiler daha esnek, daha uyumlu olup, stresle daha iyi baş ederler, yaşamları daha düzenli ve başarılıdır (Bowen, 1976).

Bu bağlamda ayrımlaşma düzeyi yüksek bireylerin düşünce ve duygu süreçlerinde kaynaşma yaşamayıp özerk olabilmeleri, yaşam olayları karşısında stres altında dahi olsalar, daha esnek ve uyumlu davranabilmelerini, olumsuz düşünce ve duygular altında ezilmeden alternatif değerlendirmeleri fark etmelerini sağlayabileceği ve bunun sonucunda daha seyrek ve daha az yoğunlukta olumsuz düşünce ve duygulara sahip olmalarını sağlayarak iyi oluşlarını yükselteceği düşünülebilir.

Bilişsel kurama göre psikolojik rahatsızlıkların aşırı derecede olumsuz genelleştirilmiş bilişler ve değişime direnen bilişlerden kaynaklandığı öne sürülmüştür. Bu bilişler esnek olmaktan uzak olumsuz düşünceleri içermektedir (Bilgin, 2009). Dennis ve Vander Wal (2010) bilişsel esneklik için; güç durumları kontrol edilebilir olarak algılamaya yatkın olma, yaşamdaki olaylar ve insanların davranışları için birden çok alternatif açıklamayı algılama yeteneği ve zor durumlar

karşısında birden çok alternatif çözüm üretme yeteneğinin gerekli olduğunu vurgulamıştır. Bu açıdan bakıldığında bilişsel açıdan esnek olabilen kişilerin benliğinin ayrımlaşma düzeylerinin de yüksek olabileceği düşünülebilir.

Benliğin ayrımlaşması, duygusal ve entelektüel sistemler arasında yeterli temel farklılaşmayla ilgilidir. Ayrımlaşma düzeyi yüksek olan birey, hayatını yöneten kararlar için sakin, mantıklı muhakemeye geçmekte özgürdür (Bowen, 1976). Bu durumda benliğin ayrımlaşması düzeyinin yüksek olmasının, karar vermeden önce bir durumun olası alternatiflerinin farkında olma, bulunulan duruma uyum sağlayabilme ve esnek olabilme, esnek olmada öz yeterliğe sahip olma yeteneğini ifade eden bilişsel esnekliği arttırması beklenebilir (Martin & Rubin, 1995). Benliğin ayrımlaşma düzeyi yüksek kişiler daha fazla yanıt esnekliğine sahip olup, daha fazla içsel, ilke temelli ve hedefe yönelik davranış sergileyebilirler. İnançlarında ve ilkelerinde daha güvenilir olup düşüncelerinde sabit değildirler. Başkalarının görüş ve algılarını değerlendirebilir ve eski inançlarını yenileri ile değiştirebilirler (Papero, 2015). Yine bu bireyler güçlü duygular yaşasalar bile onlar tarafından tüketilmeden, alternatif düşünme ve var olma biçimleri üretebilirler (Tuason & Friedlander, 2000).

Vaziri ve diğerleri (2021) lise öğrencileriyle yürüttüğü araştırmalarında benliğin ayrımlaşmasının bilişsel esneklik ile doğrudan ve anlamlı bir ilişkisi olduğunu ortaya koymuşlardır. Benliğin ayrımlaşması düzeyi azaldıkça duygusal tepkisellik düzeyi artmakta, birey çevresel uyaranlara otonomik duygusal tepkiler, duygusal taşma ve aşırı duyarlılık ile tepki vermektedir (Skowron & Friedlander, 1998). Bu bağlamda benliğin ayrımlaşması düzeyi azaldıkça, bilişsel esneklik düzeyinin de düşük olacağı düşünülebilir. Buna paralel olarak daha önceki bir araştırmada bilişsel esneklik düzeyinin düşük olması ile dürtüsel sezgiye dayalı karar verme arasında bir ilişki olduğu bildirilmiştir (Dong vd., 2016).

Bu bağlamda benliğin ayrımlaşma düzeyi yüksek olan kişilerin aynı zamanda bilişsel açıdan da esnek olabileceği bu kişilerin güç durumları kontrol edilebilir olarak algılamaya yatkın, yaşamdaki olaylar ve insanların davranışları için birden çok alternatif açıklamayı algılama yeteneğine ve zor durumlar karşısında birden çok alternatif çözüm üretme yeteneğine sahip olmalarının daha kolay olacağı düşünülebilir. Benzer biçimde benliğin ayrımlaşma seviyesinin düşük olması sonucunda kişiler, duygu ve düşünce süreçleri arasında kaynaşma sonucunda stres durumlarında rasyonel davranamayıp duygusal tepkisel davranırlar. Bu bağlamda

yeterince ayrımlaşamamış bireylerin bilişsel açıdan esnek olamaması beklenebilir. Bu bireylerin özellikle stres altındayken duygusal tepkisel davranmaları, yaşamdaki olaylar ve insanların davranışları için birden çok alternatif açıklamayı algılamada yetersiz olmalarına, problemler için alternatif yolları fark edememelerine yol açabilir.

Üniversite hayatı gelişimsel görevler ve stres kaynakları bakımından öğrenciler için oldukça önemli bir dönem olup (Özbay vd., 2012), bu dönemi zihinsel olarak stresli deneyimleyen öğrencilerin oranının da arttığı bildirilmektedir (Nedregård & Olsen, 2014). Bu stresli deneyimler, düşük akademik performansla sonuçlanabilecek çeşitli zihinsel sağlık sorunlarına yol açmakta (Grøtan vd., 2019) ve öznel iyi oluş durumunu olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Özbay vd., 2012). Bu bakımdan öğrencilerin öznel iyi oluşlarını etkileyen faktörleri anlamak önemlidir. Literatürdeki bu bilgiler doğrultusunda bu çalışmada üniversite öğrencilerinde benliğin ayrımlaşmasıyla öznel iyi oluş arasındaki ilişkide öz-anlayışın ve bilişsel esnekliğin aracılık rolünün incelenmesi amaçlanmıştır.

3.YÖNTEM

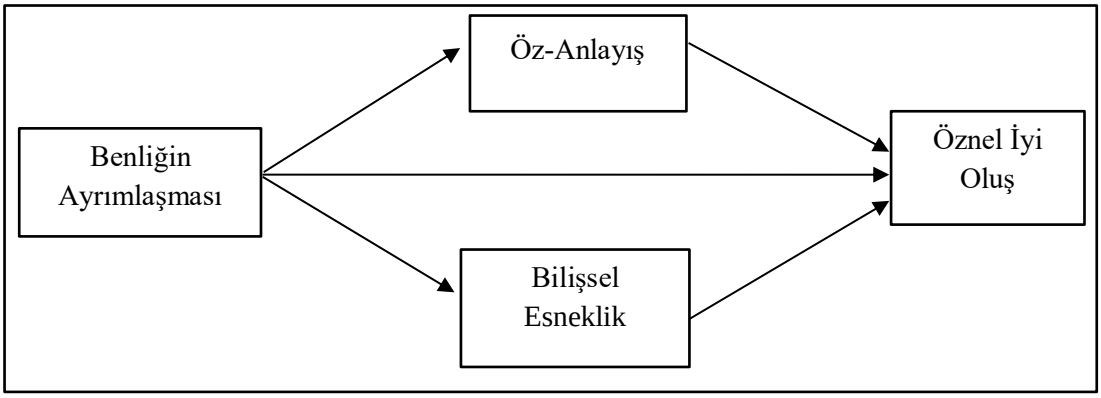
Bu bölümde araştırma modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları, veri toplama süreci ve veri analizine ilişkin bilgiler verilmiştir.

3.1. Araştırma Modeli

Bu araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Bu araştırma üniversite öğrencilerinin benliğin ayrımlaşması, öz-anlayış ve bilişsel esneklik düzeyleri ile öznel iyi oluşları arasındaki ilişkiyi ortaya koymaya amaçlayan betimsel bir çalışmadır. İlişkisel araştırmalarda iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkiler incelenmektedir. Bu araştırmalar, betimlemenin ötesinde durumların ilişkisini göstermektedir. Bu yaklaşımda, araştırmacının herhangi bir şekilde yönlendirme ya da müdahale yapmaması gerekmektedir (Büyüköztürk vd., 2012).

Şekil 2'de görüldüğü gibi araştırmanın bağımsız değişkenlerini benliğin ayrımlaşması, öz-anlayış ve bilişsel esneklik, bağımlı değişkenini ise öznel iyi oluş oluşturmaktadır. Çalışmada, ilgili değişkenlerin üniversite öğrencilerinde öznel iyi oluşa olan etkilerini içeren bir path model geliştirilip test edilmektedir.

Şekil 2. Öznel İyi Oluşun Benliğin Ayrımlaşması, Öz-Anlayış ve Bilişsel Esneklik ile Modellenmesi



3.2. Araştırma Grubu

Araştırmaya başlamadan önce İstanbul Medipol Üniversitesi Sosyal Bilimler Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulundan (Sayı No: 43037191-604.01.01-E.15494 21/05/2020) etik kurul izni alınmıştır. Araştırma grubunu İstanbul'da devlet ve özel üniversitelerinin üçünde öğrenim gören 587 öğrenci oluşturmaktadır. Bu öğrencilerden 37'sine ait uç değerler veri analizinden çıkarılmış ve analizlere 550 öğrenciyle devam edilmiştir. 550 katılımcının 420'si (%76.4) kadın, 130'u (%23.6) erkektir. Katılımcıların yaşları 18 ile 49 arasında olup, yaş ortalaması 20.64 (SD=2.98) olarak bulunmuştur.

Araştırma grubunu belirlemek amacıyla uygun örnekleme yöntemine başvurulmuştur. Uygun örnekleme, seçkisiz olmayan örnekleme yöntemleri içerisinde değerlendirilmektedir. Uygun örnekleme yöntemini kullanan araştırmacı örneklemini oluşturmak için en ulaşılabilir birimden başlar ya da en ulaşılabilir ve maksimum tasarruf sağlayacak birimlere ulaşmaya çalışır (Büyüköztürk vd., 2012).

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin demografik bilgileri "Kişisel Bilgi Formu" aracılığıyla elde edilmiştir. Bununla birlikte öğrencilerin öznel iyi oluşlarını belirlemek için "Yaşam Doyumu Ölçeği" ile "Pozitif ve Negatif Duygu Durum Ölçeği", benliğin ayrımlaşması düzeylerini ölçmek için "Benliğin Ayrımlaşması Ölçeği", öz-anlayış düzeylerini ölçmek için "Öz-Anlayış Ölçeği" ve bilişsel esneklik düzeyleri için "Bilişsel Esneklik Envanteri" kullanılmıştır. Veri toplama araçlarına ilişkin detaylı bilgi aşağıda aktarılmıştır.

3.3.1.Benliğin Ayrımlaşması Ölçeği (BAÖ)

Skowron ve Friedlander (1998) tarafından geliştirilen Benliğin Ayrımlaşması Ölçeğinin gözden geçirilmiş halinin geçerlik ve güvenirlik çalışmalarını Skowron ve Schmitt (2003) yapmıştır. Orijinal ölçek formu için iç tutarlık değerleri ölçeğin tamamı ve alt boyutları için .81 ve .92 arasında bulunmuştur. Ölçekte toplam 20 madde ve dört alt boyut bulunmakta ve altılı Likert tipi derecelendirme (1 "hiç uygun değil" ile 6 "çok uygun") kullanılmaktadır. BAÖ; duygusal tepkisellik, ben pozisyonu, duygusal kopma ve başkalarına bağımlılık olmak üzere dört farklı

boyuttan oluşmaktadır. Bu dört boyuttan alınan puanların yüksek olması, benliğin ayrımlaşması düzeyinin yüksek olduğunu gösterir. Ölçeğin Işık ve Bulduk (2015) tarafından gerçekleştirilen Türkçe'ye uyarlama çalışmasında iç tutarlılığın bir göstergesi olarak Cronbach Alfa değerleri; duygusal tepkisellik için .78, ben pozisyonu için .75, duygusal kopma için .77, başkalarına bağımlılık için .74 ve tüm ölçek için .81 olarak bulunmuştur. Ölçeğin test-tekrar test güvenirlik katsayısı ise .74 olarak bulunmuştur (Işık & Bulduk, 2014). Bu çalışmada sadece ölçekten alınan toplam puan kullanılmış olup, ölçeğin bütünü için Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .75 olarak bulunmuştur.

3.3.2. Öz-Anlayış Ölçeği (ÖAÖ)

Neff (2003b) tarafından geliştirilen Öz-Anlayış Ölçeğinin orijinal versiyonu 26 madde içermekte ve beşli Likert tipi derecelendirme (1 "Hemen hemen hiçbir zaman" ve 5 "Hemen hemen her zaman") kullanılmaktadır. Ölçeğin orjinali öz sevecenlik, öz yargılama, paylaşımların bilincinde olma, izolasyon, bilinçlilik, aşırı özdeşleşme olarak 6 boyuttan oluşmaktadır. Cronbach alfa katsayısı ölçeğin geneli için .92 olarak hesaplanırken, alt boyutlar için ise sırasıyla .78, .77, .80, .79, .75, .81 olarak bulunmuştur. Test tekrar test güvenirlik katsayısı tüm ölçek için .93, alt ölçekler için ise sırasıyla .88, .88, .80, .85, .85, .88 olarak hesaplanmıştır (Neff, 2003a). Deniz, Kesici ve Sümer (2008) tarafından geçerlik güvenirlik çalışmaları yapılarak Türkçe 'ye uyarlanmıştır. Türkçe 'ye uyarlanmış versiyonunda madde toplam korelasyonu 30' altında olan iki madde ölçekten çıkartılmış ve 24 maddelik tek boyutlu bir ölçek oluşturulmuştur. Ölçeğin iç tutarlılık için Cronbach Alfa değeri. 89, test-tekrar test güvenirlik katsayısı ise .83 olarak bulunmuştur. Ölçüt-bağıntılı geçerliği için ise, öz-anlayışla benlik saygısı arasında r = .62; yaşam doyumu arasında r = .45; pozitif duygu arasında r = .41 ve negatif duygu arasında r = - .48 düzeyinde ilişkiler bulunmuştur. (Deniz, Kesici & Sümer, 2008). Bu araştırma kapsamında Öz-Anlayış Ölçeğinin Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .90 olarak saptanmıştır.

3.3.3. Bilişsel Esneklik Envanteri (BEE)

Bilişsel Esneklik Envanteri Dennis ve Vander Wal (2010) tarafından geliştirilmiştir. BEE alternatifler ve kontrol olarak iki farklı boyuttan oluşmaktadır. Alternatifler boyutu ile insan davranışları ve yaşam olayları için birden çok açıklamayı

algılayabilme yeteneği ve zor durumlarda birden çok çözüm üretebilme yeteneği; kontrol boyutuyla ise zor durumları kontrol edilebilir olarak algılama eğilimi kastedilmektedir. Ölçekte beşli Likert tipinde 1 "hiç uygun değil" ile 5 "tamamen uygun" 20 madde bulunmaktadır. Ölçekten toplam puan alınabilmekte ve alınan puan arttıkça bilişsel esnekliğin arttığı şeklinde yorumlanmaktadır. Envanter'in Türkçe'ye uyarlama çalışması Gülüm ve Dağ (2012) tarafından gerçekleşmiştir. Uyarlama çalışmasında Cronbach Alfa değerleri; alternatifler için .89, kontrol için .85 ve tüm ölçek için .90 olarak bulunmuştur. Ölçeğin test-tekrar test güvenirlik katsayısı ise .39 olarak saptanmıştır (Gülüm & Dağ, 2012). Bu çalışmada sadece ölçekten alınan toplam puan kullanılmış olup, ölçeğin bütünü için Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .87 olarak bulunmuştur.

3.3.4. Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği (PNDÖ)

Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeğinin İngilizce formu (PANAS) Watson ve diğerleri (1988) tarafından geliştirilmiştir. Gençöz (2000) tarafından geçerlik güvenirlik çalışmaları yapılarak Türkçe'ye uyarlanmıştır. PNDÖ öznel iyi oluşun olumlu ve olumsuz duygu boyutunu tespit etmek amacıyla kullanılmıştır. Beşli Likert tipindeki (1 "çok az veya hiç" ile 5 "çok fazla") 20 maddeden oluşan ölçek iki boyutlu bir yapıya sahiptir. Ölçekteki maddelerin 10'u pozitif ifadelerden oluşmakta ve pozitif duyguları ölçmekte, 10'u negatif ifadelerden oluşmakta ve negatif duyguları ölçmektedir. Pozitif duygu alt ölçeği puanının, negatif duygu alt ölçeği puanından yüksek olması bireyin öznel iyi oluşunun yüksek, negatif duygu alt ölçeği puanının, pozitif duygu alt ölçeği puanından yüksek olması bireyin öznel iyi oluşunun düşük olduğu anlamına gelir. Türkçe'ye uyarlama çalışmasında iç tutarlılık için Cronbach Alfa değerleri; pozitif duygular alt boyutu için .83, negatif duygular alt boyutu için .86 olarak bulunmuştur. Ölçeğin test-tekrar test güvenirlik katsayısı ise pozitif duygular alt boyutu için .40, negatif duygular alt boyutu için .54 olarak bulunmuştur (Gençöz, 2000). Bu araştırmada Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeğinin Cronbach Alfa iç tutarlık katsayıları .78 ve .73 olarak bulunmuştur.

3.3.5. Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ)

Deiner ve diğerleri (1985) tarafından geliştirilen Yaşam Doyumu Ölçeği yedili Likert tipinde (1 "hiç uygun değil" ile 7 "tamamıyla uygun") beş maddeden oluşan tek boyutlu bir ölçektir. Orijinal çalışmasında ölçeğin güvenirliğini Cronbach Alfa = .87,

ölçüt bağımlı geçerliğini ise .82 olarak saptanmıştır (Pavot vd., 1991). Ölçek Yetim (1993) tarafından geçerlik güvenirlik çalışmaları yapılarak Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçeğin iç tutarlılık için Cronbach Alfa değeri .86, test-tekrar test güvenirlik katsayısı ise .73 olarak bulunmuştur (Yetim, 2003). Bu araştırmada Yaşam Doyumu Ölçeğinin Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .85 olarak saptanmıştır.

3.4. Verilerin Toplanması

Çalışmada ilk olarak İstanbul Medipol Üniversitesi Sosyal Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu'ndan onay alınmıştır (Sayı No: 43037191-604.01.01-E.15494 21/05/2020). Gerekli izinler alındıktan sonra, ilgili üniversitelerin içinde dersin yürütücüsünden izin alınıp online olarak yürütülen derslere girilerek bizzat araştırmacı tarafından veriler toplanmıştır. Öğrencilerin katılımını ve motivasyonunu yüksek tutmak amacıyla araştırmacı, ölçekleri uygulamadan önce kendini tanıtmış, araştırmanın önemine değinmiş, gönüllülüğün ve samimiyetin önemini vurgulamıştır. Ayrıca kimlik bilgilerine ihtiyaç duyulmayacağını ve elde edilen bilgilerin gizli tutularak sadece bilimsel amaçlı kullanılacağını ifade etmiştir.

Araştırma kapsamında 2020-2021 eğitim öğretim yılında İstanbul Medipol Üniversitesi, Marmara Üniversitesi ve Yıldız Teknik Üniversitesi'nde öğrenim gören 587 gönüllü öğrenciden veri toplanmıştır. Pandemi kısıtlamaları nedeniyle ölçüm araçları, Google Formlar aracılığıyla elektronik ortamda sunulmuştur. Ölçeklerin doldurulması yaklaşık olarak 20 dakika sürmüştür. Daha önce de belirtildiği üzere, 37 kişiye ait verilerin veri setinden atılmasının ardından analizlere 550 kişiye ait verilerle devam edilmiştir.

3.5. Verilerin Analizi

Çalışmada öncelikle tersten puanlanması gereken maddeler yeniden puanlanmış (recoding) ve değişkenlere ilişkin toplam skorlar hesaplanmıştır. Bu bağlamda benliğin ayrışması, öz-anlayış ve bilişsel esneklik ölçeklerinden elde edilen toplam skorlar hesaplanarak bu değişkenler oluşturulmuştur.

Benzer şekilde yaşam doyumu, pozitif ve negatif duygu ölçeğinin, pozitif duygular ve negatif duygular alt boyutlarına ilişkin maddelere verilen toplam skorlar

hesaplanarak, yaşam doyumu (YD), pozitif duygular (PD) ve negatif duygular (ND) için toplam skorlar elde edilmiştir.

Diener (1984), öznel iyi oluşun yaşam doyumu, olumlu ve olumsuz duygular olarak üç boyuttan oluştuğunu ifade etmiştir. Bu nedenle öznel iyi oluş, bu üç boyutu ölçen ölçme araçları kullanılarak hesaplanmıştır. Benzer araştırmalarda oluğu gibi (Hamarta vd., 2013; Morsünbül, 2011; Sheldon vd., 2004) bu araştırmada da öznel iyi oluş değişkenini elde etmek için yaşam doyumu ve olumlu duygu puanları toplanarak olumsuz duygu puanlarından [YD+PD-ND] çıkarılmıştır.

Ardından çalışmada kullanılan değişkenler için betimsel istatistikler hesaplanmıştır. Bu bağlamda değişkenlere ilişkin toplam puanların ortalaması, standart sapması ve alınan minimum ve maksimum puanlar hesaplanmıştır. Daha sonra her bir ölçme aracı için iç tutarlılık katsayısı olarak Cronbach alfa değerleri hesaplanmıştır.

Bu araştırmada benliğin ayrımlaşması ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi açıklamada öz-anlayış ve bilişsel esnekliğin rolü yol analizi ile test edilmiştir. Yol analizi için Mplus (Muthen & Muthen, 1999-2012) programı (Version 7) kullanılmıştır. Verilerin yol analizine hazırlanması ve gerekli şartların karşılanıp karşılanmadığının test edilmesi amacıyla SPSS 23 programından faydalanılmıştır. Analizlerde hata payı .05 olarak kabul edilmiştir.

Yol analizi modelinde kabul edilebilecek model-veri uyumu için $\chi 2 > .05$, Comparative Fit Index [CFI]> .95, Tucker-Lewis Index [TLI]> .95, Root Mean Square Error of Approximation [RMSEA]= .06 ve Standardized Root Mean Square Residual [SRMR]= .08 değerleri kriter olarak alınmıştır (Hu & Bentler, 1999; Kline, 2015).

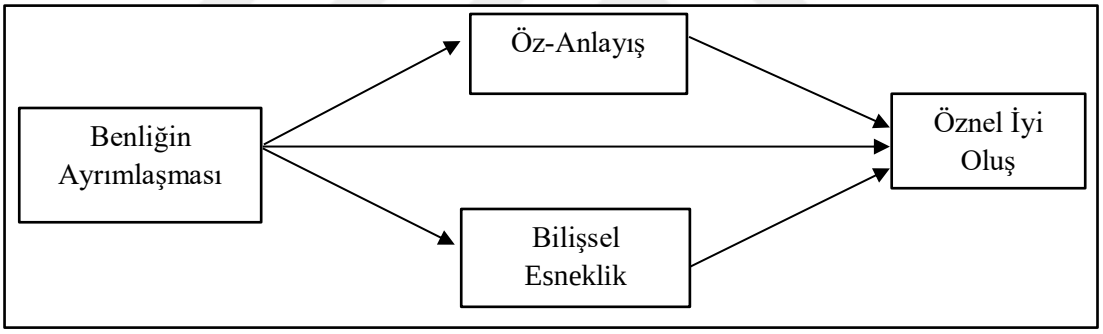
Araştırmada test edilecek olan hipotez modeldeki dolaylı etkilerin anlamlılığı ise bootstrapping işlemi ile test edilmiştir. Bootstrapping yönteminde yeniden örnekleme yapılarak örneklemin temsil edebilme gücü arttırılır ve güven aralığı belirtilerek dolaylı etkinin anlamlı olup olmadığı açıklanır. Dolaylı etkinin de anlamlı olması için güven aralığının alt sınırı ile üst sınırı arasında sıfır bulunmamalıdır (McKinnon, 2008, s. 334; Preacher & Hayes, 2008; Preacher & Kelley, 2011). Modele ilişkin etkilerin büyüklükleri için 1000 deneme ile bootsrapt yöntemi kullanılmış ve etkilerin %95 güven aralıkları rapor edilmiştir.

