

T.C
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
AİLE DANIŞMANLIĞI VE EĞİTİMİ ANABİLİM DALI
AİLE DANIŞMANLIĞI VE EĞİTİMİ BİLİM DALI

OTANTİKLİK VE AİLE YAŞAM DOYUMU
ARASINDAKİ İLİŞKİDE BİLİŞSEL ESNEKLİĞİN
ARACI ROLÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Faruk KARABULUT

İstanbul

Haziran-2024

T.C

İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

AİLE DANIŞMANLIĞI VE EĞİTİMİ ANABİLİM DALI

AİLE DANIŞMANLIĞI VE EĞİTİMİ BİLİM DALI

OTANTİKLİK VE AİLE YAŞAM DOYUMU ARASINDAKİ
İLİŞKİDE BİLİŞSEL ESNEKLİĞİN ARACI ROLÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Faruk KARABULUT

Tez Danışmanı

Doç. Dr. Makbule KALI SOYER

İstanbul

Haziran-2024

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğüne,

Bu çalışma, jürimiz tarafından Aile Danışmanlığı ve Eğitimi Anabilim Dalı, Aile Danışmanlığı ve Eğitimi Bilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Danışman: Doç. Dr. Makbule KALI SOYER

Üye: Doç. Dr. Besra TAŞ

Üye: Dr. Öğr. Üyesi Kaan SEVİM

Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

Prof. Dr. Erhan İÇENER

Enstitü Müdürü

BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ

Yüksek lisans tezi olarak hazırladığım “**Otantiklik ve Aile Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkide Bilişsel Esnekliğin Aracı Rolü**” adlı çalışmanın öneri aşamasından sonuçlandığı aşamaya kadar geçen süreçte bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle uyduğumu, tez içindeki tüm bilgileri bilimsel ahlak ve gelenek çerçevesinde elde ettiğimi, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığımı, bu çalışmamda doğrudan veya dolaylı olarak yaptığım her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu beyan ederim.

Faruk KARABULUT

ÖN SÖZ

Eğitim hayatım boyunca yolumuzun keşiştiği tüm hocalarıma ve arkadaşlarıma, bilhassa tez çalışmamdaki her aşamada bana yardımcı olan değerli tez danışmanım Doç. Dr. Makbule KALI SOYER'e, veri toplama sürecine büyük katkılar sağlayan katılımcılara ve katılımcı bulma konusunda yardımlarını esirgemeyen sayın Doç. Dr. Besra TAŞ hocama teşekkür eder, saygılarımı sunarım.

Son ve en önemlisi olarak, hayatın her alanında sonsuz destekleri, teşvikleri ve motivasyonları için başta annem ve babam olmak üzere kıymetli aileme en büyük teşekkürlerimi sunar ve minnet duyduğumu belirtirim.

Faruk KARABULUT

İstanbul-2024

ÖZET

OTANTİKLİK VE AİLE YAŞAM DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİDE BİLİŞSEL ESNEKLİĞİN ARACI ROLÜ

Faruk KARABULUT

Yüksek Lisans, Aile Danışmanlığı ve Eğitimi

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Makbule KALI SOYER

Haziran-2024, 115 Sayfa

Mevcut çalışmada katılımcıların otantiklik, aile yaşam doyumu ve bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişki ile otantiklik ve aile yaşam doyumu arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracı rolünü incelemek amaçlanmıştır. Araştırmada aynı zamanda katılımcılara ait demografik bilgiler ile değişkenler arasındaki ilişki de incelenmiştir. Bu doğrultuda mevcut çalışmada Demografik Bilgi Formu, Otantiklik Ölçeği, Aile Yaşam Doyumu Ölçeği ve Bilişsel Esneklik Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmada çalışma grubu olarak toplum örneklemi kullanılmış ve katılımcılar 19-55 yaş aralığındaki 263 bireyden oluşmaktadır. Araştırma sonucunda otantiklik ve aile yaşam doyumu arasında, otantiklik ve bilişsel esneklik arasında, bilişsel esneklik ve aile yaşam doyumu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Çalışmada otantiklik ve aile yaşam doyumu arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracı rolü olmadığı bulgusuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Aile, Otantiklik, Aile Yaşam Doyumu, Bilişsel Esneklik

ABSTRACT

THE MEDIATING ROLE OF COGNITIVE FLEXIBILITY IN THE RELATIONSHIP BETWEEN AUTHENTICITY AND FAMILY LIFE SATISFACTION

Faruk KARABULUT

Master, Family Counseling and Education

Thesis Advisor: Assoc. Prof. Dr. Makbule KALI SOYER

June-2024, 115 Pages

The current study aimed to examine the relationship between participants' levels of authenticity, family life satisfaction and cognitive flexibility level, and the mediating role of cognitive flexibility in the relationship between authenticity and family life satisfaction. The study also examined the relationship between the demographic information of the participants and the variables. In this regard, the Demographic Information Form, Authenticity Scale, Family Life Satisfaction Scale and Cognitive Flexibility Scale were used in the current study. Working group was used as the sample in the research and the participants consisted of 263 individuals between the ages of 19-55. As a result of the research, it was determined that there was a positive significant relationship between authenticity and family life satisfaction, between authenticity and cognitive flexibility, and between cognitive flexibility and family life satisfaction. The study found that cognitive flexibility did not have a mediating role in the relationship between authenticity and family life satisfaction.

Key Word: Family, Authenticity, Family Life Satisfaction, Cognitive Flexibility

İÇİNDEKİLER

TEZ ONAYI	i
BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ.....	ii
ÖN SÖZ.....	iii
ÖZET.....	iv
ABSTRACT	v
İÇİNDEKİLER	vi
TABLolar LİSTESİ.....	ix
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xi
KISALTMALAR LİSTESİ.....	xii
BİRİNCİ BÖLÜM.....	1
GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu.....	1
1.2. Amaç	5
1.3. Araştırmanın Önemi.....	6
1.4. Araştırmanın Varsayımları.....	7
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları	7
1.6. Araştırmanın Tanımları.....	7
İKİNCİ BÖLÜM	9
KAVRAMSAL ÇERÇEVE	9
2.1. Aile.....	9
2.1.1. Kuramsal Yaklaşımlara Göre Aile.....	12
2.2. Aile Yaşam Doyumu.....	19
2.2.1. Aile Yaşam Doyumu ile İlgili Yapılan Araştırmalar.....	20

2.3. Otantiklik.....	23
2.3.1. Kuramsal Yaklaşımlara Göre Otantiklik	24
2.3.2. Otantiklik ile İlgili Yapılan Araştırmalar.....	32
2.4. Bilişsel Esneklik.....	35
2.4.1. Kuramsal Yaklaşımlara Göre Bilişsel Esneklik.....	36
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	45
YÖNTEM.....	45
3.1. Araştırmanın Modeli	45
3.2. Katılımcılar	45
3.3. Veri Toplama Araçları	47
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	47
3.3.2. Otantiklik Ölçeği.....	47
3.3.3. Aile Yaşam Doyumu Ölçeği.....	48
3.3.4. Bilişsel Esneklik Ölçeği.....	48
3.4. Verilerin Toplanması ve Analizi	49
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	51
ARAŞTIRMA BULGULARI.....	51
4.1. Betimsel İstatistik Verileri	51
4.2. Otantiklik, Aile Yaşam Doyumu ve Bilişsel Esneklik Değişkenleri ve Alt Boyutlarının Çeşitli Demografik Değişkenlere Göre analizleri.....	53
4.3. Otantiklik ve Aile Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkide Bilişsel Esnekliğin Aracı Rolünün Analizine İlişkin Yapısal Eşitlik Modellemesi.....	61
4.3.1. Yapısal Eşitlik Modeli Aşamaları.....	61
4.3.2. Ölçme Modelinin Denenmesi	61
4.3.3. Yapısal Modelin Denenmesi.....	63

BEŞİNCİ BÖLÜM	67
SONUÇ-TARTIŞMA VE ÖNERİLER.....	67
5.1. Tartışma.....	67
5.2. Sonuç ve Öneriler.....	76
5.2.1. Sonuç	77
5.2.2. Öneriler	78
KAYNAKÇA	79
EKLER.....	100
ÖZGEÇMİŞ.....	103

