

**T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Bilim Dalı**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN OTANTİKLİK
DÜZEYLERİ İLE KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ, BİLİŞSEL
ESNEKLİĞİN OLASI ARACI ROLÜNÜN
DEĞERLENDİRİLMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Zehra ÇELTEKLİGİL

**Danışman
Prof. Dr. Özden Şükran ÜNERİ**

İSTANBUL – 2021

TEZ TANITIM FORMU

- YAZAR ADI SOYADI** : Zehra ÇELTEKLİGİL
- TEZİN DİLİ** : Türkçe
- TEZİN ADI** : Üniversite Öğrencilerinin Otantiklik Düzeyleri İle Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Bilişsel Esnekliğin Olası Aracı Rolünün Değerlendirilmesi
- ENSTİTÜ** : İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
- ANABİLİM DALI** : Psikoloji
- TEZİN TÜRÜ** : Yüksek Lisans
- TEZİN TARİHİ** : 04.08.2021
- SAYFA SAYISI** : 90
- TEZ DANIŞMANLARI** : Prof. Dr. Özden Şükran ÜNERİ
- DİZİN TERİMLERİ** : Otantiklik, Kişilik, Bilişsel Esneklik
- TÜRKÇE ÖZET** : Çalışmamızda, üniversite öğrencilerinin otantiklik düzeyleri ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi, bu ilişkideki bilişsel esnekliğin aracı rolünün değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Araştırma grubu 247 öğrenciden oluşmaktadır. Veriler, “Sosyodemografik Veri Formu”, “Otantiklik Ölçeği”, “Sıfatlara Dayalı Kişilik Envanteri” ve “Bilişsel Esneklik Envanteri” aracılığıyla değerlendirilmiştir. Çalışmada ilişkisel tarama modeli ve verilerin analizinde; Pearson’un momentler çarpımı korelasyon katsayısı testi, Yapısal Eşitlik Modeli, Student’s t testi ve tek faktörlü varyans analizi kullanılmıştır. Değerlendirmelerde p değeri .05 olarak alınmıştır. Çalışmadaki ilişki, korelasyon ve yordayıcılık analizleri sonucunda bazı değişkenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki çıkarken;

bazı değişkenler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkiye bulunmamaktadır.

DAĞITIM LİSTESİ

- : 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsüne
2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

Zehra ÇELTEKLİGİL



**T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Bilim Dalı**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN OTANTİKLİK
DÜZEYLERİ İLE KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ, BİLİŞSEL
ESNEKLİĞİN OLASI ARACI ROLÜNÜN
DEĞERLENDİRİLMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Zehra ÇELTEKLİGİL

**Danışman
Prof. Dr. Özden Şükran ÜNERİ**

İSTANBUL – 2021

BEYAN

Bu tezin/projenin hazırlanmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğu, kullanılan verilerde herhangi tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez olarak sunulmadığını beyan ederim.

Zehra ÇELTEKLİGİL

.../.../2021



T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Zehra ÇELTEKLİGİL 'in “Üniversite Öğrencilerinin Otantiklik Düzeyleri İle Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Bilişsel Esnekliğin Olası Aracı Rolünün Değerlendirilmesi” adlı tez çalışması, jürimiz tarafından PSİKOLOJİ anabilim dalı, KLİNİK PSİKOLOJİ bilim dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan

İmza

Prof.Dr. Özden Şükran ÜNERİ

(Danışman)

Üye

İmza

Doc. Dr. Canan TANIDIR

Üye

İmza

Dr. Öğr. Üyesi Hasan SEZEROĞLU

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

... / ... / 2021

İmzası

Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ

Enstitü Müdürü

ÖZET

Çalışmamızda, üniversite öğrencilerinin otantiklik düzeyleri ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi, bu ilişkideki bilişsel esnekliğin aracı rolünün değerlendirilmesi amaçlanmıştır.

Araştırma grubunu 2020-2021 eğitim öğretim yılında, İstanbul Gelişim Üniversitesi'nde öğrenim gören 247 öğrenci oluşturmaktadır. Veriler, "Sosyodemografik Veri Formu", "Otantiklik Ölçeği", "Sıfatlara Dayalı Kişilik Envanteri" ve "Bilişsel Esneklik Envanteri" aracılığıyla değerlendirilmiştir. Çalışmada ilişkiel tarama modeli ve verilerin analizinde; Pearson'un momentler çarpımı korelasyon katsayısı testi, Yapısal Eşitlik Modeli, Student's t testi ve tek faktörlü varyans analizi kullanılmıştır. Değerlendirmelerde p değeri .05 olarak alınmıştır.

Araştırma sonucunda; bilişsel esneklik düzeyi ile otantiklik alt boyutları olan kendine yabancılaşma ve dışsal etkiyi kabullenme düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı ve ters yönlü bir ilişkinin olduğu saptanırken; bilişsel esneklik düzeyi ile otantikliğin alt boyutu olan otantik yaşam ile aynı yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Bilişsel esneklik düzeyi ile sıfatlara dayalı kişilik testinin alt boyutlarının ilişkisi incelendiğinde; bilişsel esneklik düzeyi ile dışa dönüklük, deneyime açıklık ve sorumluluk alt boyutları arasında aynı yönde istatistiksel olarak anlamlı ilişkinin olduğu, bilişsel esneklik ile duygusal dengesizlik arasında ise ters yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu saptanmıştır. Yumuşak başlılık ile bilişsel esneklik arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Otantiklik ölçeği ve sıfatlara dayalı kişilik envanteri puanlarının ilişkisi incelendiğinde; otantikliğin alt boyutları olan kendine yabancılaşma düzeyi ve dışsal etkiyi kabullenme düzeyi arttıkça duygusal dengesizlik özelliğinin de arttığı; dışadönüklük, deneyime açıklık, yumuşak başlılık ve sorumluluk özelliklerinin ise azaldığı görülmüştür. Otantikliğin diğer alt boyutu olan otantik yaşama bakıldığında; otantik yaşam düzeyi arttıkça yumuşak başlılık ve sorumluluk düzeylerinin arttığı, duygusal dengesizlik düzeyinin ise azaldığı görülmüştür.

Bulgularımıza göre; dışadönüklük ve deneyime açıklık düzeyleri otantiklik alt boyutu olan kendine yabancılaşmayı yordamaktadır, bilişsel esnekliğin kısmi olarak etkilediği sonucuna varılmıştır. Duygusal dengesizlik ve sorumluluk düzeylerinin kendine yabancılaşma düzeyini doğrudan etkilediği, bilişsel esnekliğin aracılığının olmadığı görülmüştür. Duygusal dengesizlik düzeyinin otantiklik alt boyutu olan dışsal etkiyi kabullenmeyi etkilediği, bu ilişkide bilişsel esnekliğin kısmi aracılığının modeli daha iyi açıklandığı görülmüştür. Duygusal dengesizliğin otantik yaşamı doğrudan etkilemediği, otantik yaşam puanında bilişsel esnekliğin aracılığı sayesinde anlamlı bir değişim olduğu saptanmıştır. Ayrıca sorumluluk özelliğinin otantik yaşamı etkilediği ve bilişsel esnekliğin kısmi aracı etkisinin olduğu görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Otantiklik, Kişilik, Bilişsel Esneklik

SUMMARY

The present study examined the relationship between levels of authenticity and personality traits of university students, aimed to evaluate the role of cognitive flexibility of the intermediary role in relationship.

The research group consists of 247 students studying at Istanbul Gelişim University in the 2020-2021 academic year. The data were evaluated using the "Sociodemographic Data Form", "Authenticity Scale", "Adjectives Based Personality Inventory" and "Cognitive Flexibility Inventory". In the study, the relational scanning model and the analysis of the data; Pearson's product-moment correlation coefficient test, Structural Equation Model, Student's t-test and one-factor analysis of variance were used. The p value was taken as 0.5 in the evaluations.

As a result of the research; a statistically significant and inverse relationship was found between the cognitive flexibility level and the levels of self-alienation and acceptance of external influence, which are the sub-dimensions of authenticity. It was seen that there is a significant relationship between the cognitive flexibility level and the authentic life, which is the sub-dimension of authenticity. When the relationship between the cognitive flexibility level and the sub-dimensions of the personality test based on adjectives is examined; it was found that there was a statistically significant correlation in the same direction between cognitive flexibility level and extraversion, openness to experience, and responsibility sub-dimensions, and a reverse significant relationship between cognitive flexibility and emotional instability. No significant difference was found between agreeableness and cognitive flexibility. When the relationship between the authenticity scale and the personality inventory scores based on adjectives is examined; as the level of self-alienation and acceptance of external influence, which are sub-dimensions of authenticity, increased, the emotional imbalance increased; it was observed that extraversion, openness to experience, agreeableness and responsibility characteristics decreased.

Looking at the authentic life, which is the other sub-dimension of authenticity; it was observed that as the authentic life level increased, the level of

mildness and responsibility increased, and the level of emotional instability decreased. According to our findings; Extraversion and openness to experience levels predicted self-alienation, which is the sub-dimension of authenticity, and it was concluded that cognitive flexibility was partially affected. It has been observed that emotional instability and responsibility levels directly affect the level of self-alienation, and there is no mediation of cognitive flexibility. It was seen that the level of emotional imbalance affects the acceptance of the external effect, which is the sub-dimension of authenticity, and the model of partial mediation of cognitive flexibility in this relationship is better explained. It was found that emotional imbalance did not directly affect authentic life, and that there was a significant change in authentic life score through the mediation of cognitive flexibility. In addition, it has been seen that the responsibility feature affects authentic life and cognitive flexibility has a partial mediator effect.

Keywords: Authenticity, Personality, Cognitive Flexibility

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	i
SUMMARY	iii
İÇİNDEKİLER	v
KISALTMALAR	vii
TABLOLAR LİSTESİ.....	viii
EKLER LİSTESİ	ix
ÖNSÖZ.....	x
GİRİŞ	1

BİRİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN AMACI VE ÖNEMİ

1.1. ARAŞTIRMANIN AMACI.....	3
1.2. ARAŞTIRMANIN HİPOTEZLERİ	3
1.3. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ.....	3
1.4. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI	4
1.5. ARAŞTIRMANIN VARSAYIMLARI.....	4
1.6. KAVRAMLAR	5

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE VE GÖRGÜL ÇALIŞMALAR

2. 1. OTANTİKLİK.....	6
2.1.1. Otantikliğin Felsefi ve Psikolojik Öyküsü.....	6
2.1.2. Otantiklik İle İlgili Modeller	8
2.1.3. Otantiklik İle İlgili Yapılan Çalışmalar	11
2.2. KİŞİLİK.....	13
2.2.1. Beş Faktör Kişilik Kuramı.....	14
2.2.2. Kişiliğin Beş Temel Boyutu ve İlgili Araştırmalar.....	16
2.3. BİLİŞSEL ESNEKLİK	20
2.3.1. Bilişsel Esnekliğin Gelişim Süreci.....	21
2.3.2. Bilişsel Esneklik İle ilgili Literatür	22

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ	25
3.2. ARAŞTIRMANIN ÖRNEKLEM GRUBU	25
3.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI	26
3.3.1. Sosyodemografik Veri Formu.....	26
3.3.2. Otantiklik Ölçeği (OÖ)	26
3.3.3. Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi (SDKT)	27
3.3.4. Bilişsel Esneklik Envanteri (BEE).....	29
3.4. İSTATİSTİKSEL ANALİZ.....	30

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

SONUÇ VE ÖNERİLER.....	47
KAYNAKÇA	55

KISALTMALAR

B	:	Regresyon katsayısı
BBE	:	Bilişsel Esneklik Envanteri
BE	:	Bilişsel Esneklik
D	:	Dışa Dönüklük
DA	:	Deneyime Açıklık
D	:	Duygusal Dengesizlik
GA	:	Güven Aralığı
OÖ	:	Otantiklik Ölçeği
R²	:	Belirtme katsayısı
S	:	Sorumluluk
SDKT	:	Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi
YB	:	Yumuşak Başlılık
YEM	:	Yapısal Eşitlik Modeli

TABLolar LİSTESİ

Tablo 1. Çalışmaya dahil edilen katılımcıların demografik özellikleri.....	31
Tablo 2. Katılımcıların otantiklik ölçeği alt boyutları, sıfatlara dayalı kişilik testi alt boyutları ve bilişsel esneklik envanteri toplam puanlarına ait tanımlayıcı istatistikler	33
Tablo 3. Yaş ve ölçek puanları arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi	34
Tablo 4. Cinsiyet ve ölçek puanları arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi	35
Tablo 5. Katılımcıların yaşamları boyunca en uzun süre kalmış oldukları yerleşim yerleri ile ölçek puanları arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi	36
Tablo 6. Aylık gelir düzeyi ve ölçek puanları arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi	37
Tablo 7. Katılımcıların bilişsel esneklik envanteri toplam puanları ile otantiklik ölçeği alt boyutları ve sıfatlara dayalı kişilik testi alt boyut puanları arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi.....	38
Tablo 8. Katılımcıların Otantiklik Ölçeği Alt Boyut Puanları ile Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi Alt Boyut Puanları Arasındaki Korelasyon Katsayıları ve Önemlilik Düzeyleri	39
Tablo 9. Kendine yabancılaşma otantiklik alt boyut puanlarındaki değişimi tahmin etmede bilişsel esneklik aracı değişkeni ile sıfatlara dayalı kişilik testi bağımsız değişkenlerinin birlikte etkilerinin incelenmesi	41
Tablo 10. Dışsal etkiyi kabullenme otantiklik alt boyut puanlarındaki değişimi tahmin etmede bilişsel esneklik aracı değişkeni ile sıfatlara dayalı kişilik testi bağımsız değişkenlerinin birlikte etkilerinin incelenmesi	44
Tablo 11. Otantik yaşam otantiklik alt boyut puanlarındaki değişimi tahmin etmede bilişsel esneklik aracı değişkeni ile sıfatlara dayalı kişilik testi bağımsız değişkenlerinin birlikte etkilerinin incelenmesi	45

EKLER LİSTESİ

EK-A: Sosyodemografik Veri Formu

EK-B: Otantiklik Ölçeği

EK-C: Sıfatlara Dayalı Kişilik Ölçeği

EK-D: Bilişsel Esneklik Envanteri



ÖNSÖZ

Bu çalışma İstanbul Gelişim Üniversitesi, Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı kapsamında hazırlanmış olup; tez çalışmam sürecinde bilgi ve deneyimlerini benimle paylaşan, sabrı, hoşgörüsü ve ilgisiyle yol gösteren ve her daim yanımda olan değerli hocam Prof. Dr. Özden Şükran Üneri'ye,

Eğitim hayatım boyunca her koşulda maddi ve manevi desteklerini esirgemeyip bana uygun çalışma ortamı sağlayan ve gerektiğinde yardımcı olan annem Rabia ÇELTEKLİGİL'e, babam Sulhi ÇELTEKLİGİL'e, bir tanecik kardeşim Ayşegül ÇELTEKLİGİL'e,

Manevi desteklerini benden esirgemeyen komşularım, arkadaşlarım ve aile üyelerime,

En içten duygularıyla teşekkür ederim.

Zehra ÇELTEKLİGİL

Ağustos 2021

GİRİŞ

Otantiklik, kişinin gerçek benliği çerçevesinde hareket etmesi ve bu davranışların kendi içerisinde tutarlı olması anlamına gelmektedir (Harter, 2002; Kernis, 2003). Son yıllarda literatürde kişinin otantiklik düzeyi ile ilgili çalışmalara olan ilginin arttığı görülmektedir. Yabancı literatürde “Authenticity” olarak geçen kavram, Türkçe’ye uyarlanırken; otantiklik ve özgünlük olmak üzere iki farklı kelime olarak literatüre geçmiştir. Bu çalışmada, “authenticity” kavramı, otantiklik olarak kullanılmıştır. Danışma psikolojisi kuramlarında otantikliğin ruh sağlığının temel göstergelerinden birisi olduğu savunulmaktadır. Son 20 yıldır yapılan çalışmalarla da bu hipotez desteklenmektedir (Horney, 2011; Kernis & Goldman, 2006; Menard & Brunet, 2010; Neff & Suizzo, 2006; Özdemir & İlhan, 2013; Rogers, 2020; Yalom, 2018; Wood ve ark., 2008).

Literatürde otantiklik kavramının öz saygı, yaşam doyumu, olumlu duygulanım, öznel iyi oluş, başa çıkma türleri, mutluluk, depresyon, fiziksel şikayet, kaygı ve akış gibi pek çok psikolojik değişkenle ilişkilendirilmektedir (Goldman & Kernis, 2002; Kernis & Goldman, 2005; Kernis & Goldman, 2006; Neff & Harter, 2002; Ryan ve ark., 2005; Wood ve ark., 2008) Bireysel anlamda kişilerin ruh sağlığını yakından ilgilendiren bu kavramın, yakın ilişkiler bağlamında da etkili olduğu görülmektedir (Lopez & Rice, 2006).

Benzer şekilde alan yazında kişilik konusunda da yapılmış birçok tanım ve kuram bulunmaktadır. Temel anlamda kişilik; bireyin tutarlı davranış kalıpları ve duygu, güdü biliş gibi kişilik içi süreçleri kapsamaktadır (Burger, 2016). Otantiklik ile ilgili yapılmış olan çalışmalarda, bazı araştırmacılar kavramı tek boyutlu olarak gerçek benlik- ideal benlik şeklinde yada sosyal rollere göre değerlendirmekteyken (Neff & Harter, 2002; Ryan, LaGuardia & Rawsthorne, 2005); bazı araştırmacılar otantikliği çok boyutlu olarak ele almakta ve bireyin doğumundan itibaren getirmiş olduğu eğilim ve kişilik özelliği olarak değerlendirmektedirler (Kernis & Goldman, 2006; Wood ve ark., 2008). Bu bağlamda; kişilik özelliklerinin belirli davranış biçimi sergileme eğilimindeki bireylerin otantiklik düzeylerini etkileyeceği düşünülmektedir.

Çalışmanın diğerk bir değişkeni bilişsel esnekliktir. Bilişsel esneklik, bireyin bir durum karşısında, alternatif çözümler üretebilmesi ve bu çözüm seçeneklerinin farkında olabilmesi, yeni duruma karşı esnek olabilmesi ve kendini bu konuda yeterli hissedebilmesidir (Martin & Anderson, 1998). Bilişsel esnekliği yüksek olan bireylerin değişime açık olma ve zorlu yaşam durumlarını daha etkili biçimde strateji geliştirebildikleri düşünöldüğünde; bireylerin kişilik özellikleri ve otantiklik düzeyleri arasındaki ilişkide moderatör olabileceği düşünölmektedir (Martin & Rubin, 1995).

Araştırmada otantiklik ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin moderatör bir fonksiyonunun olabileceği düşünölmektedir. Bilişsel esnekliği yüksek olan bireylerin değişime açık olma ve zorlu yaşam durumlarını daha etkili bir biçimde strateji geliştirebildiği düşünöldüğünde otantiklik kavramıyla ilişkili olabileceği ve aynı zamanda kişilik ile otantiklik arasındaki olası ilişkide moderatör olabileceği düşünölmektedir (Martin & Rubin, 1995).

Bu tez çalışmasında; aynı üniversitede öğrenim gören ve çalışmaya katılmayı kabul eden öğrencilerin otantiklik düzeyleri, kişilik özellikleri ve bilişsel esnekliklerinin incelenmesi, bunların arasındaki olası ilişkilerin ve demografik özelliklerin olası etkinin değerlendirilmesi planlanmıştır. Bu amaçla otantiklik değerlendirmesi için 3 alt boyuttan oluşan Otantiklik Ölçeği kullanılmış, temel kişilik özelliklerinin ölçülmesi konusunda kabul gören bir model olarak Beş Faktör Kişilik Modelinin esas alındığı Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi kullanılmıştır (Costa ve McCrae, 1992). Bilişsel esneklik değerlendirmesi için ise Bilişsel Esneklik Envanteri kullanılmıştır.

BİRİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN AMACI VE ÖNEMİ

1.1. ARAŞTIRMANIN AMACI

Bu çalışmada aynı üniversitede öğrenim gören öğrencilerin otantiklik düzeyleri ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi incelemek ve bu olası ilişkide, bilişsel esnekliğin aracı rolüne bakılması amaçlanmıştır.

1.2. ARAŞTIRMANIN HİPOTEZLERİ

H1: Üniversite öğrencilerinin kişilik özellikleri ile otantiklik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H2: Üniversite öğrencilerinin otantiklik düzeyleri ile bilişsel esneklik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H3: Üniversite öğrencilerinin otantiklik düzeyleri ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracı rolü vardır.

H4: Öğrencilerin otantiklik düzeyleri cinsiyet değişikliğine göre farklılık gösterecektir.

H5: Öğrencilerin otantiklik düzeyleri, yaşamlarının büyük bölümlerini geçirdikleri yerleşkenin büyüklüğüne (Büyükşehir, il, ilçe...) göre farklılaşacaktır.

H6: Öğrencilerin otantiklik düzeyleri, üniversitede kaçınıcı yıllarında olduklarına göre farklılaşacaktır.