4. BULGULAR

Bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinde öznel iyi oluş düzeyleri ile benliğin ayrımlaşması, öz-anlayış ve bilişsel esneklik değişkenlerini ele alan bir yapısal eşitlik modeli önererek bu modeli test etmektir.

Bu kapsamda benliğin ayrımlaşması ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide öz-anlayış ve bilişsel esnekliğin aracı rolü değerlendirilmek istenmiştir. Bu amaçla oluşturulan hipotetik model Şekil 3'te verilmiştir.

Şekil 3. Öznel İyi Oluşun Benliğin Ayrımlaşması, Öz-anlayış ve Bilişsel Esneklik ile Modellenmesi



Yol analizi gözlemlenen değişkenler arasındaki ilişkileri eş zamanları incelemeye yarayan, değişkenler arasındaki doğrudan ve dolaylı etkileri analiz etmeye yarayan, regresyona dayalı istatistiksel bir yöntemdir (Kline, 2015). Yol modellerinde bağımsız değişken; kendisinden diğer değişkenlere etki giden değişken olup dışsal değişken (exogenous variable) olarak adlandırılır. Bu araştırmada benliğin ayrışması dışsal değişkendir. Bağımlı değişken ise diğer değişkenlerden etkilenen değişken olup içsel değişken (endogenous variable) olarak adlandırılır. Bu araştırmada öznel iyi oluş içsel değişkendir. İçsel ve dışsal değişkenler arasındaki ilişkiyi (bağlantıyı) sağlayan değişkenlere ise aracı değişken (mediator variable) adı verilmektedir. Bu çalışmada öz-anlayış ve bilişsel esneklik ise aracı değişkenlerdir. Modele göre benliğin ayrımlaşmasından öznel iyi oluşa doğrudan etki ve aracı değişkenler bilişsel esneklik ve öz-anlayış üzerinden iki farklı yolla dolaylı etkiler bulunmaktadır.

Dolayısıyla çalışmada benliğin ayrımlaşması ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide öz-anlayış ve bilişsel esnekliğin aracılık rolünün olup olmadığı yol analizi ile test edilmiştir. Bu çalışmada dört değişken kullanılmış ve 542 kişiden veri toplanılmıştır.

4.1. Varsayımlara İlişkin Sonuçlar

Benliğin ayrımlaşması ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkide öz-anlayış ve bilişsel esnekliğin aracı rolünü inceleyen yol modelini analiz etmek için öncelikle gerekli istatistiksel varsayımlar olan çoklu normal dağılım, çoklu bağlantı ve doğrusallık varsayımları test edilmiş ve elde edilen bulgular Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1. Değişkenler için Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

Değişken	Çarpıklık	Basıklık	VIF	Tolerans
Benliğin Ayrımlaşması	- .35	.08	1.83	.54
Öz-Anlayış	-.07	-.23	1.52	.65
Bilişsel Esneklik	-.19	-.28	1.49	.67
Öznel İyi Oluş	-.26	-.28	-	-

Çoklu normal dağılım çok sayıdaki değişkenin farklı doğrusal kombinasyonlarının tamamının normal dağılım göstermesi anlamına gelmektedir (Çokluk vd., 2016). Buna göre tüm değişkenlerin tek başına normal dağılım (univariate normality) özelliği göstermesi gerekir. Çoklu normallik varsayımı için çarpıklık ve basıklık değerlerinin [-2,2] aralığında olması gerekir (George & Mallery, 2016). Tablo 1'de verilen çarpıklık ve basıklık değerleri incelendiğinde benliğin ayrımlaşması için çarpıklık değeri -0.35 ve basıklık değeri 0.08; öz-anlayış için çarpıklık değeri -0.07 ve basıklık değeri -0.23; bilişsel esneklik için çarpıklık değeri -0.19 ve basıklık değeri -0.28; öznel iyi oluş için çarpıklık değeri -0.26 ve basıklık değeri -0.28 olarak bulunmuştur. Araştırmanın değişkenlerinin çarpıklık ve basıklık değerleri incelendiğinde değişkenlerin kabul edilebilir değerler arasında olup normal dağılımı karşıladığı söylenebilir.

Çoklu bağlantı varsayımı için tüm değişkenler arasındaki varyans küçültme faktörü (variance inflation factor-VIF), tolerans değerleri ve korelasyonlar ve incelenmiştir. Çoklu bağlantı varsayımının sağlanması için VIF değerlerinin [1-10] aralığında, tolerans değerlerinin ise .10'dan büyük olması gerekmektedir. Tablo 1'de verilen

VIF değerleri incelendiğinde tamamının 1.49 ile 1.83 arasında olduğu, tolerans değerlerinin ise .54 ile .67 arasında olup kabul edilebilir değerler arasında olduğu görülmektedir.

Doğrusallık varsayımı için değişkenler arasındaki korelasyon değerleri incelenmiş olup; elde edilen bulgular Tablo 2'de verilmiştir. Araştırmaya katılan öğrencilerin benliğin ayrımlaşması, öz-anlayış, bilişsel esneklik ve öznel iyi oluş ölçeklerinden almış oldukları puanlara ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri ile değişkenler arasındaki korelasyonlar Tablo 2'de verilmektedir.

Tablo 2. Benliğin Ayrımlaşması, Öz-Anlayış, Bilişsel Esneklik ve Öznel İyi Oluş Değişkenleri Arasındaki Korelasyon Katsayıları ve Betimsel İstatistikler

Değişken	Benliğin Ayrımlaşması	Öz-Anlayış	Bilişsel Esneklik	Öznel İyi Oluş
Benliğin Ayrımlaşması	-			
Öz-Anlayış	.57*	-		
Bilişsel Esneklik	.46*	.59*	-	
Öznel İyi Oluş	.39*	.58*	.42*	-
Ortalama	76.03	76.64	44.00	27.56
Standart Sapma	11.56	15.57	10.79	15.83

* $p < .01$ düzeyinde anlamlı

Analiz sonuçlarına göre benliğin ayrımlaşması ile bilişsel esneklik ($r = .46$; $p < .01$), arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Benliğin ayrımlaşması ile öz-anlayış ($r = .57$; $p < .01$), arasında ise orta düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Yine benliğin ayrımlaşması ile öznel iyi oluş ($r = .39$; $p < .01$) arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişkiler olduğu görülmüştür. Ayrıca bilişsel esneklik ile öz-anlayış ($r = .59$; $p < .01$) arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Bilişsel esneklik ile öznel iyi oluş ($r = .42$; $p < .01$) arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Son olarak öz-anlayış ile öznel iyi oluş ($r = .58$; $p < .01$) arasında ise orta düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki belirlenmiştir.

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin benliğin ayrımlaşması puan ortalamaları (Ort = 76.03, SS = 11.56), öz-anlayış puan ortalamaları (Ort = 76.64, SS = 15.57), bilişsel esneklik puan ortalamaları (Ort = 44.00, SS = 10.79) ve öznel iyi oluş puan ortalamaları (Ort = 27.56, SS = 15.83) olarak bulunmuştur.

Çoklu bağlantı varsayımı için korelasyonlar incelenmiştir. Korelasyon analizi sonucu değişkenler arasında .90 ve üzeri ilişki çıkması çoklu bağlantı problemini oluşturmaktadır (Tabachnick & Fidell, 2015; Palant, 2011). Benliğin ayrımlaşması, öz-anlayış, bilişsel esneklik ve öznel iyi oluş değişkenleri arasındaki ilişkide korelasyon katsayıları .39 ile .59 ($p < .01$) arasındadır. Bu yüzden çoklu bağlantı probleminin olmadığı ve bu varsayımın sağlandığı görülmektedir. Tüm bu sonuçlar dâhilinde araştırmanın verilerinin yol analizi için uygun olduğuna karar verilmiştir.

4.2. Yol Analizine İlişkin Bulgular

Üniversite öğrencilerinde benliğin ayrımlaşması düzeyleri ile öznel iyi oluşları arasındaki ilişkide öz-anlayış ve bilişsel esnekliğin aracılık etkisini belirlemek için yol analizi kullanılmıştır. Bu amaçla aracılık etkisinin belirlenmesinde Baron ve Kenny'nin (1986) önerdiği adımlar takip edilmiştir.

Adım 1: Bağımsız değişken (benliğin ayrımlaşması) bağımlı değişkeni (öznel iyi oluş) anlamlı olarak yordamalıdır. Benliğin ayrımlaşmasının öznel iyi oluşu anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur (β= .39).

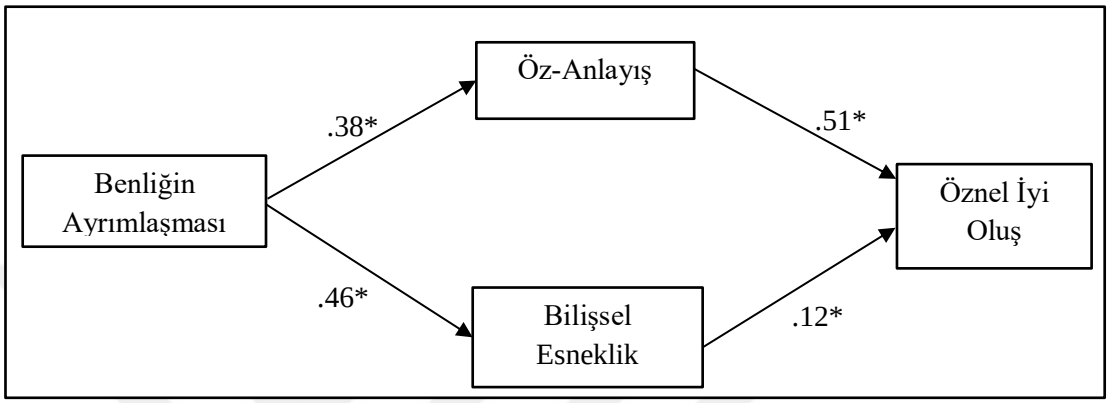
Adım 2: Bağımsız değişkenin (benliğin ayrımlaşması) aracı değişkenler (öz-anlayış ve bilişsel esneklik) üzerinde anlamlı etkisi bulunmalıdır. Bulgulara göre benliğin ayrımlaşması değişkeninin bilişsel esneklik (β= .46) ve öz-anlayış (β= .57) değişkenlerini anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur.

Adım 3: Aracı değişkenlerin (öz-anlayış ve bilişsel esneklik) bağımlı değişken (öznel iyi oluş) üzerinde anlamlı etkisi bulunmaktadır. Bulgulara göre öznel iyi oluşu bilişsel esneklik (β= .42) ve öz-anlayışın (β= .58) anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur.

Adım 4: Aracı değişken modele girdiğinde bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisi azalmakta ya da anlamsızlaşmaktadır. Tam aracılık için aracı değişkenler bilişsel esneklik ve öz-anlayış kontrol altına alındıktan sonra benliğin ayrımlaşması ile öz-anlayış arasındaki ilişki incelenmiştir. Bulgulara göre aracı değişkenler kontrol altına alındıktan sonra benliğin ayrımlaşmasının öznel iyi oluşu anlamlı bir düzeyde yordamadığı (β = .07, p> .05) görülmüştür. Dolayısıyla aracı değişkenler modelde yer aldığında benliğin ayrımlaşmasından öznel iyi oluşa giden etkinin tamamı aracı değişkenler üzerinden gitmektedir. Bu durum benliğin

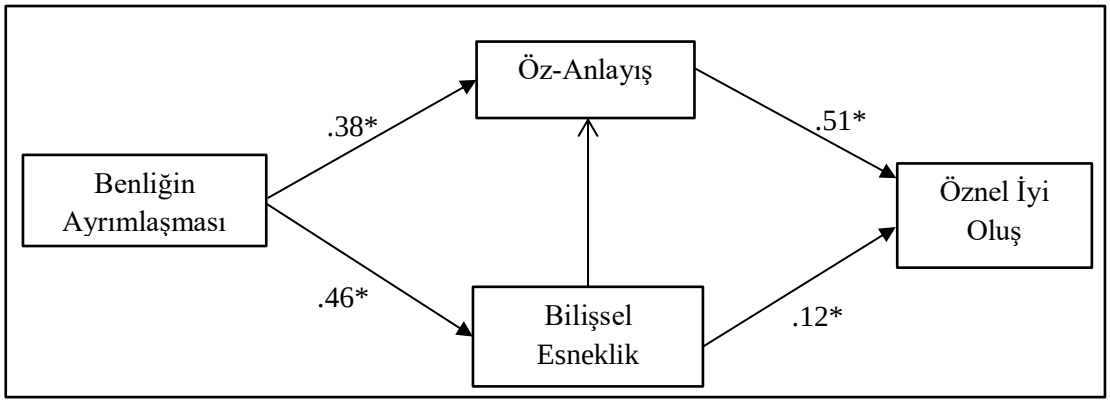
ayrımlaşmasından öznel iyi oluşa doğrudan etkinin olmadığını, modeldeki aracı değişkenlerin tam aracılık yaptığını göstermektedir. Bu yüzden Şekil 3'teki hipotezlenen modelde benliğin ayrımlaşmasından öznel iyi oluşa olan doğrudan etki modelden çıkarıldıktan sonra yol analizi yapılmıştır.

Şekil 4. Benliğin Ayrımlaşmasıyla Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkide Öz-Anlayış ve Bilişsel Esnekliğin Aracılık Rolünü İnceleyen Yol Analizi Sonucu



Şekil 4'te verilen modelin bulgularına bakıldığında elde edilen model-veri uyumu değerleri; chi square: χ^2 (2) = 131.244 ve $p < .01$, CFI = .81, TLI =.45, RMSEA = .34 ve SRMR = .10 olarak bulunmuştur. Dolayısıyla model-veri uyumunun kabul edilebilir düzeyde olmadığı görülmektedir. Modele ilişkin bulgular incelendiğinde bilişsel esneklikten öz-anlayışa yol eklenmiştir. Literatürde bilişsel esneklik ve öz-anlayış arasında anlamlı ilişki olduğunu gösteren araştırmalara dayanarak bu yol modele eklenmiştir (Deniz & Gündüz, 2021; Martin, vd., 2011; Yelpaze, 2019; Zessin vd., 2015). Modele ait görsel Şekil 5'te verilmiştir.

Şekil 5. Benliğin Ayrımlaşmasıyla Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkide Öz-Anlayış ve Bilişsel Esnekliğin Aracılık Rolünü İnceleyen Nihai Yol Analizi Sonucu



Benliğin ayrımlaşmasıyla öznel iyi oluş arasındaki ilişkide öz-anlayış ve bilişsel esnekliğin aracılık rolünü inceleyen nihai yol analizi sonucunda modelden elde edilen uyum iyiliği indeksleri Tablo 3'te gösterilmiştir.

Tablo 3. Modelin Uyum İyiliği İndeks Değerleri

Uyum İndeksleri	Kabul edilebilir uyum değerleri	Değerler
$\chi 2$ /sd	$2 < \chi 2$ /sd ≤ 3	3.115
RMSEA	.05 < RMSEA ≤ .08	.062
CFI	.95 ≤ CFI < .97	.997
NFI	.90 ≤ NFI < .95	.996
AGFI	.85 ≤ AGFI < .90	.972
GFI	.90 ≤ GFI < .95	.997

Bu modele ilişkin model-veri uyumu değerleri; chi square: $\chi 2$ (1) = 3.12 ve $p > .05$, CFI = .99, TLI = .98, RMSEA = .06 ve SRMR = .01 olarak bulunmuştur. Modelin veri-uyumu değerleri incelendiğinde kabul edilebilir değerlerin sağlandığı görülmektedir. Oluşturulan modelde yer alan değişkenler arasındaki doğrudan, dolaylı ve toplam etkiler Tablo 4'te gösterilmiştir.

4.2.1. Değişkenler Arasındaki Doğrudan, Dolaylı ve Toplam Etkiler

Bu kısımda araştırmada test edilen modelde yer alan benliğin ayrımlaşması, öz-anlayış ve bilişsel esneklik değişkenleri arasındaki doğrudan, dolaylı ve toplam etkiler verilmiştir.

Tablo 4. Değişkenler Arasındaki Doğrudan, Dolaylı ve Toplam Etkiler

Doğrudan Etkiler	**B**	**β**	***t***	***p***
1.BA → ÖA	.51*	.38*	11.26	**
2. BA → BE	.43*	.46*	12.60	**
3. BA → ÖİO	--	--	--	--
4.BE → ÖA	.60*	.42*	12.03	**
5. BE → ÖİO	.18*	.12*	2.74	**
6. ÖA → ÖİO	.52*	.51*	12.26	**
Dolaylı Etkiler	**B**	**β**	***t***	***p***
1. BA → ÖA → ÖİO	.26*	.19*	8.95	**
2. BA → BE → ÖİO	.08*	.05*	2.62	**
3. BA → BE → ÖA → ÖİO	.13*	.09*	7.50	**
BA → ÖİO'a toplam etki	.47*	.34*	12.57	**

BA: Benliğin Ayrımlaşması, ÖİO: Öznel İyi Oluş, ÖA: Öz-Anlayış, BE: Bilişsel Esneklik

Etki büyüklükleri yorumlanırken .10'dan küçük değerler küçük, .30 ve civarında olan etkiler orta ve son olarak .50 üzerindeki değerler ise yüksek etki olduğunu göstermektedir (Kline, 2019). Benliğin ayrımlaşması öznel iyi oluşu doğrudan etkide bulunmamaktadır. Benliğin ayrımlaşması, öz-anlayışa doğrudan, anlamlı ve pozitif yönde orta düzeyde etkide bulunmaktadır (β = .38; p < .05). Bireylerin benliğin ayrımlaşması düzeyi arttıkça öz-anlayış düzeyleri de artmaktadır. Benzer biçimde benliğin ayrımlaşması, bilişsel esnekliğe doğrudan, anlamlı ve pozitif yönde orta düzey etkide bulunmaktadır (β = .46; p < .05). Bireylerin benliğin ayrımlaşması düzeyi arttıkça bilişsel esnekliği de artmaktadır. Öz-anlayıştan öznel iyi oluşa doğrudan, anlamlı ve pozitif yönde yüksek düzeyde etkide bulunmaktadır (β = .51; p < .05). Öz-anlayış düzeyi arttıkça öznel iyi oluş düzeyi de artmaktadır.

Bilişsel esneklikten öznel iyi oluşa doğrudan, anlamlı ve pozitif yönde yüksek düzeyde etkide bulunmaktadır (β = .12; p <.05). Bilişsel esneklik düzeyi arttıkça öznel iyi oluş düzeyi de artmaktadır. Bilişsel esneklikten öz-anlayışa doğrudan, anlamlı ve pozitif yönde yüksek düzeyde etkide bulunmaktadır (β = .42; p < .05). Bilişsel esneklik düzeyi arttıkça öz-anlayış düzeyi de artmaktadır. Toplam etki incelendiğinde benliğin ayrımlaşmasından öznel iyi oluşa üzerindeki toplam etkisi (β = - .34) pozitif yönde orta düzeydedir. Dolaylı etkiler incelendiğinde ise benliğin ayrımlaşmasının öz-anlayış aracılığıyla öznel iyi oluşa etkisi pozitif yönde orta düzeydedir (β= .19). Bir diğer dolaylı etki olarak benliğin ayrımlaşmasının bilişsel esneklik aracılığıyla öznel iyi oluşa etkisi pozitif yönde düşük düzeydedir (β = .05). Son olarak benliğin ayrımlaşmasının bilişsel esneklik ve öz-anlayış aracılığıyla öznel iyi oluşa etkisi pozitif yönde düşük düzeydedir (β = .09).

4.2.3. Yapısal Model İçin Dolaylı Etkilerin Anlamlılığı

Araştırmada test edilen modeldeki dolaylı etkilerin anlamlılığı bootstrapping işlemi ile test edilmiştir. Bootstrapping yönteminde yeniden örnekleme yapılarak örneklemin temsil edebilme gücü arttırılır ve güven aralığı belirtilerek dolaylı etkinin anlamlı olup olmadığı açıklanır. Dolaylı etkinin de anlamlı olması için güven aralığının alt sınırı ile üst sınırı arasında sıfır bulunmamalıdır (McKinnon, 2008, s. 334; Preacher & Hayes, 2008; Preacher & Kelley, 2011). Modele ilişkin etkilerin

büyüklükleri için 1000 deneme ile bootsrapt yöntemi kullanılmış ve etkilerin %95 güven aralıkları Tablo 5'te rapor edilmiştir.

Tablo 5. Aracılık Modeline İlişkin Bootstrap Test Sonuçları

			GA	%95
Modeldeki Aracı Değişkenli Yollar	***B***	***β***	**Alt sınır**	**Üst sınır**
1. BA→ ÖA→ÖİO	.26*	.19*	.151	.236
2. BA→ BE→ÖİO	.08*	.05*	.014	.096
3. BA→BE→ ÖA→ ÖİO	.13*	.09*	.073	.125
4.BA→ ÖİO'a toplam etki	47*	.34*	.300	.394

Not. ***p*<.05; B= standartlaştırılmamış, β= standartlaştırılmış etki.

BA: Benliğin Ayrımlaşması, ÖİO: Öznel İyi Oluş, ÖA: Öz-Anlayış, BE: Bilişsel Esneklik

Tablo 5'te yer alan bootstrapping katsayıları ve güven aralıklarına bakıldığında modelde yer alan tüm dolaylı etkilerin .05 düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı olduğu söylenebilir. Bu araştırmanın bulgularında da hem doğrudan hem de dolaylı etkilerin bootstrapping güven aralıklarının alt ve üst sınırları sıfır noktasını içermemektedir. Modele göre benliğin ayrımlaşmasından öznel iyi oluşa üç farklı yoldan dolaylı etki bulunmaktadır. Bu etkiler sırasıyla;

a) *Benliğin ayrımlaşması, öz-anlayış, öznel iyi oluş arasında (β= .019);* buna göre benliğin ayrımlaşması öz-anlayış aracılığıyla öznel iyi oluşu anlamlı bir düzeyde yordamaktadır. Modele göre benliğin ayrımlaşması ile öznel iyi oluş arasında öz-anlayışın tam aracılık rolü bulunmaktadır.

b) *Benliğin ayrımlaşması, bilişsel esneklik, öznel iyi oluş arasında (β= .05);* Buna göre benliğin ayrımlaşması bilişsel esneklik aracılığıyla öznel iyi oluşu anlamlı bir düzeyde yordamaktadır. Modele göre benliğin ayrımlaşması ile öznel iyi oluş arasında bilişsel esnekliğin tam aracılık rolü bulunmaktadır.

c) *Benliğin ayrımlaşması, bilişsel esneklik, öz-anlayış, öznel iyi oluş arasında (β= .09)* bulunmaktadır. Buna göre benliğin ayrımlaşması bilişsel esneklik ve öz-anlayış aracılığıyla öznel iyi oluşu anlamlı bir düzeyde yordamaktadır.

Dolayısıyla bootstrapping işleminin benliğin ayrımlaşmasının; öz-anlayış aracılığıyla öznel iyi oluşu, aynı zamanda bilişsel esneklik aracılığıyla da öznel iyi oluşu etkilediği sonuçlarını desteklediği söylenebilir. Bununla birlikte benliğin ayrımlaşmasının bilişsel esneklik ve öz-anlayış aracılığıyla öznel iyi oluşu etkilediği sonucunu desteklediği de ifade edilebilir.