TABLolar LİSTESİ

Tablo 3.1: Çalışma Grubunu Oluşturan Katılımcıların Demografik Özelliklerine Yönelik Sayı ve Yüzde Dağılımı	46
Tablo 4.1: Otantiklik, Aile Yaşam Doyumu ve Bilişsel Esneklik Ölçeklerinin Çarpıklık ve Basıklık Değerleri.....	51
Tablo 4.2: Otantiklik, Aile Yaşam Doyumu ve Bilişsel Esneklik Ölçeklerine İlişkin Güvenirlilik Analiz Sonuçları, Ortalama Ve Standart Sapma Değerleri...	51
Tablo 4.3: Otantiklik, Aile Yaşam Doyumu, Bilişsel Esneklik Değişkenleri ile Değişkenlerin Alt Boyutlarına İlişkin Betimsel Bulgular	52
Tablo 4.4: Katılımcıların Otantiklik, Aile Yaşam Doyumu ve Bilişsel Esneklik Puanlarının Cinsiyete Göre Farklılık Gösterip Göstermediğini Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları.....	53
Tablo 4.5: Katılımcıların Otantiklik, Aile Yaşam Doyumu ve Bilişsel Esneklik Puanlarının Medeni Durum Değişkenine Göre Göre Farklılık Gösterip Göstermediğini Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları.....	54
Tablo 4.6: Katılımcıların Otantiklik Düzeyleri Yaş, Eğitim, Maddi Durum ve Aynı Hanede Yaşayan Aile Üyesi Sayısı Değişkenlerine Göre Farklılaşım Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	55
Tablo 4.7: Katılımcıların Aile Yaşam Doyumu Düzeyleri Yaş, Eğitim, Maddi Durum ve Aynı Hanede Yaşayan Aile Üyesi Sayısı'na Göre Farklılaşım Farklılaşmadığını Belirlemek için Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	56
Tablo 4.8: Katılımcıların Bilişsel Esneklik Düzeyleri Yaş, Eğitim, Maddi Durum ve Aynı Hanede Yaşayan Aile Üyesi Sayısı Değişkenlerine Göre Farklılaşım Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçlar.....	58

Tablo 4.9: Katılımcıların Otantiklik, Aile Yaşam Doyumu ve Bilişsel Esneklik Puanları Arasındaki İlişkilerin Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi Sonuçları.....	60
Tablo 4.10: Ölçme Modelinin Uyum Değerleri.....	62
Tablo 4.11: Ölçme Modelinin Uyum Değerleri.....	66



ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1.1: Otantiklik ve Aile Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkide Bilişsel Esnekliğin Aracı Rolüne Yönelik Önerilen Model	5
Şekil 2.1: Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi	28
Şekil 2.2: Birey Merkezli Otantiklik Modeli	31
Şekil 2.3: BDT ve Önerilen Bilişsel Esneklik Modeli	38
Şekil 2.4: Önerilen ABC-DE Modeli	40
Şekil 4.1: Doğrulayıcı Faktör Analizi	62
Şekil 4.2: Otantiklik ve Aile Yaşam Doyumu Arasındaki Yapısal Eşitlik Model.....	63
Şekil 4.3: Otantiklik ve Bilişsel Esneklik Arasındaki Yapısal Eşitlik Model.....	64
Şekil 4.4: Bilişsel Esneklik ve Aile Yaşam Doyumu Arasındaki Yapısal Eşitlik Model	64
Şekil 4.5: Otantiklik ve Aile Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkide Bilişsel Esnekliğin Aracı Rolünün İncelenmesine İlişkin Yapısal Eşitlik Modeli.....	65

KISALTMALAR LİSTESİ

SPSS : (Statistic Packets For Social Sciences) Sosyal Araştırmalar İçin İstatistiksel Program Paketi

A.Y.D.Ö: Aile Yaşam Doyumu Ölçeği

KY: Kendine Yabancılaşma

DEK: Dış Etkiyi Kabullenme

OY: Otantik Yaşam

ALT: Alternatifler Alt Grubu

KO: Kontrol Alt Grubu

Akt: Aktaran

Ark. Arkadaşları

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

Araştırmanın giriş bölümü sırasıyla; araştırma probleminin durumu, araştırmanın amacı, önemi, varsayımları, sınırlılıkları ve araştırmayı oluşturan temel kavramların tanımlarından oluşmaktadır.

1.1.Problem Durumu

Kişinin gözlerini açtığı ilk andan itibaren ilişki içerisinde bulunup bir parçası olduğu aile kurumu, her dönem üzerinde durulmuş ve üzerinde araştırmalar yapılmış bir konudur. Genel sistemler kuramı aileyi, en temel sistem olarak tanımlar ve kendisini oluşturan parçaların bir araya gelmesidir şeklinde ele alıp her parçanın diğeri ile bir bağlantısı olduğunu belirtmektedir (Kasapoğlu ve Güneş, 2018: 10-45). Bu perspektiften bakıldığında aile; birbirleriyle ortak bir geçmişi paylaşan, duygusal bağlara sahip, en az iki bireyden oluşan bir yapıdır ve aile üyeleri, bireysel ihtiyaçlarını karşılamak, ailenin genel ihtiyaçlarına uygun stratejiler geliştirmek amacıyla bir araya gelirler (Kriz, 1999: 140-143; Ünal, 2013: 32-37).

Aile; anne, baba ve çocuklardan oluşan, duruma göre farklılıkların da gösterilebildiği bireylerin bir arada yaşadığı ve sosyal, kültürel ve ekonomik bütünlüğü içeren fonksiyonların bulunduğu bir sistemdir (Baltaş ve Baltaş, 1986: 101-110; Çalışkan ve ark., 2017:1-9). Aile kurumunun bu fonksiyonları çeşitli kategorilere ayrılabilir. Nazlı (2020: 98-104) aile kurumunu içinde çeşitli fonksiyonlar barındıran bir sistem olarak tanımlamıştır. Bu sistem içerisinde bireyler hayata dair sorumluluk bilinci kazanır, içinde yaşadığı toplumun kurallarını öğrenir, ekonomik faaliyetlerde bulunur ve hayatlarını devam ettirebilmek için ortak kararlar alırlar.

Aile kurumu, içinde sosyal ilişkilerin kurulduğu, cinsel ilişkilerin düzenlendiği, saygı ve sevginin koşulsuz gösterildiği ve bu bağlam üzerine karşılıklı ilişkilerin yaşandığı bir yapıdır; bu ilişkiler ve fonksiyonlardan kaynaklanan doyum seviyesi, aile yaşam doyumunu belirler (Ozankaya, 1996: 60-85; Kiye, 2023: 406-420). Aile yaşam doyumunu pozitif psikoloji bağlamında ele alınan bir kavramdır. Pozitif psikoloji ilişkilere önem vermiş, bilhassa aile ilişkileri üzerinde durmuş bir kuramdır ve aynı zamanda aileyi; biyolojik, duygusal ve tarihi bağların birleşimi olan benzersiz bir sosyal aitlik sistemi olarak tanımlamıştır.

Aile içi sorunların kaynağı genellikle iletişim problemlerinden gelir. Mutlu bir aile yapısı için olumlu iletişim önemlidir ve bu nedenle aile içindeki iletişim tarzı incelenmelidir. Yaşamın farklı alanlarında başarılı iletişim hayati öneme sahiptir. İletişim sorunlarını çözmek için öncelikle nedenlerini anlamak ve daha olumlu bir iletişim tarzı geliştirmek gereklidir. Bu süreç, iletişim sorunlarına dair farkındalıkla başlar ve ardından sorunun nedenleri analiz edilerek, bu sorunların en iyi şekilde giderilmesi için stratejiler geliştirilerek devam eder (Taş, 2021: 1-21). Bu stratejileri geliştirmenin en etkili yolu, sorunları ilişkilere önem veren pozitif psikoloji bağlamında ele almaktır. Pozitif psikoloji kuramınının geliştirdiği aile yaşam döngüsü çerçevesi, ilişkileri kavramsallaştıran oldukça önemli ve üzerinde durulması gereken bir iskelete benzetilmektedir (McGoldrick ve ark., 2011: 205-207).

Yaşam doyumu, kişinin fiziksel ve psikolojik sağlığı, uyum becerisi, çevresi ile olan ilişkileri, sosyoekonomik durumu ve bu durumların kişiyi memnun edecek düzeyde işlenmesini kapsamaktadır (Dağlı ve Baysal 2016: 59). Aile yaşam doyumu; bireylerin aile üyeleri ile birlikte oldukları zaman içinde hissettikleri duygusal ortamı, dayanışmayı, mutluluk ve genel ilişkiyel refah gibi aile kalitesine ilişkin algıları ifade eder (Michalos, 2014: 165-171). Yaşam şartlarının sürekli olarak değişmesi bireyin bu şartlara ayak uydurma kabiliyetinde de değişim göstermesini zorunlu kılmaktadır. Bu şartlara uyum sağlayabilen bireylerin yaşam doyumu yüksek, uyum sağlayamayanların yaşam doyumunun düşük olduğu varsayılabilir. Dolayısıyla sürekli değişim halinde olan şartlara uyum sağlayabilen ve kendi içerisindeki ilişkileri de sağlıklı bir şekilde ilerletebilen ailelerin aile yaşam doyumunun da yüksek olduğu düşünülebilir.