1.3. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

Bu araştırmada temel olarak aynı üniversitede öğrenim görüp, farklı demografik özelliklere sahip olan öğrencilerin; otantiklik düzeyleri ile Beş Faktör Kişilik Modeline (dışa dönüklük, sorumluluk, uyumluluk, duygusal dengesizlik gelişime

açıklık) uygun kişilik eğilimleri arasındaki ilişkiyi inceleyip; bu ilişkideki gücü bilişsel esnekliğin aracı rolü olup olmadığı incelenmektedir.

Daha önce yapılmış olan çalışmalarda; otantiklik, bilişsel esneklik ve kişilik kavramlarıyla ilgili birçok araştırma literatürde bulunmaktadır. Ancak bu üç değişkenin ilişkilendirildiği bir çalışmaya literatürde rastlanılmamıştır.

Kişilik ve bilişsel esneklik kavramlarının da literatürde ruh sağlığıyla ilişkilendirildiği görülmekte ve otantiklik kavramını destekleyen bir sonuca varılacağı düşünülmektedir. Bu bağlamda yapılan çalışmanın, bireylerin, ruh sağlığını yordayıcı özelliklere katkı sağlayacağı ve kişilerin yaşam kalitelerini arttırıcı faktörlerin daha net bir şekilde ortaya koyacağı düşünülmektedir.

1.4. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI

1. Araştırmanın örneklem grubu, 2020-2021 eğitim yılında İstanbul Gelişim Üniversitesi'nde eğitim görmekte olan 200 öğrenci ile sınırlıdır.

2. Araştırmada kullanılan ölçme araçları pandemi nedeniyle katılımcılara, çevrim içi olarak uygulanmıştır.

3. Araştırmada kullanılan ölçme araçlarından edinilen bilgiler, öğrencilerin bu ölçeklere verdiği cevaplarla ve ölçeklerin ölçtüğü özelliklerle sınırlıdır.

4. Araştırmanın metin kısmı, ulaşılabilen yayınlarla sınırlıdır.

1.5. ARAŞTIRMANIN VARSAYIMLARI

1. Araştırmanın yapıldığı örneklemin, evreni temsil ettiği varsayılmıştır.

2. Araştırmada kullanılan ölçme araçlarından toplanan verilerin geçerli ve güvenilir olduğu varsayılmıştır.

3. Araştırmaya katılan katılımcıların, araştırma için kullanılacak olan ölçme araçlarını içtenlikle cevapladıkları varsayılmıştır.

4. Araştırmada kullanılan yöntem araştırmanın konusuna uygundur.

1.6. KAVRAMLAR

Bu bölümde araştırmada ele alınan kavramlara ilişkin tanımlar aşağıdadır.

Otantiklik: Duygu, düşünce ve davranış süreçlerinde kişinin gerçek benliğini yaşaması ve kendi içerisinde tutarlılık göstermesidir (Kernis & Goldman, 2006). Diğer bir deyişle kişinin kendini bilmesi ve kendisine sadık kalabilmesi durumudur (Harter, 2002; Wood ve ark., 2008).

Kişilik: Bireyin kaynağını kendisinden aldığı tutarlı davranış kalıpları ve kişilik içi süreçleridir (Burger, 2006).

Beş Faktör Kişilik Modeli: Kişilik özelliklerinin dışadönüklük, özdisiplin/sorumluluk, duygusal denge, deneyime açıklık, uyumluluk şeklinde beş ana boyuttan oluştuğunu ileri süren bir modeldir.

Bilişsel Esneklik: Bilişsel esneklik; kişinin bir durumla karşılaştığında, alternatif çözümler üretebilme ve bu çözümler seçeneklerinin farkında olabilme, yeni durum karşısında esnek olabilme ve kendini bu konuda yeterli hissedebilmesidir (Martin & Anderson, 1998).

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE VE GÖRGÜL ÇALIŞMALAR

Bu bölümde sırasıyla otantiklik, kişilik ve bilişsel esneklik kavramları tanıtılmış ve tanıtılan kavramlarla ilgili araştırmalara yer verilmiştir.

2.1. OTANTİKLİK

2.1.1. Otantikliğin Felsefi ve Psikolojik Öyküsü

Otantiklik; kişinin duygu, düşünce ve davranışlarını gerçek benliği doğrultusunda yaşayabilmesi, bunların farkında olabilmesi ve kendi içinde tutarlılık göstermesidir. (Kernis & Goldman, 2006; Wood ve ark., 2008; Avolio ve Luthans, 2004). Yabancı literatürde “authenticity” olarak geçen bu kavram; Türkçe literatürde otantiklik (Çelebi, 2018; İlhan & Özdemir, 2013), özgünlük (Aydoğan ve ark., 2017) ve özgün benlik (İmamoğlu ve ark., 2011; Kapıkıran, 2015) gibi farklı şekillerde ifade edilmektedir. Bu çalışmada authenticity kavramı otantiklik olarak ifade edilmektedir.

Otantiklik kavramının temeli antik Yunan felsefesine dayanmaktadır (Harter, 2002). Bu nedenle de otantikliğin kavramsallaştırılmasında en eski filozofların dahi katkısının olduğu söylenebilmektedir. Örneğin Sokrates’in “Sorgulanmamış hayat, yaşamaya değer değildir” sözü kişinin özünü anlamasının önemini vurgulamaktadır. Aristo ise; otantiklik konusunda düşüncelerden çok eylemlere vurgu yapmıştır. Bu bağlamda düşünüldüğünde Descartes’ in “Ben kimim?” sorusu bireyin kendine yönelik farkındalığı anlamı taşımakta ve otantikliğin kavramsallaştırılmasında temel gösterge haline gelmektedir (Kernis & Goldman, 2006).

Heidegger, Kierkegaard, Nietzsche ve Sartre gibi bazı varoluşçu felsefe düşünürleri de otantikliğin kavramsal olarak tanımlanmasına katkı sağlamışlardır. Kernis ve Goldman (2006)’a göre, otantiklik ilk kez bir kavram olarak Heidegger tarafından dile getirilmiştir. Heidegger (1962) otantikliği; yazılarında bütünleşme, yoğunluk, açıklık, tutarlılık ve dürüstlük özelliklerinin şekillendirildiği ideal bir yaşam olarak tanımlamıştır (Guignon, 2008). Ayrıca günlük yaşantımızda otantik olunmayıp; kültür ve değer gibi kavramların ağır basması durumunda; bu kavramların kişide bir

çeşit baskı oluşturduğu ve bunun sonucu olarak da varoluşumuzun temel yapısını tehdit ettiğini ifade etmiştir. Kierkegaard (2004) ise; bireyin hedeflerine yönelik özgürce seçimler yapabilmesini otantiklik olarak görmüştür. Sartre (2005) de benzer şekilde kişinin seçimlerini üstlenmesi ve davranışlarının sorumluluğunu alması durumu ile otantikliğin ilişkili olduğunu savunmuştur. Buna ek olarak Nietzsche de bireylerin var olan değerlerini yıkarak; yerine yeni değerler inşa edip o şekilde otantik anlayış kazanmaları gerektiğini ifade etmiştir (Chessick, 1996).

Yirminci yüzyılda ise; hümanist psikoloji kuramcılarında olan Abraham Maslow (1981) ve Carl Rogers (1959), otantiklik kavramına ilişkin tanımlar yapmışlardır. Rogers işlevsel olmanın bir boyutu olarak otantikliği tanımlamış ve kişinin kendi benliği ile yaşantısı arasındaki uyumun özgünlüğü yansıttığını vurgulamıştır. Maslow ise otantikliği, ihtiyaçlar hiyerarşisi piramidinde en üstte bulunan “kendini gerçekleştirme” içerisinde konumlandırmıştır. Gerçekçi olabilme, kendini ve kendi dışındakileri olduğu gibi kabul edebilme, kendine yetebilme, derin kişilerarası ilişkiler kurabilme, düşüncelerinde, davranışlarında spontan olabilme, yaratıcılık ve sosyal kalıplaşmaya karşı direnme, özgün davranışlar sergileyebilme ve özerk olabilme gibi özellikler hem kendini gerçekleştirme hem de otantik olabilmeyi içermektedir (Kuzgun, 1972). Varoluşçu kuramcılardan olan May ve Yalom (2018) ise; otantiklik kavramını yakından ilgilendiren “kendine yabancılaşma” kavramının üzerinde durarak ruh sağlığı ile otantiklik arasındaki ilişkiye değinmişlerdir (Wood ve ark., 2008, s. 386). Yalom’ a göre kişinin kendini bir bütün olarak tanımlayamadığı, kendine yabancı kaldığı ve bunun sonucunda kendini kabullenmediği durumlarda farklı patolojik sorunlar gerçekleşmektedir ve kişi, kendine dair farkındalığı edinmediği sürece de patolojik durumun tedavisi güçleşecektir. Psikanalitik kuramcı olan Horney (2011) de aynı şekilde kendine yabancılaşma kavramıyla otantikliği ilişkilendirmeye çalışmış ve otantiklik kavramını “gerçek benlik” kavramıyla ifade etmiştir. Gerçek benliği sağlam ve etkin olan kişiler, kendi kararlarını alabilecekler ve aldığı kararların sorumluluğunu üstlenebileceklerdir. Ayrıca Horney; nevrotik bireylerin tedavisi sürecinde danışanın; gerçek benliğine uygun bir davranış sergilemesi, kendi değerini fark edebilmesi ve kendisi olabilmesinin o bireyin temel tedavi amaçlarını ifade ettiğini belirtmiştir. Diğer bir

psikanalist Winnicott (1960) da; Horney (2011) gibi “gerçek benlik” ile “sahte benlik” konusunu otantiklik ile ilişkilendirmiştir.

Danışmanlık psikolojisi özelinde düşünüldüğünde; Rogers, Winnicott, Yalom, Horney gibi araştırmacılar otantikliği; gerekli bir eğilim veya psikolojik rahatlıktan öte; sağlıklı ruhsal işleyişin özü olarak görmüşlerdir. Bunun sonucu olarak da otantiklik; psikopatoloji çalışmalarının konusu haline gelmiştir.

2000’ li yılların başında ise pozitif psikoloji akımıyla birlikte otantiklik kavramı yeniden çalışmalara konu olmuştur (Kernis, 2003; Kernis & Goldman, 2006). Otantiklik kavramı bağlamında pozitif psikolojinin, hümanist psikolojinin devamı niteliğinde bir rol üstlendiği görülmektedir. Bu yaklaşımın bireyin olumlu niteliklerine odaklanmak ve bu alanda desteklemek için olduğu düşünüldüğünde, otantiklik kavramıyla ilgilenilmesi şaşırtıcı görünmemektedir (Harter, 2002). Ayrıca literatürde; pozitif psikoloji kavramlarından olan iyilik hali kavramının otantiklik ile ilişkili olduğu birçok çalışma bulunmaktadır (Goldman & Kernis, 2002; Harter, 2002; Kernis & Goldman, 2005, 2006; Wood ve ark., 2008).

Otantiklikle sıkça anılan diğer bir kuram ise öz belirleme kuramıdır. Bu kurama göre kişi gerçek benliğini yansıttığı sürece otantik olabilmektedir (Kapıkıran, 2015). Kuram bağlamında kültür fark etmeksizin her kişinin doğduğu andan itibaren yetkinlik, özerklik ve ilişkili olma gibi temel ihtiyaçları bulunmaktadır (Deci & Ryan, 2000). Bu ihtiyaçlar aynı zamanda otantikliğin temel niteliklerini de taşımaktadır (Goldman & Kernis, 2002). İhtiyaçların karşılanması iyi oluş düzeyinin artmasını beraberinde getirirken; ihtiyaçların karşılanmaması durumu da psikopatoloji ve kendine yabancılaşmayı beraberinde getirmektedir (Deci & Ryan, 2000).

2.1.2. Otantiklik İle İlgili Modeller

Otantiklik, bazı çalışmalarda tek boyutlu olarak ele alınırken (Neff & Harter, 2002) otantikliği bir eğilim olarak değerlendiren çalışmalarda çok boyutlu olarak ele alınmıştır. (Kernis & Goldman, 2006; Wood ve ark., 2008). Bu çalışmada, katılımcıların otantiklik düzeylerinin belirlenmesinde pek çok faktör olduğu düşünüldüğü için her bir bireyin belirli bir düzeyde otantik oldukları varsayılmıştır.

Literatüre bakıldığında otantikliğin çok boyutlu ele alındığı iki modelin ön plana çıktığı görülmektedir. Bunlardan ilki Kernis ve Goldman'ın 2006 yılında oluşturmuş oldukları "Çok Bileşenli Otantiklik Modeli"(Multi-Component Conceptualization of Authenticity) diğeri ise; Wood ve arkadaşlarının 2008'de oluşturdukları "Kişi Merkezli Otantiklik Modeli"(Person-Centered Conception of Authenticity) dir.

Kernis ve Goldman (2006)'a göre otantiklik bireyin gerçek benliğini engellemeksizin ortaya koyması ve yaşamını bu şekilde sürdürebilmesidir. Bu bağlamda düşünüldüğünde otantik kişi; diğer insanların etkisinde kalmadan, kendine has bir şekilde yaşayabilmelidir. Bu durumda kişi; kendi duygu, değer ve yorumlarına liderlik edebilmektedir (Sağlam, 2012). Kernis ve Goldman (2006)'ın önermiş oldukları çok bileşenli otantiklik modelinde otantiklik; bireysel bağlamın yanı sıra ilişkisel bağlamda da değerlendirilmiştir. Bu modelde farkındalık (awareness), yansızlık (unbiased processing), otantik davranış (authentic behavior) ve ilişkisel otantiklik (relational authenticity) olmak üzere birbirleriyle ilişkili dört boyut ele alınmıştır.

"Farkındalık"; kişinin güduları, istekleri, duyguları ve benliğine ilişkin bilgi sahibi olması ve bilgisini arttırmaya yönelik isteğiyle ilişkilidir (Kernis & Goldman, 2006). Bu boyut bireyin benliğine ait olumlu ve olumsuz yönlerini bilmesi ile ilişkili olan bir boyuttur (İmamoğlu ve ark., 2011).

Diğer bir boyut olan "yansızlık" ise; kişinin kendine yönelttiği duygu, düşünce, davranış ve benliğini tarafsız bir şekilde değerlendirebilmesi durumudur. Aynı zamanda yansızlık; kişinin dış dünyası ile iç gerçekliği arasındaki kontrolünü de temsil etmektedir. Bu boyut kişinin kendisiyle ilişkili her türlü özelliği çarpıtma yapmadan, inkar etmeden veya abartmadan objektif bir şekilde kabul edebilmesini içermektedir (Goldman, 2004).

Modeldeki otantikliğin üçüncü boyutu ise "otantik davranış" tır. Bu boyut kişinin kendi arzu, istek ve değerleri doğrultusunda gerçek benliğine uygun bir şekilde davranması ile ilişkilidir. Bir bakıma farkındalık ve yansızlık boyutlarının davranışsal dışavurumdur.

Son boyut olan ilişkisel otantik ise; otantiklik kavramının sosyal olan boyutudur. İlişkisel otantiklik bireyin kişilerarası ilişkilerinde içten, açık ve samimi olma isteği şeklinde tanımlanabilmektedir (Kernis & Goldman, 2006; Wood ve ark., 2008).

Diğer bir model olan “kişi merkezli otantiklik modeli” ise hümanistik psikolojinin sayıltılarına dayanmaktadır. Aynı zamanda bu model, araştırmada kullanılacak olan ölçeğin ana kaynağıdır. Hümanistik kuramda otantiklik; gerçek benlik ile yaşanan benlik arasındaki farka dikkat çekmiş ve önemli bir yapı olarak ele alınmıştır (Barnett ve Deutsch, 2016, s. 108). Wood ve arkadaşlarının Barrett Lennard (1998)’ın birey merkezli yaklaşım modelinden etkilenecek ortaya koymuş oldukları bu model, kendine yabancılaşma (self-alienation), otantik yaşam (authentic living) ve dışsal etkileri kabul etme (accepting external influence) olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır.

Modelin ilk boyutu olan “kendine yabancılaşma”; kişinin gerçek benliği ile bilinçli farkındalık düzeyi arasındaki uyumsuzluğu ifade etmektedir. Kişinin kendini tanımaması, kapasitesinin farkında olmayışı, gerçek benliğiyle temas kuramaması ya da kimliğinden uzaklaşması bu boyutta değerlendirilebilmektedir. Ayrıca kişide kendine yabancılaşma düzeyinin artması psikopatolojik belirtilere dair yönelimi de arttırabilmektedir. Yaklaşımın ikinci boyutu ise “otantik yaşamdır”. Otantik yaşam kavramı; kişinin fizyolojisi, duygusu inancı ve bilişi ile eylemleri arasındaki uyumu ifade etmektedir. Kişinin kendisinin sahip olduğu -biyolojik, duygusal ve zihinsel- bütünlüğü kabul etmesi ve dolayısıyla kendisine karşı dürüst olması açısından oldukça önemli bir boyuttur. Ayrıca bu boyut; bireyin farklı durumlarda kendine karşı dürüst olmasını, değer ve inançlarına uygun bir yaşam benimsemesini gerektirmektedir. Modelin son boyutu olan “dışsal etkileri kabul etme” ise; bireyin diğer insanların etkisinde ne ölçüde kaldığı ve davranışlarını ne ölçüde dışsal beklentilere uygun yaşadığıyla ilgili beklenti ve inançlarını içerir (Wood ve ark.,2008).

Kişi merkezli modelde boyutlara genel olarak bakıldığında; bireyde kendine yabancılaşma ve dışsal etkileri kabul etme düzeylerinin düşük olması; otantik yaşam düzeyinin ise fazla olması durumunda kişinin otantiklik düzeyinin yüksek olduğu söylenebilmektedir. Psikolojide otantiklik; kişinin kendi deneyim, tercih, duygu,

düşünce, arzu veya inançlarını gerçek benliğiyle uyumlu olarak yaşaması ve ifade etmesi olarak tanımlanabilmektedir.

2.1.3. Otantiklik İle İlgili Yapılan Çalışmalar

Literatürde, ruh sağlığı kapsamında; otantikliğin bazı psikolojik kavramlarla ilişkili olduğu çalışmalar görülmektedir. Yapılmış olan çalışmalara bakıldığında otantikliğin iyi oluşla pozitif yönde bir ilişkisi olduğu görülmektedir (Aydoğan ve ark., 2017; Kernis & Goldman, 2006; Koşucu, 2016; Ryan, Laguardia ve Rawsthorne, 2005). Ayrıca Kernis & Goldman (2006)'ın yapmış oldukları çalışmada otantikliğin, kendini değerli hissetme, baş etme stratejileri geliştirme, kendine değer verme, benlik farkındalığı, kimlik bütünleşmesi, iyilik hali, düşük sözel savunmacılık ve yüksek ilişki memnuniyeti gibi çeşitli değişkenlerle pozitif yönde ilişkisi olduğu belirtilmiştir. İlhan ve Özdemir (2013)'in Wood ve ark. (2008)'nın modelini kullanarak üniversite öğrencileri üzerinden yaptıkları çalışmada, otantikliğin alt boyutları ile öznel iyi oluş (yaşam doyumu, olumlu-olumsuz duygulanım), benlik saygısı ve özerklik doyumu arasında anlamlı ilişki olduğu bulmuştur.

Otantikliğin; dışadönüklük, uyumluluk, sorumluluk, açıklık ve düşük nevroitiklik gibi kişilik özellikleri ile pozitif yönde ilişkisi olduğu da görülmüştür (Fleeson & Wilt, 2010) Bunun yansısı; otantik düzeyleri yüksek olan bireylerin, yaratıcılık ve dürüstlük gibi olumlu kişilik özelliklerine sahip oldukları belirtilmektedir (Orange, 2002).

Otantiklik düzeyiyle negatif yönlü ilişkisi olan kavramlara bakıldığında ruh sağlığıyla ilişkili önemli kavramlar görülmektedir. Wood ve arkadaşlarının (2008) yapmış oldukları çalışmada; otantikliğin kendine yabancılaşma ve dışsal etkiyi kabullenme alt boyutları yükseldikçe, kaygı ve stres yaşama oranının da arttığı gözlemlenmiştir. Literatüre genel olarak bakıldığında; otantiklik düzeyi düşük olan bireylerin, otantik olan bireylere kıyasla depresyon ve kaygı belirtileri gösterme olasılıklarının daha yüksek olduğu görülmektedir (Boyras ve ark., 2014; Bryan ve ark., 2015; Koşucu, 2016). Neff ve Suizzo (2006)'nın, Erikson' un insan gelişiminin sekiz aşamasına istinaden yaptıkları çalışmada, kimlik kazanımına karşı rol karmaşası

döneminde -üniversite döneminde- otantiklikle ilgili kaygıların yoğunluk gösterdiğine dikkat çekilmiştir. Türkiye’de yapılmış çalışmalarda da üniversite öğrencileri özelinde otantiklik ve psikolojik duyarlılık; otantiklik ve kendini engelleme arasında ilişki olduğu saptanmıştır (Saticı, Kayış, & Akın, 2013).