Bu çalışma, üniversite öğrencilerinin benliğin ayrımlaşması düzeyleri ve öznel iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkide öz-anlayış ve bilişsel esnekliğin aracı rolünü ortaya koymak amacıyla gerçekleştirilmiştir. Modelde açıklanan varyanslar incelendiğinde, iyi oluş değişkeninin yaklaşık %47'i öz-anlayış değişkeni, yaklaşık %21'ini bilişsel esneklik değişkeni tarafından açıklandığı belirlenmiştir. Oluşturulan model, iyi oluş toplam varyansının yaklaşık %35'ünü açıklamaktadır.

5. TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde, üniversite öğrencilerinde öznel iyi oluş durumlarını daha iyi açıklamak amacıyla kurulan modelde yer alan benliğin ayrımlaşması, öz-anlayış ve bilişsel esneklik arasındaki ilişkilere yönelik elde edilen bulgular kuramsal bilgiler ve araştırmalar çerçevesince tartışılmıştır. Bu bağlamda, analizler sonucunda öz-anlayışın tam aracılık rolü ile öznel iyi oluşu etkilediği ve yine bilişsel esnekliğin tam aracılığıyla öznel iyi oluşu etkilediği saptanmıştır. Öncelikle modelde yer alan doğrudan etkilere, daha sonra dolaylı etkilere yönelik tartışmalar yapılmıştır.

5.1. Benliğin Ayrımlaşmasının Öznel İyi Oluşu Yordamasına Yönelik Tartışma

Bu araştırmanın bulgusunda benliğin ayrımlaşmasının öznel iyi oluşu anlamlı şekilde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır ve bu sonuç literatür bilgileriyle benzerlik göstermektedir. Birçok araştırma benliğin ayrımlaşması ve iyi oluş arasında pozitif, sıkıntı göstergeleri arasında ise negatif yönde ilişki olduğunu göstermiştir (Gubbins vd., 2010; Peleg & Popko, 2002; Peleg & Yitzhak 20112; Peleg & Grandi, 2019). Yine bazı araştırmalarda benliğin ayrımlaşmasının psikolojik iyi oluş (Erdem & Kabasakal, 2020; Karababa vd., 2018), özerklik (Kluwer vd., 2020), üniversite yaşamına uyum sağlama (Mert & Çetiner, 2018; Skowron vd., 2004), psikolojik gelişim (Jenkins vd., 2005), pozitif duygulanım (Sandage & Jankowski, 2010) ile pozitif yönde, algılanan psikolojik ve kişilerarası stres (Skowron vd.,2009) ile negatif yönde ilişkili olduğu görülmüştür.

Benliğin ayrımlaşmasının düşük düzeyde olduğu, başka bir deyişle, duygusal olarak başkalarına karşı tepkisel olan, ilişkilerinde en az "ben" pozisyonunu alabilen ve duygusal olarak başkalarından kopuk veya kaynaşmış olan öğrencilerin, daha şiddetli kişilerarası sorunlar yaşadıkları saptanmıştır. Aynı zamanda bu öğrencilerin iyi oluşu üzerinde, benliğin ayrımlaşmasının alt boyutları arasında yer alan duygusal kopma ve ben pozisyonunun en önemli yordayıcılar olduğu görülmüştür (Skowron vd., 2009).

Murdock ve Gore (2004) düşük düzeyde benlik farklılaşmasının psikolojik sıkıntının güçlü bir yordayıcısı olduğunu bulmuşlardır. Benliğin ayrımlaşmasının düşük düzeyde olduğu öğrencilerin yüksek düzeyde sosyal kaygı ve fizyolojik semptomlar gösterdiği (Peleg & Popko, 2002) ve benliğin ayrımlaşmasının sürekli kaygıyı yordadığı (Peleg & Grandi, 2019; Işık & Bulduk, 2015) saptanmıştır. Chung ve Gale (2006) araştırmalarında, benliğin ayrımlaşmasının ben pozisyonu alma boyutunun, benlik saygısı ve depresif ruh hali ile ölçülen psikolojik iyi oluş düzeyini yordadığını bulmuşlardır. Bir diğer çalışma ise ben pozisyonu alt boyutuyla stres, depresyon ve kaygının negatif yönde ilişki içinde olduğunu göstermiştir (Hanımoğlu & Akbaş, 2018).

Benliğin daha yüksek düzeyde ayrımlaşması (yani düşük düzeyde duygusal tepkisellik, duygusal kopuş ve başkalarıyla kaynaşma ve yüksek düzeyde ben-pozisyonu), daha yüksek düzey iyi oluşu öngörmektedir (Peleg & Zoabi, 2014). Benliğin ayrımlaşması düzeyi yüksek olan bireylerin, benzer stres seviyeleri yaşayan ayrımlaşma düzeyi düşük bireylere göre başa çıkma tekniklerini daha fazla kullanabildikleri ve psikolojik sıkıntıları daha az yaşadıkları bildirilmiştir (Murdock & Gore, 2004; Skowron & Friedlander, 1998; Tuason & Friedlander, 2000). Benliğin ayrımlaşması düzeyi yüksek olan kişilerin daha esnek, daha uyumlu olup, stresle daha iyi baş edebildikleri, yaşamlarının daha düzenli ve başarılı olduğu (Bowen, 1976), başkalarının baskısı altında bile kendi kişisel inançlarına bağlı kalabildikleri (Bowen, 1978), yalnızken veya ilişkiler bağlamında üretken olabildikleri (Papero, 2015), daha az ilişki odaklı olup, bağımsız yaşam hedeflerini daha fazla takip edebildikleri (Bowen, 1976; Skowron & Friedlander, 1998) göz önüne alındığında, bu niteliklerin kişilerin daha az olumsuz duygu yaşamalarını, aynı zamanda bireysellik ve birliktelik ihtiyaçlarını dengeli bir şekilde karşılamalarını, kişilerin kendini güvende ve sakin hissetmelerini (Kerr & Bowen, 1988) sağlayarak yaşam doyumlarının artmasını etkileyebilir.

Benliğin ayrımlaşmasının düşük seviyede olduğu kişiler, daha düşük düzeyde esneklik ve uyum seviyelerine sahip olup, duygusal açıdan çevresindekilere daha bağımlıdırlar. Kolayca işlev bozukluğuna maruz kalıp, işlev bozukluğundan kurtulmaları da zor olduğundan (Bowen, 1976), daha fazla psikolojik ve fiziksel semptomlar (örneğin, anksiyete, somatizasyon, depresyon, alkolizm ve psikotizm) gösterirler (Kerr & Bowen, 1988). Benliğin ayrımlaşması düzeyi azaldıkça bireyin

çevresel uyaranlara otonomik duygusal tepkiler, duygusal taşma ve aşırı duyarlılık ile tepki verme eğilimini ifade eden duygusal tepkisellik düzeyi artar (Bowen, 1976; Skowron & Friedlander, 1998). Kişinin stresli, zorlayıcı, kaygılı durumlarla duygusal otomatik tepkiler vermesi, kendini geri çekerek duygusal olarak bağlantılığını kaybetmesine, çevresindeki olayların ve bunların kendi üzerindeki etkilerinin farkına varamamasına neden olabilir (Bowen, 1978; Kerr & Bowen, 1988). Benliğin ayrımlaşması düzeyi azaldıkça kişlerin otomatik tepkiselliğin dışına çıkma ve düşünme ve bilgi temelinde yanıt verme yetenekleri azalmaktadır. Bu durumların bireyin kişiler arası ilişkilerinde olumsuz duygular yaşamasına ve iş, okul, evlilik gibi çeşitli yaşam alanlarında memnuniyetinin azalmasına neden olması düşünülebilir.

Benliğin ayrımlaşmasının düşük seviyelerinde kaynaşmayla başa çıkmak için tepkisel ve başarısız bir girişim olarak kişiler dugusal kopma yaşayabilmektedirler. Köken ailelerinden duygusal kopma yaşayan bireyler genellikle önemli akranlarıyla kaynaşmış ilişkilere girerler (Johnson & Waldo, 1998). İçsel deneyimler veya kişilerarası etkileşimler çok yoğun olduğunda, zayıf ayrımlaşmış bireyler kendilerini duygularından olduğu kadar diğerlerinden de tecrit eder. (Tuason & Friedlander, 2000). Bu bağlamda kişilerin stresli durumlarda yakın ilişkilerinde duygusal mesafeyi ayarlayamayarak, kendini fiziksel veya psikolojik olarak yakınlarından uzaklaştırarak duygusal kopma yaşamaları, yaşam streslerine karşı sosyal destekten de mahrum kalabilmesine, yalnızlaşmasına neden olarak iyi oluşlarını olumsuz etkileyeceği düşünülebilir.

Benliğin ayrımlaşmasını seviyesinin düşük olması durumunda kişiler yakın ilişkilerinde iç içe geçme yaşayabilmektedirler. Bu kişiler yakın çevresindekilerden uzak kalmayı tehdit edici bir unsur olarak görmekte, yakın ilişkilerinde yüksek düzeyde kaynaşma yaşamakta, bireysel olarak kendilerini ifade edemeyip, onay ve kabul arayışında olmakta, kendilerini zararlı ilişkilerden uzak tutamamaktadırlar (Bowen, 1976, 1978; Kerr & Bowen, 1988). Bu kişiler, aile üyeleri ile aralarında belirgin sınırlara sahip olmadıkları gibi, fikir farklılıklarına tahammül edemez ve karar almakta zorluk yaşarlar (Bowen, 1978; Skowron & Schmitt, 2003). Bu nedenle önemli gördükleri diğerlerinin inançlarını ve değerlerini tümüyle kabul ederek aşırı derecede uyma gösterirler (Skowron & Schmitt, 2003). Bu durumlar bu kişilerin yakınlık ihtiyacını karşılamaya çalışırken yaşadıkları kaygı nedeniyle birliktelik ve

bireysellik arasındaki dengeyi kuramamış olduklarını göstermektedir. Bu kişilerin sosyal ilişkilerde kendilerini ifade edememeleri ve diğerlerine uyum için aşırı çaba göstermeleri kendi duygularına yabancılaşarak sahte bir benlik geliştirmelerine ve kendileri hakkında olumsuz duygular yaşamalarına neden olarak iyi oluşu olumsuz yönde etkilemesi beklenebilir.

Yukarıda belirtilen araştırmaların sonuçlarını doğrulayacak biçimde bu araştırmanın bulgusunda da benliğin ayrımlaşmasının öznel iyi oluş üzerinde pozitif yönde anlamlı bir etkisinin olduğu bulunmuştur. Benliğin daha yüksek düzeyde ayrımlaşması, kişilerin duygusal tepkisel davranmayıp, durumun gerekliliklerine göre akılcı davranmalarını, aynı zamanda kişilerin diğerleriyle ilişkilerinde duygusal kopuş ya da iç içe geçme yaşamadan kendilerini gerçek kimlikleriyle oldukları gibi ifade edebildiklerini sağladığından öznel iyi oluşun yaşam doyumu ve olumlu duygular boyutunu olumlu etkilediği söylenebilir. Bundan dolayı da benliğin ayrımlaşmasının öznel iyi oluşu arttırdığı düşünülebilir.

5.2. Benliğin Ayrımlaşmasının Öz-Anlayışı Yordamasına Yönelik Tartışma

Bu araştırmada ortaya çıkan bir diğer bulguya göre benliğin ayrımlaşması ile öz-anlayış arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuş ve benliğin ayrımlaşmasının öz-anlayışı anlamlı biçimde yordadığı saptanmıştır. Elde edilen bu sonuç literatür bilgileriyle benzerlik göstermektedir.

Alan yazında benliğin ayrımlaşması ile öz-anlayış arasında pozitif bir ilişki olduğunu gösteren bazı çalışmalar bulunmaktadır (Farshchiyan vd., 2021; Mohammadi vd., 2021; Nikmanesh vd., 2020). Jetha (2020) araştırmasında benlik ayrımlaşması, öz-anlayış, bağlanma biçimleri ile erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişkileri araştırmış ve şemalar ve bağlanma arasında ilişkide benliğin ayrımlaşması ve öz-anlayışın aracılık ettiğini bulmuştur. Foye (2017) çalışmasında savaş gazilerinde benlik ayrımlaşması, öz-anlayış, ahlaki yaralanma ve kaygı arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Bu araştırmanın sonuçlarına göre, katılımcılar kendilerini düşük benlik ayrımlaşmasına sahip olarak algıladıklarında kaygı düzeylerinin olumsuz etkilendiği bulunmuştur. Ayrıca benliğin ayrımlaşması ile öz-anlayışın bilinçli farkındalık boyutu arasındaki ilişkileri inceleyen bazı çalışmalar da bulunmaktadır. Kuyken ve diğerleri (2010), araştırmalarında, bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi

eğitiminin bireylerin bilişsel işlevlerini ve öz-anlayışlarını etkili bir şekilde geliştirebileceği sonucuna varmışlardır. Hollis-Walker ve Colosimo (2011), bilinçli farkındalık ve öz-anlayışın psikolojik iyi oluşu öngörebildiğini ve bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiye öz-anlayışın aracılık ettiğini bulmuşlardır. Araştırmalar bilinçli farkındalık düzeyi yüksek olan kişilerin öz-anlayış düzeylerinin de yüksek olduğunu doğrulamıştır (Shapiro vd., 2005; Nedeljkovic vd., 2012).

Benliğin ayrımlaşması, kişinin düşünsel ve duygusal süreçleri ayırt edebilmesi, duygusal tepkisel davranmayıp, bu düşünce ve duygulara yönelik tepkilerini bilinçli olarak seçme yeteneğini içermektedir (Bowen, 1978). Bu durumun, düşünceler ve duygulardan kaçınmadan veya onları değiştirmeden, aynı zamanda abartmadan yani yargılamadan olduğu gibi gözlemlendiği dengeli bir farkında olma durumu olarak tanımlanan (Neff vd., 2005) öz-anlayışın bilinçli farkındalık bileşenine katkı sağladığı düşünülebilir. Bilinçli farkındalık sayesinde kişi olumsuz duygularıyla aşırı özdeşleşmekten korunmakta ve deneyimleriyle bağlantısı kesilmeden ortaya çıkan zihinsel ve duygusal fenomenleri görüp kabul etmektedir (Neff, 2003'a). Öz-anlayışın bileşenlerinden olan bilinçli farkındalık, bireylerin bulundukları anda hem iç hem de dış süreçlerini gözlemleyebilen bir dikkate sahip olmaları, deneyimlerin etkisinden uzaklaşarak, kendilerini bulundukları anda tutabilmeleri anlamına gelir (Shapiro vd., 2006). Bu farkındalık ile yaşanılan an daha objektif ve saydam bir şekilde değerlendirilebilir (Kabat & Zinn, 1990). Bu bağlamda benliğin ayrımlaşma düzeyi yüksek olan bireylerin farkındalıklarının da yüksek oluğu, duyguların baskısı altında kalmadan, duygularıyla aşırı özdeşleşmeden, sağlıklı bilişsel değerlendirmeler yapabildikleri düşünülebilir.

Benliğin ayrımlaşma düzeyi yüksek olan bireyler stresli durumlarda bile benlik duygusunu sürdürebilirler. Kendilerine gereğinden fazla değer vermelerine ya da kendilerini küçümsemelerine neden olan sahte duruşlar olmaksızın, kendilerini başkalarıyla ilişki içinde daha doğru bir şekilde değerlendirebilirler (Bowen, 1976). Neff (2011) insanların zorlandıkları koşullarda abartma ve takıntılı bir şekilde kendileriyle ilgili olumsuz düşünceler ve duygulara odaklanma eğiliminde olduklarını, yani kendilerini veya içinde bulundukları durumu net bir şekilde göremediklerini, öz-anlayış sahibi kişilerin ise "aşırı özdeşleşme" yaşayarak kişinin kendi acısının hikâyesine kapılıp gitmesini engelleyen bir farkındalığa sahip olduklarını ifade etmektedir (Neff, 2003b). Aynı zamanda öz-anlayış sahibi

bireylerin öz-eleştiri, kendinden şüphe, soyutlanma ve aşırı şekilde özdeşleşmeden uzak olmalarının (Neff vd., 2005), uyum ve psikolojik fonksiyonelliği kolaylaştırdığı (Neff vd., 2007) düşünüldüğünde hem benliğin ayrımlaşması kavramının hem öz-anlayış kavramının kişilerin kendilerini daha gerçekçi algılamalarına katkı sağladıkları görülebilir. Bu bağlamda benliğin ayrımlaşması ile öz-anlayış arasında olumlu bir ilişki olduğu düşünülebilir.

Benliğin ayrımlaşma düzeyinin düşük olduğu kişilerin ilişkilerinde yaşadıkları kaygı nedeniyle duygusal mesafeyi ayarlayamayıp iç içe geçmeleri ya da duygusal olarak kopmaları, kendi duygu dünyaları içinde sıkışıp kalmaları, kendilerine yabancılaşmaları kişilerin öz-anlayış göstermelerini güçleştirebilir. Ayrımlaşma seviyesinin düşük olması sonucunda kişiler yaşadıkları yoğun duyguların baskısı nedeniyle kendilerini objektif gözlemlemeyebilirler. Bu durum kişinin kendi olumsuz deneyimini daha büyük farklı bir perspektiften değerlendirmesini, böylelikle kişinin kendi düşünce ve duygularını izleme ve onlarla fazla özdeşleşmeme yeteneğini geliştirmesini (Brown, 1999) engelleyerek bu kişilerin öz-anlayış seviyelerinin de düşük olmasına yol açabilir. Benliğin ayrımlaşma düzeyi yüksek olan bireyler stresli durumlarda bile benlik duygusunu sürdürebilirler. Kendilerine gereğinden fazla değer vermelerine ya da kendilerini küçümsemelerine neden olan sahte duruşlar olmaksızın, kendilerini başkalarıyla ilişki içinde daha doğru bir şekilde değerlendirebilirler (Bowen, 1976). Benliğin ayrımlaşmasının öz-anlayışı etkilediğini gösteren yukarıda bahsedilen araştırma sonuçları ve kuramsal bilgiler mevcut araştırma sonucuyla da desteklenmekte, bu araştırmanın sonucuna göre benliğin ayrımlaşması öz-anlayışı arttırmaktadır.

5.3. Benliğin Ayrımlaşmasının Bilişsel Esnekliği Yordamasına Yönelik Tartışma

Bu araştırmanın bulgusunda benliğin ayrımlaşmasının bilişsel esnekliği anlamlı ve pozitif bir yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen bu sonuç literatürde benliğin ayrımlaşması ile bilişsel esneklik arasında pozitif yönde ilişki bulan bazı araştırma sonuçlarıyla benzerlik göstermektedir. Vaziri ve diğerleri (2021) lise öğrencileriyle yürüttüğü araştırmasında benliğin ayrımlaşmasının bilişsel esneklik ile doğrudan ve anlamlı bir ilişkisi olduğunu ortaya koymuşlardır. Bir diğer çalışmada 18-28 yaş aralığında bulunan 1139 genç yetişkinlerde akılcı olmayan romantik ilişki inançlarıyla, bilişsel esneklik ve benliğin ayrımlaşması arasındaki anlamlı ilişkiler

bulmuşlardır (Kurt & Gündüz, 2020).Bu araştırma sonuçlarını destekleyecek biçimde bu araştırmada benliğin ayrımlaşmasının bilişsel esnekliği arttırdığı bulunmuştur.

Benliğin ayrımlaşması, duygusal ve entelektüel sistemler arasında yeterli temel farklılaşmayla ilgilidir. Ayrımlaşma düzeyi yüksek olan birey, hayatını yöneten kararlar için sakin, mantıklı muhakemeye geçmekte özgürdür (Bowen, 1976). Ayrımlaşma düzeyi yüksek bireyler, güçlü duygular yaşasalar bile onlar tarafından tüketilmeden, alternatif düşünme ve var olma biçimleri üretebilirler (Tuason & Friedlander, 2000).

Bilişsel esneklik, bireyin; a) herhangi bir durumda alternatiflerin ve seçeneklerin farkına varması, b) esnek olabilme ve koşullara uyum gösterme isteği c) esnek olmada öz yeterliğe sahip olabilmesi şeklinde ifade edilmektedir (Martin vd., 1998). Bu durumda benliğin ayrımlaşması düzeyinin yüksek olmasının, karar vermeden önce bir durumun olası alternatiflerinin farkında olma, bulunulan duruma uyum sağlayabilme ve esnek olabilme, esnek olmada öz yeterliğe sahip olma yeteneğini ifade eden bilişsel esnekliği arttırması beklenebilir.

Ayrımlaşması seviyesi daha yüksek olan kişi, daha fazla nesnellik ve düşünceliliğe ulaşmak için entelektüel sisteme erişebilir ve kullanabilir. Bu kişiler daha fazla yanıt esnekliğine sahiptirler. İnançlarında ve ilkelerinde daha güvenilir olup düşüncelerinde sabit değildirler (Papero, 2015).

Bowen'a (1978) göre, ayrımlaşmamış bireyler net bir benlik duygusuna sahip değildir ve özellikle stres altında duygusal olarak tepkisel davranırlar. Başka bir kişiye veya insan grubuna "duygusal olarak takılıp kalırlar". Duygusal sistemin etkinliği yoğunlaştığında duygusal tepkisellik bilişsel sistemi yakalar ve entelektüel sistemi geçersiz kılarak onun davranışı yönlendirmesini engelleyebilir (Papero, 2015). Benliğin ayrımlaşması düzeyi azaldıkça duygusal tepkisellik düzeyi artmakta, birey çevresel uyaranlara otonomik duygusal tepkiler, duygusal taşma ve aşırı duyarlılık ile tepki vermektedir (Skowron & Friedlander, 1998). Bowen duyguları olumsuz olarak ele almadığı gibi duygusal süreçlerin önemsiz olduğunu da kastetmez. Duyguların daha otomatik tepkilere neden olduğunu, düşünmenin ise öz kontrol ve seçim yapabilmeyi sağladığını ifade etmektedir (Kerr & Bowen, 1988, s.125).

Bu bağlamda benliğin ayrımlaşması düzeyi azaldıkça, bilişsel esneklik düzeyinin de düşük olacağı düşünülebilir. Buna paralel olarak daha önceki bir araştırmada bilişsel esneklik düzeyinin düşük olması ile dürtüsel sezgiye dayalı karar verme arasında bir ilişki olduğu bildirilmiştir (Dong vd., 2016). Kişinin duygu ve düşünceleri ayırt edememesi, duyguların düşünceleri bastırması sonucu ayrımlaşmanın engellenmesi sonucu kişiler duygusal tepkisellik davranırlar. Duygusal tepkisellik düzeyinin daha düşük olması, kişinin stresli ortamlarda sakin bir şekilde yanıt verebilmesini, daha az duygusal yoğunluk ile daha olumlu tepki vermesini sağlamaktadır. Kişi stresli, zorlayıcı, kaygılı durumlarla duygusal otomatik tepkiler vermeden veya kendini geri çekmeden duygusal olarak bağlantıda kalabilmesi, çevresindeki olayların ve bunların kendi üzerindeki etkilerinin farkında olup, bunları objektif bir şekilde değerlendirebilmesi (Bowen, 1978; Kerr & Bowen, 1988) kişinin bilişsel açıdan esnek olabilmesini, yaşam deneyimleri karşısında daha uyumlu tepkiler verebilmesini sağlayabilir. Ayrımlaşma düzeyi yüksek olan kişilerin aynı zamanda bilişsel açıdan da esnek olabileceği bu kişilerin güç durumları kontrol edilebilir olarak algılamaya yatkın, yaşamdaki olaylar ve insanların davranışları için birden çok alternatif açıklamayı algılama ve zor durumlar karşısında birden çok alternatif çözüm üretme yeteneğine sahip olmalarının daha kolay olacağı düşünülebilir.