Her aile, kendi eşsiz yapısı, işlevleri ve ihtiyaçlarıyla özgün bir varlık olarak ortaya çıkar; toplumu ve aile üyelerinin hayata bakışını şekillendirir, gelişimine katkı sağlar ve toplumsal kurumların ötesinde daha derin bir anlam taşır. Aile işlevleri, aile üyeleri tarafından gerçekleştirilen faaliyetler ve davranışlar olarak tanımlanır, bu da ailenin ve bireylerin kişisel gereksinimlerini karşılamayı ve sürdürmeyi amaçlar (Hallaç ve Öz, 2014: 142-153). Aile içi ilişkilerin olumluluğu, karşılıklı saygı ve dayanışma ile ailedeki işlevlerin yerine getirilmesindeki zorluk veya güçlülüğün diğer işlevleri de etkileyebileceği bilinir. Bu işlevlerin sağlıklı bir şekilde yerine getirildiği durumlarda, aile yaşam doyumunun da yüksek olduğu araştırmalar neticesinde saptanmıştır. Aktaş ve ark. (2023) yaptıkları çalışmada bireylerin eşlerinden hissettikleri eş desteği ne

kadar fazla hissediliyorsa, algıladıkları aile huzurunun da o derece güçlü hissedildiği saptanmıştır. Yine, Trong Dam ve ark. (2023) tarafından yapılan çalışmada aileden alınan sosyal ve duygusal destek arttıkça yaşam doyumunun da arttığı bulunmuştur. Küçükşen ve ark. (2023) yürüttükleri çalışmada ise aile üyelerinin bütünlük duygusu ne kadar yüksek, aile üyeleri ilişkileri iyiyse birbirlerini ne kadar iyi anlayabiliyorlarsa, o derece yaşam doyumlarının da yüksek olduğu bulunmuştur.

Aile üyelerinin birbirleriyle olan ilişkilerinin niteliği aile yaşam doyumunu seviyesine göre ölçülür. Aile üyelerinin birbirlerine karşı olan duygularında olumlu duygu ve düşüncelerinin olumsuzlara göre daha fazla olması, birbirleriyle daha fazla vakit geçirmeleri, aile yaşam doyumunun yüksek olması ile ilgilidir (Baracca ve ark, 2000: 98-100). Satir (1988)'e göre aile bir sistem ve denge arayışı içinde olan bir oluşumdur. Bu denge gerçekçi olmayan düşüncelere dayanıp kısıtlayıcı kurallara dayandığında aile doyumunu olumsuz etkilemektedir. Satir (1988) olumlu ailenin özelliklerini açıklarken, aileyi oluşturan bireylerin birbirlerini dinledikleri, birbirlerine karşı dürüst olduklarını ifade eder. Sağlıklı aile üyeleri birbirlerine saygı duyar, değerini değiştirmeye çalışmaz ve birbirlerini koşulsuz kabul içindedirler. Kişinin olduğu gibi kabul görmesi, kişinin otantikliğini rahat bir şekilde ifade edip yaşayabilmesini kolaylaştırmaktadır. Otantikliğini sürdürebilen bireylerin çevresi ile olan ilişkilerinden alacağı doyumun da artacağı düşünülebilir. Yılmaz ve Gündüz (2021) araştırmalarında buldukları sonuca göre, otantiklik düzeyi arttıkça romantik ilişkisinden aldığı doyumun da arttığı saptanmıştır. Bu sebeple kişinin otantikliğini sergileyebilmesi aile yaşam doyumunu da olumlu etkileyeceği söylenebilir.

Kişinin kendisi olması, özerk kararlar alabilip özerk davranışlar sergileyebilmesi olarak tanımlanan otantiklik (Burks ve Robbins, 2011: 350-355), varoluşçu, hümanistik, psikodinamik ve pozitif psikoloji kuramlarının üzerinde durduğu temel bir kavramdır (Deci ve Ryan, 2000: 230-235; Fromm, 1965: 263; Horney, 1951: 292; Rogers, 1980: 28; Yalom, 1980: 300-310). Her insanın kendi içinde biricik olduğunun farkında olup, otantik; bir diğer ifade ile özgün bir kişilik olarak görüp olduğu gibi kabul eden aileler pozitif aile olarak tanımlanır ve algıladıkları aile yaşam doyumunu da yüksektir (Taş, 2021: 5-10).

Otantiklik, gerçek benlik olarak da adlandırılan, benliğin oluşumu ile ilişkilendirilen aynı zamanda belirgin olmayan kategorilere sahip bir kavramdır (Taşçı, 2021: 36). Bu, bireyin kendi özgün varlığına sahip olması, kendi değerlerini koruması ve iyiliği teşvik

etmeye yönelik bir çaba içinde olması olarak da düşünülebilir. Otantiklik, kişinin kimlik başarısının bir sonucu olarak kabul edilebilir aynı zamanda ruhsal sağlık ve psikolojik uyumun bir unsuru adıyla görülebilir (Gregoire ve ark., 2014: 330; Lopez ve Rice, 2006: 370; Yalom, 2000: 345). Aile üyelerinin otantik olması hem kendi ruhsal sağlıklarının hem de ailenin ruhsal sağlığının yerinde olduğunun bir göstergesidir. Nitekim varoluşçu Frankl (1994: 20-25) tanımına göre otantik birey “Öz farkındalığı yüksek, özgür ve sorumluluk bilincine sahip, başka insanlarla anlamlı ilişkiler kurabilen, anlamı üzerine düşünebilen ve var olmanın farkında olan bireydir”. Bu özelliklere sahip birey ve ailelerin doyumunu da yüksektir (Güler ve Usluca, 2021; Parmaksız, 2020).

Otantik yaşam, bireyin içinde bulunduğu bilinçli farkındalığı ve davranışlarının arasındaki tutarlılığı ifade etmektedir. Farklı şekilde ifade edecek olursak, otantik yaşam, kişinin farklı ortamlarda kendi özüne sadık kalması, değerleri ve inançlarıyla uyum içinde yaşamasını ifade eder. Otantik yaşamın odak noktası, duygu, inanç, davranış ve biliş arasında sağlanan tutarlılıktır (Wood ve ark., 2008: 390). Bu sebeple bu kavramların birbirleriyle olan ilişkisi göz ardı edilemez ve otantikliğin bilişsel esneklik ile iç içe geçmiş ilişkisi de bu çalışmanın odaklanacağı kısımlardanadır.

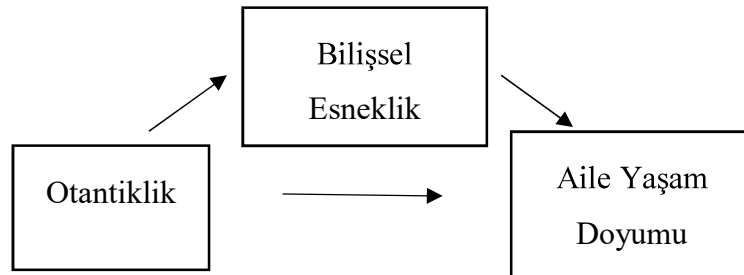
Bilişsel esneklik, bir bireyin karşılaştığı yeni ve beklenmedik durumlar karşısında zihinsel süreçlerini bu şartlara göre düzenleyip bu duruma uyum sağlayabilme yeteneği olarak tanımlanabilir (Canas ve ark., 2003: 490). Bireyler, karşılaştıkları sorunlara esnek bir perspektifle yaklaşabilir ve çeşitli seçeneklerin de olabileceğini veya olduğunu fark ederse, yaşamın getirdiği zorlukların üstesinden daha rahat gelebilirler. Ancak, her zaman aynı yaklaşımla sorunları ele almak ve farklı çözüm yöntemlerini denememek, yaşamın değişen dinamiklerine uyum sağlamayı güçleştirebilir (Toksöz, 2018: 18-20). Bu sebeple otantik bireylerin bu durumları daha özgün bir yaklaşım ile ele alıp sorunların üstesinden gelebilecekleri düşünülebilir. Nitekim literatürde gözlemlendiği üzere Ziyaeemehr ve Kumar (2013) bilişsel esnekliğin otantiklik değişkeni ile pozitif yönlü anlamlı bir ilişki içinde olduğunu saptamışlardır. İnsanın var oluşu itibariyle çevresi ile olan ilişkilerinde dönem dönem anlaşmazlıklar yaşadığı hayatın göz ardı edilemez bir gerçeği ve kuralıdır. Bu son derece normal olan durumda bireyler karşılaştıkları zorluk ve anlaşmazlıkları sağlık bir şekilde ele alarak bu durumların üstesinden gelebilirler. Toksöz ve Kolburan (2018)

bilişsel esneklik düzeyi yükseldikçe evlilik doyum düzeyinde de artma olduğu saptanmıştır.