Lopez ve Rice (2006)' in otantiklik ile yakın ilişkideki memnuniyet kavramlarının analiz edilmesi sonucunda, iki değişken arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğuna rastlanılmıştır. Yakın ilişkilerle ilgili yapılmış olan diğer bir çalışmada ise; kendi gereksinimlerini gözardı edip, dışsal etkenler doğrultusunda hareket eden bireylerin öz saygı düzeylerinin düşük olduğu; depresyon düzeylerinin ise yüksek olduğu saptanmıştır. (Neff & Harter, 2002).

Araştırma bulgularına genel olarak bakıldığında; otantiklik düzeyi yüksek olan bireylerin; kendilerini engelleme davranışlarının az olduğu (Sarıçalı, 2014), yaşama karşı daha umut besleyici oldukları (Davis & Hicks, 2013), değerlerine bağlı ve anlamlı hayat sürdürme odaklı oldukları (Smallenbroek, Zelenski, & Whelan, 2016), akış deneyimi (Lenton , Slabu, & Sedikides, 2016), benlik saygısı (Boyras ve ark., 2014; Kernis & Goldman, 2006; Lenton ve ark., 2016; Lopez & Rice, 2006; Wood vd., 2008), gibi özelliklere sahip oldukları söylenebilmektedir. Tüm bu çalışmalar bağlamında; otantiklik kavramının, bireylerin psikolojik sağlığında yardımcı bir unsur olduğu söylenebilmektedir.

Literatür taraması yapıldığında otantikliği etkileyen olumlu ve olumsuz faktörlere rastlanılmaktadır. Kişilerarası ilişkilerde iletişim, uyum becerilerinde yetersizlik, reddedilme, bedensel ve psikolojik rahatsızlıklar, yetersiz sosyal destek, madde kötüye kullanımı ve düşük akademik başarı otantiklik düzeyini olumsuz etkileyen faktörlerden bazılarıdır. Olumlu etkenlerden bazıları ise; benlik saygısı, sorumluluk sahibi olma, kontrollü hareket edebilme, geleceğe yönelik planlar yapabilme, empatik olma, olumlu düşünceler kurabilme ve başa çıkma stratejilerine sahip olma şeklinde sıralanabilmektedir (Kernis ve Goldman, 2005; Lopez ve Rice 2006).

2.2. KİŞİLİK

Kişiliğin yabancı dillerdeki ortak kökeni maske anlamına gelen “persona” sözcüğüne dayanmaktadır. Roma tiyatrosunda oyuncuların, yansıttıkları rollere uygun maskelerle sahne alması, yüze takılan maskelere persona adı verilmesine neden olmuştur. Böylelikle persona kavramı kişiler arasındaki farklılıkları anlatmak adına bir sözcük olarak kullanılır hale gelmiştir (Köknel , 2005).

Kişilik kavramı psikoloji literatürde sıkça kullanılan bir sözcük olmasına karşın; bilim insanları tarafından tarih boyunca farklı düşünce akımlarının etkisinde kalmış, böylelikle farklı biçimlerde ele alınmış ve tek bir tanım veya ölçme birimine ulaşılamamıştır (Köklen, 2005).

Kişilik, bireyin kendisinden kaynaklanan kişilik içi süreçleri ve tutarlılık gösteren davranış kalıplarıdır. Burada kişilik içi süreçler, kişinin nasıl hissedeceğini, nasıl davranacağını etkileyen; gelişen tüm güdüsel duygusal ve bilişsel süreçleri kapsamaktadır. Tutarlı davranış kalıpları ise; kişinin her zaman ve her durumda birbiriyle tutarlı davranışlar sergilemesidir (Burger, 2006). Başka bir söylemle kişilik; insanın doğumdan itibaren getirdiği ve sonradan kazandığı bütün ilgilerin, yeteneklerin, duyguların, düşüncelerin, davranışların, mizacın, çevreyle olan ilişkinin, konuşma şeklinin ve dış görünümünün bütünüdür. Kısacası kişinin iç ve dış çevresiyle kurmuş olduğu tutarlı bir bütün ve ayırt edici bir özelliktir (Cüceloğlu, 2000; Yanbastı, 1990). Köklen (2005)’e göre kişilik; bireyin başkalarından ayrılmasına olanak sağlayan, genetik ve dışsal faktörlerin etkisiyle oluşan, bireyin kişisel yaşamını şekillendiren duygusal, düşünsel ve davranışsal özelliklerin tümüdür.

Psikologların bilimsel çalışmaları doğrultusunda kişilik; bireyin diğerlerinden ayırt edilmesine olanak tanıyan ve bireyin ilerideki davranışlarına yönelik tahminlerin oluşmasını sağlayan, göreceli olarak değişmeyen özellikleri kapsamaktadır (Yanbastı, 1990).

Literatürde kişiliği etkileyen faktörlere bakıldığında; kişiliğin zihinsel, bedensel ve psikolojik yanlarının kalıtımla ilişkili olduğu bilinmektedir. Ancak kalıtım kadar sosyo kültürel yapının ve diğer faktörlerinde etkili olduğu düşünülmektedir. Kişi

doğumundan itibaren sosyal durumlara ve ilişkilere maruz kalmakta, farkında olarak veya farkında olmaksızın öğrenme gerçekleştirmektedir. Bireyin, ait olduğu sosyal sınıf, yaşama biçimi, eğitimi, coğrafi olarak nerede yaşadığı gibi özellikler; kişinin düşünce ve eğilimlerini, tüketim kalıplarını ve çeşitli kişisel özelliklerini etkilemektedir. Tüm bunların yanı sıra kişinin hayatına giren tüm insanların dahi kişilik özellikleri yapısının şekillenmesinde etkili olduğu düşünülmektedir (Eroğlu, 2010)

Kişiliğin tarihine bakıldığında; bilimsel olarak çalışılması 18. yüzyılın sonlarına dayanmaktadır. O dönemden bu yana, kişiliği açıklamak adına; psikanalitik yaklaşım, ayırıcı özellik yaklaşımı, biyolojik yaklaşım, insancıl yaklaşım, davranışsal yaklaşım ve bilişsel yaklaşım gibi çeşitli yaklaşımlar, birbirlerinden farklı kişilik kuramları oluşturulmuştur (Yanbastı, 1990).

Psikanalitik yaklaşım; bireylerin davranış farklılıklarının “id-ego-süperego” gibi bilinçdışı süreçlerden kaynaklı olduğunu savunmuştur. Diğer bir yaklaşım olan ayırıcı özellik yaklaşımı bireylerdeki farklı davranış kalıplarının, kişinin ayırıcı özellikler yelpazesindeki kişilik özelliklerinin çeşitlilik göstermesinden kaynaklandığını savunmuştur. Biyolojik yaklaşımı savunan psikologlar ise kişilikteki bireysel farklılıkları genetik eğilimlere ve fizyolojik süreçlere bağlamışlardır. Buna karşın hümanist yaklaşım kişilik farklılıklarının kişisel sorumluluk ve kendini onaylama duygusundan kaynaklandığını savunmuştur. Davranışsal kuramcılar ise; tutarlı davranışların koşullanma ve beklentilerin sonucunda oluştuğu görüşünü ileri sürmüşlerdir. Bilişsel yaklaşımda ise davranıştaki farklılıkların insanların bilgi işleme süreçlerinin farklı oluşundan kaynaklandığı görüşü savunulmuştur (Burger, 2006). Literatürde tüm bu farklı yaklaşımların var oluşu insana dair farklı boyutların farklı şekillerde ele alınmış olmasından kaynaklanmaktadır. Herhangi birine yanlış demek mümkün değildir.

2.2.1. Beş Faktör Kişilik Kuramı

Kişiliğin açıklanması için ortaya atılan pek çok boyutsal model bulunmaktadır. Literatürde çoğu araştırmacı tarafından kabul gören ve çok sayıda araştırmada

kullanılmış olan Beş Faktör Kişilik Modeli kişilik modellerinden sadece birisidir. Bu modelde kişiliği kapsamlı bir şekilde değerlendirmek, kişiliğin genel beş boyutunu ve bunların içerdiği özgül kişilik özelliklerini hiyerarşik olarak sıralamak hedeflenmiştir (Yerlikaya, 2010). Bu bakımdan model, kişiliğin diğer değişkenlerle ilişkisinin incelenmesini görece kolaylaştırmıştır (McCrae & Costa , 1991).

Modelin temeli dil ile oluşturulmuştur. Francis Galton kişilikteki bireysel farklılıkların dünyadaki tüm dillerde kodlanacağı, bu kodlamaların sözcükler halinde yansıtacağı varsayımıyla; kişilik yapısını sınıflandırabilmenin mümkün olduğunu savunmuştur (Somer, Korkmaz, & Tatar, 2002).

İlk olarak 1936 yılında Odbert ve Allport tarafından ölçek oluşturulmaya çalışılmıştır. Yapmış oldukları araştırmada bireylerin kişisel özelliklerini tanımlayan 18000'e yakın sözcük ortaya çıkarılmıştır. Bu sözcükler, süreklilik ve tutarlılık gösteren ayırt edici sözcüklerden oluşturulmuştur. Ardından Cattell; Odbert ve Allport 'un yapmış oldukları çalışmayı geliştirmiş ve faktör analizini kullanarak kişilik özelliklerinin 16 alt boyuttan oluştuğunu savunmuştur (Shaye, 2009). Hans Eysenck de kişilik ile ilişkili yapmış olduğu araştırmalarda; faktör analizini kullanmış ve Cattell'in ayırıcı özelliklerden geliştirdiği teoriyi desteklemiştir. Eysenck yine ayırıcı özelliklerden oluşan dışadönüklük, nörotizm ve psikotiklikten oluşan üç temel kişilik boyutuyla kişiliği açıklamıştır. Ayırıcı özelliklerin ve kişilik boyutlarının çevresel faktörlerden etkilendiği düşünülse de, çoğunlukla genetik faktörlerden kaynaklandığını savunmuştur (Burger, 2006; Eysenck, 1990).

Allport, Cattell ve Eysenck' in ayırıcı özelliklerle oluşturmaya çalıştıkları temel boyutları belirleme girişimi; Norman ve ardından gelen Costa ve McCrae' nin çalışmalarıyla son bulmuştur. Norman 1963 yılında 20 maddeden oluşan kişiliğin beş faktörlü yapısını ortaya koymuştur. Ardından Costa ve McCrae (1992), Norman' ın çalışmasından esinlenerek geliştirdikleri ölçekleri revize edip; kişiliği duygusal denge, dışadönüklük, deneyime açıklık, uyumluluk ve sorumluluk olmak üzere beş boyuttan oluştuğu sonucuna varmış ve kişiliğin ölçümünü gerçekleştirmiştir. Geliştirmiş oldukları bu anket, 1992 yılında revize edildikten sonra günümüzdeki halini almıştır.

Daha sonra ölçeğin internet üzerinden uygulanabilir farklı bir versiyonu geliştirilmiş ve kullanılmıştır (Burchanan, Johnson, & Goldberg, 2005).

Beş faktör kişilik modelinin oluşumu sırasında, ortak bir karar sonucu model bazı temel esaslara dayandırılmıştır. Modele göre: Yetenek ve kişilik boyutları gibi temel eğilimler; kişisel çaba, tavır ve inanç sistemi gibi adaptasyonlar kişiliğin temelini oluşturmaktadır. Çevre ve biyolojik temeller sonucunda karakteristik adaptasyonlar oluşmaktadır. Karakteristik adaptasyonlar, kişinin deneyimlerini, davranışlarını ve sonuç olarak yaşamını şekillendirmektedir. Bu modele göre kişilik açık ve hareketli bir sistemdir ancak davranışların özellikleri uzun süre korunmaktadır. Model; farklı ırk, dil, cinsiyet ve yaş gruplarında farklı kültürlerde, farklı şekillerde uygulanabilmekte ve tekrar edilebilmektedir (McCrae, 2010).

Beş Faktör Kişilik Modeli'nde yer alan her boyut; dışadönüklük/ içedönüklük yumuşak başlılık/ düşmanlık, duygusal dengesizlik/ duygusal denge, sorumluluk/ dürtüsellik ve deneyime açıklık/ gelenekçilik şeklinde zıt iki kutuptan oluşmaktadır. Boyutlardan her biri altı alt boyutu kapsamaktadır (McCrae & John, 1992).

2.2.2. Kişiliğin Beş Temel Boyutu ve İlgili Araştırmalar

Bu bölümde Kişiliğin Beş Temel Boyutu incelenmiştir. Her bir boyut ile ilgili yapılmış olan çeşitli araştırmalara yer verilmiştir.

2.2.2.1. Dışadönüklük

Beş temel faktörden ilki olan dışadönüklüğe bakıldığında; bu özelliğe sahip kişilerin, çoğunlukla sosyal ortamlarda konuşkan, enerjik, girişken, sorumluluk üstlenebilen ve olumlu duygularını ifade edebilen özellikte olmaları beklenmektedir. Bu boyutun tam karşıt eğilimi içedönüklüktür. İçedönüklük genel anlamda bireylerin kendi duygu ve düşüncelerini sosyal ortamda ifade edememe ve ortama müdahale edememe, daha çok teslimiyetçi olmaları ile ilişkilendirilebilmektedir. Dışadönük bireyler içedönük bireylere kıyasla; daha etkin, heyecan arayan, sempatik, enerjik, konuşkan, dominant ve kendilerini açma eğiliminde olan kişilerdir (McCrae & Costa, 1985).

Literatüre bakıldığında, dışadönüklük ile ruh sağlığını ilişkilendiren çalışmalar bulunmaktadır. Watson ve Clark (1997) dışadönüklük ile durumsal pozitif duygulanım arasında pozitif yönde bir ilişki olduğunu saptamışlardır. Fleeson ve arkadaşları (2002) ise dışadönük bireylerin içedönük bireylere oranla, daha mutlu olduklarını belirtmiştir. Yapılmış olan diğer bir çalışmada ise dışadönüklük puanı yüksek olan bireylerin düşük puan alanlara kıyasla mutlu olmaları için daha az olumlu uyarana ihtiyaç duydukları belirtilmiştir (Uziel, 2006). Johnson ve Ostendorf (1993)' un yapmış oldukları çalışmada olumlu duyularla dışadönüklük düzeyi arasında anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Trull ve Sher (1994) yapmış oldukları çalışmada; dışadönüklük düzeyi düşük olan bireylerin anksiyete bozukluğu ve depresyona daha yatkın oldukları sonucuna varmışlardır. Benzer şekilde dışadönük bireylerin içedönük bireylere kıyasla günlük hayat stresleriyle daha kolay başa çıkabildikleri sonucuna varılmıştır. Bunun nedeni ise dışadönük bireylerin sosyal destek almaya daha yatkın olmaları şeklinde açıklanmıştır (Amirkhan, Risinger, & Swickert, 1995).

2.2.2.2. Yumuşak Başlılık

Yumuşak Başlılık kavramı alinyazındaki bazı çalışmalarda “uyumluluk” olarak da geçmektedir. Yumuşak başlılık, kişinin ilişkilerinde olumlu ve uyumlu davranış geliştirmesini ifade etmektedir. Bu nedenle bireyin pozitif ilişkiler kurmasını destekleyen bir özelliktir. Yumuşak başlılık kavramı; şefkat, nezakat, güven, sakinlik, ilişkiye açıklık ve anlayışlı olma gibi alt boyutları içermektedir (Soto, Kronauer, & Liang, 2016). Yumuşak başlılık düzeyi yüksek olan bireylerin; başkalarına yardımcı olma, affetme, alçak gönüllülük ve saygılı davranma eğiliminde oldukları söylenebilmektedir. (Soto ve ark. 2016; Pelvin, 2003).

Yumuşak başlılık kavramının karşıt boyutu “tepkisellik/ karşıtlık” tır. Tepkisellik/karşıtlık düzeyleri yüksek olan kişilerin; insanlara karşı şüpheli, uzlaşamayan ve dik kafalı gibi özelliklere sahip olmaları beklenmektedir. Bu nedenle yumuşak başlılık özelliği düşük olan bireyler; tartışma, manipüle etme, insanları

önemsizleştirme ve küçük görme eğiliminde oldukları söylenebilmektedir (Soto ve ark. 2016; Pervin 2003).

Turban ve Lee (2007)' nin araştırma sonuçlarına göre yumuşak başlılık düzeyi yüksek olan bireyler diğer bireylerin beğenilirliğini önemser ve çatışmadan kaçınırlar. Yumuşak başlılık özelliği düşük olan bireyler ise; çatışmaya daha meyilli olma, başkalarının görüşlerine önem vermeme veya şüpheli olma gibi özelliklere sahiptirler (Turban & Lee, 2007). Aynı zamanda yumuşak başlılık faktörü empatik olabilme ve affedici olabilme gibi prososyal davranışları da kapsamaktadır (Graziano & Eisenberg, 1997).

Yumuşak başlılık özelliğinin tüm bu olumlu yanlarının yanı sıra olumsuz düşünülebilecek yanları da bulunmaktadır. Bu faktör kişinin desteklemediği bir konuya karşı çıkamaması, karar alırken onay bekleme veya bağımlılık gibi ileri düzeylere taşınabilir ve patolojik sonuçlara neden olabilmektedir (Costa ve McCrae, 1992) Costa ve arkadaşları (1991) Yumuşak başlılık faktörünü dışadönüklük gibi kişilerarası ilişkilerle ilgili bir boyut olduğunu belirtmişlerdir.

2.2.2.3. Sorumluluk

Sorumluluk özelliği; kişinin sorumluluk alabilme, karar verebilme, plan yapabilme ve kurallara bağlı kalabilme becerisiyle ilişkilidir. Bu özelliğin düzen, yeterlilik, tutarlılık, güvenilirlik, başarı çabası ve disiplinli olma gibi alt boyutları bulunmaktadır (Soto ve ark. 2016).

Sorumluluk düzeyi yüksek olan bireyler davranışlarının ve kararlarının öncesinde, sorumluluk düzeyi düşük olan bireylere kıyasla daha çok düşündükleri ve o şekilde karar verdikleri görülmektedir (Costa & McCrae 1992). Bu faktör bireylerin kendilerini kontrol edebilme ve öz disiplinleriyle yakından ilişkilidir.

Sorumluluk boyutunun karşıt boyutu “heyecan aramak” tır. Karşıt olan bu boyut, aklına geleni düşünmeden yapmak, riske ve tehlikeye açık olmak şeklinde ifade edilmektedir (Sommer ve ark., 2002).

2.2.2.4. Duygusal Dengesizlik

Duygusal denge boyutu sakinlik, tutarlılık ve iyimserliği ifade etmektedir. Duygusal denge düzeyi yüksek olan bireylerde sakin kalabilme, duygularını kontrol edebilme ve düzenleyebilme gibi özelliklerin olması beklenmektedir (Soto ve ark., 2016).

Duygusal dengenin karşıt boyutu ise duygusal dengesizliktir. Literatürde bulunan çoğu çalışmada kişiliğin beş faktörü adı altında duygusal denge yerine duygusal dengesizlik kavramına da rastlanılmaktadır. Duygusal dengesizlik, bireylerin duygularındaki sık değişimi, kızgınlığı, fevri hareket etmeyi, kaygıyı ve depresifliği ifade etmektedir (Soto ve ark., 2016).

Literatüre bakıldığında duygusal dengesizlik düzeyi yüksek olan kişilerin; depresyon, kaygı bozukluğu tanısı almaya daha yatkın oldukları ve madde kullanımıyla da ilişkili olduğu düşünülmüştür (De Raad ve ark. 2010). Benzer şekilde duygusal denge düzeyi düşük olan bireylerin yüksek olan bireylere kıyasla stresle başa çıkma konusunda zorlandıkları, durumları daha olumsuz algıladıkları ve daha olumsuz tepkiler vermeye yatkın oldukları söylenebilmektedir (Widiger & Oltmanns, 2017)

2.2.2.5. Deneyime Açıklık

Deneyime açıklık özelliği kişilerin ilgi alanlarının fazla oluşuyla ilgilidir. Deneyime açıklık özelliği yüksek olan bireylerin; değişime ve farklı düşüncelere açık, sanatla ilgilenen, zarif ve araştırmaya hevesli olmaları beklenmektedir (Soto ve ark., 2016). Costa ve McCrae (1992)' e göre deneyime açıklık; analitik, karmaşık, liberal, geleneksel olmayan, orijinal, hayal gücü kuvvetli, ilgileri geniş, cesur, değişime açık, meraklı, özgün, yeni fikirlere açık ve sanata duyarlı olma gibi çeşitli özellikleri kapsamaktadır. Bunların yanı sıra deneyime açıklık düzeyi yüksek olan bireyler, kurallara koşulsuz bir şekilde uymaktansa; özgün olmayı tercih etmekte ve kendilerini bu şekilde tanımlamaktadırlar.

Deneyime açıklık kavramının karşıt boyutu deneyime kapalılıktır. Deneyime kapalı olan bireyler deneyime açık olan bireylere oranla daha çok geleneksel tutumlara

sahip, kurallara bağıllık gösteren, alışılmışın dışına çıkmakta zorlanan ve standart davranış kalıplarını benimseyen kişilerdir (McCrae & Costa, 1985).