5.4. Bilişsel Esnekliğin Öz -Anlayışı Yordamasına Yönelik Tartışma

Araştırmada, bilişsel esnekliğin öz-anlayışın anlamlı ve pozitif bir yordayıcısı olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Bu sonuç, bilişsel esneklik ve öz-anlayış arasındaki araştırma sonuçlarıyla benzerlik göstermektedir (Deniz & Gündüz, 2021; Martin, vd., 2011; Yelpaze, 2019). Deniz ve Gündüz (2021) araştırmalarında öz-anlayış ile bilişsel esneklik arasında olumlu yönde anlamlı ilişkiler bulmuşlar ve bilişsel esnekliğin öz-anlayışı pozitif yönde anlamlı düzeyde yordadığını saptamışlardır. Martin ve diğerleri (2011) tarafından yapılan çalışmada da bilişsel esneklik ile öz-anlayış arasında olumlu yönde anlamlı ilişki olduğunu saptanmıştır. Yelpaze (2019) araştırmasında üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeyinin, onların öz-anlayış düzeyleri için anlamlı bir yordayıcı olduğunu doğrulamıştır.

Bilişsel esnekliğe sahip kişiler, zor koşulları kontrol edilebilir olarak algılama eğilimine, yaşamdaki olaylar ve insanların davranışları için birden çok alternatif açıklamayı algılama yeteneğine ve zor durumlar karşısında birden çok alternatif

çözüm üretme yeteneğine sahiptirler (Dennis & Vander Wal, 2010). Bilişsel esnekliğin olumlu kişisel değerlendirme ve sosyal bağlılık gibi konulardaki esnek davranış ve becerileri artırdığı ve öz-anlayış ile önemli ölçüde ilişkili olduğu ifade edilmiştir (Neff vd., 2007). Bilişsel esnekliği yüksek olan bireylerin, olumsuz deneyimlerinden kaçınmak, onları kontrol etmek veya değiştirmek yerine onlarla yüzleşmeye eğilimli olmaları (Hayes vd., 2006) ve öz-anlayışı yüksek bireylerin olumlu bilişsel olarak yeniden yapılandırmaya eğilimli oldukları (Allen & Leary, 2010), öz anlayışın öz-eleştiri, kendinden şüphe, izolasyon ve aşırı özdeşleşmeyi azaltarak (Neff vd., 2005), uyum sağlama ve psikolojik işlevselliği kolaylaştırdığı (Neff vd., 2007) düşünüldüğünde, bilişsel esnekliğin öz-anlayış üzerinde önemli bir etkisi olabileceği beklenebilir.

Ayrıca, esnek kişilerin alternatif seçeneklerin var olduğunu ve ulaşılabilir olduğunu düşünmelerinin kendilerini affetmenin de hakları olduğunu düşünmelerine yol açtığı belirtilmektedir (Martin vd., 2011). Zor koşulları kontrol edilebilir olarak algılama, alternatiflerin farkına varma becerisi, Neff (2003a) tarafından kişilerin kendine karşı eleştirel olmaktansa, şefkatli ve anlayışlı olmasını, olumsuz deneyimlerin sadece kendi benliğine özgü olmadığını kabul etmek ve bilinçli farkındalığa sahip olmak olarak tanımlanan öz-anlayışın artmasına neden olabilir.

Bilişsel esneklik düzeyi düşük olan kişilerde katı ruminasyonun olduğu, bu durumun ise kişilerin kendilerine karşı daha acımasız davranmalarına yol açabileceği belirtilmektedir (Birrer & Michael, 2011). Bilişsel açıdan esnek olmayan kişiler katı bir tutuma sahip olmakta, alternatif seçenekleri görememekte ve yargılayıcı davranmaktadırlar. Bir problemle karşılaşıldığında, alternatif seçenekler yerine tek bir seçenek üstüne düşünülmesi ve ısrar edilmesi sorunları çözümsüz bırakabilir. Bu durumda kişiler kendi yetersizlik ve başarısızlıklarına karşı da alternatif bir bakış açısıyla anlayışlı olmak yerine, katı ve acımasız bir şekilde kendilerini suçlayıp eleştirebilirler.

Ayrıca bilişsel esnekliğe sahip kişilerin zorlayıcı ve uyumlu olmayan düşünceler yerine daha dengeli ve uyumlu olan düşüncelere sahip olması, alternatifler üretebilmesi ve zorlayıcı durumları daha başa çıkılabilir görmesi (Gülüm & Dağ, 2012) öz-anlayış sahibi olmalarını kolaylaştırmakta, kişilerin zorlayıcı ya da başarısızlık durumlarında da bu durumu her insanın yaşayabileceği olağan bir durum olarak görmelerini, duygularından kaçınmadan, yargılamadan kendilerine karşı daha

anlayışlı davranmalarını sağlamaktadır (Neff, 2003b). Tüm bu açıklamalara göre bilişsel esnekliğin öz-anlayışa katkı sağladığı sonucuna ulaşılabilir.

5.5. Öz-Anlayışın Öznel İyi Oluşu Yordamasına Yönelik Tartışma

Bu araştırmanın sonucunda öz-anlayışın öznel iyi oluşu yordadığı bulunmuştur. Birçok araştırma öz-anlayış ile iyi oluş arasında pozitif bir ilişki olduğunu (Booker & Dunsmore, 2019; Bluth & Blanton, 2014, 2015; Deniz vd., 2012; Çarkıt & Yalçın, 2021; Neff & McGehee, 2010; Neff vd., 2007; Sarıcaoğlu & Arslan, 2013), öz-anlayışın mutluluk, iyimserlik ve olumlu duyguları yordadığını (Neff & Vonk, 2009) göstermiştir. Zessin, Dickhäuser ve Garbade (2015) yetmişdokuz araştırmanın incelendiği meta analiz çalışmalarında öz-anlayış ile iyi oluş arasında pozitif yönde (r = .47) genel etki büyüklüğü rapor etmişlerdir. Marsh, Chan ve McBeth (2018) meta analiz yöntemiyle 19 çalışmayı incelendikleri araştırmalarında öz-anlayış ile depresyon, anksiyete ve stres arasında negatif yönde büyük bir etki büyüklüğü (r = -.55) olduğunu bulmuşlardır. Bu araştırma sonuçlarını destekleyecek biçimde bu araştırmada da öz-anlayışın öznel iyi oluşu arttırdığı bulunmuştur. Öz-anlayışın, öğrencilerin kendilerine daha şefkatli davranmalarını, zor durumlarda yalnız hissetmemelerini sağlayarak ve farkındalıklarını arttırarak da öznel iyi oluşu arttırdığı düşünülmektedir.

Araştırmalar, öz-anlayışın iyi oluşu destekleyen önemli bir özellik olduğunu göstermektedir. Öz-anlayış, kişinin kendini daha net bir şekilde görebilmesi için gereken duygusal güvenliği sağlayarak ve olumsuz olaylara tepkilerini düzenleyerek (Neff, 2003a, 2011) öznel iyi oluşu desteklemektedir. Öz-anlayış, yaşam doyumunu ve olumlu duyguları arttırıp, olumsuz duyguları azaltarak öznel iyi oluşu destekler (Baer vd., 2012).

İnsanlar zorlandıkları koşullarda abartma ve takıntılı bir şekilde kendileriyle ilgili olumsuz düşünceler ve duygulara odaklanma eğilimindedirler, yani kendilerini veya içinde bulundukları durumu net bir şekilde göremezler (Neff, 2011). Öz-anlayış aynı zamanda farkındalık sayesinde "aşırı özdeşleşme" olarak adlandırılan bir süreç olan kişinin kendi acısının hikâyesine kapılıp gitmesini de engeller (Neff, 2003b). Farkındalık, düşünceler ve duygulardan kaçınmadan veya değiştirmeden, aynı zamanda abartmadan veya onlardan kaçmadan yani yargılamadan olduğu gibi

gözlemlendiği dengeli bir farkında olma durumudur. Bireyler acılarını kabul edip kendilerine anlayış gösterdiklerinde, düşüncelerini ve duygularını bastırmaktan uzaklaşırlar. Aynı zamanda deneyimlerinin daha geniş insan bağlamını fark ettiklerinde, aşırı özdeşleşme tuzağından da korunurlar. Bu nedenle öz-anlayış, olumsuz duygusal kalıpları etkisiz hale getirerek ve daha olumlu şefkat ve bağlantılılık duyguları yaratarak etkili bir duygusal düzenleme stratejisi olarak işlev görür (Neff, 2005). Kendine şefkat, acı veren duyguların bastırılmaması veya abartılmaması için kişinin olumsuz deneyimlerine dengeli bir yaklaşım sergilemesini gerektirir. Bastırılan ve kabul edilmeyen duygulara karşı şefkatli olunamaz. Kendine şefkat, kişinin duygularından doğru miktarda uzaklığa sahip olmasını içerir, böylece onlara dikkatli bir nesnellikle yaklaşılırken tam olarak deneyimlenir (Neff, 2007).

Kişisel başarısızlık veya yetersizliklerle ilişkili olumsuz duygular söz konusu olduğunda, kişi kendilik değerinin üzerine abartılı bir şekilde odaklanır. Bu durum ise kendilik değerinin aşırı derecede sert yargılanmasına ve eleştirilmesine yol açar. Benlik algısı yükseldikçe tüm insanların acı ve hayal kırıklığı yaşadığına dair farkındalığı gizler. Bu şekilde aşırı özdeşleşme ile ayrı olma ve izolasyon duyguları abartılır (Neff, 2003a). Bu durumun kişilerin kendilerini diğerlerinden ayrı, uzakta ve yalnız konumlandırmalarına, üzüntü, suçluluk, utanç gibi olumsuz duygular hissetmelerine yol açarak, iyi oluşlarını olumlu yönden etkileyebilecek olan sosyal destekten de mahrum kalmalarına neden olacağı düşünülebilir.

Öz-anlayış, acı veya başarısızlıkla karşılaşıldığında kişinin sert bir şekilde kendini eleştirmesindense kendine karşı şefkatli ve anlayışlı olması, kendisiyle ilgilenip, kendisini anlaması anlamına gelmektedir. Kişisel kusur ve yetersizlikler nazik ve anlayışlı bir şekilde incelenir. Kişinin kendi benliğine karşı kullandığı duygusal dil tonu yumuşak ve destekleyicidir. Kendimizi yetersiz olduğumuz için acımasızca eleştirmek yerine, kusurlu olduğumuz gerçeğini kabul etmek demektir (Neff, 2003b, 2011). Öz-anlaşın bu özelliği sayesinde kişilerin kendilerine nazik ve destekleyici yaklaşmalarının yaşadıkları olumsuz deneyimlerin etkisini hafifleterek iyi oluşlarını arttıracağı beklenebilir.

Aslında tüm insanların zor deneyimler yaşayıp acı çekebildiği, zaman zaman herkesin başarısız olabileceğini fark etmek, kişinin kendi olumsuz deneyimini daha büyük farklı bir perspektiften değerlendirmesini sağlar. Böylelikle kişi kendi düşünce ve duygularını izleme ve onlarla fazla özdeşleşmeme yeteneğini geliştirir (Brown,

1999). Kişinin kendisini daha az yargılaması başkalarını da daha az yargılanmasını sağladığı gibi, kişi özsaygısını arttırmak için kendisiyle başkaları arasında karşılaştırma yapmaya gerek duymaz. Öz-anlayış, kişi diğerlerinden üstün olduğu ya da daha çok hak ettiği için değil, daha ziyade tam olarak bireyin diğerleriyle bağlantılı olduğunun farkında olması ve başkalarıyla eşitliğini kabul ettiği için gelişir (Brown, 1999). Bu açıdan değerlendirildiğinde öz-anlayış kişinin kendini iyi hissetmesi için diğerlerinden daha iyi olmasını gerektirmez. Ancak diğerleriyle bağlantı kurması ve kendini ortak insanlık paydasında görmesi olumsuz deneyimlerini abartmasını ve olumsuz yaşantılarla özdeşleşmesini engelleyerek iyi oluşunu destekleyebilir.

Öz-anlayışın mutluluk, iyimserlik ve olumlu duyguları yordadığını (Neff & Vonk, 2009) gösteren çalışmalara dayanarak, kişilerin kendilerine gösterdikleri şefkat sayesinde sahip oldukları olumlu duyguların, şimdiki zamanda iyi hissetmekten daha fazlasını yaptığı görülmektedir. Olumlu duygularla ilgili deneyimler, insanların gelecek zamanda kendilerini iyi hissetme ihtimalini de artırır. Genişlet ve İnşa Et Teorisi, pozitif duyguların biriktiğini ve birleştiğini varsaymaktadır. Tek bir olumlu duygunun tetiklediği psikolojik genişleme, kişilerin daha sonra yaşadıkları olaylarda olumlu anlam bulma ve ek olumlu duygular yaşama olasılığını artırmaktadır (Fredrickson, 2001).

Yukarıda bahsedilen teorik bilgiler ışığında, yüksek düzeyde öz-anlayışın insanların pozitif duygular hissetmesini ve yaşamından memnun olmasını arttıracağı, düşük düzeyde öz-anlayışın ise kişinin kendisi ve yaşamı hakkında olumsuz duygular yaşamasına ve bu duyguları bastırarak ya da abartarak olumsuz deneyimlerine dengeli bir yaklaşım gösterememesine yol açacağı düşünülebilir.

5.6. Bilişsel Esnekliğin Öznel İyi Oluşu Yordamasına Yönelik Tartışma

Bu araştırmanın sonucunda bilişsel esnekliğin öznel iyi oluşu anlamlı şekilde yordadığı bulunmuştur. Literatürde bulunan araştırma sonuçları bu araştırmanın bulgusunu destekler niteliktedir. Yapılan araştırmalarda bilişsel esnekliğin; öz-yeterlik ve zihinsel iyi oluş ile pozitif yönde ilişkili olduğu (Demirtaş, 2020), yaşam doyumuna, öz saygıya ve zihinsel esenliğe olumlu katkıda bulunduğu (Jen vd., 2019), genç yetişkinlerde aile içi iletişimle iyi oluş arasındaki ilişkide aracılık rolü

bulunduğu (Koesten vd., 2009), genç yetişkinlerin ebeveynlik stratejileri ve öznel iyi oluşları arasındaki ilişkiye aracılık ettiği (Wu vd., 2020) bulunmuştur. Bilişsel esneklik düzeyi yüksek olan kişilerin olumlu başa çıkma stratejilerini daha sık kullandıkları (Bedel & Ulubey, 2015; Dennis &WanderVal, 2010), duygusal stresi azaltma konusunda da daha başarılı oldukları bulunmuştur (Johnco vd., 2014), Bilişsel esneklik düzeyi yüksek olan öğrencilerin, etkili problem çözme tarzlarına sahip oldukları ve problemlere karşı daha olumlu tutuma sahip oldukları (Buğa, vd., 2018), kendi başlarına karar verebilen ve özgüvenleri yüksek, olaylara farklı açılardan bakabilen, iç kontrol sağlayabilen, daha az depresif ve daha iyimser oldukları da bildirilmiştir (Sapmaz & Doğan, 2013). Aynı zamanda terapilerle bilişsel esneklik düzeyi artırılan üniversite öğrencilerinin algılanan stres düzeyinde azalma olduğu buna karşın olumlu başa çıkma yöntemleri kullanmalarında önemli artışlar olduğu belirtilmektedir (Altunkol, 2017).

Dennis ve Vander Wal (2010) bilişsel esneklik için; güç durumları kontrol edilebilir olarak algılamaya yatkın olma, yaşamdaki olaylar ve insanların davranışları için birden çok alternatif açıklamayı algılama yeteneği ve zor durumlar karşısında birden çok alternatif çözüm üretme yeteneğinin gerekli olduğunu vurgulamıştır. Bu bakımdan bilişsel olarak esnek bireyler, zor yaşam deneyimlerine karşısında daha uyumlu tepkiler verebilirken, bu becerilerden yoksun bilişsel olarak esnek olmayan bireyler ise patolojik tepkiler yaşamaya daha yatkındırlar. Bilişsel süreçlerin esnek olmasının olumsuz duyguların daha düşük düzeyde hissedilme olasılığını arttırması (Corey, 2008), kişilerin öznel iyi oluş düzeyini olumlu etkileyecektir.

Bilişsel esneklik, kişinin birden fazla fikri dikkate almasını, bilişsel kümeleri esnek bir şekilde değiştirmesine ve çevresel koşullar değiştiğinde alışılmış tepki kalıplarını engellemesini sağlar. Bu aşamalar, kişinin olumsuz bir otomatik düşünceyi tanımlayarak bu düşünceyle çelişen kanıtları üretebilmesi ve sonrasında bilişsel yeniden yapılandırmanın başarılı bir şekilde uygulanması sonucunda bulunulan durumu yorumlamanın daha uyumlu veya yardımcı bir yolunun üretilmesi için önemlidir (Johnco vd., 2014). Bireylerin aslında her durumda nasıl davranacaklarıyla ilgili seçenekleri bulunmaktadır. Bununla birlikte nasıl davranacaklarına karar vermeden önce var olan bu seçeneklerin ve alternatiflerin farkına varmaları önemlidir. Herhangi bir durumda mümkün olan seçeneklerinin (davranışlar, çözümler vb.) farkında olanlar, yalnızca doğru davranışı görenlere göre bilişsel

açıdan daha esnektirler (Martin & Rubin, 1995; Martin vd., 1998). Bilişsel açıdan esnek olan bireylerin, durumlara değişik açıdan bakabilmeleri, karar vermeden önce birçok seçeneği dikkate almaları yaşam alanlarında karşılaştıkları problemleri çözmelerini kolaylaştırırarak yaşam doyumlarının artmasına katkı sağlayacaktır.

Esnek bir bakış açısına sahip olmak, tutumların bilişsel yönleriyle ilgilidir. Tutumların bilişsel tepkileri çok aşırıysa, kişinin yeni koşullarla karşılaştığında alternatiflerin farkına varması zor olacaktır. Bu aynı zamanda kişinin düşüncelerinin bilişsel esneklikten yoksun olduğu anlamına gelir (Bilgin, 2009). Bilişsel esneklik eksikliği olan bireyler katı olabilir, eski alışkanlıklara bağlı kalabilirler. Esnek olmayan kişiler, kurallar veya prosedürler değiştiğinde direnç gösterir ve yeni durumlara ve taleplere uyum sağlamakta güçlük çekerler. Aynı zamanda bu kişiler tekrar tekrar aynı hataları yapabilir veya aynı kuralları çiğneyebilirler (Anderson, 2002). Kişilerin bilişsel açıdan esnek değil de katı olması, içinde bulundukları durumlardaki değişiklikleri algılamalarını ya da durumları farklı bir şekilde yorumlayabilme becerilerini, alternatif düşünce ve eylemleri fark etmelerini engellediğinden, kişilerin olumsuz duygular yaşamalarına neden olacağı gibi problemlerin çözümünü de zorlaştırabilir. Bilişsel açıdan esnek olamayan bireylerin, karşılaştıkları zorlukların üstesinden gelebileceklerine inanmamaları, zor durumlarda, şartları değiştirecek güçlerinin olduğunu düşünememeleri, kendileri ve yaşantıları hakkında olumsuz hissetmelerine, yaşam kalitelerinin düşmesine yol açabilir.

Bilişsel esneklik, başarılı kişilerarası iletişimin önemli bir öğesi olarak kabul edilir ve genel olarak bireylerin karmaşık görevleri yerine getirme ve çevreye uyum sağlama becerisine atıfta bulunur (Ionescu, 2012). Bilişsel esneklik, perspektifleri uzamsal olarak (örneğin, "Farklı bir yönden baksaydım bu nasıl görünürdü?") veya kişilerarası olarak (örneğin, "Bunu sizin bakış açınızdan görebilecek miyim bir bakayım") değiştirebilmeyi içermektedir. Sahip olduğumuz perspektifleri değiştirmek için önceki perspektifimizi engellememiz ve belleğimize farklı bir perspektif yüklememiz gerekir. Bilişsel esnekliğin ketleyici kontrole ihtiyaç duyması ve bunun üzerine inşa edilmesi bu anlamdadır (Diamond, 2013). Yani bilişsel olarak esnek olan bir kişinin yeni durumları ele alması ve aynı zamanda yorumlaması, davranış stratejilerini yeni duruma uyarlamak için bilgilerini yeniden yapılandırması gerekir (Canas vd., 2006). Bu bağlamda bilişsel açıdan esnek olan bireylerin

kişilerarası ilişkilerde de daha sağlıklı davranışlar sergilediği düşünülebilir. Bu bireyler, bir davranışın nedenini anlamaya çalışırken mevcut bilgileri ve gerçekleri dikkate alarak aynı zamanda ek bilgi edinmeye çalışırlar. Kişilerin ve olayları anlamaya çalışırken farklı perspektifleri göz önünde bulundurabilmek kişilerin empatik olmasını sağlayarak başarılı bir iletişim kurulmasını kolaylaştıracaktır. Esnek bilişin bu açıdan kişilerin daha olumlu duyguları daha sık hissetmelerine, yaşam doyumlarının artmasına yol açacağı öngörülebilir.

Sonuç olarak bilişsel esneklik düzeyinin artmasıyla, olumsuz yaşantılar daha düşük düzeyde yaşanabilir. Bu durumda olumsuz yaşantıların daha az, olumlu yaşantıların daha çok yaşanması bireyin yaşam doyumu ve olumlu duygulanımla ilgili yapacağı olumlu bilişsel değerlendirme sonucu öznel iyi oluş düzeyinin de yüksek olacağı düşünülebilir. Literatüre dayandırılan bu açıklamalar bizim araştırma sonucumuzca desteklenmekte bulgularımıza göre bilişsel esneklik öznel iyi oluşu arttırmaktadır.

5.7. Benliğin Ayrımlaşmasıyla Öznel İyi Oluş Arasında Öz-anlayış ve Bilişsel Esnekliğin Aracılık Etkisine Yönelik Tartışma

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinde benliğin ayrımlaşması ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide öz-anlayış ve bilişsel esnekliğin aracı rolü incelenmiştir. Bu kapsamda kurulan modele göre öz-anlayış ve bilişsel esnekliğin üniversite öğrencilerinde benliğin ayrımlaşmasıyla öznel iyi oluş arasındaki ilişkiye tam aracılık yaptığı sonucuna ulaşılmıştır. Yani benliğin ayrımlaşmasıyla öznel iyi oluş arasındaki ilişkiye öz-anlayış ve bilişsel esneklik aracı değişken olarak dâhil olduğunda benliğin ayrımlaşmasıyla öznel iyi oluş üzerindeki etkisinin ortadan kalktığı söylenebilir. Benliğin ayrımlaşmasının öznel iyi oluş üzerindeki etkisinin dolaylı olduğusaptanmıştır. Diğer bir deyişle üniversite öğrencilerinde benliğin ayrımlaşması düzeyi arttıkça öz-anlayış ve bilişsel esneklik düzeyleri artmakta, öz-anlayış ve bilişsel esneklik düzeyleri arttıkça da öznel iyi oluşlarının artacağı söylenebilir. Tersi düşünüldüğünde ise üniversite öğrencilerinde benliğin ayrımlaşması düzeyi azaldıkça öz-anlayış ve bilişsel esneklik düzeyleri azalmakta, öz-anlayış ve bilişsel esneklik düzeyleri azaldıkça da öznel iyi oluşları da azalmaktadır.

İlk olarak modelde benliğin ayrımlaşması ile öznel iyi oluş arasında öz-anlayışın tam aracılık rolü saptanmıştır. Buna göre öğrencilerin benliğin ayrımlaşması düzeyi arttıkça öz-anlayış düzeyleri artmakta, öz-anlayış düzeyleri arttıkça da öznel iyi oluşları artmaktadır. Elde edilen bu bulgu literatürde benliğin ayrımlaşması ile öz-anlayış arasında pozitif bir ilişki olduğunu gösteren bazı çalışmalarda elde edilen bulgularla benzerlik göstermektedir (Farshchiyan vd., 2021; Mohammadi vd., 2021; Nikmanesh vd., 2020). Aynı zamanda bu bulgu öz-anlayışın iyi oluşu destekleyen önemli bir özellik olduğunu gösteren çalışmalarca da desteklenmektedir (Alibekiroğlu vd., 2018; Çarkıt & Yalçın, 2021; Demirci vd., 2019; Deniz vd., 2012; Leary vd., 2007; Neff & McGehee, 2010).