Aile üyelerinin otantik olması ve diğer üyelerin bu otantik oluşa saygılı olmasının aile yaşam doyumunu üzerinde önemli bir etkisini olduğu söylenebilir. Nitekim Lopez ve Rice (2006) tarafından yapılan çalışmada otantikliğin benlik saygısı ve yaşam doyumunu değişkenleri ile pozitif yönlü anlamlı bir ilişki içerisinde olduğunu saptanmıştır. Bunun yanısıra aile üyelerinin bilişsel esnekliğe sahip olmasının da aile yaşam doyumunu üzerinde olumlu bir etkisi olduğu düşünülebilir. Nitekim bilişsel esnekliğin mutluluk, yaşam doyumunu, psikolojik dayanıklılıkla pozitif ilişki içerisinde olduğu sonucuna ulaşan çalışmalar mevcuttur. (Polat ve ark., 2022; Tabesh ve ark., 2022; Yağan ve Kaya, 2022). Literatürde ulaşılan bu araştırma sonuçları göz önüne alınarak bu araştırmanın araştırma sorusu “*Otantikliğin ve aile yaşam doyumunun arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracı rolü var mıdır?*” şeklinde düzenlenmiştir. Bu soruya cevap oluşturmak için otantiklik, bilişsel esneklik ve aile yaşam doyumunu arasındaki ilişkiler ayrıntılı olarak ele alınmıştır.

1.2. Amaç

Bu araştırmanın amacı, otantiklik ve aile yaşam doyumunu arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracı rolünün incelenmesidir. Ayrıca çalışmada katılımcıların otantiklik, aile yaşam doyumunu ve bilişsel esneklik değişkenlerinin çeşitli demografik değişkenlere (cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim, maddi durum, aynı hanede yaşayan aile üyesi sayısı) göre farklılık gösterip göstermediği incelenecektir. Araştırmanın amacı doğrultusunda önerilen kuramsal model Şekil 1.1’de gösterilmiştir.



Şekil 1.1: Otantiklik ve Aile Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkide Bilişsel Esnekliğin Aracı Rolüne Yönelik Önerilen Model

Araştırmanın soruları

Bu tez kapsamında aşağıdaki hipotezler test edilecektir:

1. Otantiklik değişkeni aile yaşam doyumu değişkenini anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
2. Otantiklik değişkeni bilişsel esneklik değişkenini anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
3. Bilişsel esneklik değişkeni aile yaşam doyumu değişkenini anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
4. Otantiklik ve aile yaşam doyumu arasındaki ilişkide bilişsel esneklik değişkeninin aracı rolü var mıdır?

Sosyodemografik değişkenlere dair alt problemler

1. Cinsiyete göre katılımcıların otantiklik, aile yaşam doyumu ve bilişsel esneklik seviyeleri anlamlı farklılık göstermekte midir?
2. Yaş değişkeni açısından katılımcıların otantiklik, aile yaşam doyumu ve bilişsel esneklik seviyeleri anlamlı farklılık göstermekte midir?
3. Medeni durum değişkeni açısından katılımcıların otantiklik, aile yaşam doyumu ve bilişsel esneklik seviyeleri anlamlı farklılık göstermekte midir?
4. Eğitim düzeyi değişkeni açısından katılımcıların otantiklik, aile yaşam doyumu ve bilişsel esneklik seviyeleri anlamlı farklılık göstermekte midir?
5. Maddi durum değişkeni bakımından katılımcıların otantiklik, aile yaşam doyumu ve bilişsel esneklik seviyeleri anlamlı farklılık göstermekte midir?
6. Aynı hanede yaşayan aile üyesi sayısına göre katılımcıların otantiklik, aile yaşam doyumu ve bilişsel esneklik seviyeleri anlamlı farklılık göstermekte midir?

1.3. Araştırmanın Önemi

Aile yaşam doyumu ile ilgili yapılacak her araştırmanın, aile kurumunun işleyişini daha iyi hale getirecek yardımcı fikirler sunabileceği düşünülmektedir. Alan çalışmaları çoğunlukla yaşam doyumu üzerinde durmuş olup, aile yaşam doyumu olarak konuyu daha spesifik noktaya odaklamamıştır. Bu çalışmanın önemi kişinin kendi gerçek benliğinin farkında olması, kendini özerk olarak ifade edebilmesi olarak

açıklanan otantikliğin (Deci ve Ryan, 1985, 2000; akt. İlhan, 2013: 140-145) aile kurumunun yaşam doyumu ile ne yönde ilişkili olduğunu belirleyip, bu ilişkide kişinin beklenmedik durumlara uyum sağlayabilme kabiliyeti olarak tanımlanan bilişsel esnekliğin (Canas ve ark., 2003: 488) aracı rolünü incelemektir. Örnek verecek olursak ülkemizde yapılan çalışmalar otantiklik ve yaşam doyumu (Karakuş, 2020) olarak ele alınmış olup, araştırmalar aile kurumu üzerine yoğunlaşmamış veya sadece ergenler ve aile yaşam doyumu (Çetintaş, 2021) olarak ele alınmıştır.

Yapılan bu çalışma aile yaşam doyumunu etkileyen değişkenlerden otantiklik ve bilişsel esneklik değişkenleri ile incelenmesi bakımından literatür için önem arz etmektedir.

Mevcut tez çalışması toplum örnekleminde yapılacak olup aile yaşam doyumunu temel alarak daha önce birlikte çalışması yapılmamış olan otantiklik, aile yaşam doyumu ve bilişsel esneklik ölçekleri bağlamında ele alınacaktır. Tez çalışması sonucunda elde edilecek verilerin aile yaşam doyumu kavramını daha iyi anlaşılabilmesine, bu doyumunu etkileyen faktörleri belirlenmesi ve bu faktörlerin geliştirilebilmesi sürecine katkı sağlayacağını düşünülmektedir.

1.4. Araştırmanın Varsayımları

Katılımcıların ölçekleri içten ve dürüst bir şekilde cevapladığı varsayılmaktadır. Araştırma süresince etik ihlallere dikkat edilip uyulduğu varsayılmıştır. Ölçekler doldurulması amacı ile katılımcılara dağıtıldığında, doldurulması için katılımcılara gereken yeterli sürenin verildiği varsayılmıştır.

1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırmanın konusu gereği katılımcıların otantiklik ve aile yaşam doyumu ile ilişkisinde bilişsel esnekliğin aracı rolünün incelenmesidir. Araştırma Türkiye’de, kolay örnekleme yöntemi ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma bulguları örneklem açısından araştırmaya katılan katılımcılar ile sınırlıdır.

1.6. Araştırmanın Tanımları

Yaşam Doyumu: Yaşam doyumu hayatın bütün alanlarına yönelik olarak kişinin kendi hayatı üzerinde değerlendirmelerini ifade etmektedir. Bu değerlendirme, bireyin başarmak, elde etmek istediklerini ne derecede başarıp elde ettiğine göre yapılan yorum sonucu ölçülür (Diener, 1984: 548-554).

Aile Yaşam Doyumu: Aile yaşam doyumu, aile üyelerinin bir araya geldiklerinde deneyimledikleri doyumu ifade etmektedir (Kiye, 2023: 406).

Otantiklik: Bireyin diğerleriyle açık ve dürüst bir iletişim kurarak, gerçek benliğini (true self) ifade edebilmesi, yaşayabilmesi ve kendi özerliğinin bilincinde olmasıdır (Yalom, 2000: 180).

Bilişsel Esneklik: Karşılaşılan yeni ve beklenmedik durumlar karşısında zihinsel süreçleri bu şartlara göre düzenleyip bu duruma uyum sağlayabilme yeteneği olarak tanımlanır (Canas ve ark., 2003: 480)



İKİNCİ BÖLÜM

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

Araştırmanın bu bölümünde aile, aile yaşam doyumu, otantiklik ve bilişsel esneklik kavramları kuramsal çerçeve ve ilgili araştırmalar doğrultusunda ele alınmaktadır.