McCrea ve Costa (1991)'nin yapmış olduğu araştırmalarda kadınların; dışadönüklük ve deneyime açıklık düzeylerinin yüksek olması, duygusal iyi oluşu ve pozitif yaşam olaylarını beraberinde getirmektedir.

2.3. BİLİŞSEL ESNEKLİK

Literatürde yürütücü işlevlerin alt bileşeni olan bilişsel esneklik ile ilgili benzer pek çok tanım bulunmaktadır. Bu tanımlardan en çok kabul göreni; bilişsel esnekliğin bireyin bir durumla karşılaştığında, alternatif çözümler üretebilmesi ve bu çözüm seçeneklerinin farkında olabilmesi, yeni duruma karşı esnek olabilmesi ve kendini bu konuda yeterli hissedebilmesidir. Kısaca bilişsel esneklik yeni durumlara adapte olabilmeye becerisi olarak da tanımlanabilmektedir (Martin & Anderson, 1998). Dennis ve Vander Wal (2010) yapmış oldukları tanımda; bilişsel esnekliği, bireyin değişen duruma göre bilişsel sınırlarını yenileyerek adapte olabilmeye kabiliyeti olarak görmüşlerdir. Bilişsel esneklik kavramının açılımına bakıldığında, bilginin edinilmesi sırasındaki zihinsel süreçleri ifade eden bölüm bilişseli; bireyin bilgiyi duruma uygun alternatifler üreterek oluşturabilme kısmı ise esnekliği ifade etmektedir.

Sacharin (2009) bilişsel esnekliğin; dikkatle ilgili esneklik, ilişkisel esneklik, düzenleyici esneklik, zamansal esneklik gibi farklı türlerden oluştuğunu savunmuştur. Dikkatle ilgili esneklikte; dikkatin yönlendirilmesi gereken yöne yönlendirebilmekle ilişkili olduğu; ilişkisel esneklik ise olgular arasındaki ilişkiyi kurgulayabilme ve yaratıcılıkla ilişkili olduğu düşünülmektedir. Düzenleyici esneklik ise; değişen duruma uyum becerisi sağlayabilmekle ilişkilidir (Sacharin, 2009).

Literatürde bilişsel esneklik, iletişim ve bilişsel davranışçı psikolojinin katkılarıyla gözlenebilir ve ölçülebilir bir hale getirilmiştir. İletişim alanında bilişsel esneklik; alternatif çözümlere yönelik farkında oluşu, değişime açıklığı, adapte olmaya yönelik istekliliği ve esnekliğe yönelik yeterliliği ifade etmektedir (Martin & Anderson, 1998). Bu tanım bağlamında tek boyutlu bilişsel esneklik modeli ortaya çıkmıştır. Bilişsel davranışçı psikoloji açısından bilişsel esneklik ise; zorlu durumları

kontrol edebilir olarak algılayabilmeyi, çoklu alternatifler üretebilmeyi ve olaylar karşısında çoklu açıklamalar üretebilmeyi kapsamaktadır (Dennis & Vander Wal, 2010). Bu açıklama kapsamında araştırmacılar bilişsel esnekliği kontrol (control) ve alternatifler (alternatives) olarak iki bileşenden oluşan bir yapı olduğunu savunmuşlardır. Kontrol boyutu kontrol edebilme ile ilişkili bir değişkendir. Zorlu durumlarla başa çıkamayacağını düşünen kişiler, sürekli olumsuz duygularla karşı karşıya kalmaktadırlar. Kontrol boyutu düşük olan bireylerde, problemle başa çıkamayacağı düşüncesi yüksek olduğu için çaresizlik ve yakınma görülmektedir. Bilişsel esnekliğin ikinci boyutu ise alternatiflerdir. Bu boyut zorlu durumlarda bireyin alternatif çözüm üretebilme becerisiyle ilişkilidir. Bu iki boyut kısaca; bireyin sorunlara farklı açıdan bakabilmeyi, sorunların oluşumunu objektif olarak değerlendirebilmeyi ve soruna yönelik alternatif çözüm yolları üretebilmesiyle ilişkilidir (Dennis & Vander Wal, 2010). Bilişsel davranışçı terapide de zorlu durumlarla karşılaşıldığında kişinin tepki oluşturarak iyi oluşu arttırmaya yönelik önemli bir adım oluşturulduğu düşünülmektedir (Cardom, 2016). Ayrıca bilişsel esneklik bireyin işlevselliğini ve uyum becerisini kolaylaştıran bir faktör olarak da görülebilmektedir. Ayrıca bilişsel esneklik alışlagelmiş tepki kalıplarının kırma, yeni tepkiler üretebilme ve uyumsuz düşünceleri değiştirebilme becerisini de içinde barındırmaktadır. Dolayısıyla bireyin eleştirel düşünebilme yetisine katkı sağlayabilmektedir (Dajani & Uddin, 2015; Dennis & Vander Wal, 2010; Shibl, 2019)

Bilişsel esnekliğin zıt ifadesi olan bilişsel katılık; zihinsel ve davranışsal kalıpların oluşumu ve sürdürülmesi anlamına gelmektedir. Değişime yönelik direnç olarak da tanımlanabilmektedir (Schultz & Searleman, 2002). Bu kavram, organizmanın tehdit altında hissetmesi sonucu kendini korumaya alması ve kapsamını sınırlandırması, alışılmış olan düşünce ve davranış kalıplarını kullanmak isteme anlamına gelmektedir (Moore, 2013).

2.3.1. Bilişsel Esnekliğin Gelişim Süreci

Gelişim psikologları bilişsel esnekliğin, bilişsel gelişim ile ilişkili olduğunu savunmuşlardır. Bilgin (2009)' e göre çocukluk düşünce sisteminin oluşmaya başladığı ve dolayısıyla bilişsel esnekliğin etkilendiği bir dönemdir. Bu dönemde

ebeveyn tutumu, bağlanma stili ve sosyal çevre, bilişsel esneklik düzeyini yakından ilgilendirmektedir. Bunların yanı sıra kişinin problem çözme becerileri ve sosyal tekinlik beklentisi de bilişsel esneklik düzeyini etkileyen unsurlar arasında yer almıştır (Bilgin, 2009).

Piaget insan gelişimini inceleyip; bireylerin her dönemi için farklı bir kazanım elde ederek bilişsel süreçlerini geliştirdiği fikrini ortaya koymuştur. Piaget' in bilişsel gelişim evreleri dikkate alındığında 11-18 yaşları arasındaki soyut işlemler döneminde bireyin düşünme becerilerinde değişim meydana gelmektedir. Ergenlikteki bu gelişim bireylerin farklı çevresel koşullara adapte olmasını sağlayarak bilişsel esnekliğin temelini noktasını oluşturmaktadır. Bilişsel esneklik gibi karmaşık yapıları bilişsel oluşumların yapılanmasında ergenlik döneminin payının oldukça büyük olduğu görülmektedir (Steinberg, 2007). Piaget' in gelişim evrelerinde ilerledikçe yaşamda daha aktif rol almaya başlayan bireyin, bilgiyi kazanmak ve işlemek konusunda da aktif bir rol oynadığı görülmektedir (Solso, Maclin, & Maclin, 2018). Ancak ergenlik öncesi dönemlerde ve ergenlik dönemlerinde bilişsel gelişimin daha hızlı ilerleyip ileri yetişkinlik döneminde ise gelişim düzeyinin azaldığı görülmektedir (Diamond & Taylor, 1996).

2.3.2. Bilişsel Esneklik İle İlgili Literatür

Literatürde Birçok araştırmacı bilişsel esnekliğin farklı mekanizmalar ile birlikte işlediğine dair çeşitli çalışmalar yapmıştır. Genel olarak bakıldığında; bilişsel esnekliğe sahip olan bireylerin zorlayıcı durum karşısında daha kolay adapte olup, daha az sorun hissettikleri görülmektedir. Buna karşın bilişsel esnekliğe sahip olmayan bireylerin patolojik tepkiler vermeye daha yatkın oldukları gözlemlenmiştir (Öztürk , 2013). Gülüm ve Dağ (2012)'a göre; bilişsel esnekliğe sahip olan bireyler, dengesiz ve zorlayıcı düşüncelerden daha uyumsuz düşünceleri uyumlularıyla değiştirebilme, yeni yollar üretebilme ve zorlayıcı durumlarla daha iyi baş edebilme özelliğine sahiptir.

Martin ve Anderson (1998) çalışmalarında; bilişsel esneklik arttıkça kişilerin çözüm üretme ve kararlılık düzeylerinin de arttığı gözlemlenmiştir. Dennis ve Vander

Wal (2010) yaptıkları çalışmada, bilişsel esneklik ile başa çıkma stilleri arasındaki ilişkiyi araştırmış ve sonucunda; bilişsel esnekliğin uyumlu başa çıkma stilleri ile (problem odaklı, sosyal destek arama, olumluya odaklanma) pozitif yönde; uyumsuz başa çıkma stilleri ile (kendine saklama, keşkeci düşünme, uzaklaşma ve kendini suçlama) negatif yönde ilişkisi olduğu tespit edilmiştir. Gündüz (2013) üniversite öğrencileriyle yürütmüş olduğu çalışmasında; bilişsel esnekliğin yordanmasında bağlanma stilleri, akılcı olmayan inançlar ve psikolojik belirtilerin katkılarını incelenmiştir. Araştırma sonucunda, bireylerin bilişsel esnekliklerinin en fazla akılcı olmayan inançlar, saplantılı bağlanma ve anksiyete değişkenleri tarafından yordandığı sonucuna varılmıştır.

Bilgiç (2015) ergenlerle yapmış olduğu çalışmada; ergenlerin cinsiyet özelliklerine ve öğrenim kademelerine göre bilişsel esneklik düzeyleri ile karar stratejileri arasında anlamlı bir fark olup olmadığını incelenmiştir. Araştırma sonucunda; bilişsel esnekliği yüksek olan ergenlerin mantıklı karar verme stratejilerini daha fazla kullandıkları gözlemlenmiştir. Ayrıca bireylerin, bilişsel esneklik düzeyleri arttıkça mantıklı karar verme puanlarının da arttığı; ancak bilişsel esneklik düzeyi arttıkça bağımlı ve kararsızlık stratejiler puanlarının azaldığı görülmüştür.

Üniversite öğrencileri üzerinde yapılmış olan bir çalışmada bilişsel esneklik düzeyinin artması durumunda stres düzeyinin azaldığı saptanmıştır. Aynı çalışmada öğrencilerin yaşları arttıkça bilişsel esneklik düzeylerinde de artış olduğu görülmüştür (Altunkol, 2011). Yine üniversite öğrencilerinin örneklem grubunu oluşturduğu bir çalışmada ise Asıcı ve İkiz (2015) bilişsel esneklik ve mutluluk arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmada bilişsel esneklik ile mutluluk arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu saptanmıştır. Diril (2011) örneklem grubunu lise öğrencilerinden oluşan çalışmasında bilişsel esneklik düzeyi ile öfke düzeyi ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda bilişsel esneklik puanları ile öfke ifade tarzlarının alt boyutunu oluşturan sürekli öfke, öfke içte ve öfke dışta arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğunu saptanmış; öğrencilerin yaşadığı öfke duygusu ve bunu ifade etme tarzlarının bilişsel yapılarla arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. Martin ve arkadaşları (2011) yaptıkları çalışmada bilişsel esneklik düzeyi ile zihinsel esneklik, tutarlı olma eğilimi, dogmacılık ve öz duyarlılık arasındaki ilişkiyi

incelemişlerdir. Araştırmanın sonucunda bilişsel esneklik ile zihinsel esneklik ve öz duyarlık arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu saptanmıştır. Buna karşın bilişsel esneklik ve dogmacılık arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

Bilişsel esnekliğe sahip olan bireylerin; olmayanlara kıyasla kişilik özelliklerinde farklılık olduğu görülmüştür. Bilişsel esnekliğe sahip olan bireyler; olaylara daha iyi odaklanabilme, değişime açık olma ve sorun çözümüleme isteği gibi özelliklere sahiplerdir. Bilişsel esnekliği olmayan kişiler ise; daha dikkatsiz, yeniliğe karşı dirençli ve yeni durum karşısında nasıl tepki vereceğini bilemeyen kimselerdir (Jonassen & Grabowski, 1993). Başka bir çalışmada ise; iletişim özelliği gelişmiş ve iş birliğine yatkın kişilerin bilişsel esneklik düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür (Martin & Rubin, 1995). Sarıçalı (2018) üniversite öğrencilerinin örneklem grubunu oluşturduğu çalışmada olumlu mizah kullanımı ile özgünlük ilişkisinde bilişsel esnekliğin ve psikolojik kırılganlığın aracılığını incelemiştir. Araştırma sonucunda; değişkenler arasında kısmi bir aracılık ilişkisinin olduğu; olumlu mizah kullanımının hem doğrudan hem de bilişsel esneklik ve psikolojik kırılganlık aracılığıyla dolaylı olarak özgünlüğü yordadığı ortaya konulmuştur.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

Bu bölümde ilk olarak araştırmanın modelinden bahsedilmiştir. Daha sonra sırasıyla örneklem grubu, araştırmada kullanılan veri toplama araçları, verilerin toplanması, verilerin analizi ve yorumlanmasına yönelik bilgilere yer verilmiştir.

3.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ

Bu araştırma; İstanbul Gelişim Üniversitesi'nde öğrenim görmekte olan öğrencilerin, otantiklik düzeyleri ile kişilik özellikleri arasındaki olası ilişkinin incelenmesi ve bu ilişkide bilişsel esnekliğin moderatör bir fonksiyon üstlenip üstlenemeyeceğini belirlemek amacıyla betimsel nitelikte tasarlanmıştır. Araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli; iki veya daha fazla değişken arasında birlikte değişimin varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi hedefleyen bir araştırma modelidir. Tarama yolu ile bulunan ilişkiler gerçek bir neden-sonuç ilişkisi olarak yorumlanamaz; ancak o yönde bazı ipuçları vererek bir değişkendeki durumun bilinmesi halinde ötekinin kestirilmesinde yararlı sonuçlar verebilmektedir (Karasar, 2012).

3.2. ARAŞTIRMANIN ÖRNEKLEM GRUBU

Çalışmanın örneklem grubunu; 2020-2021 eğitim öğretim yılında, İstanbul Gelişim Üniversitesi'nde farklı fakülte ve bölümlerinde öğrenim görmekte olan 247 kişi oluşturmaktadır. Katılımcı grubuna kartopu örnekleme yöntemi ile ulaşılmıştır. Kartopu örnekleme yöntemi, çalışmacının tamamen rastlantısal olarak ve araştırma kriterine uygun bir kişi ya da küçük grup seçerek araştırmasına başladığı, araştırma esnasında da seçtiği bu kişi veya grup üyelerinden çalışma amacına uygun birilerini yönlendirmesini istediği ve bu şekilde örnekleme sayısının büyütüldüğü örnekleme yöntemidir (Yazıcıoğlu & Erdoğan, 2014). Araştırmadaki katılımcılara İstanbul Gelişim Üniversitesi öğrencilerinin iletişim amaçlı olarak kurduğu sosyal medya platformları aracılığıyla (instagram, facebook, whatsapp) ulaşılmış, çalışmaya katılmayı kabul eden bireylere online anket bağlantısı gönderilmiştir.

3.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Çalışmada, veri toplama araçları olarak Sosyodemografik Veri Formu (Bkz. Ek A), Otantiklik Ölçeği (Bkz. Ek B), Sıfatlara Dayalı Kişilik Ölçeği (Bkz. Ek C) ve Bilişsel Esneklik Envanteri (Bkz. Ek D) kullanılmıştır.

3.3.1. Sosyodemografik Veri Formu

Araştırmacı tarafından geliştirilen Sosyodemografik Veri Formu aracılığıyla bireylerin cinsiyeti, yaşı, yaşamının büyük bölümünün geçirildiği yer, gelir düzeyi, medeni durum, üniversite yaşamının kaçınıcı yılında olduğuna ilişkin bilgiler toplanmıştır. Sosyodemografik Veri Formu ile toplanan veriler kategorik değişkenlerden oluşup, çalışma grubunun özellikleri kısmında açıklandığı gibidir. Veri Form Ek-A'da verilmiştir.

3.3.2. Otantiklik Ölçeği (OÖ)

Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinin otantiklik düzeylerini ölçmek için otantiklik ölçeği kullanılmıştır. Wood, Linley, Maltby, Baliouis ve Joseph (2008) tarafından geliştirilmiş olan Otantiklik Ölçeği (Authenticity Scale) kendine yabancılaşma, dışsal etkiyi kabullenme ve otantik yaşam olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçek 12 maddeden oluşup, 7'li Likert Tipine (1 = hiç, 4 = orta düzeyde, 7 = tamamen) sahiptir. Ölçekte kendine yabancılaşma alt boyutu 2., 7., 10. ve 12. maddelerden; dışsal etkiyi kabullenme alt boyutu 3., 4., 5. ve 6. maddelerden; otantik yaşam alt boyutu ise 1., 8., 9. ve 11. maddelerden oluşmaktadır. Her bir boyut kendi maddelerinin toplamıyla değerlendirilebileceği gibi; otantik yaşam boyutu puanından kendine yabancılaşma ve dışsal etkiyi kabullenme boyutu puanları çıkartılarak saf bir otantiklik puanı elde edilebilmektedir. Bireyin otantik yaşam puanının yüksek, diğer boyutlara ait puanlarının düşük olması kişinin otantik olduğuna anlamına gelmektedir. Ölçekten alınacak en düşük puan 12, en yüksek puan 84'tür. Tersine puanlanan madde bulunmamaktadır (İlhan & Özdemir, 2013).

İlhan ve Özdemir (2013) tarafından Türkçe'ye uyarlanmış ve yapı geçerliği, uyum geçerliği ve yordayıcı geçerliği çalışmaları yapılmıştır. Ölçekte doğrulayıcı

faktör analizi yöntemiyle faktör analizi saptanmıştır. Türkçe formun psiko- metrik çalışmaları ölçeğin orijinal formu ile aynı yapıya sahip olduğunu göstermiştir. Ölçeğin uyarlama çalışmasında Cronbach Alpha katsayıları sırasıyla Kendine Yabancılaşma boyutu için $\alpha = .79$, Dış Etkileri Kabullenme boyutu için $\alpha = .67$ ve Otantik Yaşam boyutu için $\alpha = .62$ bulunmuştur. Bunun yanısıra 2 ile 4 hafta ara ile testin tekrarı ve güvenilirlik katsayılarının .85 ile .91 arasında değişiklik gösterdiği görülmüştür.

Ölçeğin uyum geçerliğini test etmek adına öznel iyi oluş, yaşam doyumu, öz saygı ve özerk ihtiyaç doyumu ile ilişkileri incelenmiştir. Ölçeğin doğrulayıcı faktör analizi çalışmalarında ilk olarak birinci düzey doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Bunun sonucunda modele ilişkin uyum iyiliği değerlerinin (ki-kare $\chi^2/sd = [82.76/53]$ 1.56 RMSEA = .06, CFI = .96, IFI = .96, GFI = .92) ölçeğin orijinal faktör yapısını desteklediği belirtilmiştir. Daha sonra yapılan üst düzey doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarına göre ise elde edilen uyum iyiliği değerlerinin ($\chi^2/sd = [74.39/50]$ 1.49, RMSEA = .055, CFI = .95, IFI = .95, GFI = .92) iyi düzeyde uyuma işaret ettiği görülmüştür (İlhan & Özdemir, 2013).

3.3.3. Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi (SDKT)

Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinin kişilik özelliklerini ölçmek için, Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi (SDKT) kullanılmıştır. tarafından geliştirilmiş olan ölçek beş faktör kişilik kuramına dayanmaktadır. Katılımcılara iki uçta yer alan birbirlerine zıt sıfatlardan öncelikle hangisinin kendisine daha uygun olduğunu belirleyip sonrasında kendisiyle ne kadar uyumlu olduğunu belirlemesi istenmiştir. Dışa dönüklük, uyumluluk, sorumluluk, duygusal denge/nörotizm ve deneyime açıklık alt boyutlarını ölçen test, 40 sorudan oluşmaktadır. Ölçek 7'li likert tipine sahiptir. 1,6,11,16,21,26,31 maddeleri duygusal dengesizlik; 2,7,12,17,22,27,32,37,39 maddeleri dışa dönüklük; 3,8,13,18,23,28,33,36 maddeleri deneyime açıklık; 4,9,14,19,24,29,34,38,40 maddeleri yumuşak başlılık ve 5,10,15,20,25,30,35 maddeleri de sorumluluk alt boyutlarına ilişkin puan vermektedir. Alt ölçeklere ilişkin puanların yüksek olması kişinin o boyutta yer aldığını göstermektedir.