Bu bağlamda benliğin ayrımlaşması kavramının merkezinde bulunan kişinin kişilerarası ilişkilerde özerklik ve birliktelik dengesi kurabilmesinin, aynı zamanda öz-anlayış kavramı açısından önemli olan kişinin kendi duygularının farkında olup, kendi ve diğerleriyle bağlantıyı koparmamasının Erikson'un (1968) yakınlığa karşı yalıtılmışlık olarak adlandırdığı evre ile ilişkili olduğu düşünülebilir.

Erikson'un (1968) yakınlığa karşı yalıtılmışlık olarak tanımladığı evrede, bireyler kimliğini kaybetmeye dair kaygı duymaksızın kendi kimliğini bir başkasınınki ile birleştirerek yakınlık kurmaktadırlar. Bireyler bu dönemde kendi kimliklerini karşısındakilerle birleştiremezlerse yalıtılmışlık durumunu yaşarlar. Bu bireyler yakın ilişkiler kurmaktan kaçınabilirler ya da kurmaya çalıştıklarında sorunlar yaşayabilirler (Öztürk, 2002). Yakınlık evresinin çözümlenmesine ulaşılamazsa, kişisel olmayan ve yapay kişilerarası ilişkiler kurulduğuna inanılır. Erikson böyle bir bireyin yakın arkadaş ilişkilerinde bile bir başkasıyla kimlik kaynaşmasının kimliğin kaybolmasıyla sonuçlanacağından korktuğunu ileri sürer (Kocerguıs vd., 2019). Bu krizi sağlıklı bir şekilde geçiren kişi güvenli bir şekilde sevgi verip alabilir. Bu durumu tersine diğer insanlarla dostluk ilişkisi geliştiremeyen genç, psikolojik bir yalnızlık yaşayabilir. Bu yalnızlık "toplumdan yalıtılmışlık ve terk edilmişlik" duygularına eşlik eder (Gürses, 2011).

Benliğin ayrımlaşması, intrapsişik düzeyde duygusal ve entelektüel işleyişi dengeleme, kişilerarası özellikler açısından ise ilişkilerde yakınlık ve özerkliği dengeleyebilme becerisi olarak tanımlanmaktadır (Bowen 1978; Kerr & Bowen, 1988). İlişkilerde sağlıklı duygusal mesafe kuramamanın sonucunda ortaya çıkan iki uç nokta olan iç içe geçme ve duygusal kopmanın kökeninde benliğin düşük düzey

ayrımlaşması bulunmaktadır. Duygusal kopma boyutunda kişinin yakın ilişkilerinde duygusal mesafeyi ayarlama, özerklik ile birliktelik arasındaki dengeyi koruması önemlidir. Bu dengeyi sağlamakta zorluk çeken kişiler, stresli durumlarda duygusal olarak kendi kabuğuna çekilerek, diğerlerinden uzak durarak, yakınlığın önemini inkâr edebilirler. Duygusal kopma, ilişkilerdeki duygusal mesafe anlamına gelmektedir (Bowen, 1978; Kerr & Bowen, 1988). Duygusal kopma derecesi azaldıkça kişi stresli durumlarla daha iyi baş edebilecek ve daha az duygusal olarak geri çekilecektir (Bowen, 1976, 1978). İç içe geçme boyutunda kişi yakın çevresindekilerden uzak kalamayı tehdit edici bir unsur olarak görmektedir. Yakın ilişkilerinde yüksek düzeyde kaynaşma yaşayan bu kişiler, bireysel olarak kendilerini ifade edememekte, durumlara dogmatik ve şikâyetçi yaklaşmaktadır. Onay ve kabul arayışında olup, kendilerini zararlı ilişkilerden uzak tutamazlar (Bowen, 1976, 1978; Kerr & Bowen, 1988). Bu kişiler, aile üyeleri ile aralarında belirgin sınırlara sahip olmadıkları gibi, fikir farklılıklarına tahammül edemez ve karar almakta zorluk yaşarlar (Bowen, 1978; Skowron & Schmitt, 2003). Bu nedenle önemli gördükleri diğerlerinin inançlarını ve değerlerini tümüyle kabul ederek aşırı derecede uyma gösterirler (Skowron & Schmitt, 2003).

Benliğin ayrımlaşmasının Erikson'un 6. evresi olan yakınlığa karşı yalıtılmışlık açısından önemli bir kavram olduğu düşünülebilir. Bir çalışmada, Bowen'ın benliğin ayrımlaşması kavramı ile Erikson'un psikososyal gelişim aşamaları arasındaki ilişki araştırılmıştır. Üç yüz on dört lisans öğrencisinin katıldığı araştırmanın analizleri, ayrımlaşma düzeyinin psikososyal gelişimi önemli ölçüde yordadığını göstermiştir. Çalışmada daha yüksek ayrımlaşma düzeylerinin, Erikson'un sekiz psikososyal aşamasının her birinde daha yüksek başarılı çözüm düzeylerini öngördüğü, aynı zamanda, ayrımlaşmanın her bir bileşeninin (yani, ben pozisyonu, duygusal tepkisellik, kaynaşma, duygusal kopma) her bir psikososyal aşamanın mevcut çözümü üzerinde önemli bir etkisi olduğu sonucuna varılmıştır (Jenkins vd., 2005). Bowen'a (1978) göre, benliğin ayrımlaşması ilişkisel ve psikolojik uyum için esastır.

Benliğin düşük düzeyde ayrımlaşması sonucunda kaynaşma yaşayan kişiler ilişkilerinde sağlıklı duygusal mesafeyi ya da diğer bir deyişle özerklik ve yakınlık arasındaki dengeyi sağlayamazlar. Yakın ilişkilerinde duygusal mesafeyi ayarlamayan bu kişiler, yakınlığın önemini inkâr ederek duygusal kopma yaşayabilmekte ya da yakın çevresindekilerden uzak kalmayı tehdit edici bir unsur

olarak görerek ilişkilerinde iç içe geçmektedir. Bu bağlamda bu kişilerin ilişkilerinde içe geçme ve duygusal kopma yaşamalarının yakınlık ihtiyacını sağlıksız bir biçimde karşılamaya çalışmalarının sonucunda olduğu düşünülebilir.

Kişisel başarısızlık veya yetersizliklerle ilişkili olumsuz duygular söz konusu olduğunda, kişi kendilik değerinin üzerine abartılı bir şekilde odaklanır. Bu durum ise kendilik değerinin aşırı derecede sert yargılanmasına ve eleştirilmesine yol açar. Benlik algısı yükseldikçe tüm insanların acı ve hayal kırıklığı yaşadığına dair farkındalığı gizler. Bu şekilde aşırı özdeşleşme ile ayrı olma ve izolasyon duyguları abartılır (Neff, 2003'a). Öz-anlayış'ın merkezindeki ortak paydaşım duygusu, tüm insanların başarısız olabileceğini, hata yapabileceklerini ve bir şekilde kendilerini yetersiz hissedebileceklerini kabul etmeyi içerir. Öz-anlayışa göre kusurların, paylaşılan ortak insanlık durumunun bir parçası olarak görülmesi, benliğin zayıflıklarının geniş ve kapsayıcı bir perspektiften görülmesini sağlar (Neff, 2011). Aynı zamanda kendilik ve ötekinin ilgili deneyimlerinin tanınmasına izin verir ve böylece kendi içine dönme döngüsünü kırar (Neff, 2005). Öz-anlayış'ın farkındalık bileşeni ise aşırı özdeşleşmenin aşırılıklarını ve deneyimle bağlantının kesilmesini önleyen ve ortaya çıkan zihinsel ve duygusal fenomenleri görebilmeyi ve kabul edebilmeyi içeren dengeli bir durumudur (Neff, 2003a). Benliğin ayrımlaşması, kişinin düşünsel ve duygusal süreçleri ayırt edebilmesi, duygusal tepkisel davranmayıp, bu düşünce ve duygulara yönelik tepkilerini bilinçli olarak seçme yeteneğini içermektedir (Bowen, 1978). Bu durumun, düşünceler ve duygulardan kaçınmadan veya onları değiştirmeden, aynı zamanda abartmadan yani yargılamadan olduğu gibi gözlemlendiği dengeli bir farkında olma durumu olarak tanımlanan (Neff vd., 2005) öz-anlayışın bilinçli farkındalık bileşenine katkı sağladığı düşünülebilir. Bilinçli farkındalık sayesinde kişi olumsuz duygularıyla aşırı özdeşleşmekten korunmakta ve deneyimleriyle bağlantısı kesilmeden ortaya çıkan zihinsel ve duygusal fenomenleri görüp kabul etmektedir (Neff, 2003a). Ayrımlaşma düzeyinin yüksek olması; kişinin duygu dünyasının içinde sıkışıp kalmamasını, yakın ilişkilerinde yakınlık ve özerkliği dengeleyebilmesini, diğerleriyle kaynaşıp iç içe geçmemesini ve kendine yabancılaşmamasını ve stresli durumlarda bile benlik duygusunu sürdürebilmesini sağlamaktadır (Bowen, 1976). Bu durum olumsuz deneyimlerin kişinin kendine özgü olmadığı, başkalarıyla bağlantı duygusu oluşturarak aksiliklerin bir tecrit duygusundan ziyade ortak insanlık deneyiminin bir

parçası olduğunun ifadesi olan ortak paydaşım duygusunu (Neff, 2003a, 2011) arttırarak öz-anlayış düzeyinin artmasına neden olabilir. Böylece kişiler kendileri hakkında olumlu ve gerçekçi görüşlere sahip olabilirler (Neff & Vonk, 2009). Aynı zamanda benliğin ayrımlaşma düzeyinin yüksek olması, daha az duygusal tepkisel davranmayı sağladığından (Bowen, 1978), bu özelliğin kişilerin acı veya başarısızlık durumlarında kendilerini sert bir şekilde kendini eleştirmekten ziyade kendine karşı şefkatli ve anlayışlı olması anlamına gelen öz-anlayışı (Neff, 2003b) kolaylaştırdığı düşünülebilir.

Erik Erikson'un Psikososyal Gelişim Kuramı doğrultusunda yakınlık krizini sağlıklı çözümleyemeyen bireyin benlik ayrımlaşması düzeyinin de düşük olabileceğini aynı zamanda bu kişilerin kendine şefkat göstermekte zorluk çekebileceklerini ifade edebiliriz. Yakınlık ihtiyacını yeteri düzeyde karşılayamayan bireyler yalnızlaşmakta, toplumun dışına itilmiş soyutlanmış hissetmektedirler. Bu durum kişilerin kendi ihtiyaçlarını ve diğerlerinin ihtiyaçlarını değerlendirirken herkesin zaman zaman yetersizlik yaşayabileceğini kabul etmelerini, deneyimlerini geniş bir perspektiften görmelerini ve diğerleriyle bağlantı duygusu oluşturmalarını engelleyebilir. Olumsuz deneyimleriyle aşırı derecede özdeşleşmeleri sonucunda farkındalıklarının da düşük olması beklenebilir.

Benliğin ayrımlaşması düzeyi kişilerin düşünce ve duyguları arasında ayırım yapabilip, duyguları tarafından yönlendirilip tepkisel davranmamalarına, tepkilerini bilinçli olarak seçmelerini sağlamaktadır (Bowen, 1978). Benliğin ayrımlaşmasının düzeyi yükseldikçe, bu durumun düşünce duyguların yargılamadan daha sağlıklı bir biçimde gözlemlendiği, dengeli bir farkında olma durumu olarak tanımlanan (Neff vd., 2005) öz-anlayışın bilinçli farkındalık bileşenine katkı sağlayarak kişilerin öz-anlayış sahibi olmalarını arttırdığı söylenebilir. Kişiler kendilerine öz-anlayış gösterdiklerinde ise, sahip oldukları duygusal güvenlik ortamı sayesinde, kendini daha net bir şekilde görebilmekte ve böylece olumsuz olaylara karşı tepkilerini düzenleyerek (Neff, 2003a, 2011) öznel iyi oluşları artmaktadır. Aynı zamanda öz-anlayışın yaşam doyumu ve olumlu duyguları arttırıp, olumsuz duyguları azaltarak öznel iyi oluşu desteklediği ifade edilebilir (Baer vd., 2012). Bu araştırma sonuçlarını destekleyecek biçimde bu araştırmada da üniversite öğrencilerinin benliğin ayrımlaşması düzeyleri arttıkça öz-anlayış düzeyleri artmakta ve öz-anlayış düzeyleri arttıkça öznel iyi oluşları artmaktadır.

Bu araştırmanın diğer bir sonucunda benliğin ayrımlaşmasıyla öznel iyi oluş arasında bilişsel esnekliğin tam aracılık rolü olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Diğer bir deyişle üniversite öğrencilerinde benliğin ayrımlaşması düzeyi arttıkça bilişsel esneklik düzeyleri artmakta ve bilişsel esneklik düzeyleri arttıkça da öznel iyi oluşlarının artmaktadır. Elde edilen bu bulgu literatürde benliğin ayrımlaşması ile bilişsel esneklik arasında pozitif bir ilişki olduğunu gösteren bazı çalışmalarda elde edilen bulgularla benzerlik göstermektedir. Vaziri ve diğerleri (2021) lise öğrencileriyle yürüttüğü araştırmasında benliğin ayrımlaşmasının bilişsel esneklik ile doğrudan ve anlamlı bir ilişkisi olduğunu ortaya koymuşlardır. Bir diğer çalışmada genç yetişkinlerde akılcı olmayan romantik ilişki inançları, bilişsel esneklik ve benliğin ayrımlaşması arasındaki anlamlı ilişkiler saptanmıştır (Kurt & Gündüz, 2020).

Aynı zamanda bu bulgu bilişsel esnekliğin öznel iyi oluşu destekleyen önemli bir özellik olduğunu gösteren çalışmalarca da desteklenmektedir. Önceki çalışmalarda bilişsel esnekliğin; yaşam doyumuna, öz saygıya ve zihinsel esenliğe olumlu katkıda bulunduğu (Jen vd., 2019), depresyon, kaygı ve sıkıntıda azalmayı içeren daha iyi psikolojik sağlık ile pozitif olarak ilişkili olduğu bulunmuştur (Kato, 2012). Literatüre dayandırılan bu açıklamalar bizim araştırma sonucumuzca desteklenmekte bulgularımıza göre benliğin ayrımlaşması bilişsel esnekliği, bilişsel esneklikse öznel iyi oluşu arttırmaktadır.

Bowen'a (1978) göre, ayrımlaşmamış bireyler stres altında duygu ve düşünceleri ayırt edemeyerek duyguların düşünceleri bastırması sonucu duygusal tepkisel davranırlar. Bowen duyguları olumsuz olarak ele almadığı gibi duygusal süreçlerin önemsiz olduğunu da kastetmemektedir. Duyguların daha otomatik tepkilere neden olduğunu, düşünmenin ise öz kontrol ve seçim yapabilmeyi sağladığını ifade etmektedir (Kerr & Bowen, 1988, s.125). Benliğin ayrımlaşması, bireyin düşünce ve duygularını ayırt edebilmesi, kişinin bu düşünce ve duygulara yönelik tepkilerini bilinçli olarak seçme yeteneğini içermektedir (Bowen, 1978; Skowron & Friedlander, 1998). Bireyin çevresel uyaranlara otonomik duygusal tepkiler, duygusal taşma ve aşırı duyarlılık ile tepki verme eğilimini ifade eden duygusal tepkisellik düzeyi arttıkça benliğin ayrımlaşması düzeyi azalır (Sowron & Friedlander, 1998). Duygusal tepkisellik düzeyinin düşük olması, kişinin stresli ortamlarda sakin bir şekilde yanıt verebilmesini, daha az duygusal yoğunluk ile daha olumlu tepki vermesini sağlamaktadır. Kişi stresli, zorlayıcı, kaygılı durumlarla duygusal otomatik tepkiler

vermeden veya kendini geri çekmeden duygusal olarak bağlantıda kalabilir, çevresindeki olayların ve bunların kendi üzerindeki etkilerinin farkında olup, bunları objektif bir şekilde değerlendirebilir (Bowen, 1978; Kerr & Bowen, 1988).

Bowen'a (1978) göre ayrımlaşmamış bireylerin stresli, zorlayıcı, kaygılı durumlarla duygusal otomatik tepkiler verdikleri düşünüldüğünde, bu kişilerin bilişsel kuramda kişinin duygu ve düşüncelerini etkileyen otomatik düşünce olarak adlandırılan olumsuz düşüncelere (Türkçapar, 2009) sahip oldukları ifade edilebilir. Benliğin ayrımlaşmasının yüksek seviyelerinde, duygusal ve entelektüel sistemlerin işlevi daha net bir şekilde ayırt edilebilmektedir. Stres dönemlerinde entelektüel işlevlerin göreceli özerkliğini koruyabilen bu kişiler daha esnek, daha uyumlu olup, stresle daha iyi baş ederler, yaşamları daha düzenli ve başarılıdır (Bowen, 1976). Bu bağlamda ayrımlaşma düzeyi yüksek bireylerin düşünce ve duygu süreçlerinde kaynaşma yaşamamaları, yaşam olayları karşısında stres altında dahi olsalar, daha esnek ve uyumlu davranabilmelerini, olumsuz düşünce ve duygular altında ezilmeden alternatif değerlendirmeleri fark etmelerini sağlamaktadır. Bu durumun kişilerin daha seyrek ve daha az yoğunlukta olumsuz düşünce ve duygulara sahip olmalarını sağlayarak iyi oluşlarını yükselteceği düşünülebilir.

Bilişsel kuram göre psikolojik rahatsızlıkların aşırı derecede olumsuz genelleştirilmiş bilişler ve değişime direnen bilişlerden kaynaklandığı öne sürülmüştür. Bu bilişler esnek olmaktan uzak olumsuz düşünceleri içermektedir (Bilgin, 2009). Dennis ve Vander Wal (2010) bilişsel esneklik için; güç durumları kontrol edilebilir olarak algılamaya yatkın olma, yaşamdaki olaylar ve insanların davranışları için birden çok alternatif açıklamayı algılama yeteneği ve zor durumlar karşısında birden çok alternatif çözüm üretme yeteneğinin gerekli olduğunu vurgulamıştır. Bu açıdan bakıldığında bilişsel açıdan esnek olabilen kişilerin benliğinin ayrımlaşma düzeylerinin de yüksek olabileceği düşünülebilir.

Benliğin ayrımlaşması, duygusal ve entelektüel sistemler arasında yeterli temel farklılaşmayla ilgilidir. Ayrımlaşma düzeyi yüksek olan birey, hayatını yöneten kararlar için sakin, mantıklı muhakemeye geçmekte özgürdür (Bowen, 1976). Bu durumda benliğin ayrımlaşması düzeyinin yüksek olmasının, karar vermeden önce bir durumun olası alternatiflerinin farkında olma, bulunulan duruma uyum sağlayabilme ve esnek olabilme, esnek olmada öz yeterliğe sahip olma yeteneğini ifade eden bilişsel esnekliği arttırması beklenebilir (Martin & Rubin, 1995). Benliğin

ayrımlaşma düzeyi yüksek kişiler daha fazla yanıt esnekliğine sahip olup, daha fazla içsel, ilke temelli ve hedefe yönelik davranış sergileyebilirler. İnançlarında ve ilkelerinde daha güvenilir olup düşüncelerinde sabit değildirler. Başkalarının görüş ve algılarını değerlendirebilir ve eski inançlarını yenileri ile değiştirebilirler (Papero, 2015). Yine bu bireyler güçlü duygular yaşasalar bile onlar tarafından tüketilmeden, alternatif düşünme ve var olma biçimleri üretebilirler (Tuason & Friedlander, 2000). Vaziri ve diğerleri (2021) lise öğrencileriyle yürüttüğü araştırmasında benliğin ayrımlaşmasının bilişsel esneklik ile doğrudan ve anlamlı bir ilişkisi olduğunu ortaya koymuşlardır. Benliğin ayrımlaşması düzeyi azaldıkça duygusal tepkisellik düzeyi artmakta, birey çevresel uyaranlara otonomik duygusal tepkiler, duygusal taşma ve aşırı duyarlılık ile tepki vermektedir (Skowron & Friedlander, 1998). Bu bağlamda benliğin ayrımlaşması düzeyi azaldıkça, bilişsel esneklik düzeyinin de düşük olacağı düşünülebilir. Buna paralel olarak daha önceki bir araştırmada bilişsel esneklik düzeyinin düşük olması ile dürtüsel sezgiye dayalı karar verme arasında bir ilişki olduğu bildirilmiştir (Dong vd., 2016).

Benliğin ayrımlaşma düzeyi yüksek olan kişilerin aynı zamanda bilişsel açıdan da esnek olabileceği bu kişilerin güç durumları kontrol edilebilir olarak algılamaya yatkın, yaşamdaki olaylar ve insanların davranışları için birden çok alternatif açıklamayı algılama yeteneğine ve zor durumlar karşısında birden çok alternatif çözüm üretme yeteneğine sahip olmalarının daha kolay olacağı düşünülebilir. Benzer biçimde benliğin ayrımlaşma seviyesinin düşük olması sonucunda kişiler, duygu ve düşünce süreçleri arasında kaynaşma sonucunda stres durumlarında rasyonel davranamayıp duygusal tepkisel davranırlar. Bu bağlamda yeterince ayrımlaşamamış bireylerin bilişsel açıdan esnek olamaması beklenebilir. Bu bireylerin özellikle stres altındayken duygusal tepkisel davranmaları, yaşamdaki olaylar ve insanların davranışları için birden çok alternatif açıklamayı algılamada yetersiz olmalarına, problemler için alternatif yolları fark edememelerine yol açabilir.

Bu araştırmada son olarak benliğin ayrımlaşmasından öznel iyi oluşa üçüncü bir yoldan dolaylı etki bulunmuştur. Buna göre benliğin ayrımlaşması bilişsel esneklik ve öz-anlayış aracılığıyla öznel iyi oluşu anlamlı bir düzeyde yordamaktadır. Bilişsel esnekliğe sahip kişiler, zor koşulları kontrol edilebilir olarak algılama eğilimine, yaşamdaki olaylar ve insanların davranışları için birden çok alternatif açıklamayı algılama yeteneğine ve zor durumlar karşısında birden çok alternatif çözüm üretme

yeteneğine sahiptirler (Dennis & Vander Wal, 2010). Bu bağlamda bu özelliklerin kişilerin öz-anlayış düzeylerini etkilemesi beklenebilir. Seçeneklerin mevcut olduğuna inanmaya istekli olanlar, aynı zamanda kişilerin affedilmeyi hak ettiğine inanmaya da isteklidir (Martin vd., 2011). Zor koşulları kontrol edilebilir olarak algılama, alternatiflerin farkına varma becerisi, Neff (2003a) tarafından kişilerin kendine karşı eleştirel olmaktansa, şefkatli ve anlayışlı olmasını, olumsuz deneyimlerin sadece kendi benliğine özgü olmadığını kabul etmek ve bilinçli farkındalığa sahip olmak olarak tanımlanan öz-anlayışın artmasına neden olabilir.