2.1. Aile

Aile terimi, kökenini Latince "famulus" kelimesinden alarak evcil köle anlamını taşır. "Familia" ise sadece belirli bir efendiye bağlı olan kölelerin genel topluluğunu ifade eder; diğer bir ifade ile, aynı soydan gelen, kan bağlarına sahip ve kayınvalide ilişkileri olan bir grup insan anlamına gelir (Hançerlioğlu, 1997: 300-38). Emiroğlu ve Aydın (2005: 100) Antropoloji Sözlüğü'nde aile kurumunu, anne, baba ve çocukların bir araya gelmesiyle oluşan en temel toplumsal yapı olarak tanımlamışlardır.

Aile, bireyler arasında doğum ve evlilik bağlarıyla oluşturulan en küçük toplumsal birim olarak adlandırılıp yapısal olarak ikiye ayrılır. *Çekirdek* aile, genellikle anne, baba ve çocuklardan oluşup kentsel yaşama özgüdür. Öte yandan geleneksel, bir diğer ismiyle *geniş aile*, dede, nine, kardeşler ve diğer akrabaları içeren yapıyı ifade edip genellikle kırsal köy yaşamının bir özelliğidir (Öztürk, 2009: 288)

Aynı zamanda aile; yaşamın içinden türeyen özel duyguların en doyurucu seviyede, en içten ve özel şekilde deneyimlendiği bir kurum olarak ifade edebileceğimiz oluşumdur. Bu duygular sevgi, saygı, bağlanma, ait olma, güven, mutluluk, bağlılık şeklinde sıralanabilir (Framo, 1996: 290-293). Schwab ve arkadaşları (2002: 20-22) ailenin sahip olduğu dört görevi olduğunu belirtmiş ve bu görevler çerçevesinde aile kavramını tanımlamışlardır. Bunlar; çevresine faydalı çocuklar yetiştirmek, aile üyelerinin birbirlerinin duygusal ihtiyaçlarını karşılamaları, ailenin değerlerini gelecek nesillere aktarmak, ebeveynlerin birbirlerinin cinsel ihtiyaçlarını karşılaması olarak tanımlanmıştır. Türkçe Sözlük'te; "Evlilik ve kan bağı temelinde oluşan, karı, koca, çocuklar ve kardeşler arasındaki ilişkilerin bir araya geldiği toplumu oluşturan en temel birliktelik. Anne, baba ve çocuklardan meydana gelen bu birliktelik. Aynı soydan gelen kişiler zinciri olarak tanımlanmıştır (Türkçe sözlük, 2018).

Aile kurumunun bireyin gelişiminde oynadığı etkili faktör göz ardı edilemeyecek kadar önemli bir yere sahiptir. Nitekim birey dünyaya geldiği andan itibaren yardıma muhtaç bir varlıktır ve gelişimi için belli adımları takip etmektedir. Erikson'un psikososyal

evreleri bireyin bebeklikten yaşlılığa kadar olan ihtiyaçlarını düzenleyen evreler olarak tanımlanır. Bu gelişim evreleri iç içe geçmiş bir halkalar gibi olup bireyin topluma ve çevresine olan uyumu için önemli bir yere sahiptir (Gökdağ, 2002: 12-17).

Her ailenin biricik ve kendine özel oluşunu vurgulayan Satir (1991: 20-28) her ailenin belli başlı özelliklerini şu şekilde sıralamıştır. Aile evrenseldir ve insanlık tarihi ile başlayarak her toplumda varlık göstermiştir. Aile duygusal ve sosyal bir temele dayanır; romantik sevgiden ekonomik güvenliğe kadar insanlık için gerekli duygu ve düşünceleri içinde barındırır. Aile kurumu bireyin gelişiminde ve şekillenmesinde önemli bir yere sahiptir. Aile kendi içinde sorumluluklar barındırır ve kişiler o sorumlulukları yerine getirir. Aile değişken bir yapıya sahiptir bu sebeple aile yapısı, üyelerini de hayatta karşılaştıkları sorunlara adapte olacak şekilde değiştirir ve gelişir.

Aile terapisinin önemli öncülerinden biri olan Satire'e göre aile; denge arayışı içerisinde olan bir sistemdir. Bu sistem her bireyin köken ailesinin bireyi etkilediğini belirtmektedir. Bu denge kendi içerisinde sağlıklı iletişim, kısıtlayıcı olmayan kurallar, gerçekçi beklentiler, cinsellik, güven gibi insan yaşamının temelini oluşturan öğeleri barındırmaktadır (Rasheed, Rasheed ve Marley, 2010: 30-35).

Bowen aileyi düzeyleri aynı olan sistem ve alt sistemlerin bir arada olduğu bir yapı olarak tanımlamıştır (Goldenberg ve Goldenberg, 2012: 106-110). Bowen (1993: 10-18), ailelerin içinde bulunduğu karmaşık ilişkiler ağını anlamak için aile sistemlerini incelerken, aynı zamanda bireyin içsel dünyasının da önemli olduğunu vurgulamıştır. Ona göre, bireyin psikolojik sağlığı ve davranışları, aile dinamikleriyle yakından ilişkilidir ve ailenin dinamiklerindeki olumsuzluk kişinin psikolojik sağlığını da etkilemektedir. Kısaca Bowen bireyi ailesinden bağımsız düşünmemek gerektiğini, ailenin bireyin, bireyin aile üzerindeki etkisinin önemli olduğunu vurgulamıştır.

Aile içerisindeki her bir üyenin birbiriyle etkileşim halinde olması kaçınılmaz bir rutindir. Bu etkileşimler içerisinde bireylerin davranış ve düşünceleri birbirlerini her anlamda etkilemektedir. Aile içerisinde duygusal bağların ve bağımlılıkların sağlıklı sınırlarını belirlemek, aynı zamanda bireyin duygusal olarak bağımsızlaşmasını ve kendi kimliklerini geliştirmesine teşvik etmek aile sağlığı için oldukça önemlidir (Bilgel, 2002: 10-15).

Aile kurumunun sağlıklı bir şekilde işlev gösterebilmesi için önemli etkenlerinden biri de iletişimdir. Çünkü iletişim, aile üyeleri arasındaki ilişkilerin temelini oluşturur ve

sağlıklı aile işleyişinin anahtarıdır. İletişim, duyguların ifade edilmesi, ihtiyaçların paylaşılması, anlayışın sağlanması ve problem çözme süreçlerinin yürütülmesi için kritik bir araçtır. Sağlıklı bir iletişim sayesinde aile üyeleri arasındaki duygusal bağlar güçlenir. Duyguların açıkça ifade edilmesi ve dinlenmesi, aile üyelerinin birbirlerine daha yakın hissetmelerine ve destekleyici bir ortamda yetişmelerine olanak tanır. Sağlıklı bir iletişim sayesinde aile üyeleri, farklı bakış açılarını ifade edebilir, empati kurabilir ve ortak çözümler bulabilirler (Carr, 2012: 20-25 Gladding ve ark., 2012: 25-35; Kerr, 2003: 150-155).

Aile Tutumu

Aile tutumu, aile içindeki ilişkileri, değerleri, davranışları ve tutumları ifade etmek için kullanılır. Aile tutumu, ailenin bir bütün olarak nasıl davrandığına ve düşündüğüne dair bir genellemedir. Aile içerisinde anne ve babanın tutumu çocuklarla aralarındaki bağ için oldukça önemli bir yere sahiptir (Yavuzer, 1993: 110).

Aile tutumu, ailenin içinde bulunduğu kültürel, sosyal ve ekonomik faktörlere bağlı olarak şekillenir. Bu faktörler, aile üyelerinin birbirleriyle olan etkileşim biçimlerini, aile içindeki güç dinamiklerini ve ailenin dış dünyaya bakışını etkiler (Yıldız, 2004: 135). Bu bağlamda değerlendirecek olursak aile tutumunun, ailenin genel dinamikleri üzerinde büyük bir etkiye sahip olması ve aile üyelerinin kişisel gelişimi, ilişkileri ve topluma entegrasyonu üzerinde önemli bir rol oynaması dile getirilebilir.

Aile tutumu incelenirken üzerinde durulması gereken iki temel nokta mevcuttur. Bunlar, sağlıklı anne baba tutumu ve sağlıksız anne baba tutumu olarak kategorize edilebilir (Bakırcıoğlu, 2012: 28).