Ölçeğin alt boyutlarının iç tutarlılık katsayıları, duygusal dengesizlik/nörotizm için 0.73, dışadönüklük için 0.89, deneyime açıklık için 0.80, uyumluluk 0.97 ve sorumluluk için 0.88 olarak hesaplanmıştır. Sonuç olarak kişilik boyutlarının iç tutarlılık katsayılarının .70 değerinin üzerinde olması SDKT'nin güvenilir olduğunu kanıtlamıştır (Bacanlı & ark., 2009).

Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi'nin yapı geçerliliğini test etmek adına 285 katılımcıdan elde edilen veriler üzerinde Temel Bileşenler Faktör Analizi sonuçlarına bakılmıştır. Scree Plot grafiğinin öngörülerinden hareketle ölçek beş faktöre zorlanmış ve Oblique döndürme yapılmıştır. Analiz sonucunda beş faktörün SDKT'ye ait varyansının % 52.63'ünü açıkladığı görülmüştür. Dışadönüklüğün faktör yükleri .57 ile .79 arasında değişen dokuz maddeden oluşmakta ve ölçeğe ait varyansın % 23.20'sini açıklamaktadır. Benzer şekilde Yumuşak Başlılık, yükleri .78 ile .61 arasında değişen dokuz maddeden oluşmaktadır. Maddelerin SDKT'ye ait varyansın % 10.45'ini açıkladığı görülmektedir. Sorumluluk, faktör yükleri .86 ile .67 arasında değişen yedi maddeden oluşmakta ve SDKT'ye ait varyansın % 9.15'ini açıklamaktadır. Duygusal Dengesizlik, yükleri .72 ile .37 arasında değişen yedi maddeyi içermekte olup; SDKT'ye ait varyansın % 5.26'sını; Deneyime Açıklık boyutu ise yükleri .79 ile .49 arasında değişim göstermekte olup; SDKT'ye ait varyansın % 4.56'sını açıklamaktadır. Dışadönüklük boyutuna ait maddelerin Deneyime Açıklık boyutuna da yüklendiği görülmektedir. Ortaya çıkan bu durumun, her iki boyut arasındaki orta düzeyde ilişkiden kaynaklanabileceği şeklinde yorumlanabilmektedir. Genel olarak bakıldığında, boyutlarda yer alan maddelerin faktör yüklerinin kabul gören sınırın üzerinde olduğu ve açıklanan varyansın tatmin edici bir düzeyde bulunduğu görülmektedir (Bacanlı ve ark., 2009).

SDKT'nin dış geçerliliğini hesaplamak adına Negatif-Pozitif Duygu Ölçeği, Sosyotropi Ölçeği, Çatışmalara Tepki Ölçeği, Sürekli Kaygı Envanteri kullanılmıştır. Genel olarak incelendiğinde, SDKT'nin boyutlarının uyum geçerliği için kullanılan ölçeklerle orta düzeyde ve anlamlı bir yapı ortaya koyduğu ve bu sonuçların uyum geçerliği açısından önemli olduğu söylenebilir (Bacanlı & ark., 2009).

3.3.4. Bilişsel Esneklik Envanteri (BEE)

Bilişsel Esneklik Envanteri (BEE), bireylerin olaylar ve durumlar karşısındaki bilişsel esneklik düzeylerinin ölçülmesi amacıyla Dennis ve Wal (2010) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek Sapmaz ve Doğan tarafından Türkçe' ye uyarlanmıştır. 20 maddeden oluşan ölçek, alternatifler (alternatif çözüm üretme becerisi) ve kontrol (kontrol edebilme eğilimi) olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır. “Hiç uygun değil” (1), “Uygun Değil” (2), “Biraz Uygun” (3), “Uygun” (4), “Tamamen Uygun” (5) şeklinde 5' li likert tipine sahiptir. Ölçeğin 2, 4, 7, 9, 11 ve 17. maddeleri tersten kodlanmaktadır. Ölçekten toplam bilişsel esneklik puanı, “alternatifler” alt boyutu puanı ve “kontrol” alt boyutu puanı olmak üzere üç farklı türde puan alınabilmektedir. Puanların yüksek olması, bilişsel esnekliğin de yüksek olduğu anlamına gelmektedir (Sapmaz & Doğan, 2013).

Sapmaz ve Doğan tarafından yapılan çalışmada Türk üniversite öğrencileri örneklem grubunu oluşturmaktadır. Çalışmada nasıl bir faktör yapısına sahip olduğunu ortaya koymak üzere açıklayıcı faktör analizi yapılmıştır. Bilişsel Esneklik Envanteri' nin özgün formuna ait faktör yapısının üniversite öğrencilerinden oluşan örneklemde doğrulanıp doğrulanmayacağını belirlemek üzere ise doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Verilerin faktör analizine uygunluğunu belirlemek amacıyla örneklem uygunluğu ve Barlett Sphericity testleri yapılmış ve Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) örneklem uygunluk katsayısı 0.92, Barlett-Sphericity testi ki kare değeri 3892.36 ($p < .001$) olarak bulunmuştur. Bu sonuçlar ile birlikte verilerin faktör analizi için uygun olduğu saptanmıştır. Temel bileşenler yöntemi ile varimaks döndürme kullanılarak, özgün formda olduğu gibi iki faktörle sınırlandırılarak yapılan analiz sonucunda, özdeğeri 1'in üzerinde olan ve toplam varyansın % 49.67' sini açıklayan iki faktörlü bir yapı elde edilmiştir. Ölçekte bulunan tüm maddelerin faktör yükleri .30 ve üzeri çıkmıştır. Dolayısıyla orijinal madde sayısı aynı kalmıştır. Ölçüt bağıntılı geçerlik kapsamında, BEE ile Boratav Depresyon Tarama Ölçeği (BORDEPTA) Bilişsel Esneklik Ölçeği (BEÖ) ve İyimserlik Ölçeği (İÖ) arasındaki ilişkiler incelenmiştir. BEE ile İÖ arasında ($r = .49, p < .01, n = 95$), “Kontrol” alt boyutuyla İÖ arasında ($r = .38, p < .01$) ve “alternatifler” alt boyutuyla İÖ arasında ($r = .45, p < .01$) ilişki olduğu saptanmıştır. BEE ile BEÖ arasında ($r = .46, p < .01, n = 95$), “kontrol” alt

boyutuyla; BEÖ arasında ($r=.35, p<.01$) ve “alternatifler” alt boyutuyla BEÖ arasında ($r=.50, p<.01$) ilişki olduğu saptanmıştır. BEE ile BORDEPTA arasında ise ($r= -.38, p<.01, n=119$), “kontrol” alt boyutuyla ($r= -.34, p<.01$) ve “alternatifler” alt boyutuyla ($r= -.26, p<.01$) ilişki olduğu saptanmıştır (Sapmaz & Doğan, 2013).

Ölçeğin güvenilirliğini test etmek adına test tekrar test ve Cronbach alfa iç tutarlık yöntemleri kullanılmıştır. Test tekrar test korelasyon katsayısı ölçeğin bütünü için .75, “alternatifler” alt boyutu için .78 ve “kontrol” alt boyutu için .73 olarak bulunmuştur. BEE’ nin Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı ise ölçeğin bütünü için .90, “alternatifler” alt boyutu için .90 ve “kontrol” alt boyutu için .84 olarak bulunmuştur. Güvenilirlik analizleri sonucunda ölçeğin yeterli düzeyde güvenilir olduğu görülmüştür (Sapmaz & Doğan, 2013)

Sonuç olarak BEE’ nin Türk üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeyini ölçebilecek geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu söylenebilmektedir.

3.4. İSTATİSTİKSEL ANALİZ

İstatistiksel analizlerde, Statistical Package for Social Sciences for Windows 17 (SPSS 25) istatistik paket programı kullanılmıştır. Verilerin analizinde öncelikle normalliğe, homojenliğe ve birbirinden bağımsız olup olmadığına bakılmıştır. Dağılımın normalliği için Shapiro-Wilk testi yapılmıştır. Normal dağılım gösteren verilerin iki grup arasında kıyaslamasında Student’s t testi, ikiden fazla grup arasında kıyaslamasında ANOVA testi kullanılmıştır. Otantiklik ölçeği alt boyutları, sıfatlara dayalı kişilik testi alt boyutları ve bilişsel esneklik envanteri toplam puanlarının birbirleri arasında istatistiksel olarak anlamlı korelasyon olup olmadığı Pearson’un moment çarpımları korelasyon testi kullanılmıştır. Otantiklik ölçeği alt boyut puanlarındaki değişimi tahmin etmede bilişsel esneklik aracı değişkeni ile sıfatlara dayalı kişilik testi alt boyutlarının birlikte etkileri Yapısal Eşitlik Modeli (YEM) kullanılarak araştırılmıştır. YEM’ e ilişkin verilerin analizlerinde STATA 16.1 (Stata Corp., Texas, USA) istatistik paket programı kullanılmıştır. Tüm karşılaştırmalarda $p < 0.05$ istatistiksel anlamlılık kabul edilmiştir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Araştırmaya katılan öğrencilerin yaş, cinsiyet, yaşamlarının büyük bölümlerini nerede geçirdikleri, aylık gelir düzeyi, medeni durum ve üniversitede kaçınıcı yıllarında olduklarıyla ilgili dağılımları Tablo 1' de sunulmuştur.

Tablo 1. Çalışmaya dahil edilen katılımcıların demografik özellikleri

	n	%
Yaş		
18	16	%6,5
19	60	%24,3
20	56	%22,7
21	34	%13,8
22	20	%8,1
23	15	%6,1
24	8	%3,2
25	10	%4,0
26	9	%3,6
27	1	%0,4
28	11	%4,5
29	2	%0,8
30	2	%0,8
Bilinmiyor	3	%1,2
Cinsiyet		
Kadın	188	%76,1
Erkek	59	%23,9
Yaşamının büyük bölümünün geçtiği yerleşim yeri		
Büyükşehir	134	%54,3
İl	39	%15,8
İlçe	67	%27,1

Köy veya daha küçük yerleşim yeri	7	%2,8
Aylık gelir düzeyi		
≤2500 TL	141	%57,1
2501-4000 TL	50	%20,2
4001-7000 TL	35	%14,2
7001-10.000 TL	9	%3,6
>10.000 TL	12	%4,9
Medeni durumu		
Bekar	239	%96,8
Evli	8	%3,2
Üniversite yaşamında kaçınıcı yılı?	2(1-11)	
Toplam	N=247	%100

Katılımcıların %6,5'i 18, %24, 3'ü19, %22,7'si 20, %13,8'i 21, %8,1'i 22, %6,1'i23, %3,2'si 24, %4'ü 25, %3,6'sı 26, %0,4'ü 27, %4,5'i 28, %0,8'i 29, %0,8'i 30 yaşındadır. Öğrencilerin cinsiyetlerine ilişkin dağılıma bakıldığında % 6,1' i kadın, % 23,9'u erkektir.

Katılımcıların yaşamlarının büyük bölümlerini geçirdikleri yerleşim yerlerine bakıldığında; %54,3' ü büyükşehir, %1 5,8' i il, %27,1'i ilçe, %2,8' i ise köy veya daha küçük yerleşim yanıtını vermişlerdir. Gelir dağılımına bakıldığında katılımcıların %57,1'i 2500 TL ve altı, % 20,2'si 2501-4000 TL, % 14,2'si 4001-7000 TL, 3,6' sı 7001-10.000 TL, % 4,9'u ise 10000 TL ve üzeri aylık gelire sahiptir. Mevcut araştırmadaki katılımcıların medeni durumlarına bakıldığında; katılımcıların, %96,8'i bekar, %3,2'si ise evlidir. Öğrencilerin üniversite yaşamlarında kaçınıcı yıllarında olduğuna bakıldığında 1 ile 11 yıl arası cevaplar alınmıştır.

Tablo 2. Katılımcıların otantiklik ölçeği alt boyutları, sıfatlara dayalı kişilik testi alt boyutları ve bilişsel esneklik envanteri toplam puanlarına ait tanımlayıcı istatistikler

	Ortalama	Std.Sapma	Minimum	Maksimum
Otantiklik ölçeği				
Kendine yabancılaşma	13,13	6,15	4,0	28,0
Dışsal etkiyi kabullenme	13,55	5,65	4,0	28,0
Otantik yaşam	23,49	3,47	11,0	28,0
Sıfatlara dayalı kişilik testi				
Duygusal dengesizlik	27,77	6,03	14,0	48,0
Dışadönüklük	46,02	9,25	12,0	63,0
Deneyime açıklık	43,68	6,16	20,0	56,0
Yumuşak başlılık	48,66	8,21	20,0	63,0
Sorumluluk	36,84	7,56	13,0	49,0
Bilişsel esneklik envanteri				
Toplam bilişsel esneklik	76,27	12,53	42,0	100,0

Tablo 2’de ise katılımcıların otantiklik ölçeği alt boyutları, sıfatlara dayalı kişilik testi alt boyutları ve bilişsel esneklik envanteri toplam puanlarına ait tanımlayıcı istatistikler verilmiştir.

Otantiklik ölçeğinin kendine yabancılaşma alt boyutunun en düşük değeri 4 ve en yüksek değeri ise 28 puan, dışsal etkiyi kabullenme alt boyutunun en düşük değeri

4 ve en yüksek deęeri ise 28 puan, otantik yařam alt boyutunun en dūřuk puan 11 ve en yūksek deęeri ise 28 puan olduęu hesaplanmıřtır.

Çalıřmada kullanılan Sıfatlara Dayalı Kiřilik Őlçeęi' nin duygusal dengesizlik alt boyutu en dūřuk deęeri 14 ve en yūksek deęeri ise 48 puan, dıřadōnūklūk alt boyutu en dūřuk deęeri 12 ve en yūksek deęeri ise 63 puan, deneyime açıklık alt boyutu en dūřuk deęeri 20 ve en yūksek deęeri ise 56 puan, yumuřak bařlılık alt boyutu en dūřuk deęeri 20 ve en yūksek deęeri ise 63 puan ve sorumluluk alt boyutu en dūřuk deęeri 13 ve en yūksek deęeri ise 49 puan olduęu hesaplanmıřtır.

Çalıřmada kullanılan Biliřsel Esneklik Őlçeęi' nin genel toplam puanının en dūřuk deęeri 42 ve en yūksek deęeri ise 100 puan aldıęı bulunmuřtur.

Tablo 3. Yaş ve Ölçek puanları arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi

	Korelasyon katsayısı	p-değeri †
Otantiklik Ölçeği		
Kendine yabancılaşma	-0,023	0,716
Dışsal etkiyi kabullenme	0,107	0,094
Otantik yaşam	-0,031	0,633
Sıfatlara dayalı kişilik testi		
Duygusal dengesizlik	0,099	0,122
Dıřadōnūklūk	0,061	0,343
Deneyime açıklık	0,126	0,049
Yumuşak başlılık	-0,013	0,838
Sorumluluk	-0,026	0,683
Bilişsel esneklik envanteri		
Toplam bilişsel esneklik	0,108	0,093

† Pearson'un moment çarpımları korelasyon testi.

Yaş ile otantiklik Ölçeği alt boyut puanları, deneyime açıklık hariç sıfatlara dayalı kişilik testi alt boyut puanları, toplam bilişsel esneklik puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı korelasyon olmadığı saptanmıştır ($p>0,05$). Deneyime

açıklık alt ölçek puanları için sıfatlara dayalı kişilik testi alt boyut puanları, toplam bilişsel esneklik puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir korelasyon olduğu, yaş arttıkça deneyime açıklık alt ölçek puanlarının da istatistiksel açıdan anlamlı olarak arttığı saptanmıştır ($r=0,126$ ve $p=0,049$).

Tablo 4. Cinsiyet ve ölçek puanları arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi

	Kadın	Erkek	p-değeri †
Otantiklik ölçeği			
Kendine yabancılaşma	13,08±6,16	13,29±6,17	0,821
Dışsal etkiyi kabullenme	13,40±5,73	14,00±5,42	0,481
Otantik yaşam	23,28±3,59	24,15±2,99	0,065
Sıfatlara dayalı kişilik testi			
Duygusal dengesizlik	28,01±5,80	27,02±6,70	0,270
Dışadönüklük	45,73±8,80	46,95±10,58	0,377
Deneyime açıklık	43,87±6,23	43,08±5,92	0,395
Yumuşak başlılık	48,77±8,25	48,32±8,17	0,715
Sorumluluk	36,70±7,50	37,29±7,81	0,604
Bilişsel esneklik envanteri			
Toplam bilişsel esneklik	75,52±12,45	78,68±12,57	0,091

† Student's t testi.

Kadın ve erkekler arasında otantiklik ölçeği alt boyut ortalama puanları, sıfatlara dayalı kişilik testi alt boyut ortalama puanları ve bilişsel esneklik toplam puanı için istatistiksel açıdan anlamlı fark olmadığı saptanmıştır ($p>0,05$).

Tablo 5. Katılımcıların yaşamları boyunca en uzun süre kalmış oldukları yerleşim yerleri ile ölçek puanları arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi

	Büyükşehir	İl	İlçe	Köy vb.	p-değeri †
Otantiklik ölçeği					
Kendine yabancılaşma	13,38±6,17	12,18±6,42	13,03±5,83	14,57±8,00	0,672
Dışsal etkiyi kabullenme	13,69±5,88	12,79±5,02	13,61±5,52	14,43±6,60	0,815
Otantik yaşam	23,79±3,48	23,79±3,76	22,70±3,27	23,43±2,94	0,190
Sıfatlara dayalı kişilik testi					
Duygusal dengesizlik	27,79±6,15	26,77±6,29	28,10±5,81	29,86±4,14	0,550
Dışadönüklük	45,83±10,66	47,33±6,05	45,79±7,30	44,57±12,39	0,789
Deneyime açıklık	43,78±6,50	43,33±6,42	43,72±5,58	43,29±3,25	0,979
Yumuşak başlılık	48,24±8,70	50,33±6,89	48,33±8,00	50,71±7,61	0,474
Sorumluluk	36,82±8,00	37,28±6,39	36,18±7,47	41,14±4,91	0,407
Bilişsel esneklik envanteri					
Toplam bilişsel esneklik	77,98±13,10	75,87±11,54	73,42±11,34	73,14±14,16	0,091

† Tek yönlü varyans analizi (One-Way ANOVA).

Katılımcıların yaşamları boyunca en uzun süre kalmış oldukları yerleşim yerlerine göre otantiklik ölçeği alt boyut ortalama puanları, sıfatlara dayalı kişilik testi alt boyut ortalama puanları ve bilişsel esneklik puanı yönünden istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 6. Aylık gelir düzeyi ve ölçek puanları arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi

	≤2500 TL	2501-4000 TL	4001-7000 TL	7001-10000 TL	>10000 TL	p-değeri
Otantiklik ölçeği						†
Kendine yabancılaşma	13,80±6,10	12,04±5,97	11,60±5,96	16,11±5,88	12,00±7,19	0,093
Dışsal etkiyi kabullenme	13,62±5,84	12,72±5,69	13,57±4,95	15,33±6,69	14,67±4,46	0,654
Otantik yaşam	23,75±3,25	23,46±3,68	23,03±4,11	20,33±2,65	24,17±2,69	0,052
Sıfatlara dayalı kişilik testi						
Duygusal dengesizlik	27,74±6,17	27,14±5,27	28,83±6,62	28,56±5,39	27,08±6,37	0,750
Dışadönüklük	45,45±8,99	45,84±10,21	49,31±6,39	45,78±11,65	44,08±12,27	0,237
Deneyime açıklık	43,40±6,10	42,94±6,52	43,77±6,50	46,00±4,00	48,08±3,53	0,075
Yumuşak başlılık	48,90±8,00	46,74±9,55	51,23±7,01	48,00±3,12	46,92±9,36	0,142
Sorumluluk	36,04±7,80	37,86±7,11	38,94±5,58	37,22±7,71	35,58±10,43	0,236
Bilişsel esneklik envanteri						
Toplam bilişsel esneklik	75,62±13,07	78,40±13,85	74,80±10,22	73,44±7,78	81,50±6,72	0,303

† Tek yönlü varyans analizi (One-Way ANOVA).

Katılımcıların aylık gelirlerine göre otantiklik ölçeği alt boyut ortalama puanları, sıfatlara dayalı kişilik testi alt boyut ortalama puanları ve bilişsel esneklik puanlarına bakıldığında istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur ($p>0,05$).

Tablo 7. Katılımcıların bilişsel esneklik envanteri toplam puanları ile otantiklik ölçeği alt boyutları ve sıfatlara dayalı kişilik testi alt boyut puanları arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi

	Korelasyon katsayısı	p-değeri †
Otantiklik ölçeği		
Kendine yabancılaşma	-0,225	<0,001
Dışsal etkiyi kabullenme	-0,232	<0,001
Otantik yaşam	0,294	<0,001
Sıfatlara dayalı kişilik testi		
Duygusal dengesizlik	-0,302	<0,001
Dışadönüklük	0,257	<0,001
Deneyime açıklık	0,323	<0,001
Yumuşak başlılık	0,117	0,067
Sorumluluk	0,374	<0,001

† Pearson'un moment çarpımları korelasyon testi.