Modelin bütününde ortaya çıkan diğer bir bulgu da benliğin ayrımlaşmasının öznel iyi oluşa doğrudan etki etmediği ancak pozitif kavramlar olan öz-anlayış ve bilişsel esneklik aracılığıyla dolaylı etkisinin olduğudur. Benliğin ayrımlaşması ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelendiği araştırmalarda iki kavram arasında ilişki olup olmadığına ve ilişkinin yönünün incelendiği araştırma bulgularına rastlanılmaktadır (Biadsy-Ashkar & Peleg, 2013; Erdem& Kabasakal, 2020, Guo vd., 2022; Hung & Chan, 2022; Işık vd., 2020; Karababa vd., 2018; Skowron vd., 2009). Yurtiçinde üniversite öğrencilerinde benliğin ayrımlaşması ile öznel iyi oluş arasındaki dolaylı etkilerin incelendiği bir araştırmada Hocaoğlu ve Işık (2021) benliğin ayrımlaşması ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkide benlik kurgusunun aracı rolünü incelemişlerdir. Araştırma beliren yetişkinlik döneminde bulunan 18-25 yaş arası 370 katılımcı üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre bağımsız benlik kurgusu ve uyum arayan birbirine bağımlı benlik kurgusu, benliğin ayrımlaşması ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiye aracılık ederken, reddedilmekten kaçınma, benliğin ayrımlaşması ile öznel iyi oluş arasında anlamlı bir aracılık yapmamıştır. Yani, daha yüksek benliğin ayrımlaşması, daha yüksek bağımsız benlik kurgusu ile ve daha yüksek bağımsız benlik kurgusu, daha yüksek öznel iyi oluş ile ilişkilendirilmiştir. Bu araştırmada da benliğin ayrımlaşması ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi açıklamada öz-anlayış ve bilişsel esnekliğin dolaylı etkileri saptanmıştır.

Özetle araştırmanın sonucunda, üniversite öğrencilerinin benliğin ayrımlaşması düzeyleri ve öznel iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkide öz-anlayış ve bilişsel esnekliğin tam aracılık etkisi olduğu bulunmuştur. Bu sonuca göre, üniversite öğrencilerinin benliğin ayrımlaşması düzeyleri arttıkça öz-anlayış ve bilişsel esneklik düzeylerinin de arttığı ve bunun sonucunda öznel iyi oluşlarında güçlenme olduğu ifade edilebilir. Bu çalışmada üniversite öğrencilerinde oluşturulan iyi oluş

modelinde açıklanan varyanslar incelendiğinde, iyi oluş değişkeninin yaklaşık %47'i öz-anlayış değişkeni, yaklaşık %21'ini bilişsel esneklik değişkeni tarafından açıklandığı belirlenmiştir. Oluşturulan model, iyi oluş toplam varyansının yaklaşık %35'ünü açıklamaktadır.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuç

Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinde benliğin ayrımlaşması ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkide öz-anlayış ve bilişsel esnekliğin aracılık rolü incelenmiştir. Araştırmanın sonuçları aşağıda sıralanmıştır.

1. Benliğin ayrımlaşması öznel iyi oluşu pozitif yönde anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur.
2. Benliğin ayrımlaşması öz-anlayışı pozitif yönde anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur.
3. Benliğin ayrımlaşması bilişsel esnekliği pozitif yönde anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur.
4. Bilişsel esneklik, öz-anlayışı pozitif yönde anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur.
5. Öz-anlayış, öznel iyi oluşu pozitif yönde anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur.
6. Bilişsel esneklik, öznel iyi oluşu pozitif yönde anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur.
7. Benliğin ayrımlaşması öz-anlayış aracılığıyla öznel iyi oluşu anlamlı bir düzeyde yordamaktadır.
8. Benliğin ayrımlaşması bilişsel esneklik aracılığıyla öznel iyi oluşu anlamlı bir düzeyde yordamaktadır.
9. Benliğin ayrımlaşması bilişsel esneklik ve öz-anlayış aracılığıyla öznel iyi oluşu anlamlı bir düzeyde yordamaktadır.

6.2. Öneriler

Bu araştırmanın sonucu, benliğin ayrımlaşması ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkide öz-anlayış ve bilişsel esnekliğin tam aracılık etkisi olduğunu göstermiştir. Bu sonuçlar dâhilinde aşağıdaki öneriler sunulmuştur.

6.2.1. Araştırmanın Sonuçlarına Yönelik Öneriler

- Benliğin yüksek seviyede ayrımlaşması öznel iyi oluşu birçok yönden olumlu etkileyebilmektedir. Benliğin yüksek seviyede ayrımlaşması sonucu kişiler; çevresindekilerle fazla kaynaşma kaygısı olmaksızın özgürce duygusal alana katılabilir, önemli kişilerle temas halindeyken kendi inançlarını davranışlarına yansıtabilir ve sürdürebilirler. Bu kişiler aynı zamanda daha az ilişki odaklı olup, bağımsız yaşam hedeflerini daha fazla takip edebilir, stresli, zorlayıcı, kaygılı durumlarla duygusal otomatik tepkiler vermeden veya kendini geri çekmeden duygusal olarak bağlantıda kalabilir, stresle daha iyi baş edebilir, güçlü duygular yaşasalar bile onlar tarafından tüketilmeden, alternatif düşünme ve var olma biçimleri üretebilir, olayların ve bunların kendi üzerindeki etkilerinin farkında olup, bunları objektif bir şekilde değerlendirebilir. Tüm bu niteliklerin arttırılmasına yönelik yapılacak olan çalışmalar üniversite öğrencilerinin benliğin ayrımlaşması seviyesini yükseltebilir. Bu bağlamda içerisinde bulundukları gelişimsel dönemin güçlükleriyle baş edebilmeleri için üniversite öğrencilerinin kendilerini ifade edebilmeleri, yakın ilişkilerinde birliktelik ve bireysellik dengesini sağlıklı bir biçimde oluşturabilmeleri, ailelerinde sağlıklı bir biçimde ayrışarak bağımsız, mantıklı kararlar verebilmelerini desteklemek önem arz etmektedir. Genel olarak, psikososyal gelişimdeki zorluk, altta yatan ayrımlaşma sorunlarının bir işareti olabilir. Yakınlık kurmada yaşanan sorunlarının davranışsal belirtilerini basitçe tedavi etmek yerine, ayrımlaşma sürecinin sürekli yakınlık kurma zorluklarını nasıl etkileyebileceğini belirlemek gerekebilir. Tipik olarak, ayrımlaşmayı artırmak için öğrencilerin sağlam ve açıkça tanımlanmış bir benlik duygusu (yani, ben pozisyonu) oluşturmalarına yardımcı olacak çalışmalar önem arz etmektedir.
- Üniversite öğrencilerinin iyi oluşunu etkileyecek müdahale programları geliştirebilecek olan profesyonellerin, bilişsel esnekliği ve öz-anlayışı da göz

önünde bulundurmaları, benliğin ayrımlaşma düzeyi düşük olan öğrencilerin de iyi oluşlarının arttırmasını sağlayabilir.

- Yüksek seviyede benliğin ayrımlaşması öznel iyi oluşu olumlu etkilediği için ve bilişsel esneklik ile ilişkisi göz önüne alındığında, bireylerin bilişsel esnekliklerini geliştirmeye yönelik eğitimlerin düzenlenmesi faydalı olabilir.
- Yüksek seviyede benliğin ayrımlaşması öznel iyi oluşu olumlu etkilediği için ve ile öz-anlayış ilişkisi göz önüne alındığında, bireylerin öz-anlayış geliştirmeye yönelik eğitimlerin düzenlenmesi faydalı olabilir.
- Bu bağlamda otomatik duygusal tepkilerin farkına varabilmek ve bunları kontrol etmeye yönelik bilişsel müdahaleler uygulanabilir. Bu müdahaleler; kişilerin duygusal tepkisel davranmalarını engelleyerek ayrımlaşmayı arttırabileceği gibi, kişilerin alternatif seçeneklerini görebilmesini sağlayarak bilişsel esnekliklerini arttırabilir. Aynı zamanda kişilerin kendilerini değerlendirirken de seçeneklerinin olduğunu anlamalarını ve kendilerine daha anlayışlı yaklaşmalarını da destekleyebilir.

6.2.2. Gelecekte Yapılacak Çalışmalara Yönelik Öneriler

- Örneklemin Türk üniversite öğrencileri örneklemi olması, cinsiyet oranının dengelenememiş olması, yaş ve eğitim durumlarının çeşitlilik göstermemesi araştırmanın bir sınırlılığıdır. Bu sınırlılıklar ulaşılan sonuçların genellenebilirliğini azaltmaktadır. Ele alınan değişkenler farklı yaşam dönemlerindeki bireylerle tekrar test edilerek sonuçların genellenebilirliği araştırılabilir.
- Kullanılan öz bildirim ölçütleri sosyal istenirlik nedeniyle sonuçların güvenilirliğini olumsuz etkilemiş olabilir. Gelecekte yapılacak araştırmalarda bu değişkenleri elde etmek ve bu değişkenler arasındaki ilişkiyi anlayabilmek amacıyla görüşme, gözlem gibi farklı tekniklerden yararlanılarak nitel araştırmalar yapılabilir.
- Ayrıca benliğin ayrımlaşması, bilişsel esneklik ve öz-anlayış ve öznel iyi oluş seviyelerindeki değişimlerin araştırıldığı boylamsal çalışmalar yapılabilir.
- Bazı çalışmalarda benliğin ayrımlaşmasının iyi oluş üzerindeki etkisinin kolektivist kültürlerde daha zayıf olduğu ileri sürülmüştür. Bu bağlamda benliğin ayrımlaşmasının bağımsızlığa daha çok değer veren toplumlar için

daha uygun olan bireysel bir yapı olduğu düşünülebilir. Türk toplumunda hem bireyci hem toplulukçu niteliklerin birlikte görüldüğünü ve özerk-ilişkisel benlik yapısının egemen olduğu göz önünde bulundurulmalıdır. Bu açıdan bundan sonraki araştırmalar için Türk toplumunda benliğin ayrımlaşmasının iyi oluşu belirlemedeki etkisi araştırılırken, benlik kurgularının aracı etkilerinin de göz önünde bulundurulması önerilebilir.

KAYNAKÇA

Acar, N. V., & Şahin, E. S. (2019). Rational emotive behavior therapy from a new perspective. *Journal of Human Sciences, 16*(4), 894–906. https://doi.org/10.14687/jhs.v16i4.5821

Akkoyunlu, S., & Türkçapar, M. H. (2013). Bir teknik: Alternatif düşünce oluşturulması. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi, 2*, 53–59.

Alibekiroğlu, P. B., Akbaş, T., Bulut Ateş, F., & Kirdök, O. (2018). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide öz-anlayışın aracı etkisi. *Journal of the Cukurova University Institute of Social Sciences, 27* (2).

Altunkol, F. (2017). *Bilişsel esneklik eğitim programının lise öğrencilerinin bilişsel esneklik ile algılanan stres düzeylerine ve stresle başa çıkma tarzlarına etkisi (Yayın No.* 485634*)* [Yayınlanmamış doktora tezi, Çukurova Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Allen, A., B. & Leary, M. R. (2010). Self-compassion, stress and coping. *Social and Personality Psychology Compass, 4*(2), 107–118. https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2009.00246.x

Anderson, P. (2002). Assessment and development of executive function (EF) during childhood. *Child Neuropsychology, 8,* 71-82. https://doi.org/10.1076/chin.8.2.71.8724

Ashby F. G., Isen A. M., & Turken A. U. (1999). A neuropsychological theory of positive affect and its influence on cognition. *Psychological Review, 106*, 529–550. https://doi.org/10.1037/0033-295X.106.3.529

Baer, R. A., Lykins, E. L. B., & Peters, J. R. (2012). Mindfulness and selfcompassion as predictors of psychological wellbeing in long-term meditators and matched nonmeditators. *Journal of Positive Psychology.7*, 230–238. https://doi.org/ 10.1080/ 17439760.2012.674548

Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator–mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology, 51*(6), 1173–1182. https://doi.org/10.1037/0022-3514.51.6.1173

Beck, J., S. (2011*). Cognitive behavior therapy: Basic and beyond (Second Edition),* TheGuilford Press: New York. ISBN 978-1-60918-504-6

Bedel, A., ve Ulubey, E. (2015). Ergenlerde başa çıkma stratejilerini açıklamada bilişsel esnekliğin rolü. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 14*(55), 291-300.

Bennett-Goleman, T. (2001). *Emotional alchemy: How the mind can heal the heart.* New York: Three Rivers Press.

Biadsy-Ashkar, A., & Peleg, O. (2013). The relationship between differentiation of self and satisfaction with life amongst Israeli women: A cross cultural perspective. *Health, 5*(9), 720-726. https://doi: 10.4236/health.2013.59200.

Bilgin, M. (2009). Developing a cognitive flexibility scale: Validity and reliability studies. *Social Behavior and Personality*,*37*(3),343–354. https://doi.org/10.2224/sbp.2009.37.3.343

Blanchflower, D. G. & Oswald, A. J. (2008). Hypertension and happiness across nations. *Journal of Health Economics, 27,* 218-233. https://doi: 10.1016/j.jhealeco.2007.06.002

Bluth, K., & Blanton, P. W. (2014). Mindfulness and self-compassion: Exploring pathways to adolescent emotional well-being. *Journal of Child and Family Studies, 23,* 1298–1309. https://doi.org/10.1007/s10826-013-9830-2

Bluth, K., & Blanton, P. W. (2015). The influence of self compassion on emotional well being among early and older adolescent males and females. *The Journal of Positive Psychology, 10,* 219–230. https://doi.org/10.1080/17439760.2014.93696

Booker, J. A., & Dunsmore, J. C. (2019). Testing direct and indirect ties of self-compassion with subjective well-being. *Journal of Happiness Studies, 20,* 1563–1585. https://doi.org/10.1007/s10902-018-0011-2

Bowen, M. (1976). Theory in the practice of psychotherapy. In P. J. Guerin, Jr. (Ed.), *Family therapy: Theory and practice* (pp. 42–90). New York, NY: Garner Press.

Bowen, M. (1978). *Family therapy in clinical practice.* Aronson.

Buğa, A., Özkamalı, E., Altunkol, F., & Çekiç, A. (2018). Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerine göre sosyal problem çözme tarzlarının incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 2* (1), 48-58

Brickman, P., Coates, D., & Janoff-Bulman, R. (1978). Lottery winners and accident victims: Is happiness relative? *Journal of Personality and Social Psychology, 36,* 917-927. https://doi:10.1037/0022-3514.36.8.917

Brickman, P., & Campbell, D. T. (1971). *Hedonic relativism and planning the good society*. In M. H. Appley (Ed.), Adaptation-level theory (pp. 287–302). New York: Academic Press.

Birrer, E. & Michael, T. (2011). Rumination in PTSD as well as in traumatized and nontraumatized depressed patients: A cross-sectional clinical study. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy 39*, 381-97. https://doi:10.1017/S1352465811000087

Brown, B. (1999). *Soul without shame: A guide to liberating yourself from the judge within*. Boston: Shambala.

Brown, J. (1999). Bowen family systems theory and practice: Illustration and critique. *Australian and New Zealand Journal of Family Therapy, 20*, 94-103. https://doi:10.1002/j.1467-8438.1999.tb00363.x

Brown, J. D., & Dutton, K. A. (1995). Truth and consequences: The costs and benefits of accurate self-knowledge. *Personality and Social Psychology Bulletin, 21,* 1288-1296. https://doi.org/10.1177/01461672952112006

Büyüköztürk, Ş., Şekercioğlu, G., & Çokluk, Ö. (2012*). Sosyal Bilimler İçin Çok Değişkenli İstatistik: SPSS ve LISREL Uygulamaları.* Ankara: Pegem Akademi.

Can, A. (2019). *SPSS ile bilimsel araştırma sürecinde veri analizi,* (8. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.

Canas, J. J., Fajardo, I., & Salmeron, L. (2006). Cognitive flexibility. *International Encyclopedia of Ergonomics and Human Factors, 1*, 297-301.

Carr, A. (2016). *Pozitif psikoloji* (Ü. Şendilek, Çev.). Kaknüs Yayınları.

Cepukiene, V. (2021). Adults' psychosocial functioning through the lens of Bowen Theory: The role of interparental relationship quality, attachment to parents, differentiation of self, and satisfaction with couple relationship. *Journal of Adult Development, 28* (1), 50–63. https://doi.org/10.1007/ s10804-020-09351-3

Chang, J. H., Huang, C. L., & Lin, Y. C. (2015). Mindfulness, basic psychological needs fulfillment, and well-being. *Journal of Happiness Studies, 16*, 1149–1162. https://doi.org/10.1007/s10902-014-9551-2

Chun, Y.J., & Macdermid, S.M. (1997). Perceptions of family differentiation, individuation, and self-esteem among Korean adolescents. *Journal of Marriage and Family, 59* (2), 451– 462. https://doi.org/10.2307/353482.

Chung, H., & Gale, J. (2006). Comparing self-differentiation and psychological well-being between Korean and European American students. *Contemporary Family Therapy, 28,* 367–381. https://doi.org/10.1007/s10591-006-9013-z.

Cleary, M., Walter, G., & Jackson, D. (2011). "Not always smooth sailing": mental health issues associated with the transition from high school to college. *Issues in mental health nursing, 32*(4), 250-254. https://doi.org/10.3109/01612840.2010.548906

Compton, W. C., & Hoffman, E. (2013). *Positive Psychology: The Science of Happiness and Flourishing* (2nd ed.). Belmont, CA: Wadsworth.

Corey, G. (2008). *Psikolojik danışma kuram ve uygulamaları* [*Theory and practice of counseling and psychotherapy*]. (Trans. T. Ergene). Mentis Publishing.

Costa, P. T., McCrae, R. R., & Zonderman, A. B. (1987). Environmental and dispositional influences on well-being: Longitudinal follow-up of an American national sample. *British Journal of Psychology,78*, 299–306. https://doi.org/10.1111/j.2044-8295.1987.tb02248.x

Crocker, J., & Park, L. E. (2004). The costly pursuit of self-esteem. *Psychological Bulletin, 130*(3), 392–414. https://doi.org/10.1037/0033-2909.130.3.392

Crocker, J., Luhtanen, R. K., Cooper, M. L., & Bouvrette, A. (2003). Contingencies of self-worth in college students: Theory and measurement. *Journal of Personality and Social Psychology, 85*(5), 894–908. https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.5.894

Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety.* San Francisco: Jossey-Bass.

Csikszentmihalyi, M. & Figurski, T.J. (1982). Self- awareness and aversive experience in everyday life. *Journal of Personality, 50*, 15-24. https://doi.10.1111/J.1467-6494.1982.TB00742.X

Csikszentmihayli, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience.* New York.: Harper and Row.

Çarkıt, E. &Yalçın, S. B. (2021). Üniversite öğrencilerinde pozitif-negatif duygu ve mükemmeliyetçiliğin yordayıcısı olarak öz-anlayış. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi, 19*(1), 383-402. https://doi.10.37217/tebd.697249

Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G., & Büyüköztürk, Ş. (2016). Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik: SPSS ve LISREL uygulamaları. Ankara: Pegem Akademi.

Dajani, D. R., & Uddin, L. Q. (2015). Demystifying cognitive flexibility: Implications for clinical and developmental neuroscience. *Trends in Neurosciences, 38* (9), 571–578. https://doi.10.1016/j.tins.2015.07.003

David, D., Cotet, C., Matu, S., Mogoase, C., & Stefan, S. (2018). 50 years of rational-emotive and cognitive-behavioral therapy: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology, 74* (3), 304–318. https://doi.org/10.1002/jclp.22514

Deak, G. O. (2003). The development of cognitive flexibility and language abilities. *Advances in Child Development and Behavior, 31*, 271–327.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and theself-determination of behavior. *Psychological Inquiry,4,* 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology / Psychologie canadienne, 49 (3),* 182–185. https://doi.org/10.1037/a0012801

Demirci, İ., Ekşi, H. & Ekşi, F. (2019). Narcissism, life satisfaction, and harmony: The Mediating Role of Self-Esteem and Self-Compassion. *Eurasian Journal of Educational Research, 19* (84), 159-178. https://doi 10.14689/ejer.2019.84.8

Demirtaş, A. S. (2020a). Cognitive flexibility and mental well-being in Turkish adolescents: The mediating role of academic, social and emotional self-efficacy. *Anales De Psicología/Annals of Psychology, 36* (1), 111-121. https://doi.org/ 10.6018/analesps.336681

DeNeve, K. M. & Cooper, H. (1998). The happy personality: A meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological Bulletin, 124*, 197-229. https://doi.org/10.1037/0033-2909.124.2.197

Deniz, M. E., Kesici Ş. & Sümer, A. S. (2008). The validity and reliability study of the Turkish version of self-compassion scale. *Social Behavior and Personality, 36 (*9), 1151- 1160. https://doi.org/10.2224/sbp.2008.36.9.1151

Deniz, M.E., & Gündüz, M. (2021). Öz-anlayışın yordayıcıları olarak psikolojik katılık ve bilişsel esneklik. *Kalem Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi 11* (1),75-94. https://doi.org/10.23863/kalem.2021.183

Deniz, M. E., Arslan, C., Özyeşil, Z., & 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, 12* (23), 428–446.

Deniz, M. E., & Sümer, A. S. (2010). Farklı öz-anlayış düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinde depresyon, anksiyete ve stresin değerlendirilmesi. *Education and Science, 35*(158).

Dennis, J. P., & Vander Wal, J. S. V. (2010). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive Therapy and Research, 34* (3), 241-253. https://doi.org/10.1007/s10608-009-9276-4

Diamond, A. (2013). Executive functions. *Annual Review of Psychology, 64* (1), 135–168. https://doi.org/10.1146/annurev-psych-113011-143750

Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin, 95* (3), 542-575. https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542

Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, *55*(1), 34–43. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.34

Diener, E. (2006). Guidelines for national indicators of subjective well-being and ill-being. *Applied Research in Quality of Life*, *1*(2), 151–157. https://doi.org/10.1007/s11482-006-9007-x

Diener, E. (2012). New findings and future directions for subjective well-being research. *American Psychologist, 67,* 590-597. http://dx.doi.org/10.1037/a0029541

Diener, E., & Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and selfesteem. *Journal of Personality and Social Psychology, 68*, 653-663. https://doi.org/10.1037/0022-3514.68.4.653

Diener, E., & Lucas, R. E. (1999). Personality and subjective well-being. In: D. Kahneman, E. Diener and N. Schwarz (Eds.), Well-being: *The foundations of hedonic psychology* (pp. 213-229). New York, NY: Russell Sage Foundation. https://doi:10.1037/0003-066X.61.4.305

Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2002). Will money increase subjective well-being? *Social Indicators Research, 57*(2), 119–169. https://doi.org/10.1023/A:1014411319119

Diener, E., & Diener, C. (1996). Most people are happy. *Psychological Science, 7* (3), 181–185. https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1996.tb00354.x

Diener, E., & Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology, 68*(4), 653–663. https://doi.org/10.1037/0022-3514.68.4.653

Diener, E., & Fujita, F. (1995). Resources, personal strivings, and subjective well-being: A nomothetic and idiographic approach. *Journal of Personality and Social Psychology, 68,* 926-935. https://doi.org/10.1037/0022-3514.68.5.926

Diener, E., & Ryan, K. (2009). Subjective well-being: A general overview. *South African Journal of Psychology, 39* (4), 391-406. https://doi.org/10.1177/008124630903900402

Diener, E., & Seligman, M. E. (2002). Very happy people. *Psychological Science, 13,* 81–84. https:// doi.org/10.1111/1467-9280.00415

Diener, E., & Suh, E. (1998). Age and subjective well-being: An international analysis. *Annual Review of Gerontology and Geriatrics, 17*, 304- 324.

Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment, 49* (1), 71–75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13

Diener, E., Lucas, R. E., &Oishi, S. (2018). Advances and open questions in the science of subjective well-being. *Collabra Psychology, 4* (1), 1-78. https:// doi:10.1525/collabra.115

Diener, E., Sandvik, E., & Larsen, R. J. (1985). Age and sex effects for emotional intensity. *Developmental Psychology, 21*, 542-546. https://doi.org/10.1037/0012-1649.21.3.542

Diener, E., Sandvik, E., & Pavot, W. (1991). Happiness is the frequency, not the intensity, of positive versus negative affect. In F. Strack, M. Argyle, & N. Schwarz (Eds.), *Subjective well-being: An interdisciplinary perspective* (pp. 119–139). Pergamon Press.