Sağlıklı anne-baba tutumu, çocukların sağlıklı fiziksel, duygusal, zihinsel ve sosyal gelişimini desteklemeyi amaçlayan bir tutumdur. İdeal olarak, sağlıklı anne-baba tutumu, çocukların güvenli, destekleyici ve sevgi dolu bir ortamda büyümelerini sağlar (Bakırcıoğlu, 2012: 30; Bakırcıoğlu, 2018: 58). Sağlıksız anne-baba tutumu, çocukların gelişimini olumsuz etkileyen davranışları ifade eder. Bu tutumlar, çocukların fiziksel, duygusal, zihinsel veya sosyal iyilik hallerini olumsuz etkileyebilir.

Kusurlu anne-baba davranışları problemlerinin yetişmesine ve bu ergenlerin yetişkinlik dönemlerindeki sosyal ve duygusal ilişkilerini de olumsuz etkilere neden olabilir. Bu nedenle, ebeveynlerin çocuklarına yanlış ve hatalı davranışlar

sergilememesi önemlidir. Ebeveynlerin ergenlerle sağlıklı iletişim kurmaları, düşüncelerini dayatmamaları, onları kendi kişilikleri ile kabul etmeleri gerekmektedir (Bakırcıoğlu, 2012: 45).

Genel bir ifade ile, aile tutumunun yapısı aile üyelerinin birbirleri ile olan ilişkilerinin bir sonucu olarak tanımlanabilir. Aile tutumunun sağlıklı olması, sağlıklı bireylerin yetişmesine sebep olabilecek önemli bir etkiye sahipken, sağlıksız tutumların olduğu ailelerin üyelerinde sosyal ve duygusal ilişkiler bakımından zayıf bireylerin yetişmesi olası muhtemel bir olgudur.

2.1.1. Kuramsal Yaklaşımlara Göre Aile

Aile kavramının açıklanmasında kuramsal olarak çeşitli tanımlar bulunmaktadır. Bu bölümde pozitif psikoloji, sistem kuramları yapısal aile sistemleri, sistemik aile ve stratejik aile kuramlarının aile kurumuna bakış açısına yer verilmiştir.

Yapısal Aile Sistemleri Kuramı

Kurucusu Salvador Minuchin olan yapısal aile sistemleri kuramı, aile içindeki etkileşimleri isimlendiren, bireyleri bir bütün görmek yerine sosyal sistemlerin bir birimi olarak kabul eden bir kuramdır (Minuchin, 1974: 70-75). Kuram, bu sosyal sistemler içerisinde aile sistemini ele almaktadır. Bireyleri aile içi ilişkilerinden ele alarak, aile üyelerinin ilişkilerini inceleyip, bu ilişkilerin sağlıklı şekilde nasıl organize edilebileceğini açıklamaktadır (Minuchin, 1974: 80-98). Bu açıklamayı, aile yapısı, hiyerarşi, alt sistemler, sınırlar, yakınlık, koalisyon, üçgen oluşturma adlı temel kavramlarıyla organize etmiştir.

Aile Yapısı: Genellikle bir ailedeki ilişkileri, rolleri, kuralları ve iletişimi tanımlayan yapıyı ifade eder. Aile yapısı, aile üyeleri arasındaki ilişkileri, ailenin işlevselliğini, aile üyelerinin etkileşimlerini anlamak için kullanılır. Aile yapılanması, ailenin sorunlar karşısında nasıl tepki verdiğini, ailenin kendi dengesini ne derece sağladığını ortaya çıkaran yapıyı ifade eder (Minuchin, 1974: 990-97).

Hiyerarşi: Aileler genellikle bir hiyerarşiye sahiptir. Aile içerisinde en güçlü kişi aileye dair sorumlulukları ve dinamikleri üstlenen kişidir. Bu durumda ebeveynler genellikle ailenin başında yer alır, ancak bu hiyerarşi farklılık gösterebilir (Minuchin, 1974: 96). İşlevsel aile dinamiklerinde, ebeveynler çocukları üzerinde daha etkili bir rol oynarlar. Bunun yaşanmadığı durumlar işlevsiz aile dinamikleri olarak tanımlanır. En yaygın

görüneni ebeveynlerin çocukları disipline etmekte etkisiz olmalarıdır (Aponte ve Van Deusen, 1981: 128).

Alt Sistemler: Sistemler içlerindeki küçük sistemlerin bir araya gelmesiyle oluşur. Bir aile sistemi eş, anne-baba, kardeşler alt sistemlerini oluşturmaktadır. Bunlar, eş, ebeveyn ve kardeşler alt sistemi olmak üzere üç sistemden oluşmaktadır (Minuchin, 1974: 67).

Sınırlar: Sınırlar sözlü veya sözsüz olabilmekle beraber fiziksel olarak değil psikolojik bir olguyu ifade etmektedir. Belirgin, belirsiz ve katı sınırlar olmak üzere üçe ayrılır. Belirgin sınırlar bireylerin aile içi ilişkilerini ve iletişimlerini geliştirmeye izin verici bir yapıya sahiptir. Aktif bir şekilde karşılıklı bilgi ve fikir alışverişi trafiği mevcuttur. Sınırların belirsiz olması, aile içi hiyerarşinin anlaşılabilmesi demek olup aile yapısını olumsuz etkileyebilmektedir. Katı sınırlar, diğer sistemlerle etkileşime geçmez, sorunları tartışıp bir çözüme ulaştırmayıp zorluklara uyum sağlayamazlar.

Yakınlık: Bakınlık, genellikle aile üyeleri arasındaki duygusal ve fiziksel mesafeyi belirleyen bir kavramdır. Bu, aile içindeki ilişkilerin niteliği ve üyeler arasındaki duygusal bağın gücüyle ilgilidir. Minuchin'in (1974: 69) tanımına göre, yakınlık düşük olduğunda ayrışık ilişkiler, yüksek olduğunda ise yapışık ilişkiler ortaya çıkabilir. Yapışıklık ve ayrılık, etkileşim ve iletişim biçimini ifade etmektedir. İşlevsel ailelerde yakınlık, dengede olmalıdır; yani aşırıya kaçmamalıdır.

Koalisyon: Bazı aile üyelerinin diğer bir aile üyesine karşı oluşturduğu ittifakı ifade etmektedir. İki aile üyesini üçüncü üyeye karşı katı bir şekilde ifade etmeyi ifade eder. Genelde sağlıklı karı koca ilişkilerinde ebeveynlerden birinin diğerini çocuklara karşı kötülemesi olarak karşımıza çıkar. Bu tür koalisyonlar aile içine stresi getirebilmektedir (Goldenberg ve Goldenberg, 1996: 110; Minuchin, 1974: 69; Minuchin, Rosman ve Baker, 1978: 120).

Üçgen Oluşturma: Genellikle aile üyeleri arasındaki iletişim ve etkileşimi değiştirmek amacıyla kullanılır. Örneğin, ebeveynler arasında yaşanan bir çatışma durumunda, bir ebeveyn üçgen oluşturarak çocuğu bu çatışmanın içine çekebilir. Bu, ebeveynler arasındaki gerilimi azaltmak ve çocuğu kullanarak bir tür denge oluşturmak için yapılabilir. Bu işlevsiz tutumda çocuğun, ebeveynlerden birinden yana taraf alması diğer ebeveynin sert tutumlarına maruz kalmasına yol açabilmektedir (Lee, 2011: 210).

Sistemik Aile Kuramı

Bu kuramda belirli bir kurucudan söz edilememekle beraber, birçok aile terapisi kuramlarından parçaları bünyesinde barındırdığı gözlemlenir (Kriz, 1999: 28). Aile sistemi kendi içerisindeki alt elementlerin bir araya gelmesiyle oluşturulan bütün sistemi ifade etmektedir. Bu sistem içerisinde elementlerin tutum ve davranışlarıyla diğer elementlerin nitelikleri etkilemektedir (Kriz, 2000: 18). Sistemik aile kuramı, aile üyeleri arasındaki bağlantıları, rolleri ve etkileşimleri üyelerin daha iyi gözlemleyebilmelerine olanak sunarak, aile içerisindeki sorunlara oldukça kapsamlı ve etkili tanımlar yapmaya çalışır (Kriz, 2000: 20). Bu açıklamayı, bütüncülük, hedef yönelimi, eş sonluluk ve çok sonluluk, kurallılık, döngüsel nedensellik, geri besleme, homeostasi, birinci ve ikinci düzen değişimi, adlı temel kavramlarıyla organize etmiştir.

Bütüncülük: Aile üyelerinin birbirleriyle olan etkileşim ve ilişkilerinden ötürü aile kurumunu bir ağ olarak görmektedir. Aileyi bir amaç doğrultusunda bir araya gelen bir ağ olarak görerek odak noktayı kişiden kişilerarası perspektife yöneltmiştir. Bu sebeple aile içi problemleri sistemik olarak bir bütün içerisinde incelenmesi gerektiğini açıklamıştır (Schneewind, 2010: 10).