Katılımcıların bilişsel esneklik envanteri toplam puanları ile sırasıyla; kendine yabancılaşma ve dışsal etkiyi kabullenme otantiklik alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı ve ters yönlü (sırasıyla; $r=-0,225$ ve $p<0,001$; $r=-0,232$ ve $p<0,001$), otantik yaşam alt boyutu arasında ise istatistiksel olarak anlamlı ve aynı yönlü ($r=0,294$ ve $p<0,001$) korelasyon saptanmıştır.

Katılımcıların bilişsel esneklik envanteri toplam puanları ile sıfatlara dayalı kişilik testi alt boyutlarından duygusal dengesizlik arasında istatistiksel olarak anlamlı ve ters yönlü ($r=-0,302$ ve $p<0,001$), dışadönüklük, deneyime açıklık ve sorumluluk alt boyut puanları arasında ise istatistiksel olarak anlamlı ve aynı yönlü (sırasıyla;

r=0,257 ve p<0,001, r=0,323 ve p<0,001, r=0,374 ve p<0,001) korelasyon saptanmıştır. Buna karşın bilişsel esneklik envanteri toplam puanı ile sıfatlara dayalı kişilik testi alt boyutlarından yumuşak başlılık arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmamaktadır. (r=0,117 ve p=0,067).

Tablo 8. Katılımcıların Otantiklik Ölçeği Alt Boyut Puanları ile Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi Alt Boyut Puanları Arasındaki Korelasyon Katsayıları ve Önemlilik Düzeyleri

	Kendine yabancılaşma		Dışsal etkiyi kabullenme		Otantik yaşam	
	Korelasyon katsayısı	p-değeri †	Korelasyon katsayısı	p-değeri †	Korelasyon katsayısı	p-değeri †
Duygusal dengesizlik	0,470	<0,001	0,325	<0,001	-0,190	0,003
Dışadönüklük	-0,374	<0,001	-0,073	0,256	0,050	0,432
Deneyime açıklık	-0,199	0,002	-0,057	0,370	0,065	0,311
Yumuşak başlılık	-0,158	0,013	0,095	0,135	0,222	<0,001
Sorumluluk	-0,326	<0,001	-0,063	0,322	0,290	<0,001

† Pearson'un moment çarpımları korelasyon testi.

Katılımcıların otantiklik ölçeği kendine yabancılaşma alt boyutu ile sıfatlara dayalı kişilik testi alt boyutlarından duygusal dengesizlik arasında istatistiksel olarak anlamlı ve aynı yönlü (r=0,470 ve p<0,001); dışadönüklük, deneyime açıklık, yumuşak başlılık ve sorumluluk alt boyut puanları arasında ise istatistiksel olarak anlamlı ve ters yönlü (sırasıyla; r=-0,374 ve p<0,001, r=-0,199 ve p=0,002, r=-0,158 ve p=0,013, r=-0,326 ve p<0,001) korelasyon saptanmıştır.

Katılımcıların otantiklik ölçeği dışsal etkiyi kabullenme alt boyutu ile sıfatlara dayalı kişilik testi alt boyutlarından duygusal dengesizlik arasında istatistiksel olarak

anlamli ve aynı yönlü ($r=0,325$ ve $p<0,001$) korelasyon olup dışadönüklük, deneyime açıklık, yumuşak başlılık ve sorumluluk alt boyut puanları arasında ise istatistiksel olarak anlamlı herhangi bir korelasyon bulunmamıştır ($p>0,05$).

Katılımcıların otantiklik ölçeği otantik yaşam alt boyutu ile sıfatlara dayalı kişilik testi alt boyutlarından duygusal dengesizlik arasında istatistiksel olarak anlamlı ve ters yönlü ($r=-0,190$ ve $p=0,003$), yumuşak başlılık ve sorumluluk alt boyut puanları arasında ise istatistiksel olarak anlamlı ve aynı yönlü (sırasıyla; $r=0,222$ ve $p<0,001$, $r=0,290$ ve $p<0,001$) korelasyon saptanmıştır. Buna karşın otantiklik ölçeği otantik yaşam alt boyutu ile sıfatlara dayalı kişilik testi alt boyutlarından dışadönüklük ve deneyime açıklık arasında ise istatistiksel olarak anlamlı korelasyon olmadığı bulunmuştur ($p>0,05$).

Tablo 9. Kendine yabancılaşma otantiklik alt boyut puanlarındaki değişimi tahmin etmede bilişsel esneklik aracı değişkeni ile sıfatlara dayalı kişilik testi bağımsız değişkenlerinin birlikte etkilerinin incelenmesi

		Doğrudan etkiler				Toplam ve dolaylı etkiler			
		B	%95 GA	p- değeri	R ²	B	%95 GA	p- değeri	R ²
Model 1					0,228				0,261
Bilişsel esneklik (BE)		-0,101	-0,101	-0,119		-0,101	-0,101	-0,119	
		0,045	0,011			0,045	0,011		
Duygusal dengesizlik (DD)		0,452	0,334	<0,001		0,480	0,367	<0,001	
			0,569				0,592		
DD x BE		-	-	-		0,028	-0,009	0,137	
							0,065		
Model 2					0,158				0,171
Bilişsel esneklik (BE)		-0,126	-0,126	-0,022		-0,126	-0,126	-0,022	
		0,068	0,010			0,068	0,010		
Dışadönüklük (D)		-0,304	-0,304	<0,001		-0,326	-0,326	<0,001	
		0,225	0,146			0,249	0,172		
D x BE		-	-	-		-0,047	-0,047	0,045	
						0,024	0,001		
Model 3					0,068				0,121
Bilişsel esneklik (BE)		-0,151	-0,151	0,006		-0,151	-0,151	0,006	
		0,088	0,026			0,088	0,026		
Deneyime açıklık (DA)		-0,268	-0,268	0,030		-0,321	-0,321	<0,001	
		0,141	0,014			0,199	0,077		
DA x BE		-	-	-		-0,104	-0,104	0,014	
						0,058	0,012		
Model 4					0,118				0,201
Bilişsel esneklik (BE)		-0,121	-0,121	0,063		-0,121	-0,121	0,063	
		0,059	0,003			0,059	0,003		
Sorumluluk (S)		-0,331	-0,331	<0,001		-0,361	-0,361	<0,001	
		0,229	0,126			0,265	0,169		
S x BE		-	-	-		-0,077	-0,077	0,074	
						0,036	0,004		

B: Regresyon katsayısı, GA: Güven Aralığı, R²: Belirtme katsayısı

Analizler sonucunda kendine yabancılaşma otantiklik alt boyut puanındaki değişim üzerinde yapısal eşitlik modeline göre bilişsel esneklik puanlarının doğrudan etkisi istatistiksel olarak anlamlı değilken ($B = -0,045$; %95 Güven Aralığı: $-0,101 - 0,011$ ve $p = 0,119$) ; duygusal dengesizlik puanlarındaki artış kendine yabancılaşma otantiklik alt boyut düzeyini artırmaya devam ettirmektedir ($B = 0,452$; %95 Güven Aralığı: $0,334 - 0,569$; $p < 0,001$). Kendine yabancılaşma otantiklik alt boyut puanındaki toplam değişimin %22,8'i söz konusu değişkenlerin doğrudan etkileri ile açıklanmaktadır. Bir sonraki aşamada; bilişsel esnekliğin istatistiksel olarak aracılık etkisinin önemli olup olmadığı incelenmiştir. Kendine yabancılaşma otantiklik alt boyut puanındaki değişim üzerinde duygusal dengesizlik kişilik özelliğinin bilişsel esnekliğin herhangi bir anlamlı aracı etkisi ($B = 0,028$; %95 Güven Aralığı: $-0,009 - 0,065$ ve $p = 0,137$) olmadan anlamlı bir belirleyiciliğinin olduğu görülmüştür. Aracılık etkisi modele dahil edildiğinde; kendine yabancılaşma otantiklik alt boyut puanındaki toplam değişimin bu kez %26,1'i söz konusu değişkenlerin dolaylı ve doğrudan etkileri ile açıklanmaktadır.

Yapısal eşitlik modeline göre bilişsel esneklik ($B = -0,068$; %95 Güven Aralığı: $-0,126 - -0,010$ ve $p = 0,022$) puanındaki artış ve dışadönüklük ($B = -0,225$; %95 Güven Aralığı: $-0,304 - -0,146$; $p < 0,001$) puanındaki artış ile kendine yabancılaşma otantiklik alt boyut düzeyi azalmaktadır. Kendine yabancılaşma otantiklik alt boyut puanındaki toplam değişimin %15,8'i söz konusu değişkenlerin doğrudan etkileri ile açıklanmaktadır. Bir sonraki aşamada; bilişsel esnekliğin istatistiksel olarak aracılık etkisinin önemli olup olmadığı incelenmiştir. Kendine yabancılaşma otantiklik alt boyut puanındaki değişim üzerinde dışadönüklük kişilik özelliğinin bilişsel esnekliğin kısmi aracılığı ile ($B = -0,024$; %95 Güven Aralığı: $-0,047 - -0,001$ ve $p = 0,045$) anlamlı bir belirleyiciliğinin olduğu görülmüştür. Aracılık etkisi modele dahil edildiğinde kendine yabancılaşma otantiklik alt boyut puanındaki toplam değişimin bu kez %17,1'i söz konusu değişkenlerin dolaylı ve doğrudan etkileri ile açıklanmaktadır.

Yapısal eşitlik modeline göre bilişsel esneklik ($B = -0,088$; %95 Güven Aralığı: $-0,151 - -0,026$ ve $p = 0,006$) puanındaki artış ve deneyime açıklık ($B = -0,141$; %95 Güven Aralığı: $-0,268 - -0,014$; $p = 0,030$) puanındaki artış ile kendine yabancılaşma otantiklik alt boyut düzeyi azalmaya devam etmektedir. Kendine yabancılaşma

otantiklik alt boyut puanındaki toplam değişimin %6,8'i söz konusu değişkenlerin doğrudan etkileri ile açıklanmaktadır. Bir sonraki aşamada bilişsel esnekliğin istatistiksel olarak aracılık etkisinin önemli olup olmadığı incelenmiştir. Kendine yabancılaşma otantiklik alt boyut puanındaki değişim üzerinde deneyime açıklık kişilik özelliğinin bilişsel esnekliğin kısmi aracılığı ile (B=-0,058; %95 Güven Aralığı: -0,104 – -0,012 ve p=0,014) anlamlı bir belirleyiciliğinin olduğu görülmüştür. Aracılık etkisi modele dahil edildiğinde kendine yabancılaşma otantiklik alt boyut puanındaki toplam değişimin bu kez %12,1'i söz konusu değişkenlerin dolaylı ve doğrudan etkileri ile açıklandığı görülmüştür.

Kendine yabancılaşma otantiklik alt boyut puanındaki değişim üzerinde yapısal eşitlik modeline göre bilişsel esneklik puanlarının doğrudan etkisi istatistiksel olarak anlamlı değilken (B= -0,059; %95 Güven Aralığı: -0,121 – 0,003 ve p=0,063); sorumluluk puanlarındaki artış kendine yabancılaşma otantiklik alt boyut düzeyini azalttığı görülmektedir (B=-0,229; %95 Güven Aralığı: -0,331 – -0,126; p<0,001). Kendine yabancılaşma otantiklik alt boyut puanındaki toplam değişimin %11,8'i söz konusu değişkenlerin doğrudan etkileri ile açıklanmaktadır. Bir sonraki aşamada bilişsel esnekliğin istatistiksel olarak aracılık etkisinin önemli olup olmadığı incelenmiştir. Kendine yabancılaşma otantiklik alt boyut puanındaki değişim üzerinde sorumluluk kişilik özelliğinin bilişsel esnekliğin herhangi bir anlamlı aracı etkisi (B=-0,036; %95 Güven Aralığı: -0,077 – 0,004 ve p=0,074) olmadan anlamlı bir belirleyiciliğinin olduğu görülmüştür. Aracılık etkisi modele dahil edildiğinde kendine yabancılaşma otantiklik alt boyut puanındaki toplam değişimin bu kez %20,1'i söz konusu değişkenlerin dolaylı ve doğrudan etkileri ile açıklandığı görülmüştür.

Tablo 10. Dışsal etkiyi kabullenme otantiklik alt boyut puanlarındaki değişimi tahmin etmede bilişsel esneklik aracı değişkeni ile sıfatlara dayalı kişilik testi bağımsız değişkenlerinin birlikte etkilerinin incelenmesi

	B	%95 GA	p-değeri	R²
Doğrudan etkiler				0,125
Bilişsel esneklik (BE)	-0,066	-0,121 – -0,011	0,018	
Duygusal dengesizlik (DD)	0,263	0,148 – 0,377	<0,001	
Toplam ve dolaylı etkiler				0,160
Bilişsel esneklik (BE)	-0,066	-0,121 – -0,011	0,018	
Duygusal dengesizlik (DD)	0,304	0,194 – 0,415	<0,001	
DD x BE	0,042	0,003 – 0,080	0,033	

B: Regresyon katsayısı, GA: Güven Aralığı, R²: Belirtme katsayısı.

Yapısal eşitlik modeline göre bilişsel esneklik (B= -0,066; %95 Güven Aralığı: -0,121 – -0,011 ve p=0,018) puanındaki azalma ve duygusal dengesizlik (B=0,263; %95 Güven Aralığı: 0,148 – 0,377; p<0,001) puanındaki artış ile dışsal etkiyi kabullenme otantiklik alt boyut düzeyi artmaya devam ettiği görülmüştür. Dışsal etkiyi kabullenme otantiklik alt boyut puanındaki toplam değişimin %12,5'i söz konusu değişkenlerin doğrudan etkileri ile açıklanmaktadır. Bir sonraki aşamada bilişsel esnekliğin istatistiksel olarak aracılık etkisinin önemli olup olmadığı incelenmiştir. Dışsal etkiyi kabullenme otantiklik alt boyut puanındaki değişim üzerinde duygusal dengesizlik kişilik özelliğinin bilişsel esnekliğin kısmi aracılığı ile (B=0,042; %95 Güven Aralığı: 0,003 – 0,080 ve p=0,033) anlamlı bir belirleyiciliğinin olduğu görülmüştür. Aracılık etkisi modele dahil edildiğinde dışsal etkiyi kabullenme otantiklik alt boyut puanındaki toplam değişimin bu kez %16,0'sı söz konusu değişkenlerin dolaylı ve doğrudan etkileri ile açıkladığı görülmüştür.

Tablo 11. Otantik yaşam otantiklik alt boyut puanlarındaki değişimi tahmin etmede bilişsel esneklik aracı değişkeni ile sıfatlara dayalı kişilik testi bağımsız değişkenlerinin birlikte etkilerinin incelenmesi

	Doğrudan etkiler				Toplam ve dolaylı etkiler			
	B	%95 GA	p- değeri	R ²	B	%95 GA	p- değeri	R ²
Model 1				0,098				0,103
Bilişsel esneklik (BE)	0,072	0,038	<0,001		0,072	0,038	<0,001	
		–				–		
		0,106				0,106		
Duygusal dengesizlik (DD)	-	-0,136	0,078		-	-0,180	0,002	
	0,064	–			0,110	–		
		0,007				0,039		
DD x BE	-	-	-		-	-0,073	0,002	
					0,045	–		
						0,017		
Model 2				0,124				0,176
Bilişsel esneklik (BE)	0,060	0,025	<0,001		0,060	0,025	<0,001	
		–				–		
		0,094				0,094		
Sorumluluk (S)	0,096	0,039	<0,001		0,133	0,079	<0,001	
		–				–		
		0,154				0,188		
S x BE	-	-	-		0,037	0,012	0,003	
						–		
						0,061		

B: Regresyon katsayısı, GA: Güven Aralığı, R²: Belirtme katsayısı.

Yapısal eşitlik modeline göre bilişsel esneklik (B= 0,072; %95 Güven Aralığı: 0,038 – 0,106 ve p<0,001) puanındaki artış ile otantik yaşam otantiklik alt boyut düzeyi artmaya devam ederken; duygusal dengesizlik (B=-0,064; %95 Güven Aralığı:

-0,136 – 0,007; $p=0,078$) kişilik özelliğinin otantik yaşam otantiklik alt boyutu üzerinde doğrudan etkisi istatistiksel olarak anlamlı değildir. Otantik yaşam otantiklik alt boyut puanındaki toplam değişimin %9,8'i söz konusu değişkenlerin doğrudan etkileri ile açıklanmaktadır. Bir sonraki aşamada; bilişsel esnekliğin istatistiksel olarak aracılık etkisinin önemli olup olmadığı incelenmiştir. Otantik yaşam otantiklik alt boyut puanındaki değişim üzerinde duygusal dengesizlik kişilik özelliğinin bilişsel esnekliğin tam aracılığı ile ($B=-0,045$; %95 Güven Aralığı: -0,073 – -0,017 ve $p=0,002$) anlamlı bir belirleyiciliğinin olduğu görülmüştür. Aracılık etkisi modele dahil edildiğinde otantik yaşam otantiklik alt boyut puanındaki toplam değişimin bu kez %10,3'ü söz konusu değişkenlerin dolaylı ve doğrudan etkileri ile açıklanmıştır

Otantik yaşam otantiklik alt boyut puanındaki değişim üzerinde yapısal eşitlik modeline göre bilişsel esneklik ($B= 0,060$; %95 Güven Aralığı: 0,025 – 0,094 ve $p<0,001$) puanındaki artış ve sorumluluk ($B=0,096$; %95 Güven Aralığı: 0,039 – 0,154; $p<0,001$) puanındaki artış otantik yaşam otantiklik alt boyut düzeyini artırmaya devam etmiştir. Otantik yaşam otantiklik alt boyut puanındaki toplam değişimin %12,4'ü söz konusu değişkenlerin doğrudan etkileri ile açıklanmaktadır. Bir sonraki aşamada bilişsel esnekliğin istatistiksel olarak aracılık etkisinin önemli olup olmadığı incelenmiştir. Otantik yaşam otantiklik alt boyut puanındaki değişim üzerinde sorumluluk kişilik özelliğinin bilişsel esnekliğin kısmi aracı etkisi ile ($B=0,037$; %95 Güven Aralığı: 0,012 – 0,061 ve $p=0,003$) anlamlı bir belirleyiciliğinin olduğu görülmüştür. Aracılık etkisi modele dahil edildiğinde otantik yaşam otantiklik alt boyut puanındaki toplam değişimin bu kez %17,6'sı söz konusu değişkenlerin dolaylı ve doğrudan etkileri ile açıklanmıştır.

SONUÇ VE ÖNERİLER

SONUÇ

Bu çalışmada İstanbul Gelişim Üniversitesi'nde öğrenim görmekte olan öğrencilerin, otantiklik düzeyleri, kişilik özellikleri ve bilişsel esneklikleri arasındaki doğrudan ilişkilere ve otantiklik ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracı rolü ile ilgili bulgulara yönelik tartışma ve yorumlara yer verilmiştir.

Bu bölümde ilk olarak demografik veriler ile otantiklik ölçeğinin alt boyutları, sıfatlara dayalı kişilik envanterinin alt boyutları ve bilişsel esneklik toplam puanları arasındaki ilişkiler ele alınacaktır. İkinci olarak otantiklik, kişilik ve bilişsel esneklik arasındaki korelasyonlara ilişkin bulguların tartışılmasına yer verilecektir. Daha sonra ise çalışma kapsamındaki regresyonlar ele alınmıştır.

Demografik Veriler ile Ölçekler Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi

Çalışmanın amacı doğrultusunda ilk olarak yaş ile otantiklik ölçeği alt boyut puanları, sıfatlara dayalı kişilik testi alt boyut puanları ve bilişsel esneklik envanteri toplam puanları incelenmiştir. Elde edilen bulgular doğrultusunda sıfatlara dayalı testinin puanlarına bakıldığında 'deneyime açıklık' alt boyutunun yaş ile istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkisi olduğu saptanmıştır. Katılımcıların yaşları ilerledikçe deneyime açıklık alt ölçek puanlarının istatistiksel anlamlı olarak arttığı görülmüş olması; yaşça büyük olan bireylerin farklı düşünce ve deneyimlere daha açık ilgili ve cesur oldukları söylenebilir.

Literatürde deneyime açıklık ve yaş arasındaki ilişkiye dair sonuçlar çelişkilidir. McCrae ve arkadaşları (1999) yaş ile deneyime açıklık arasında negatif yönlü bir ilişkinin olduğunu belirtirken; Yurdakul (2019) yaş ile deneyime açıklık arasında pozitif yönlü bir ilişkinin olduğunu belirtmiştir. Donnellan ve Lucas (2008) ise bireylerin 20'li yaşların ortalarına kadar deneyime açıklık düzeylerinin arttığını, 50'li yaşların ortalarından itibaren ise azalmaya başladığını saptamıştır. Literatürde yer alan yaş artışıyla birlikte orijinal, entelektüel olarak meraklı, bağımsız ve yaratıcılık gibi özelliklerin arttığı bulgusunu çalışma verimizi desteklemektedir. Çalışmamamızın

örnekleminde ergenlik ve genç yetişkinliğin yaratmış öğrenme ve yenilikleri deneme eğiliminin sonucumuza katkı sağladığı düşünülmüştür (Costa & McCrae, 1985; Soto ve ark., 2016).