Diener, E., Sandvik, E., Seidlitz, L., & Diener, M. (1993). The relationship between income and subjective well-being: Relative or absolute? *Social Indicators Research, 28*, 195-223. https://doi.org/10.1007/BF01079018

Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E. & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin, 125* (2), 276-302. https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276

Diener, E., Tay, L., & Myers, D. G. (2011). The religion paradox: If religion makes people happy, why are so many dropping out? *Journal of Personality and Social Psychology, 101* (6), 1278–1290. https://doi.org/10.1037/a0024402

Dong, X., Du, X., & Qi, B. (2016). Conceptual knowledge ınfluences decision-making differently in ındividuals with high or low cognitive flexibility: An ERP study. *PLoS ONE 11*(8):1-20. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0158875

Dryden, W. (2013). On rational beliefs in rational emotive behavior therapy: A theoretical perspective. *Journal of Rational- Emotive and Cognitive Behavior Therapy, 31* (1), 39–48. https://doi.org/10.1007/s10942-012-0158-4

Dryden, W., & David, D. (2008). Rational emotive behavior therapy: Current status. *Journal of Cognitive Psychotherapy, 22* (3), 195– 209. https://doi.org/10.1891/0889-8391.22.3.195

Easterlin, R. A. (1974). Does economic growth improve the human lot? Some empirical evidence. In P. A. David & M. W. Reder (Eds.), Nations and households in economic growth (pp. 89-125). New York: Academic Press.

Ellis, A. (1973*). Humanistic psychotherapy*: The rational-emotive approach. New York: Julian Press.

Ellis, A. (1973). (2000). *Rational Emotive Behaviour Therapy*. R. Nelson- Jones (Ed.). Six key approaches to counseling & therapy. London: Continuum, 181-227.

Ellison, C. G. (1991). Religious involvement and subjective well-being. *Journal of Health and Social Behavior, 32*, 80-99. https://doi.org/10.2307/2136801

Ellison, C.G., David, A.G., & Thomas, A.G. (1989). "Does Religious Commitment Contribute to Individual Life Satisfaction?" *Social Forces 68:*100-23. https://doi.org/10.2307/2579222

Erdem, G., & Safy, O.A. (2018). The cultural lens approach to Bowen family systems theory: Contributions of family change theory. *Journal of Family Theory & Review, 10* (2), 469– 483. https://doi.org/10.1111/jftr.1225.

Erdem, Ş., & Kabasakal, Z. (2020). Üniversite öğrencilerinde benliğin ayrımlaşması ve psikolojik iyi oluş. *Turkish Studies-Social Sciences, 15* (8), 3505-3519. http://dx.doi.org/10.47356/TurkishStudies.42923

Erikson, E.H. (1968). Identity: youth and crisis. New York: W. W. Norton Company, 1968

Eryılmaz, A. (2009). Ergen öznel iyi oluş ölçeği'nin geliştirilmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi, 7* (4), 973–989.

Eryılmaz A., &Yorulmaz A (2006). The way of being happy for adolescents. Paper presented at the Xth Conference of European Association for Research on Adolescence, Antalya, Turkey, May 2-6.

Eryılmaz, A., & Öğülmüş, S. (2010). Ergenlikte öznel iyi oluş ve beş faktörlü kişilik modeli. *Ahi Evran Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 11*(3), 189-203.

Eslinger, P. J., & Grattan, L. M. (1993). Frontal lobe and frontal-striatal substrates for social problem-solving and cognitive flexibility 133 different forms of human cognitive flexibility. *Neuropsychologia, 31,* 17-28. https://doi.org/10.1016/0028-3932(93)90077-D

Farshchiyan Yazdi, M., Bagherzadeh Golmakani, Z., & Mansouri, A. (2021). Comparison of the effectiveness of emotionally focused therapy and self-compassion skills training on differentiation of self and sexual ıntimacy of women affected by marital ınfidelity. *International Journal of Medicine,* 9(3), 34-43 https://doi.org/10.22038/MJMS.2021.19340

Foye, A. R. (2017). *The relationship between differentiation of self, self-compassion, moral ınjury and anxiety among military veterans* [Unpublished master's thesis, Purdue University].

Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist, 56,* 218-226.

Fredrickson, B. L. (2003). The value of positive emotions: the emerging science of positive psychology ıs coming to understand why ıt's good to feel good. *American Scientist, 91,* 330-335. https://doi 10.1511/2003.4.330

Fredrickson, B. L., & Joiner, T. (2002). Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being. *Psychological Science, 13,* 172-175. http://dx.doi.org/10.1111/1467-9280.00431

Freedman, J. (1978). *Happy people: What happiness is, who has it, and why.* New York: Harcourt Brace Jovanovich.

Frost, R.T. (2015). The predictability of the family emotional system. In R. Noone & D. Papero (Eds.), *The Family Emotional System An Integrative Concept for Theory, Science, and Practice* (pp.29-41). Lanham, MD: Lexington Books

Frost, R. T. (2020). Use of differentiation of self in family research. In M. N. Keller & R. J. Noone (Eds.), Handbook of Bowen family systems theory and research methods: a systems model for family research. New York: Routledge.

Fujita, F., Diener, E., & Sandvik, E. (1991). Gender differences in negative affect and well-being: The case for emotional intensity. *Journal of Personality and Social Psychology, 61* (3), 427-434. https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.3.427

Gable, S. L., & Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology? *Review of General Psychology, 9* (2), 103-110. http://doi.org/10.1037/1089-2680.9.2.103

Gençöz, T. (2000). Pozitif ve negatif duygu ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi, 15*(46), 19-26.

George, D., & Mallery, P. (2003). *SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference.* (4th Eds.). Boston: Allyn & Bacon.

Germer, C. K. (2009). *The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions.* Hove: Routledge.

Germer, C. K., Siegel, R., & Fulton, P. (Eds.). (2005). *Mindfulness and Psychonyanaponika Therapy*. New York: Guilford Press.

Gerstorf, D., Ram, N., Rocke, C., Lindenberger, U. & Smith, J. (2008). Decline in life satisfaction in old age: Longitudinal evidence for links to distance-to-death. *Psychology and Aging, 23*, 154-168. http://doi:10.1037/0882-7974.23.1.154

Geurts, H. M., Corbett, B., & Solomon, M. (2009). The paradox of cognitive flexibility in autism. *Trends in Cognitive Science, 13*, 74–82. http://doi:10.1016/j.tics.2008.11.006

Gioia, G., Isquith, P., & Guy, S. (2001). Assessment of executive functions in children with neurological impairment. In R. Simeonsson & S. Rosenthal (Eds.), Psychological and developmental assessment: Children with disabilities and chronic conditions (pp. 317–356). New York: The Guildford Press.

Gioia, G., Isquith, P., Guy, S., & Kenworthy, L. (2000). BRIEF – Behavior Rating Inventory of Executive Function. Professional manual. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.

Gladding, S. T. (2013). *Psikolojik danışma* [Counseling: A comprehensive profession]. (Trans. Ed. N. Voltan Acar; Trans.T. Sarı). Ankara: Nobel Akademik Publishing.

Gladding, S.T. (2018). *Aile terapisi, tarihi, kuram ve uygulamaları* (5. Bs). (Çev. İ. Yıldırım ve İ. Keklik). Ankara: Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği. (Eserin orijinali 2011'de yayımlandı).

Gove, W. R., Style, C. B., & Hughes, M. (1990). The effect of marriage on the well-being of adults: A theoretical analysis. *Journal of Family Issues, 11*, 4-35. https://doi.org/10.1177/019251390011001002

Graham, C. (2008). Happiness and health: Lessons and questions for public policy. *Health Affairs, 27*, 72-87. http:// doi:10.1377/hlthaff.27.1.72

Greenspoon, P. J., & Saklofske, D. H. (2001). Toward an integration of subjective well-being and psychopathology. *Social Indicators Research, 54*, 81–108. https://doi.10.1023/A:1007219227883

Grøtan, K., Sund, E. R., & Bjerkeset, O. (2019). Mental health, academic self-efficacy and study progress among college students-The SHoT study, Norway. *Frontiers in Psychology, 10*, 45 https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00045

Gubbins, C. A., Perosa, L. M., & Bartle-Haring, S. (2010). Relationships between married couples' self-differentiation/ individuation and Gottman's model of marital interactions. *Contemporary Family Therapy, 32*(4), 383–395. https://doi.org/10.1007/s10591-010-9132-4.

Guendelman, S., Medeiros, S., & Rampes, H. (2017). Mindfulness and emotion regulation: insights from neurobiological, psychological, and clinical studies. *Frontiers in Psychology, 8*: 220. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00220

Guo, X., Huang, J., & Yang, Y. (2022).The association between differentiation of self and life satisfaction among chinese emerging adults: the mediating effect of hope and

coping strategies and the moderating effect of child maltreatment history. International *Journal of Environmental Research and Public Health, 19*, 7106. https://doi.org/10.3390/ijerph19127106

Gülüm, I. V. & Dağ, İ. (2012). Tekrarlayıcı düşünme ölçeği ve bilişsel esneklik envanterinin Türkçeye uyarlanması, geçerliliği ve güvenilirliği. *Anadolu Psikiyatri Dergisi, 13*(3), 216-223.

Gürses, İ. ve Kılavuz, M. A. (2011). "Erikson'un psiko-sosyal gelişim dönemleri teorisi açısından kuşaklararası din eğitimi ve iletişiminin önemi". *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 20*(2), 153-166.

Hackney, C. H., & Sanders, G. S. (2003). Religiosity and mental health: A meta-analysis of recent studies. *Journal for the Scientific Study of Religion, 42*, 43–55. https:// doi:10.1111/1468-5906.t01–1-00160

Haefner, J. (2014). An Application of Bowen Family Systems Theory. October 2014; *Issues in Mental Health Nursing 35*(11). https:// doi:10.3109/01612840.2014.921257.

Hall, C.M. (2013). *The Bowen Family Theory and Its Uses.* International Psychotherapy Institute E-Books.

Hamarta, E., Özyeşil, Z., Deniz, M. E., & Dilmaç, B. (2013). The prediction level of mindfulness and locus of control on subjective well-being. *International Journal of Academic Research, 5*(2), 145-150. https://doi.org/10.7813/2075-4124.2013/5-2/B.22

Hanımoğlu, E., & Akbaş, T. (2018). The relationship between family functioning, differentiation of self, perceived stress, anxiety and depression of college students. *Journal of Çukurova University Institute of Social Sciences, 27* (2), 55–69.

Hainlen, R. L., Jankowski, P. J., Paine, D. R., & Sandage, S. J. (2015). Adult attachment and well-being: Dimensions of differentiation of self as mediators. *Contemporary Family Therapy, 38* (2), 172–183. https:// doi.org/10.1007/s10591-015-9359-1

Harrington, N. (2006). Frustration intolerance beliefs: Their relationship with depression, anxiety, and anger, in a clinical population. *Cognitive Therapy and Research, 30* (6), 699–709. https://doi.org/10.1007/s10608-006-9061-6

Harrington, N. (2011). Frustration intolerance: Therapy issues and strategies. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy, 29* (1), 4–16. https://doi.org/10.1007/s10942-011-0126-4

Harter, S. (1999). *The construction of the self: A developmental perspective*. New York: Guilford Press.

Hayes, S. C. (2004). *Acceptance and commitment nyanaponika therapy and the new behavior nyanaponika therapies: Mindfulness, acceptance, and relationship.* In S. C. Hayes, V. M. Follette, & M. M. Linehan (Eds.), Mindfulness and acceptance: Expanding the cognitive-behavioral tradition (pp. 1–29). New York: Guilford Press.

Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes, and outcomes. *Behavior Research and Therapy, 44* (1), 1–25. https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.06.006

Headey, B., & Wearing, A. (1989). Personality, life events, and subjective well-being: Toward a dynamic equilibrium model. *Journal of Personality and Social Psychology, 57* (4), 731–739. https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.4.731

Hills, P., & Argyle, M. (2001). Emotional stability as a major dimension of happiness. *Personality and Individual Differences, 31* (8), 1357–1364. https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00229-4

Hocaoğlu, F. B. & Işık, E. (2021). The role of self-construal in the associations between differentiation of self and subjective well-being in emerging adults. *Current Psychology* https://doi.org/10.1007/s12144-021-02527-4

Hollis-Walker, L., & Colosimo, K. (2011). Mindfulness, self-compassion, and happiness in non-meditators: a theoretical and empirical examination. *Personality and Individual Differences, 50* 222–227. https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.09.033

Horley, J., & Lavery, J. J. (1995). Subjective well-being and age. *Social Indicators Research, 34,* 275-282. https://doi.org/10.1007/BF01079200

Horney, K. (1950). *Neurosis and human growth: The struggle toward self-realization.* New York: Norton.

Hu, L. T. & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. Structural Equation Modeling: *A Multidisciplinary Journal, 6* (1), 1-55. https://doi.org/10.1080/10705519909540118

Hung, F. N., & Chan, R. C. H. (2022). Differentiation of self, proximal minority stress, and life satisfaction among sexual minorities: Intrapersonal and interpersonal pathways to life satisfaction. *American Journal of Orthopsychiatry, 92* (5), 552–563. https://doi.org/10.1037/ort0000638

Huebner, E. S. (1991). Correlates of life satisfaction in children. *School Psychology Quarterly, 6,* 103–111. https://doi.org/10.1037/h0088805

Ionescu, T. (2012). Exploring the nature of cognitive flexibility. *New Ideas in Psychology, 30,* 190-200. https://doi.org/10.1016/j.newideapsych.2011.11.001

Isen, A. M. (1987). Positive affect, cognitive processes, and social behavior. In L. Berkowitz (Ed.), Advances in experimental social psychology, 20, pp. 203–253). *Academic Press.* https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)60415-3

Işık, E. & Bulduk, S. (2015). Psychometric properties of the differentiation of self inventory-revised in Turkish adults. *Journal of Marital and Family Therapy, 41* (1), 102-112. https://doi.org/10.1111/jmft.12022

Işık, E., Özbiler, Ş., Schweer-Collins, M. L., & Rodríguez-Gonzalez, M. (2020). Differentiation of self predicts life satisfaction through marital adjustment. *The American Journal of Family Therapy, 48* (3), 235–249. https:// doi. org/ 10. 1080/ 01926 187. 2020. 17322 48

İkiz, F. E. & Otlu, B. M. (2015). Üniversite yaşamına uyum sürecinde yaşanan sorunlar ve başa çıkma yolları. *CBÜ Sosyal Bilimler Dergisi, 13* (4), 35-52. https://doi.org/10.18026/cbusos.93556

Jacobs, R., & Anderson, V. (2002). Planning and problem solving skills following focal frontal brain lesions in childhood: Analysis using the Tower of London. *Child Neuropsychology, 8,* 93-106. https://doi.org/10.1076/chin.8.2.93.8726

James, W. (1890). *Principles of psychology*. Chicago: Encyclopedia Britannica.

Jen, C.H., Chen, W.W., & Wu, C.W. (2019). Flexible mindset in the family: Filial piety, cognitive flexibility, and general mental health. *Journal of Social and Personal Relationships, 36* (6) 1715–1730. https://doi.org/10.1177/0265407518770912

Jenkins, S. M., Buboltz, W. C. J., Schwartz, J. P. & Johnson, P. (2005). Differentiation of self and psychosocial development. *Contemporary Family Therapy, 27,* 251–261. https://doi.org/10.1007/s10591-005-4042-6

Jetha, Y. (2020). *Untangling attachment–ıntegrating schemas, self-compassion and differentiation of self into the holistic amıs-model*. [Unpublished master's thesis]. Paris Lodron University Salzburg.

Johnco, C., Wuthrich, V. M., & Rapee, R. M. (2014). Reliability and validity of two self-report measures of cognitive flexibility. *Psychological Assessment, 26*(4), 1381–1387. https://doi.org/10.1037/a0038009

Johnson, P. & Waldo, M. (1998). Integratıng Mınuchın's Boundary Contınuum And Bowen's Dıfferentıatıon Scale: A Curvılınear Representatıon. *Contemporary Family Therapy, 20*(3), September 1998 & 1998 Human Sciences Press, Inc.

Jordan, J. V. (1989). *Relational development: Therapeutic implications of empathy andshame*. Work in Progress, No. 39. Wellesley, MA: Stone Center Working Paper Series.

Jordan, J. V. (2001). A relational cultural model: Healing through mutual empathy. *Bulletin of the Menninger Clinic;* New York Vol. 65, Iss. 1: Special issue,92-103. https://doi.101521bumc6519218707

Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: The program of the stress reduction clinic at the university of massachusetts medical center*. Delta Trade Paperbacks.

Kagan, J. (2003). Biology, context and developmental inquiry. Annual Review of Psychology, 54,1–23. https://doi.org/10.1146/annurev.psych.54.101601.145240

Kağıtçıbaşı, Ç. (2005). Autonomy and relatedness in cultural context. Implications for self and family. *Journal of Cross-Cultural Psychology, 36*,4; 403- 422. https://doi.org/10.1177/0022022105275959

Kağıtçıbaşı, Ç., & Ataca, B. (2005). Value of children and family change: A three-decade portrait from Turkey. *Applied Psychology: An ınternational review, 54* (3), 317–337. https://doi.10.1111/j.1464-0597.2005.00213.x.

Kahneman, D., & Deaton, A. (2010). High income improves evaluation of life but not emotional wellbeing. *Proceedings of the National Academy of Sciences, 107*, 16489-16493. https:// doi:10.1073/ pnas.1011492107

Kahneman, D. & Krueger, A.B. (2006). Developments in the measurement of subjective well-being. *Journal of Economic Perspectives, 20,* 3-24. https:// doi.10.1257/089533006776526030

Karababa, A., Mert, A. & Çetiner, P. (2018). Üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi olmanın bir yordayıcısı olarak benlik ayrımlaşması. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi, 19*(2), 1235-1248. https://doi.org/10.29299/kefad.2018.19.02.004

Kasapoğlu, F. & Kış, A. (2016). Öznel iyi oluşun cinsiyet açısından incelenmesi: Bir meta-analiz çalışması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 12* (3), 770-782. https://doi.10.17860/mersinefd.282379

Kato, T. (2012). Development of the coping flexibility scale: Evidence for the coping flexibility hypothesis. *Journal of Counseling Psychology, 14* (4), 353–363. https://doi.org/ 0.1037/a0027770

Kernis, M. (2005). Measuring self-esteem in context: The importance of stability of self-esteem in psychological functioning. *Journal of Personality, 73,* 1–37. https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2005.00359.x

Kerr, M., & Bowen, M. (1988). Family evaluation. Norton.

Kesebir, P., & Diener, E. (2008). In pursuit of happiness: Empirical answers to philosophical questions. Perspectives on Psychological Science, 3, 117–125. https://doi.org/10.1111/j.1745-6916.2008.00069.x

Kessler, R. C., & Essex, M. (1982). Marital status and depression: The importance of coping resources. *Social Forces, 61,* 484-507. https://doi.org/10.1093/sf/61.2.484

Kirkpatrick, K. (2005) Enhancing Self-Compassion Using a Gestalt Two-Chair Intervention. Dissertation, Doctor of Philosophy, The University of Texas at Austin

Kline, R. B. (1998). *Principles and practice of structural equation modeling.* Guilford Press.

Kline, R. B. (2015). *Principles and practice of structural equation modeling* (4th ed.). Guilford Publications.

Kloo, D., Parner, J., Aichorn, M. & Schmidhuber, N. (2010). Perspective taking and cognitive flexibility in the dimensional change card sorting (DCCS) *Task. Cognitive Development, 25,* 208-217. https://doi.10.1016/j.cogdev.2010.06.001

Kluwer, E. S., Karremans, J. C., Riedijk, L., & Knee, C. R. (2020). Autonomy in relatedness: How need fulfillment ınteracts in close relationships. *Personality and Social Psychology Bulletin, 46* (4), 603-616. http://doi.10.1177/0146167219867964

Knauth, D. G. (2003). Family Secrets: An Illustrative Clinical Case Study Guided by Bowen Family Systems Theory. *Journal of Family Nursing, 9* (3), 331–344. http://doi:10.1177/1074840703255451

Kocerguıs, M. A., Adams, G. R. & Çok, F. (2019). Erikson Evrelerinin Sonuçlanması: Kimlik ve Yakınlık Arasındaki İlişki. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES), 24* (1), 229-239. http://doi.10.1501/Egifak_0000000724

Koenig, H. G., & Larson, D. B. (2001). Religion and mental health: Evidence for an association. *International Review of Psychiatry, 13*, 67–78. http://doi:10.1080/09540260124661

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. https://doi.org/10.1080/10410230802607024

Kuppens, P., Realo, A., & Diener, E. (2008). The role of positive and negative emotions in life satisfaction judgment across nations. *Journal of Personality and Social Psychology, 95,* 66–75. https://doi.10.1037/0022-3514.95.1.66

Kuyken, W., Watkıns, E., Holden, E., White, K., Taylor, R. S., Byford, S., & Dalgleish, T. (2010). How does mindfulness-based cognitive therapy work? *Behaviour research and therapy, 48*(11), 1105-1112. https://doi.org/10.1016/j.brat.2010.08.003

Kurt, A. A. & Gündüz, B. (2020). The Investigation of Relationship Between Irrational Relationship Beliefs, Cognitive Flexibility and Differentiation of Self in Young Adults. *Cukurova University Faculty of Education Journal, 49* (1), 28-44. https://doi:10.14812/cuefd.658628

Lampis, J., Rodríguez-Gonzalez, M., Cataudella, S., Relvas, A. P., Neophytou, K., & Agus, M. (2019). Cross-cultural validity of Bowen theory in southern European countries. *Australian and New Zealand Journal of Family Therapy, 40* (4), 457–482. https:// doi.10. 1002/ anzf. 1394

Lent, R. W. (2004). Toward a unifying theoretical and practical perspective on well-being and psychosocial adjustment. *Journal of Counseling Psychology, 51* (4), 482-509. https:// doi.10.1037/0022-0167.51.4.482

Leary, M.R., Adams, C.E., Allen, A.B., & 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*, 887-904. https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.5.887

Longo, Y., Coyne, I. & Joseph, S. (2017). The scales of general well-being (SGWB). *Personality and Individual Differences, 109*, 148-159. https://doi:10.1016/j.paid.2017.01.005

Lu, L. (2001). Understanding happiness: A look into the Chinese folk psychology. *Journal of Happiness Studies, 2,* 407–432. https://doi.10.1023/A:1013944228205

Lucas, R. E. (2007). Adaptation and the set-point model of subjective well-being does happiness change after major life events? *Current Directions in Psychological Science 16*(2):75-79. https://doi 10.1111/j.1467-8721.2007.00479.x

Lucas, R. E., Diener, E., Grob, A., Suh, E. M., & Shao, L. (2000). Cross-cultural evidence for the fundamental features of extraversion. *Journal of Personality and Social Psychology, 79,* 452–468. https://doi.org/10.1037/0022-3514.79.3.452

Lykken, D. & Tellegen, A. (1996). Happiness is a stochastic phenomenon. *Psychological Science, 7,* 186-189. https:// doi:10.1111/j.1467-9280.1996. tb00355.x

Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin, 131,* 803–855. https://doi.org/10.1037/0033-2909.131.6.803

Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology, 9*(2), 111–131. https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.2.111

MacKinnon, D. P. (2008). *Introduction to statistical mediation analysis.* Erlbaum.

Mahler, M. E., Pine, F., & Bergman, A. (1975). *The psychological birth of the human infant*. New York: Basic Books.

Manzi, C., Vignoles, V.L., Regalia, C., & Scabini, E. (2006). Cohesion and enmeshment revisited: Differentiation, identity, and well-being in two European cultures. *Journal*

of Marriage and Family, 68 (3), 673–689. https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2006.00282.x.