Hedef yönelimi: Aileler yaşamlarında belirli ortak hedefler belirleyip bu doğrultuda etkileşim ve iletişim halinde olurlar, böylece birlikteliklerine anlam ve süreklilik kazandırmış olurlar. Ailelerin süreçsel hedef ve gelişimleri durağan değil, zamana ve mekana göre değişiklikler gösterebilmektedir çünkü bir dönem ailenin önceliği olan davranış ve hedefler ilerleyen süreçlerde etkinliğini yitirmiş olabilirler (Schneewind, 2010: 11).

Eş sonluluk ve çok sonluluk: Ailenin kendi hedeflerine ulaşabilecekleri farklı yolların da her zaman bulunabileceğini ifade etmektedir. Bu sebeple aile içi ilişki ve etkileşimleri güçlendirecek birden fazla yolun olduğunu açıklamak için eş sonluluk terimi kullanılmaktadır. Çok sonluluk terimi ise bir olayın farklı sonuçlar doğurmasını ifade etmektedir. Buna en iyi örnek bir ailenin beraber vakit geçirmesi o aile ilişkilerine pozitif yansırken, farklı bir ailede ilişkileri negatif yönde etkileyebilmektedir (Schneewind, 2010: 14).

Kurallılık: Bir ailede uzun süredir süregelen davranışların o ailede kuralların olduğunu göstermektedir. Bu kurallar kısmen sözlü, konuşulmuş, kısmen de konuşulmadan

belirlenmiş kurallar olarak tanımlanır. (Örneğin beraber akşam yemeği yenmesi, çocukların eve giriş saati olması). Aile içi etkileşimler bu kurallar çerçevesinde gerçekleşir (Schneewind, 2010: 15).

Döngüsel nedensellik: Aile içerisinde gerçekleşen etkileşim, aile içindeki ilişkilerde bir döngü oluşturarak diğer olayları etkileyen bir süreç olarak açıklanır. Bu kavram, bireyler arasındaki etkileşimlerin tek bir yönde değil, karşılıklı ve döngüsel bir etkileşim içinde olduğunu ifade eder. Bu kavram, aile üyesinin davranışının, diğer aile üyelerinin tepkilerini ve davranışlarını etkileyerek bir döngü oluşturduğunu belirtir. Örneğin, bir aile üyesinin endişe veya öfke dolayısıyla bir davranış sergilemesi, diğer aile üyelerinin bu davranışa tepki göstererek bir döngü oluşturmasına neden olabilir. Bu döngü, aile içindeki ilişkileri etkileyerek devam eder (Schneewind, 2010: 19).

Geri besleme: Aile sisteminde bireylerin davranışlarının öngörülebilir olması umulmaktadır. Bu umulan öngörünün dışında bir davranışın gerçekleşmesi diğer üyelerin bu duruma tepki göstermesine sebep olabilmektedir. Bu sebeple üyenin bir davranışına geri bildirim süreci başlamış olur, bu geri bildirimler pekiştirici veya sönmüldürücü olabilmektedir (Schneewind, 2010: 20).

Homeostasi: Bu kavram, ailenin dengeyi koruma ve içsel istikrarını sürdürme eğilimini ifade eder. Aile kurumunun belirli bir denge noktasında kalma ve dış etkilerle karşılaştığında bile bu dengeyi yeniden sağlama eğiliminde olduklarını belirtir. Aileler değişen durum ve olaylara karşı gösterdikleri bu içsel istikrar ve koruma eğilimi duruma göre aile içi ilişkilerde gerginlik oluşturabilmektedir. Örneğin yaşından bağımsız genç bireylere eve giriş saati koymak bu duruma bir örnektir. Esnek ve organize aileler bu değişikliklere daha hızlı uyum sağlayabilmektedir (Schlippe ve Schweitzer, 2007: 56; Schneewind, 2010: 28).

Birinci ve ikinci düzen değişimi: Bir ailenin karşılaştığı problemlere uyum sağlama kabiliyetleri, o değişim karakterine göre farklılık gösterebilmektedir. Bu farklılıklar birinci ve ikinci düzen değişimi olarak tanımlanmaktadır. Birinci düzende aile sisteminin değişimine gerek duymadan bitel bir değişim gerçekleşir, aile yapısı ve sistem değişikliği söz konusu değildir. Bu değişimde amaç problemin değişimi olup istenen durumun oluşmasıdır. İkinci düzen değişim daha sancılı olup bireylerin tarzı, alışkanlıkları süresiz bir değişime girmek durumunda olabilirler ve bu süreç daha sancılıdır. Sistemin yapısının değişmesi söz konusu olur, bu sebeple ikinci düzen

değişim radikal devrimsel bir değişim olarak tanımlanır (Schneewind, 2010: 30; Simon ve ark., 2004: 32; Vahs, 2007: 18; Watzlawick ve ark., 2001: 21).

Stratejik Aile Kuramı

Jay Haley ve Cloe Madanes'in öncüleri oldukları kuram, aile problemlerine odaklanan bir yaklaşımdır. Haley-Madanes yaklaşımı olarak da bilinir, kurdukları enstitüde doğmuştur.

Kuram, aile üyelerinin davranışlarını değiştirmeyi hedefler ve belirli problemlere yönelik stratejiler geliştirir. Kuram bir hedef belirler, bu hedefe ulaşmak için kısa vadeli müdahaleler geliştirilmesi ve aile üyelerinin belirli davranışlarını değiştirmelerini amaçlayarak ailenin problemlerini gidermeyi odak noktasına koyar (Smith ve ark., 2011: 260-262). Kuram yönergeler, hiyerarşiler ve aile yaşam döngüsü kavramları üzerine kurulmuştur.

Yönergeler: Kuramda yönergeler aile içi etkileşim ve iletişimlerini incelemek açısından takip edilen stratejik planlamaları ifade eder. Bu yönergeler ailenin işlevsiz tutum ve davranışlarını ortaya çıkarıp, aile üyelerinin bunun bilince varması için oldukça önemlidir (Smith ve ark., 2011: 263).

Hiyerarşiler: Aile üyeleri bir araya gelerek etkileşime girerler ve bir iletişim yapısı oluşur, bu iletişim beraberinde bir güç dengesi de getirir. Aile içerisindeki bir semptom bu hiyerarşik yapı ile ilgilidir. Bu sebeple semptomu gidermek için hiyerarşik yapıda değişime gidilebilir. Buna örnek olarak kayınvalidenin aile sınırlarına saygı göstermesi olabilir (Haley ve Richeport Haley, 2003: 56).

Aile yaşam döngüsü: Bir ailenin zaman içindeki evrelerini ve bu evrelerde ortaya çıkan tipik dinamikleri ifade eder. Aile yaşam döngüsü, bir ailenin evlilikten başlayarak çocukların büyüdüğü, aile üyelerinin değişikliklere uyum sağladığı ve nihayetinde ailenin yaşamındaki dönemleri temsil eder. Bu döngüdeki basamaklarda bir bozulma veya yer değiştirme olduğunda işlevsizlik olduğunu belirtmiştir (Haley ve Richeport Haley, 2003: 60).

Pozitif Psikoloji ve Aile

Pozitif psikoloji, bireylerin güçlü yönlerine, mutluluklarına ve anlamlı yaşamlarına odaklanan bir psikoloji dalıdır. Odak noktası ilişkilerdir ve özellikle aile içi ilişkiler pozitif psikoloji için oldukça önemli bir yere sahiptir (Diener ve Diener McGavran,

2008: 347-350). Aile içi ilişkileri kavramsallaştırdığı aile yaşam döngüsü son derece faydalı bir yapıyı oluşturmaktadır. Aile yaşam döngüsü yedi aşamadan oluşmakta olup, her aile tarafından tamamlanacak olan gelişimsel görevlerin olduğu bir taslağı oluşturmaktadır (McGoldrick ve ark., 2011: 360). Bu aşamalar şu şekilde sıralanır.

Evden ayrılma: Birey bu basamakta hayatında dair bazı sorumluluklar üstlenir. Bunlar finansal ve benlik duygusu üzerine yoğunlaşmaktadır. Bu basamakta birey, ebeveynleriyle erişkin ilişki içerisinde bulunur. Finansal bağımsızlık kazanmak ve arkadaş çevresi ile vakit geçirmek üzerine yoğunlaşır.