Araştırmada cinsiyet değişkeni bağlamında değerlendirme yapıldığında; otantiklik ölçeği alt boyut puanları, sıfatlara dayalı kişilik testi alt boyut puanları ve bilişsel esneklik envanteri toplam puanları ile cinsiyetin istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı saptanmıştır. Erkek katılımcı sayımızın kadın katılımcılara oranla yaklaşık 3 kat az olması bu duruma yol açmış olabilir.

Literatürde cinsiyet değişkeninin otantiklik düzeyi kapsamında farklılaşp farklılaşmadığına bakıldığında görüş birliğinin olmadığı görülmüştür. İmamoğlu ve arkadaşları (2011) yapmış oldukları çalışmada, kadınların otantiklik düzeylerinin erkeklere kıyasla daha yüksek olduğunu saptamışlardır. Öksüz ve Karalar (2019) da üniversite öğrencileri üzerinde yapmış oldukları çalışmada; cinsiyet değişkeni açısından otantiklik ölçeği toplam puanları üzerinde anlamlı bir farklılığın olduğu, sıra ortalamalarına bakıldığında kız öğrencilerin erkek öğrencilere kıyasla otantiklik düzeylerinin daha yüksek olduğu ifade edilmiştir. İmamoğlu ve arkadaşları (2011) ise kadınların erkeklere oranla daha otantik davranma eğilimde olduklarını, bunun sebebinin ilişkisel benlik yöneliminden kaynaklanabileceği ifade edilmiştir. Çelebi (2018) yapmış olduğu otantikliğin alt boyutlarının cinsiyete göre farklılaşmadığını belirterek çalışma sonucumuzu destekler nitelikte bir sonuca ulaşmıştır.

Araştırma bulgularına bakıldığında kişilik özellikleri cinsiyete göre farklılık göstermemiştir. Literatüre bakıldığında bu durumun zıttını destekleyen çalışmalarla karşılaşmıştır. Örneğin Sheldon ve arkadaşları (1997) yaptıkları çalışmada kadınların dışadönüklük ve uyumluluk düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğunu saptamışlardır.

Çalışmada bilişsel esnekliğin cinsiyete göre farklılaşmadığı saptanmıştır. Literatüre bakıldığında; Diril (2011) ve Öz (2012)' ün yapmış oldukları çalışmalar da bu sonucu destekler niteliktedir.

Katılımcıların aylık gelir düzeyleri bağlamında değerlendirme yapıldığında; otantiklik ölçeği alt boyut puanları, sıfatlara dayalı kişilik testi alt boyut puanları ve bilişsel esneklik envanteri toplam puanları ile gelir düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olmadığı saptanmıştır. 2500 tl ve altı gelir düzeyine sahip katılımcıların 2500 tl üzerinde gelire sahip olan katılımcıların sayısıyla neredeyse eşit olması örneklem grubunun eşit dağılmadığını ifade etmektedir. Bu nedenle çalışmada kullandığımız ölçekler ile katılımcıların gelir düzeyleri arasındaki anlamlılık düzeyinin etkilemiş olduğu düşünülmektedir.

Literatüre bakıldığında; otantiklik düzeyi ile aylık gelir düzeyi arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır. Çalışmamızı destekler nitelikte olabileceği düşünülen Öksüz ve Karalar (2019)'ın yapmış oldukları çalışmaya bakıldığında otantiklik ile algılanan gelir düzeyi arasındaki ilişki incelenmiş ve anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Bilişsel esneklik düzeyi ile aylık gelir düzeyi arasındaki ilişkiye bakıldığında literatürde çalışmamızı destekler nitelikte olan sonuçlara rastlanmıştır. Öz (2012) ve Altınkol (2011) yapmış oldukları çalışmada bilişsel esneklik düzeyinin sosyo-ekonomik düzeye göre farklılaşmadığı sonucuna varmışlardır.

Çalışmamızda kişilik boyutları ile aylık gelir düzeyi arasında anlamlı bir ilişki olmadığı saptanmıştır. Bu ilişki bağlamında literatüre bakıldığında benzer bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Otantiklik, Kişilik Özellikleri ve Bilişsel Esneklik Arasındaki İlişkilerin Değerlendirilmesi

Araştırmanın bulgularında bilişsel esneklik düzeyi ile otantiklik alt boyutları olan kendine yabancılaşma ve dışsal etkiyi kabullenme düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı ve ters yönlü bir ilişkinin olduğu saptanırken; bilişsel esneklik düzeyi ile otantikliğin alt boyutu olan otantik yaşam ile aynı yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğunu göstermektedir.

Özdemir (2020)'in otantiklik ile bilişsel esnekliği ilişkilendirildiği çalışmaya bakıldığında çalışmamızın bulgularını destekler nitelikte sonuçlara ulaşıldığı görülmüştür. Bilişsel esneklik düzeyi yüksek olan bireylerin düşük olanlara kıyasla zorlu yaşam koşullarında etkili başa çıkma mekanizmalarını daha sık kullandıkları bilgisi düşünüldüğünde; bireyin kendi içerisinde daha tutarlı ve otantik davranışlar sergiledikleri düşünülebilir.

Mevcut çalışmada bilişsel esneklik düzeyi ile sıfatlara dayalı kişilik testinin alt boyutlarını kapsayan duygusal dengesizlik, dışa dönüklük, deneyime açıklık, yumuşak başlılık ve sorumluluk boyutlarıyla olan ilişkisine bakılmıştır. Bilişsel esneklik düzeyi ile dışa dönüklük, deneyime açıklık ve sorumluluk alt boyutları arasında aynı yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin olduğu saptanmıştır. Bilişsel esneklik ile duygusal dengesizlik arasında ise ters yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu saptanmıştır. Buna karşın yumuşak başlılık özelliği ile bilişsel esneklik arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Bulgular doğrultusunda literatüre bakıldığında literatürü destekler nitelikte sonuçlar elde ettiğimiz söylenebilir. Bilgin (2017), ergenler üzerinde yapmış olduğu çalışmada, bilişsel esneklik düzeyi arttığında dışadönüklük, sorumluluk ve gelişime açıklık düzeylerinin arttığını, duygusal dengesizlik düzeyinin ise azaldığı sonucuna varmıştır.

Çalışmadaki otantiklik ölçeği ve sıfatlara dayalı kişilik envanteri puanları arasındaki ilişkiye bakıldığında; otantikliğin alt boyutları olan kendine yabancılaşma düzeyi ve dışsal etkiyi kabullenme düzeyi arttıkça duygusal dengesizlik özelliğinin de arttığı; dışadönüklük, deneyime açıklık, yumuşak başlılık ve sorumluluk özelliklerinin ise azaldığı görülmüştür. Otantikliğin diğer alt boyutu olan otantik yaşama bakıldığında; otantik yaşam düzeyi arttıkça yumuşak başlılık ve sorumluluk düzeylerinin arttığı, duygusal dengesizlik düzeyinin ise azaldığı görülmüştür.

Sonuçlara genel olarak bakıldığında otantiklik düzeyini yükselten otantik yaşam boyutu ile kişilik özellikleri arasında olumlu kişilik özelliklerine (dışa dönüklük, deneyime açıklık, yumuşak başlılık, sorumluluk) sahip olanlar aynı yönde ilişki

gösterirken; otantiklik düzeyini düşüren kendine yabancılaşma ve dışsal etkiyi kabullenme boyutları duygusal dengesizlik gibi olumsuz kişilik özellikleriyle paralel şekilde hareket ettiği sonucuna varılmıştır.

Alanyazına bakıldığında Maltby ve arkadaşları (2012) beş faktör kişilik modelindeki özellikler ile otantiklik düzeyi arasında ilişki olduğu sonucuna varmışlardır. Fleeson ve Wilt (2010) da yaptıkları çalışmada otantik bireylerin dışadönüklük duygusal kararlılık, uyumluluk ve farkındalık gibi kişilik özelliklerine sahip olduklarını belirtmişlerdir. Beş faktör kişilik modeli ve otantiklik düzeyinin ilişkilendirildiği çalışmaların sonuçlarına bakıldığında rastlanılan sonuçlar çalışmamızı desteklerken niteliktedir.

Beş Faktör Kişilik Özellikleri ile Otantiklik Alt Boyutları Arasındaki İlişkide Bilişsel Esnekliğin Aracı Rolünün Değerlendirilmesi

Literatüre bakıldığında kişilik özelliklerinin otantikliği yordaması ve bilişsel esnekliğin bu ilişkideki aracılık etkisine dair herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle çalışmanın yordayıcılık kısmı özgün biçimde yorumlanmıştır.

Çalışma kapsamındaki regresyon analizlerine bakıldığında; dışadönüklük ve deneyime açıklık düzeyi düzeylerinin otantiklik alt boyutu olan kendine yabancılaşma düzeyini yordadığı görülmüştür. Dışa dönüklük ve deneyime açıklık özelliklerinin kendine yabancılaşmayı yordadığı bu ilişkide bilişsel esnekliğin kısmi olarak etkilediği sonucuna varılmıştır.

Kendine yabancılaşma kişinin gerçek benliği ile bilinçli farkındalık düzeyi arasındaki uyumsuzluğu ifade etmektedir. Otantikliğin alt boyutu olan bu özelliğe sahip olan bireylerin kapasitelerinin farkında olamama, kimliklerinden uzaklaşma gibi otantikliğe zıt düşen özellikleri barındırdıkları söylenebilmektedir. Deneyime açık ve dışadönük olan bireylerin özgün/otantik, kendini ifade edebilen, girişken gibi benzer özelliklere sahip olduğu düşünüldüğünde kendine yabancılaşmayla ters yönlü ilişkilerinin olması kabul edilebilirdir. Bilişsel esnekliği yüksek olan bireylerin atılgan, sorumluluk sahibi, ilgili ve yaşamlarını daha iyi anlamlandırabilen kişiler oldukları düşünüldüğünde bu ilişkideki yordayıcılık gücünü arttırması beklenen bir durumdur.

Beş faktör kişilik modelindeki tek olumsuz kişilik özelliği olan duygusal dengesizlik otantikliğinin olumsuz alt boyutu olan kendine yabancılaşma düzeyini doğrudan etkilediği görülmüştür. Bilişsel esneklik düzeyinin ise bu ilişkideki güce bir etkisi olmamıştır. Bilişsel esneklik düzeyinin ilişkideki güce etki etmediği diğer bir kişilik özelliği sorumluluktur. Sorumluluk ile otantiklik alt boyutu olan kendine yabancılaşmayı yordadığı ancak bu ilişkide bilişsel esnekliğin aracılık etkisinin olmadığı görülmüştür.

Duygusal dengesizlik, duyguların sık değişimi ve fevriyet gibi özellikleri içerisinde barındırması nedeniyle kendine yabancılaşmadaki bütün olamama hali ile örtüştüğü ve bu nedenle kendine yabancılaşmayı yordadığı düşünülmektedir. Sorumluluk değişkeni ise kendine yabancılaşmanın tam tersi şekilde daha mantıklı düşünebilme, karar verebilme gibi özelliklere sahip olması nedeniyle yordayıcılığın olduğu düşünülmektedir.

Duygusal dengesizlik düzeyinin otantiklik alt boyutu olan dışsal etkiyi kabullenmeyi etkilediği görülmüştür. Bu ilişkide bilişsel esnekliğin kısmi aracılığının olduğu, aracılık nedeniyle modelin daha iyi açıklandığı görülmüştür.

Dışsal etkiyi kabullenme bireyin kendi diğer insanların yaşamlarına uygun beklenti ve inançlarının etkisinde kalabilmeyle ilişkilidir. Kişi merkezli modele bakıldığında dışsal etkiyi kabul etme otantiklik ile zıt olan bir durumdur. Psikolojide otantiklik; kişinin kendi deneyim, tercih, duygu, düşünce, arzu veya inançlarını gerçek benliğiyle uyumlu olarak yaşaması ve ifade etmesi olarak tanımlanır. Duygusal olarak dengesizlik yaşayan bireylerin başa çıkmak konusunda ve dolayısıyla gerçek benliklerini tutarlı bir şekilde ortaya koyamayacakları düşünüldüğünde duygusal dengesizliğin otantikliğinin alt boyutu olan dışsal etkiyi kabullenmeyi yordadığı görülmektedir.

Otantikliğin alt boyutu olan otantik yaşam kavramı otantiklik ile anlam bakımından paralellik göstermektedir. Kişilik özelliklerinden olan duygusal dengesizliğin otantik yaşamı doğrudan etkileyemediği ancak bilişsel esnekliğin

aracılığı sayesinde otantik yaşam puanında anlamlı bir değişimin varolduğu görülmüştür.

Bu bulgu bağlamında duygusal dengesizlik bilişsel esnekliğin aracı etkisi olmadığı otantik yaşamı etkileyemediği görülmüştür. Duygusal dengesizlik kişinin duygularındaki sık değişimi, fevri hareket etmeyi, olayların olduğundan farklı algılayabilmeye yatkınlık olarak ifade etmektedir. Otantik yaşam ise kişinin fizyolojisi, duygusu, inancı ve bilişi ile eylemleri arasındaki uyumu ifade etmektedir. Bulgulara bakıldığında duygusal dengesizlik otantik yaşamı tek başına etkileyebilecek bir değişken olamamıştır ancak bilişsel esnekliğin alternatif çözümler üretebilme, çözüm seçeneklerinin farkında olabilme, yeni duruma karşı esnek olabilme ve kendini bu konuda yeterli hissedebilme gibi özellikleri devreye girdiğinde iki değişken arasında ilişki kurduğu görülmüştür.

Araştırmada kişilik özelliklerinden olan sorumluluk düzeyinin otantiklik alt boyutu olan otantik yaşamı etkilediği görülmüştür. Bu ilişkide bilişsel esnekliğin kısmi aracı rolünün olduğu saptanmıştır.

Çalışmadaki bazı ilişkilerde (duygusal dengesizlik x kendine yabancılaşma, sorumluluk x kendine yabancılaşma) bilişsel esnekliğin yordayıcılıktaki gücü etkileyemediği görülmüştür. Bunun yanısıra regresyon analizlerinin yordayıcılık yüzdelerinin düşük olduğu görülmüştür. Çalışmadaki bu sorunun, katılımcıların cevaplarının çeşitlilik göstermemesi nedeniyle oluştuğu düşünülmektedir. Daha fazla ve karmaşık yapıdaki katılımcıların bu çalışmadaki aracılık rollerini olumlu şekilde etkileyebileceği düşünülmektedir.

ÖNERİLER

Mevcut araştırma, İstanbul Gelişim Üniversitesi'nde öğrenim gören öğrenciler kapsamında gerçekleştirilmiştir. Bu araştırmanın başka bölge ve şehirlerde öğrenim gören öğrencilerle veya farklı yaş gruplarıyla tekrarlanmasının hem detaylı bilgi sahibi olmaya hem de genellenebilirliğe katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Otantiklik kavramının cinsiyete bağlı farklılaşıp farklılaşmadığı konusunda literatürde oldukça kısıtlı bilgiler bulunmaktadır. Sonraki araştırmalarda geniş ve eşit dağılmış örneklem gruplarıyla cinsiyet değişkenine dair daha kapsamlı çalışmaların yapılabileceği düşünölmektedir.

Katılımcıları yaşamları boyunca en uzun süre kalmış oldukları yerleşim yerine dair literatürde otantiklik, kişilik ve bilişsel esneklik kapsamında çalışmalara rastlanılmamıştır. Bu çalışmada anlamlı bir farklılıkla karşılaşılmamasına rağmen örneklem grubunun daha geniş olduğu çalışmalarda anlamlı farklılıkların çıkabileceği düşünölmektedir.

Yapılan çalışmayı karşılaştırabilecek benzer çalışma olmaması, çalışma sonuçlarının yorumlanmasını zora sokmuştur. Bu nedenle çalışmanın tekrarlanabilir olması oldukça önemlidir.

Otantiklik, kişilik özellikleri ve bilişsel esneklik değişkenlerini etkileyen faktörler belirlenerek, bu faktörlerinde bir arada bulunduğu daha karmaşık modeller oluşturulabilir. Bu modeller vasıtasıyla genç neslin otantik oluşunu geliştiren birtakım becerileri oluşturmaları sağlanabilir.

Araştırmada kullanılan ölçeklerin bireyin sadece kendisi hakkında bilgi vermesine dayalı olması nedeniyle katılımcıların sosyal kabul hatasından etkilenmiş olabileceği düşünölmektedir. Sosyal kabul hatasını azaltabilmek adına aile veya akran değerlendirmesinin faydalı olabileceği düşünölmektedir.

Bilindiği kadarıyla bu üç faktörün bir arada değerlendirildiği ilk çalışmadır. Daha sonraki çalışmalar için çalışmamız kısıtlılıklarını taşımayan, daha geniş bir örneklemde çalışılması uygun olacaktır.

KAYNAKÇA

Allport, G., & Odbert, H. (1936). A Psycho-lexical Study. *Psychological Monographs*, 47(1), 1-171.

Altunkol, F. (2011). Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Esneklikleri İle Algılanan Stres Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Çukurova Üniversitesi.

Amirkhan, J., Risinger, R., & Swickert, R. (1995). Extraversion: A "Hidden" Personality Factor in Coping? *Journal of Personality*, 2(1), 435-467.

Asırcı , E., & İkiz, F. (2015). Mutluluğa Giden Bir Yol: Bilişsel Esneklik. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi*, 35(3), 191-211.

Aydoğan, D., Özbay, Y., & Büyüköztürk, Ş. (2017). Özgünlük Ölçeği'nin Uyarlanması ve Özgünlük İle Mutluluk Arasındaki İlişkide Maneviyatın Aracı Rolü. *The Journal of Happiness & well-Being*, 5(1), 38-59.

Bacanlı, H., İlhan, T., & Aslan, S. (2009). Beş Faktör Kuramına Dayalı Bir Kişilik Ölçeğinin Geliştirilmesi: Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi (SDKT). *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(2), 261-279.

Bilgiç, R. (2015). Ergenlerin Cinsiyet ve Öğrenim Kademesi Düzeylerine Göre Bilişsel Esneklik Düzeyleri İle Karar Stratejileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Adana: Çukurova Üniversitesi.

Bilgin, M. (2009). Bilişsel Esnekliği Yordayan Bazı Değişkenler. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(36), 142-157.

Bilgin, M. (2017). Ergenlerin Beş Faktör Kişilik Özelliği ile Bilişsel Esneklik İlişkisi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(62), 945-954.

Boyraz, G., Wait, B., & Felix , V. (2014). Authenticity, Life Satisfaction and Distress: a Longitudinal Analysis. *Journal of Counseling Psychology*, 61(3), 498-505.

Bryan, J., Baker, Z., & Tou, R. (2015). Prevent the Blue, Be True to You: Authenticity Buffers the Negative Impact of Loneliness on Alcohol Related Problems, Physical Symptoms and Depressive and Anxiety Symptoms. *Journal of Health Psychology*, 1-12.

Burchanan, T., Johnson, J., & Goldberg, L. (2005). Implementing a Five-Factor Personality Inventory for Use on the Internet. *European Journal of Psychological Assessment*, 21(2), 115-127.

Burger, J. M. (2006). *Kişilik*. (İ. Erguvansarioğlu, Çev.) İstanbul: Kaktüs Yayınları.

Burger, J. M. (2016). *Kişilik*. (İ. Erguvan Sarıoğlu, Çev.) İstanbul: Kaknüs Yayınları.

Cüceloğlu, D. (2000). İnsan ve Davranışı Psikolojinin Temel Kavramları. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Cardom, R. (2016). The Mediating Role of Cognitive Flexibility on the Relationship Between Cross-Race Interactions and Psychological Well-Being. University of UKnowledge.

Chessick, R. (1996). Heidegger's "Authenticity" in the Pschotherapy of Adolescents. *American Journal of Psychotherapy*, 50(2), 208-216.

Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1992). Revised NEO Personality Inventory (NEO-PI-R) and NEO Five-Factor Inventory (NEO-FFI) Professional Manual. Odessa: Psychological Assessment Resources.

Çelebi, P. (2018). Kültürel Eğilimlerin Otantiklik ve Kendini Ayarlama Üzerindeki Etkisi: Benlik Bilinçliliğinin Aracı Rolü. Ankara Üniversitesi.

Dajani, D., & Uddin, L. (2015). Demystifying Cognitive Flexibility: Implications for Clinical and Developmental Neuroscience. *Trends In Neurosciences*, 38(9), 571-578.

Davis , W., & Hicks, J. (2013). Maintaning Hope at the 11th Hour: Authenticity Buffers the Effect of Limited Time Perpective on Hope. *Society for Personality*, 39(12), 1634-1646.

De Raad, B., Barelds, D., Levent, E., Ostendolrf, F., Mlacic B., & Diblas, L. (2010). Only Three Factors of Personality Description are Fully Replicable Across Languages: A Comparison of 14 Traits Taxonomies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98, 160-173.

Deci , E., & Ryan, R. (2000). The ‘what’ and ‘why’ of goal pursuits: Human needs and the self-determination of ehavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.