Marsh, I. C., Chan, S. W. & MacBeth, A. (2018). Self-compassion and psychological distress in adolescents-a meta-analysis. *Mindfulness, 9* (4), 1011-1027. https://doi.org/10.1007/s12671-017-0850-7

Martin, M. M. & Rubin, R. B. (1995). *A new measure of cognitive flexibility*. Psychological Reports 76, 623-626. https://doi.org/10.2466/pr0.1995.76.2.623

Martin, M. M., Staggers, 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. https://doi.org/10.1080/08824096.2011.587555

Martin, M.M., Anderson, C. M. & Thweatt, K. S. (1998). Aggressive communication traits and their relationship with the cognitive flexibility scale and the communication flexibility scale. *Journal of Social Behavior and Personality, 13* (3), 34-45.

Maslow, A. H. (1968). *Toward a psychology of being*. New York: Van Nostrand.

McAlister, L. (1982). A dynamic attribute satiation model of variety-seeking behavior. *Journal of Consumer Research, 9,* 141–150. https://doi.org/10.1086/208907

McFarland, C., & Miller, D. T. (1994). The framing of relative performance feedback: Seeing the glass as half empty or half full. *Journal of Personality and Social Psychology, 66,* 1061-1073. https://doi.org/10.1037/0022-3514.66.6.1061

Mclntosh, D. N., Silver, R. C., & Wortman, C. B. (1993). Religion's role in adjustment to a negative life event: Coping with the loss of a child. *Journal of Personality and Social Psychology, 65,* 812-821. https://doi.org/10.1037/0022-3514.65.4.812

Mehl, M. R., Vazire, S., Holleran, S. E., & Clark, C. S. (2010). Eavesdropping on happiness: Well-being is related to having less small talk and more substantive conversations. *Psychological Science, 21* (4), 539–541. https://doi.org/10.1177/0956797610362675

Mert, A. & Çetiner, P. (2018). Üniversite öğrencilerinin üniversite yaşamına uyum ile benlik ayrımlaşması arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Sakarya University Journal of Education, 8* (3), 190-204. https://doi.org/10.19126/suje.407960

Michalos, A. C. (1980). Multiple discrepancies theory. *Social Indicators Research 16*(4):347-413. https://doi 10.1007/BF00333288

Michalos, A. C. (1980). Satisfaction and Happiness. *Social Indicators Research,* 8, 385-422. ISSN 0303 8300. https://doi.10.1007/BF00461152. https://doi. 10.1007/BF00461152

Mohammadi, S., Soltanabadi, S., Adibi, M., & Noori, M. (2021). Invetigating the relationship attachment styles and and psychological well-being in orphan and parenting adolescents: The mediating role of self-compassion and self-differentiation. *Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal (RRJ), 10* (6), 151-160. https://doi.org/10.29252/rooyesh

Moneta, G. B. (2004). The Flow Experience Across Cultures. Journal of Happiness Studies, 5(2), 115-121. https://doi.org/10.1023/B:JOHS.0000035913.65762.b5

Morsünbül, Ü. (2011). *Ergenlikte özerkliğin ve kimlik biçimlenmesinin öznel iyi oluş üzerindeki etkisi* (Yayın No. 302897) [Yayımlanmamış doktora lisans tezi, Ankara Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Muraven, M., & Baumeister, R. F. (2000). Self-regulation and depletion of limited resources: Does self-control resemble a muscle? *Psychological Bulletin, 126* (2), 247–259. https://doi.org/10.1037/0033-2909.126.2.247

Murdock, N. L. & Gore, P. A. (2004). Stress, coping, and differentiation of self: A test of Bowen theory. *Contemporary Family Therapy, 26* (3), 319–335. https://doi.org/10.1023/B:COFT.0000037918. 53929.18.

Muthen, L. K., & Muthen, B. O. (1999-2012). *Mplus user's guide* (7th ed.).

Myers, D. G. (1999). Close relationships and quality of life. In: Kahneman, D., Diener, E., & Schwarz, N. (Eds.), Well-being: *The foundations of hedonic psychology,* 376–393. New York: Russell Sage Foundations.

Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who ıs happy*? Psychological Science, 6,* 10-19. http://dx.doi.org/10.1111/j.1467-9280.1995.tb00298.x

Nga, W.& Ed Diener, E. (2022). Stress's association with subjective well-being around the globe, and buffering by affluence and prosocial behavior. *The Journal Of Posıtıve Psychology*, 17.6,79080. https://doi.org/10.1080/17439760.2021.1940250

Nedeljkovic, M., Wirtz, P. H., and Ausfeld-Hafter, B. (2012). Effects of Taiji practice on mindfulness and self-compassion in healthy participants—a randomized controlled trial. *Mindfulness 3*, 200–208. https://doi.org/10.1007/s12671-012-0092-7

Nedregård, T., & Olsen, R. (2014). Studentenes Helse- Og Trivselsundersøkelse SHOT 2014. Available at: http://www.vtbergen.no/wp-content/uploads/2013/10/VT0614_6214_SHoT2014.pdf

Neff, K. D. (2003a). Self- Compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity, 2,* 85-101. http://dx.doi.org/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. http://dx.doi.org/10 .1080/15298860309027

Neff, K. D. (2011). Self- Compassion, Self- Esteem and Well- Being. *Social and Personality Psychology Compass, 5* (1), 1-12. https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x

Neff, K. D., Hsieh, Y. ve Dejitterat, K. (2005). Self- Compassion, Achievement Goals, and Copingwith Academic Failure. *Self and Identity, 4* (3), 263-287. https://doi.org/10.1080/13576500444000317

Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L. ve Rude, S. S. (2007). Self-Compassion and Adaptive Psychological Functioning. *Journal of Research in Personality, 41* (1), 139-154. http://dx.doi.org/10.1016/j.jrp.2006.03.004

Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity, 9* (3), 225–240. https://doi.org/10.1080/15298860902979307

Neff, K.D., Pisitsungkagarn, K., & Hsieh, Y.P. (2008). Self-compassion and self-construal in the United States, Thailand, and Taiwan. *Journal of Cross-Cultural Psychology, 39* (3), 267– 285. https://doi.org/10.1177/0022022108314544.

Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. Journal. of Personality, 77, 23–50. https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2008.00537.x

Nikmanesh, Z., Parsa, K., & Janaabadi, H. (2020). The Impact of Meta-Emotion on Self-Differentiation with the Mediating Role of Self-Compassion in Students. *Iranian Journal of Educational Society, 13* (2), 114-124. https://doi.org/10.22034/ijes.2021.242036

Nunnally, J. C. (1978). *Psychometric theory.* (2nd Eds). New York: McGraw-Hill

Jetha, Y. (2020). Untangling attachment–integrating schemas, self-compassion and differentiation of self into the holistic amıs-model [Unpublished master's thesis]. Paris Lodron University Salzburg.

Ogden, T. (1990). *On potential space. In Tactics and techniques in psychoanalytic therapy*. III: The implications of Winnicott's contributions (pp. 90-112).

Oishi, S. (2000). Goals as cornerstones of subjective wellbeing: Linking individuals and cultures. In: Diener, E., & Suh, E. M. (Eds.), *Culture and subjective well-being, 87–*112. Boston: MIT Press.

Oishi, S., & Diener, E. (2001). Goals, culture, and subjective well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin, 27,* 1674–1682. https://doi.org/10.1177/01461672012712010

Ortner, C. N. M., Kilner, S. J., & Zelazo, P. D. (2007). Mindfulness meditation andreduced emotional interference on a cognitive task. *Motivation. and Emotion, 31,* 271–283. https://doi.org/10.1007/s11031-007-9076-7

Özbay, Y., Palancı, M., Kandemir, M., & Çakır, O. (2012). Üniversite öğrencilerinin, öznel iyi oluşlarının; duygusal düzenleme, mizah, sosyal öz-yeterlik ve stresle başa çıkma davranışları ile yordanması. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi, 10* (2), 325-345.

Öztürk, O. (2002). Ruh Sağlığı ve Bozuklukları, Ankara: Nobel Tıp Kitabevleri.

Özsoy, E., & Yıldız, G. (2013). Kişilik Kavramının Örgütler Açısından Önemi: Bir Literatür Taraması- *İşletme Bilimi Dergisi*- 1- pp.1- Aralık – 2013

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.

Pavot, W. G., Diener, E., Colvin, C. R., & Sandvik, E. (1991). Further validation of the Satisfaction with Life Scale: Evidence for the cross-method convergence of well-being measures. *Journal of Personality Assessment, 57,* 149–161. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5701_17

Papero, D. (2015). The Family Emotional System. In R. Noone & D. Papero (Eds.), The Family Emotional System An Integrative Concept for Theory, *Science, and Practice* (pp.29-41). Lanham, MD: Lexington Books

Peleg, O. (2002). Bowen theory: A study of differentiation of self, social anxiety, and physiological symptoms. *Contemporary Family Therapy: An International Journal, 24* (2), 355–369. http://dx.doi.org/10.1023/A:1015355509866

Peleg, O, & Grandi, M. (2019) Differentiation of self and trait anxiety: A cross-cultural perspective. *International Journal of Psychology,* 54, No. 6, 816–827, https://doi.org/10.1002/ijop.12535

Peleg, O., & Yitzhak, M. (2011). Differentiation of self and separationanxiety: Is there a similarity between spouses? *Contemporary Family Therapy, 33* (1), 25–36. https://doi.org/10.1007/s10591-010-9137-z.

Peleg, O., & Zoabi, M. (2014). Social anxiety and differentiation of self: A comparison of Jewish and Arab college students. *Personality & Individual Differences, 68*, 221–228. https:// doi.org/10.1016/j.paid.2014.04.032

Peleg-Popko, O. (2002). Bowen theory: A study of differentiation of self, social anxiety, andphysiological symptoms. *Contemporary Family Therapy, 24* (2), 355–369. https://doi.org/10.1023/A:1015355509866.

Petersen, I., Louw, J., & Dumont, K. (2009). Adjustment to university and academic performance among disadvantaged students in South Africa. *Educational Psychology, 29* (1), 99–115. https://doi.org/10.1080/01443410802521066

Preacher, K. J., & Hayes, A. F. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior Research Methods, 40* (3), 879–891. https://doi.org/10.3758/BRM.40.3.879

Preacher, K. J., & Kelley, K. (2011). Effect size measures for mediation models: Quantitative strategies for communicating indirect effects. *Psychological Methods, 16* (2), 93–115. https://doi.org/10.1037/a0022658

Pollner, M. (1989). Divine relations, social relations, and well-being. *Journal of Health and Social Behavior, 30,* 92-104. https://doi.org/10.2307/2136915

Proctor, C. (2014). Enhancing well-being in youth: Positive psychology interventions for education in Britain. In M. J. Furlong, R. Gilman, & E. S. Huebner (Eds.), Handbook of positive psychology in schools (2nd ed., pp. 416–432). New York: Routledge.

Rapkin, B. D., & Fischer, K. (1992). Framing the construct of life satisfaction in terms of older adults' personal goals. *Psychology and Aging, 7,* 138-149. https://doi.org/10.1037/0882-7974.7.1.138

Reich, W. (1949). *Character analysis.* New York: Orgone Institute Press.

Richins, M. L., & Dawson, S. (1992). A consumer values orientation for materialism and its measurement: Scale development and validation. *Journal of Consumer Research, 19* (3), 303–316. https://doi.org/10.1086/209304

Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy.* Boston: Houghton Mifflin Company.

Ross, A. S. & Murdock, N. L. (2014). Differentiation of self and well-being. The Moderating Effect of Self-construal. *Contemporary Family Therapy, 36:*485–496 https://doi.org/10.1007/s10591-014-9311-9

Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology, 52,*141-166. https://doi 10.1146/annurev.psych.52.1.141

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). To be happy or to be self-fulfilled: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being, In S. Fiske (Ed.), *Annual Review of Psychology 52*; 141-166. Palo Alto, CA: Annual Reviews, Inc

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 57* (6), 1069-1081. https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069

Sadeghi, M., Barahmand, U., & Roshannia, S. (2020). Differentiation of self and hope mediated by resilience: gender differences. *Canadian Journal of Family and Youth/Le Journal Canadien de Famille et de la Jeunesse, 12* (1), 20–43. https://doi.org/10.29173/cjfy29489

Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition & Personality,9*, 185–211.

Sandage, S. J. & Jankowski, P. J. (2010). Forgiveness, spiritual instability, mental health symptoms, and well-being: Mediator effects of differentiation of self. *Psychology of Religion and Spirituality, 2* (3), 168–180. https://doi.org/10.1037/a0019124

Sapmaz, F. & Doğan, T. (2013). Assessment of cognitive flexibility: Reliability and validity studies of Turkish version of the Cognitive Flexibility Inventory. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES), 46* (1), 143-162. https://doi.10.1501/Egifak_0000001278

Sarıcaoğlu, H. & Arslan, C. (2019). Bilinçli Öz-Anlayış Programının Üniversite Öğrencilerinin Öz-Anlayışına Etkisi. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi, 8* (3), 2381-2399. https://doi. 10.33206/mjss.522935

Schimmack, U., Oishi, S., & Diener, E. (2002). Cultural influences on the relation between pleasant emotions and unpleasant emotions: Asian dialectic philosophies or individualism-collectivism? *Cognition and Emotion, 16*, 705–719. https://doi.org/10.1080/02699930143000590

Schouten, A., Oostrom, K. J., Peters, A. C. B., Verloop, A., & Jennekens-Schinkel, A. (2000). Set-shifting in healthy children and in children with idiopathic or cryptogenic epilepsy. *Developmental Medicine and Child Neurology, 42*, 392-397. https://doi.10.1017/S0012162200000712

Schultz, P. W., & Searleman, A. (2002). Rigidity of thought: 100 years of research. Genetic, Social, and General Psychology Monographs, 128, 165–207.

Scitovsky, T. (1976). *The joyless economy.* Oxford: Oxford University Press.

Sedikides, C. (1993). Assessment, enhancement, and verification determinants of the self-evaluation process. *Journal of Personality and Social Psychology, 65* (2), 317–338. https://doi.org/10.1037/0022-3514.65.2.317

Seidman, E., & Rapkin, B. (1983). Economics and psychosocial dysfunction: Toward a conceptual framework and prevention strategies. In R. D. Felner, L. A. Jason, J. N. Moritsugu, & S. S. Farber (Eds.), *Preventive psychology* (pp. 175-198). New York: Pergamon Press.

Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist, 55*(1), 5-14. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5

Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist, 60* (5), 410-421. http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.60.5.410

Shahabi, B., Shahabi, R. & Foroozandeh, E. (2020). Analysis of the self-compassion and cognitive flexibility with marital compatibility in parents of children with autism spectrum disorder, *International Journal of Developmental Disabilities, 66*:4,282-288, https://doi.10.1080/20473869.2019.1573000

Shapiro, S. L., Astin, J. A., Bishop, S. R., & Cordova, M. (2005). Mindfulnessbased stress reduction for health care professionals: Results from a randomized trial. *International Journal of Stress Management, 12*(2), 164–176. https://doi.org/10.1037/1072-5245.12.2.164

Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology, 62*, 373–386. https://doi.org/10.1002/jclp.20237

Sharf, R. S. (2014). *Psikoterapi ve psikolojik danışma kuramları* [Psychotherapy and counseling theories] (Çev. Ed. N. Voltan- Acar; Çev. A. Tunç). Ankara: Nobel Akademik Publishing.

Sheldon, K. M., & Lyubomirsky, S. (2004). Achieving sustainable gains in happiness: Change your actions, not your circumstances. Manuscript submitted for publication.

Sheldon, K. M., Elliot, A. J., Ryan, R.M., Chirkov, V., Kim, Y., Wu, C., & Sun, Z. (1999). Self-concordance model and subjective well-being in four cultures. *Journal of Cross-cultural psychology, 35*(2), 209-223. https://doi.org/10.1177/0022022103262245

Sheldon, K. M., Joiner, T., & Williams, G. (2003). *Self-determination theory in the clinic: Motivating physical and mental health.* New Haven, CT: Yale University Press.

Siegel, J. D. (2010a). *The Mindful Nyanaponika Therapist*. New York: W. W. Norton & Company, Inc.

Sirgy, M. J. (1998). Materialism and quality of life. *Social Indicators Research, 43*(3), 227–260. https://doi.org/10.1023/A:1006820429653

Skowron, E. A. (2015). Understanding autonomic physiology and relationship processes in high-risk families. In R. Noone & D. Papero (Eds.), The Family Emotional System An Integrative Concept for Theory, Science, and Practice (pp.29-41). Lanham, MD: Lexington Books

Skowron, E. A., & Friedlander, M. L. (1998). The differentiation of self inventory: Development and initial validation. *Journal of Counseling Psychology, 45*, 235–246. https://doi.org/10.1037/0022-0167.45.3.235

Skowron, E. A., Wester, S. R. & Azen, R. (2004). Differentiation of self mediates college stress and adjustment. *Journal of Counseling and Development, 82*, 69–78. https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2004.tb00287.x

Skowron, E.A. & Schmitt, T. A. (2003). Assessing interpersonal fusion: Reliability and validity of a new DSI Fusion With Others subscale. *Journal of Marital and Family Therapy, 29*, 209–222. https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2003.tb01201.x

Skowron, E.A., Stanley, K. L., & Shapiro, M. D. (2009). A longitudinal perspective on differentiation of self, interpersonal and psychological well-being in young adulthood. *Contemporary Family Therapy, 31,* 3–18. https://doi.org/10.1007/s10591-008-9075-1.

Stacey, C. A., & Gatz, M. (1991). Cross-sectional age differences and longitudinal change on the Bradburn Affect Balance Scale. *Journal of Gerontology, 46,* 76-78. https://doi.10.1093/geronj/46.2.p76

Stahl, L. & Pry, E. (2005). Attentional Flexibility and Preseveration: Developmental Aspects in Young Children. *Child Neuropsychology, 11,* 175-189. https://doi.10.1080/092970490911315

Steel, P., Schmidt, J. & Shultz, J. (2008). Refining the relationship between personality and subjective well-being. *Psychological bulletin, 134* (1), 138. https://doi.org/10.1037/0033-2909.134.1.138

Steptoe, A., Deaton, A. & Stone, A. A. (2015). Subjective well-being, health and aging. *The Lancet, 385,* 640-648. doi:10.1016/ S0140-6736(13)61489-0

Stevens, A. D. (2009). *Social problem solving and cognitive flexibility: relations to social skills and problem behaviour of at-risk young children.* (Unpublished Doctoral Dissertation, Seattle Pacific University)USA.

Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development, 59,* 25–52. https://doi.org/10.2307/1166137

Triandis, H.C. (2004). The many dimensions of culture. *The Academy of Management Executive (1993-2005), 18*(1), 88–93. https://doi.10.5465/AME.2004.12689599

Tuason, M. T., & Friedlander, M. L. (2000). Do parents' differentiation levels predict those of their adult children? And other tests of Bowen theory in a Philippine sample. *Journal of Counseling Psychology, 47* (1), 27. doi: 10.1037//0022- 0167.47.1.27

Turner, M. J. (2016). Rational emotive behavior therapy (REBT), irrational and rational beliefs, and the mental health of athletes. *Frontiers in Psychology, 7,* Article 1423. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01423

Tuzgöl Dost, M. (2004). *Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri* (Yayımlanmamış doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi). Ankara.

Türkçapar, M.H. (2009). Klinik uygulamada depresyon, HYB Ankara. s. 163-192

Uchida, Y., Kitayama, S., Mesquita, B., Reyes, J. A. S., & Morling, B. (2008). Is perceived emotional support beneficial? Well-being and health in independent and interdependent cultures. *Personality and Social Psychology Bulletin, 34,* 741–754. https://doi.org/10.1177/0146167208315157

Vancea, F. (2013). The increase of the differentiation level of the self through unifying personal development. Procedia- *Social and Behavioral Sciences, 78,* 180-184. https://doi.10.1016/j.sbspro.2013.04.275

Vaziri, C., Ghanbaripanah, A., & Tajalli, P. (2021). Modeling the cognitive flexibility and academic engagement based on self-regulation, psychological hardiness and differentiation of self with mediation of family functioning in high school students. *International Journal of Pediatrics, 9*(3), 13281–13295. https://doi.org/10.22038/IJP.2020.50410.4011

Veccohio, R.P. (1988). *Organizational Behavior*. The Dryden Press International Edition, ABD.

Veenhoven, R. (1989). *Does happiness bind? Marriage chances of the unhappy*. In R. Veenhoven (Ed.), How harmful is happiness? Consequences of enjoying life or not (pp. 44-60). Rotterdam, The Netherlands: University of Rotterdam Press.

Watson, D., Clark, L. A. & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology, 54*(6), 1063–1070. https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.6.1063

Welsh, M.C., & Pennington, B.F. (1988): Assessing frontal lobe functioning in children: Views from developmental psychology. *Devolopment Neuropsychology 4:*199 –230. https://doi.org/10.1080/87565648809540405

Wilson, W. (1967). Correlates of avowed happiness. *Psychological Bulletin, 67,* 294-306

Wilson, W. R. (1960). An attempt to determine some correlates and dimensions of hedonic tone (Doctoral dissertation, Northwestern University, 1960). Dissertation Abstracts, 22, 2814. (University Microfilms No. 60-6588)

Wilson, W. R. (1967). Correlates of avowed happiness. *Psychological Bulletin, 67*(4), 294–306. https://doi.org/10.1037/h0024431

Winnicott, D. (1953). Transitional objects and transitional phenomena. *The International Journal of Psychoanalysis, 34*, 89-97.

Winnicott, D. (1971*)*. The location of cultural experience. Chapter 7. *In Playing and Reality* (pp. 112-129). New York: Basic Books.

Wispe, L. (1991). The psychology of sympathy. New York: Plenum.

Wood, J. V. (1996). What is social comparison and how should we study it*? Personality and Social Psychology Bulletin, 22,* 520-537. https://doi.org/10.1177/0146167296225009

Wu, C. W., Chen, W.W., & Jen. C. H. (2020). Emotional Intelligence and Cognitive Flexibility in the Relationship Between Parenting and Subjective Well-Being. *Journal of Adult Development 28*:106–115 https://doi.org/10.1007/s10804-020-09357-x

Yang, Y. (2008). Social inequalities in happiness in the United States, 1972 to 2004: An age-period-cohort analysis. *American Sociological Review, 73*(2), 204-227. https://doi.10.1177/000312240807300202

Yao, B., Han, W., Zeng, L. & Guo, X. (2013). Freshman year mental health symptoms and level of adaptation as predictors of Internet addiction: A retrospective nested case-control study of male Chinese college students. *Psychiatry Research, 210*(2), 541-547. https://doi.org/10.1016/j.psychres.2013.07.023

Yavuz Güler, Ç., & Karaca, T. (2020). The role of differentiation of self in predicting rumination and emotion regulation difficulties. *Contemporary Family Therapy: An International Journal.* Advance online publication. https://doi.org/10.1007/s10591-020-09559-1

Yelpaze, İ. (2020). Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Sağlamlığın Yordayıcısı Olarak Bilişsel Esneklik: Öz Şefkatin Aracılık Rolü. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi,22*(2),535-549.

Yetim, Ü. (1993). Life satisfaction: A study based on the organization of personal projects. *Social Indicators Research, 29*, 277-289. https://doi.org/10.1007/BF01079516

Yetim, Ü. (2003). The impacts of individualism/collectivism, self-esteem and feeling of mastery on life satisfaction among the Turkish university students and academicians. *Social Indicators Research, 61*, 297-317. https://doi 10.1023/A:1021911504113

Yousefi Afrashteh, M., & Hasani, F. (2022). Mindfulness and psychological well-being in adolescents: the mediating role of self-compassion, emotional dysregulation and cognitive flexibility. *Borderline personality disorder and emotion dysregulation, 9* (1), 22. https://doi.org/10.1186/s40479-022-00192-y

Zessin, U., Dickhäuser, O., & Garbade, S. (2015). The relationship between self-compassion and well-being: a meta-analysis. *Applied psychology health and well being, 7*.340-364. https://doi.10.1111/aphw.12051

Zhou, L. & YU, S.K. (2006). Research on freshmen adaptation status. *Chinese Journal of Special Education 7*, 89–91. http://dx.doi.org/10.1016/j.psychres.2013.07.023