Dennis, J., & Vander Wal, J. (2010). The Cognitive Flexibility Inventory: Instrument Development and Estimates Of Reliability and Validity. *Cognitive Therapy and Research*, 34(3), 241.

Diamond, A., & Taylor, C. (1996). Development of an Aspect of Executive Control: Development of the Abilities to Remember What I Said and to “Do As I Say, Not As I Do.”. 29, 315-334.

Diril, A. (2011). Lise Öğrencilerinin Bilişsel Esneklik Düzeylerinin Sosyo-Demografik Değişkenler ve Öfke Düzeyi ile Öfke İfade Tarzları Arasındaki İlişki Açısından İncelenmesi. Adana: Çukurova Üniversitesi.

Eroğlu, F. (2010). *Davranış Bilimleri* (10. Baskı b.). İstanbul: Beta Basım A.Ş.

Eysenck, H. (1990). Genetic and Environmental Contributions to Individual Differences: The Three Major Dimensions of Personality. *Journal of Personality*, 58, 245-261.

Facet scales for agreeableness and Conscientiousness; a Revision of the Neo Personality Inventory. (tarih yok).

Fleeson, W., & Wilt, J. (2010). The Relevance of Big Five Trait Content in Behavior to Subjective Authenticity: Do High Levels of within Person Behavioral

Variability Undermine or Enable Authenticity Achievement? *Journal of Personality*, 78(4), 1353-1382.

Fleeson, W., Malanos, A., & Achille, N. (2002). An Intraindividual Process Approach to the Relationship Between Extraversion and Positive Affect: Is Acting Extraverted as "good" as Being Extraverted? *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(6), 1409-1422.

Gülüm, İ., & Dağ, İ. (2012). Tekrarlayıcı Düşünme Ölçeği ve Bilişsel Esneklik Envanterinin Türkçeye Uyarlanması, Geçerliliği ve Güvenirliği. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 13, 216-223.

Gündüz, B. (2013). Bağlanma Stilleri, Akılcı Olmayan İnançlar ve Psikolojik Belirtilerin Bilişsel Esnekliği Yordamadaki Katkıları. *Kuram Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 13(4), 2071-2085.

Goldman, B. (2004). The Interrelated Roles of Dispositional Authenticity, Self-processes and Global Role Functioning In Affecting Psychological. Athens: The University of Georgia.

Goldman, B. M., & Kernis, M. H. (2002). The Role of Authenticity in Healthy Psychological Functioning and Subjective Well-being. *Annals of the American Psychotherapy*, 5(6), 18-20.

Graziano, W. G., & Eisenberg, N. (1997). Agreeableness: A dimension of personality. R. Hogan, J. Johnson, & S. Briggs (Dü) içinde, *Handbook of Personality Psychology* (s. 795-824). San Diego: Academic Press.

Guignon, C. (2008). Authenticity. *Philosophy Compass*, 3(2), 277-290.

Harter, S. (2002). Authenticity. (C. Snyder, & S. Lopez, Dü) *Handbook of Positive Psychology*, 382-394.

Harter, S., Marold , D., Whitesell, N., & Cobbs, G. (1996). A Model Of The Effects Of Perceived Parent And Peer Support On Adolescent False Self Behavior. *Child Development*, 67(2), 360-374.

Horney, K. (2011). *Nevrozlar ve İnsan Gelişimi*. (E. Erbatur, Çev.) Sel Yayıncılık.

İlhan, T., & Özdemir, Y. (2013). Otantiklik Ölçeği'nin Türkçe'ye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Türk Psikoloji Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(40), 142-153.

İmamoğlu, E., Günaydın, G., & Selçuk, E. (2011). Özgün Benliğin Yordayıcıları Olarak Kendileşme ve İlişkililik: Cinsiyetin ve Kültürel Yönelimlerin Ötesinde. *Türk Psikoloji Dergisi*, 26(67), 27-48.

Jonassen, D., & Grabowski, B. (1993). *Handbook Of Individual Differences, Learning, And Instruction*. Hillsdale, Lawrence Erlbaum Associates. US.

Köknel , Ö. (2005). *Kaygıdan Mutluluğa Kişilik*. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.

Kapıkıran , N. (2015). Psikolojik Gereksinimlerin Doyumu ve Duygu Gereksinimi: Özgün Benliğin Aracılık Rolü. *Türk psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(43), 1-10.

Karasar, N. (2012). *Bilimsael Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel Yayınevi.

Kernis, M. H. (2003). Toward a Conceptualization of Optimal Self-esteem. *Psychology Inquiry*, 14, 1-26.

Kernis, M. H., & Goldman, B. M. (2005). From Thought and Experience to Behavior and Interpersonal Relationships: A Multicomponent Conceptualization of Authenticity. *Psychology Press*, 31-52.

Kernis, M. H., & Goldman, B. M. (2006). A Multicomponent Conceptualization of Authenticity: Research and Theory. *Advances in Experimental Social Psychology*, 38, 284-357.

Koşucu, D. (2016). Otantiklik ve Ruh Sağlığı Yaşam Doyumu İlişkilerinde Otantik İyi Oluşun Aracı Rolü. *Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Kuzgun, Y. (1972). Kendini Gerçekleştirme. Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih Coğrafya Fakültesi Felsefe Dergisi, 10, 162-172.

Lenton , A., Slabu, L., & Sedikides, C. (2016). State Authenticity in Everyday Life. *European Journal of Personality*, 30, 64-82.

Lopez, F. G., & Rice, K. G. (2006). Preliminary Development and Validation of a Measure of Relationship Authenticity. *Journal of Counseling Psychology*, 53(3), 362-371.

Lopez, F., & Rice G. K. (2006). Preliminary Development and Validation of a Measure of Relationship authenticity. *Journal of Counseling Psychology*, 53(3), 362-371.

Maltby, J., Wood, A., Day, L., & Pinto, D. (2012). The Position of Authenticity within Extant Models of Personality. *Personality and Individual Differences*, 52(3), 269-273.

Martin, M., & Anderson, C. (1998). The Cognitive Flexibility Scale: Three Validity Studies. *Communication Reports*, 11, 1-9.

Martin, M., & Rubin, R. B. (1995). A New Measure of Cognitive Flexibility. *Psychological Reports*, 79(2), 623-626.

Martin, M., Staggers, S., & Anderson, C. (2011). The Relationships Between Cognitive Flexibility with Dogmatism, Intellectual Flexibility, Preference for

Consistency, and Self-compassion. *Communication Research Reports*, 28(3), 275-280.

Maslow, A. (1981). *Motivation and Personality*. Prabhat Book.

McCrae, R. (2010). The place of the FFM in personality psychology. *Psychological Inquiry: An International Journal for the Advancement of Psychological Theory*, 21(1), 57-64.

McCrae, R., & Costa, P. (1991). The full five-factor model and well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 17(2), 227-232.

McCrae, R., & Costa, P. (1985). Updating Norman's "Adequate Taxonomy": Intelligence and Personality Dimensions in Natural Language and in Questionnaires. *Journal of Personality and Social Psychology*, 49, 710-721.

McCrae, R., & Costa, P. (1991). Adding Liebe und Arbeit: The Full Five Factor Model and Well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 17(2), 227-232.

McCrae, R., & John, O. (1992). An Introduction to Five Factor Model and Its Applications. *Journal of Personality*, 60, 175-215.

Menard, J., & Brunet, L. (2010). Authenticity and Well-being in the Workplace: A Mediation Model. *Journal of Managerial Psychology*, 26(4), 331-346.

Moore, B. (2013). Propensity for Experiencing Flow: The Roles of Cognitive Flexibility and Mindfulness. *Humanistic Psychologist*, 41(4), 319-332.

Neff, K. D., & Harter, S. (2002). The Role of Power and Authenticity in Relationship Styles Emphasizing Autonomy, Connectedness or Mutuality Among Adult Couples. *Journal of Social and Personal Relationship*, 19, 835-857.

Neff, K. D., & Suizzo, M. A. (2006). Culture, power, authenticity and psychological well-being romantic relationships: A comparison of European American and Mexican Americans. *Cognitive Development*, 21(4), 441-457.

Neff, K., & Harter, S. (2002). The Authenticity of conflict resolutions among adult couples: Does women's other-oriented behavior reflect their true selves? *Sex Roles*, 47, 403-417.

Orange, D. (2002). There is no Outside: Empathy and Authenticity in Psychoanalytic Process. *Psychoanalytic Psychology*, 19(4), 686-700.

Ostendorf, F. (1993). Clarification of the Five-Factor Model With the Abridged Big Five Dimensional Circumplex. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(3), 563-576.

Öksüz, Y., & Karalar, M. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Huzur ve Otantiklik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Ekvad Jetpr Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi*, 5(3), 321-336.

Özdemir, H. (2020). Üniversite Öğrencilerinde Öz Duyarlılığı Yordamada Bilişsel Esneklik ve Otantikliğin Rolü. Denizli: Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Özdemir, Y., & İlhan, T. (2013). Benlik Kurguları ve Öznel İyi Oluş: Otantik Olmanın Aracılık rolü. *International Journal of Social Science*, 6(2), 593-611.

Öztürk , Ö. (2013). İntihar Olasılığı ve Aile İşlevselliği Arasındaki İlişkide Bilişsel Esneklik ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Değişkenlerinin Aracı Rolü. Ankara: Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Pelvin, L. (2003). *The Science of Personality*. New York: Oxford University Press.

Rogers, C. (1959). *A Theory of Therapy, Personality, and Interpersonal Relationships, as Developed in the Client-Centered Framework*. (Cilt 3). Psychology: A Study of Science.

Rogers, C. R. (2020). *Yarının İnsanı*. (F. C. Dansuk, Çev.) İstanbul: Okyanus Yayınları.

Ryan , R. M., LaGuardia , J. G., & Rawsthorne, L. J. (2005). Self-Complexity and the Authenticity of Self-Aspects: Effects on Well-being and Resilience to Stressful Events. *North American Journal of Psychology*, 7(3), 431-448.

Sacharin, V. (2009). The Influence of Emotions on Cognitive Flexibility. The University of Michigan.

Sapmaz, F., & Doğan, T. (2013). Bilişsel Esnekliğin Değerlendirilmesi: Bilişsel Esneklik Envanteri Türkçe Versiyonunun Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 46(1), 143-161.

Sarıçalı, M. (2014). Psikolojik Danışman Adaylarının Kendini Engelleme Algılarının Özgünlük Düzeyleri ve Aldıkları Süpervizyon Açısından İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Sarıçalı, M. (2018). Üniversite Öğrencilerinde Olumlu Mizah Kullanımı ile Özgünlük İlişkisinde Bilişsel Esnekliğin ve Psikolojik Kırılganlığın Aracılığı: Karma Desen Araştırma. Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri.

Sartre, J. (2005). *Varoluşçuluk*. (A. Bezirci, Çev.) İstanbul: Say Yayınları.

Satıcı, S., Kayış, A., & Akın, A. (2013). Predictive Role of Authenticity on Psychological Vulnerability in Turkish University Students. *Psychological Reports*, 112(2), 519-528.

Sağlam, A. (2012). Çalışanların ve Yöneticilerin sosyal İstenirlik ve Özgünlük Düzeylerinin Karşılaştırılması. İstanbul: Maltepe Üniversitesi.

Sağlam, A. (2012). Çalışanların ve Yöneticilerin Sosyal İstenirlik ve Özgünlük Düzeylerinin Karşılaştırılması. İstanbul: Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Schultz, S., & Searleman, A. (2002). Rigidity of Thought and Behavior: 100 Years of Research. *Genetic Social and General Psychology Monographs*, 128(2), 165.

Shaye, A. (2009). *Infidelity in Dating Relationships: Do Big Five Personality Traits and Gender Influence Infidelity?* Kaliforniya: Alliant International University.

Sheldon, K., Ryan, R., Rawsthorne, L., & Ilardi, B. (1997). Trait Self and True Self: Cross-Role Variation in the Big-Five Personality Traits and Its Relations With Psychological Authenticity and Subjective Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(6), 1380-1393.

Shibl, G. (2019). *The Relationships Among White Counselors' Cognitive Flexibility, Racial Identity Statuses and Perceived Multicultural Counseling Competence.* University of Akron.

Smallenbroek, O., Zelenski, J., & Whelan, C. (2016). Authenticity as Aedaimonic Construct: The Relationships Among Authenticity, Values, and Valence. *The Journal of Positive Psychology*, 1(12), 197-209.

Solso, R. L., Maclin, K., & Maclin, O. (2018). *Bilişsel psikoloji.* (A. Ayçiçeği, Çev.) İstanbul: Bilge Kültür Sanat.

Somer, O., Korkmaz, M., & Tatar, A. (2002). Beş Faktör Kişilik Envanterinin Geliştirilmesi-I: Ölçek ve Alt Ölçeklerinin Oluşturulması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 17(49), 21-33.

Soto, C., Kronauer, A., & Liang, J. (2016). Encyclopedia of Adulthood and Aging. S. Whitbourne (Dü.) içinde, *Five-factor Model of Personality* (s. 506-510). Hoboken.

Steinberg, L. (2007). Ergenlik. *İmge Kitabevi.*

The Cognitive Flexibility Inventory: Instrument Development and Estimates of Reliability and Validity. (2010). *Cognitive Therapy and Research*, 34(3), 241-253.

Trull, T., & Sher, K. (1994). Relationship Between the Five-factor Model of Personality and Axis I Disorders in a Nonclinical Sample. *Journal of Abnormal Psychology*, 103(2), 350-360.

Turban, D., & Lee, F. (2007). The Handbook of Mentoring at Work: Theory, Research and Practice. B. Ragins, & K. Kram (Dü) içinde, *The Role of Personality in Mentoring Relationships: Formation, Dynamics, and Outcomes* (s. 21-50). USA: Sage Publications.

Uziel, L. (2006). The Extraverted and the Neurotic Glasses are of Different Colors. *Personality and Individual Differences*, 41(4), 745-754.

Watson, D., & Clark, L. (1997). Extraversion and Its Positive Emotional Core. (R. Hogan, J. Johnson, & S. Briggs, Dü) *Handbook of Personality Psychology*, s. 767-793.

Widiger, T., & Oltmanns, J. (2017). The General Factor of Psychopathology and Personality. *Clinical Psychological Science*, 5(1), 182-183.

Winnicott, D. (1960). Ego Distortion in Terms of True and False Self. *The Maturation Process and the Facilitating Environment* (s. 140-152). içinde International Universities Press.

Wood, M. A., Linley, A. P., Maltby, J., Baliouis, M., & Joseph, S. (2008). Authentic Personality: A Theoretical and Empirical Conceptualization and the Development of the Authenticity Scale. *Journal of Counseling Psychology*, 55(3), 385-399.

Yalom, I. D. (2018). *Varoluşçu Psikoterapi*. (Z. Babayiğit, Çev.) Pegasus Yayınları.

Yanbastı, G. (1990). *Kişilik Kuramları*. İzmir: Ege Üniversitesi Edebiyat Fakültesi.

Yazıcıoğlu, Y., & Erdoğan, S. (2014). *SPSS Uygulamalı Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Setay Yayıncılık.

Yurdakul, Y. (2019). Beş Faktör Kişilik Özellikleri ve Karanlık Üçlü Kişilik Özelliklerinin Eş Uyumu ile Olan İlişkileri: Evli Çiftlerde Kesitsel Bir Çalışma. İstanbul: Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.



EK-A: Sosyodemografik Veri Formu

1) Yaşınız? (...)

2) Cinsiyetiniz?

Kadın () Erkek () Diğer ()

3) Yaşamınızın büyük bölümünü geçirmiş olduğunuz yerleşim alanı?

Büyükşehir () İl () İlçe () Köy veya daha küçük yerleşim alanı ()

4) Aylık geliriniz?

2500 ve altı () 2501-4000 () 4001-7000 () 7001-10.000 () 10.000 ve üstü
()

5) Medeni Durumunuz?

Evli () Bekar ()

6) Üniversite yaşamınızda kaçınıcı yılınızdasınız? (...)

EK-B: Otantiklik Ölçeği

Aşağıdaki ifadeleri dikkatlice okuduktan sonra kendinizi 1 ile 7 arasında derecelendirin. 1- beni hiç tanımlamıyor, 7- beni tamamen tanımlıyor. İfadelerin karşısındaki uygun rakamın altına gelecek şekilde işaretleyiniz.

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

EK-C: Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi

Aşağıda bireyleri tanımak için kullanılan sıfat çiftleri verilmektedir. Sizden istenen, her bir sıfat çiftini okuyarak size uygunluk derecesine karar vermenizdir. Her sıfat çifti için tek bir işaret yapınız. Doğru cevap yoktur, size uygun cevap vardır. Lütfen bunu dikkate alarak cevaplayınız.

	ÇOK UYGUN	OLDUKÇA UYGUN	BİRAZ UYGUN	NE UYGUN, NE UYGUN DEĞİL	BİRAZ UYGUN	OLDUKÇA UYGUN	ÇOK UYGUN	
1.Sakin								Sinirli
2.Yalnızlığı tercih eden								Sosyal (Topluluğu seven)
3.Sanata ilgisiz								Sanata ilgili
4.Kindar								Affedici
5.Düzensiz								Düzenli
6.Sabırsız								Sabırlı
7. Silik								Atak
8.Hayal gücü zayıf								Hayal gücü kuvvetli
9.Başkalarına kayıtsız								Yardımsaver
10.Sorumsuz								Sorumluluk sahibi
11.Rahat								Tedirgin
12.Uyuşuk (Eli ağır)								Canlı
13.Dar görüşlü								Geniş görüşlü
14.Rekabetçi								İşbirliği yapan
15.Hırslı değil								Hırslı
16.Tutarlı								Tutarsız
17.Durgun								Deli dolu
18.Alışılmış								Yenilikçi
19.Kibirli								Alçakgönüllü
20.Dikkatsiz								Dikkatli
21.İyimser								Karamsar

22.Neşesiz								Neşeli
23.Meraksız								Meraklı
24.Asi								Uysal, yumuşak başlı
25.Gayretsiz								Gayretli
26.Huzurlu								Huzursuz
27.Arka planda kalmış								Öne çıkan
28.Tutucu								Liberal
29.Acımasız								Merhametli
30.Hazırlıksız								Hazırlıklı
31.Kaygısız								Kaygılı
32.Dikkat çekmeyen								Baskın
33.İlgileri dar								İlgileri geniş
34.Bencil								Fedakar
35.Disiplinsiz								Disiplinli
36.Yeni ilişkilere kapalı								Yeni ilişkilere açık
37.Etkisiz								Etkili
38.Hoşgörüsüz								Hoşgörülü
39.Donuk								Coşkulu
40.İnatçı								Uzlaşmacı

EK-D: Bilişsel Esneklik Envanteri

Aşağıdaki ifadeleri dikkatlice okuduktan sonra her bir satırda bir işaret olmak üzere kendinize en uygun cevabı işaretleyiniz.

	HIÇ UYGUN DEĞİL	PEK UYGUN DEĞİL	KARARSIZIM	UYGUN	TAMAMEN UYGUN
1. Olay ve durumları değerlendirmede iyiyimdir.					
2. Zor durumlarla karşı karşıya kaldığımda karar vermekte güçlük çekerim.					
3. Bir konuda karar vermeden önce birçok seçeneği göz önünde bulundururum.					
4. Zor durumlarla karşılaştığım zaman, kontrolümü kaybediyor gibi hissedirim.					
5. Zor durumlara pek çok farklı açılardan bakmak hoşuma gider.					
6. Bir davranışın nedenleri konusunda karara varmadan önce ek bilgiler ararım.					
7. Zor durumlarla karşılaştığımda o kadar stresli olurum ki, sorunu nasıl çözeceğimi düşünemem.					
8. Olayları karşımdaki kişilerin bakış açılarından da görmeye çalışırım.					
9. Zor durumlarla baş edebilmek için önümde farklı birçok seçeneğin olması benim için sıkıntı vericidir.					
10. Kendimi diğer insanların yerine koyarak onları anlamada iyiyimdir.					
11. Zor durumlarla karşılaştığımda tam olarak ne yapacağımı bilemem.					
12. Zor durumlara değişik açılardan bakmak önemlidir.					
13. Bir zorlukla karşılaştığımda nasıl davranacağım ile ilgili olarak pek çok seçeneği göz önünde bulundururum.					
14. Herhangi bir duruma çoğu kez farklı açılardan bakarım.					

15. Yaşamda karşılaştığım güçlüklerle baş etmede yetenekliyim.					
16. Davranışların nedenlerini anlamaya çalışırken bütün olası gerçekleri ve bilgileri göz önünde bulundururum.					
17. Zor durumlarda bir şeyleri değiştirme konusunda kendimi güçsüz hissedirim.					
18. Zor bir durumla karşılaştığımda durur ve çözüm için çeşitli yollar düşünürüm.					
19. Bir sorunla karşılaştığım zaman sorunu çözebilmek için birden fazla yol olduğunu düşünürüm.					
20. Zor durumlarla ilgili harekete geçmeden önce pek çok seçeneği değerlendiririm.					