Çift olma: Kişi kendisine uygun bir eş arayışı içine girer, kök aileleri ve yakın arkadaş çevresi ile ilişkilerinde köklü değişimler gerçekleşir. Böylece birey yeni bir sisteme bağlanmış olur.

Küçük çocuklu aileler: Bireyler bu basamakta aile sistemlerine yeni bireyleri kabul eder. Çiftler sorumluluklarını buna göre düzenler, kök aileleri ile olan ilişkilerini büyükanne büyükbaba, ve ebeveyn olacak şekilde yeniden düzenlerler.

Ergen çocuklu aileler: Bile içi ilişkilerini ergenlere daha fazla özgürlük tanıyacak şekilde yeniden oluşturmak ve büyükanne büyükbabalardan gelen kısıtlamaları buna göre düzenlemek bu basamağın değişimlerindedir.

Çocukların evden ayrılmaları ve orta yaşa geçiş: Bu dönem içerisinde aile sistemi içerisine giriş çıkışlar fazlalaşır. Çiftin yaşlanan ebeveynlerinin yetersizlikleri ve ölüm haberleriyle başa çıkmak bu basamakta yaşanan değişimlerdir.

Ebeveynlerin ilerleyen orta yaşa geldiği dönemler: Değişen nesil rollerini kabul etmek, fiziksel gerilemelerle başa çıkmak ve neslin devamı için çocukların daha büyük rol oynamasını sağlamak bu dönemin getirdiği değişimler arasındadır.

Yaşamlarının sonlarına gelen ebeveynleri içeren aileler: Yaşlılığın gerçekliğini ve ölüm döngüsü kabul etmek bu basamağın en önemli olgusudur. Yakın ilişkiler içerisinde bulunduğu bireyleri kaybetmek bu dönemde sıkça rastlanır. Çocukların aileye bakacağı şekilde rolleri değiştirmek bu basamağın gereklilikleridir (McGoldrick ve ark., 2011: 360-420).

Aile içi ilişkiler pozitif psikoloji için göz ardı edilemez bir yere sahiptir. Hayatın olağan akışında zaman zaman anlaşmazlıkların ortaya çıkması son derece normal bir durumdur. Bu anlaşmazlıklar bireyler arasındaki iletişimin zayıflamasına ve hatta yok

olmasına sebep olabilmektedir. İletişimin sağlıklı bir şekilde sürdürülmesi, bu anlaşmazlıkların ve rahatsızlıkların uygun bir şekilde giderilmesine bağlıdır.

İletişimi daha sağlıklı bir hale getirmek için belli başlı yapılması gereken durumlar mevcuttur. Bunlar; bireyin kendini kabul etmesi, problemin varlığını kabul etmek, korkuların bilincinde olmak, iletişim üzerine konuşarak atmosferi pozitif bir havada tutmak, iletişimin eksiliğinin bilincinde olmak, aktif bir dinleyici olarak çözüm üretmek, isteklerin açık bir şekilde dile getirilmesi, anlaşmazlığa konsantre olma, çözüm için inisiyatif alabilmek olarak sıralanabilir. (Hobmair ve ark., 1997; akt Taş, 2021: 8-10).

Bireyin kendini kabul etmesi, bireyin kendi olumlu ve olumsuz durumlarının farkında olup bunları kabul etmesi anlamına gelmektedir. Birey kendi artı ve eksilerinin bilincinde olduğu zaman, iletişimde meydana gelen sorunun kendisinden kaynaklı olan sebeplerini görüp durumu kontrol altına alabilmektedir. Birey problemin var olduğunu kabul ederek problemin görmezden gelinmemesini sağlar. Bu sebeple problemin sağlıklı bir şekilde giderilmesi için zemin oluşturmuş olur. Birey olumsuz durumu çözmek için harekete geçmeden önce korkularının bilincinde olmalıdır. Tartışma sonucunda sevdiklerini kaybetme korkusu ile yüzleşmesi, iletişimdeki olumsuzlukların sağlıklı bir şekilde giderilmesi için oldukça önemli bir yere sahiptir. Bireyler iletişim üzerinde konuşarak, varsa iletişimde bir sorun olup olmadığını fark etmiş olurlar. Fark edilen bu sorun sağlıklı iletişimle giderilir. Bu sağlıklı iletişim suçlayıcı ifadeler yerine, ortamı karşılıklı olarak pozitif ve yumuşak tutma ile gerçekleşir. İletişimde olumsuzluk hissedildiğinde karşı tarafı sakin bir şekilde dinleyerek, onu anlamaya çaba göstermeyi ilke edinmek iletişimdeki sorunların giderilmesinde büyük katkı sağlayacaktır. Karşılıklı bir şekilde ne talep edildiği, ne beklendiğinin açık bir şekilde dile getirildiği iletişim durumlarında sorunların çözümü kaçınılmaz olacaktır. Tüm bunların sonunda bireyler başarılı ve sağlıklı iletişim için karşısındakini değiştirmek yerine kendi üzerinde değişimin daha önemli olduğu vurgulanmış olur.

Karşıdaki bireyleri oldukları gibi kabul etmek başarılı bir iletişimin olmazsa olmazları arasındadır (Hobmair ve ark., 1997; akt. Taş, 2021: 9). Mevcut araştırma da pozitif psikoloji kuramına dayalı olarak tasarlanmış ve aile yaşam doyumu bu kuram çerçevesinde ele alınmıştır.

2.2. Aile Yaşam Doyumu

Bu bölümde aile yaşam doyum kavramı ele alınacaktır. Ancak öncesinde kavramların pekiştirilmesi açısından yaşam doyum kavramına kısaca değinilecek olup sonrasında aile yaşam doyumunu tanımlanacaktır.

Doyum kavramını anlamak yaşam doyum kavramını daha iyi anlamamız açısından oldukça fayda sağlayacaktır. TDK (2024), doyum kavramını sahip olduklarından memnun olma durumu diyerek tanımlamıştır. Aynı zamanda doyum kavramı, elindekiyle, sahip olduklarıyla ve içinde bulunduğu durumla beklentilerinin ne derecede benzerlik gösterdiği ile de alakalıdır. İlk olarak Neugarten (1961: 135) tarafından değinilen yaşam doyum tanımı, bireyin umduğu ve içinde bulunduğu mevcut durumda sahip olduklarının ne derece birbiri ile yakın oldukları ile ilgili oluşan doyumunu ifade etmektedir. Diener ve ark. (1984: 347-350) tanımlamalarına göre yaşam doyumunu, kişinin yaşamı hakkında oluşturduğu bilişsel değerlendirmeleri neticesinde yaşamına yüklediği anlam olarak ifade edilmektedir. Yaşam doyumunu, kişinin yaşamın genelinden duyduğu memnuniyet, mutluluk ve doyma hissi olarak tanımlanır. Bu kavram, kişinin hayatındaki çeşitli alanlardan aldığı keyif, başarı, ilişkiler, iş, hobiler gibi unsurların birleşimiyle ortaya çıkar.

Yaşam doyumunu, bir kişinin genel olarak yaşamından ne kadar memnun olduğunu, hedeflerine ne kadar ulaştığını ve çeşitli yaşam koşullarıyla başa çıkma yeteneğini de içerir (Diener, 1984: 354).

Yaşam doyumunu kişiden kişiye farklılık gösterebilir ve dışsal faktörler (sosyal çevre, maddi durum, iş, ilişkiler) ile içsel faktörlerin (kişisel değerler, tutumlar, içsel memnuniyet, varoluşsal sancılar) ilişkisi neticesinde ortaya çıkan doyumunu ifade etmektedir. Bu nedenle, yaşam doyumunu, sadece dışsal başarılarla değil, aynı zamanda kişinin içsel denge ve memnuniyetini bulmasıyla da ilgili olup, hayatın belirli bir kesitinden alınan doyum değil, yaşamın bütünü ile ilgilidir (Avşaroğlu, Engin Deniz, Kahraman, 2005: 115-120; Diener, 1984: 350-260; Haybron, 2004; Neugarten, 1961: 135). Yaşam doyumunu üzerinde dışsal faktörlerin etkisinin ve öneminin olduğunu belirtilmiştir. Bu dışsal etkenler içerisinde bireyin ilişki içerisinde olduğu sosyal çevresi, bu sosyal çevrenin içinde en fazla etkileşim içinde olan topluluğun ise aile kurumu olduğu bir gerçektir. Yaşam doyumunu kavramının kollarından biri olarak

tanımlayabileceğimiz aile yaşam doyumu, karşımıza ilk Campbell ve ark. (1976)'nın çalışmalarında çıkmıştır.

Aile Yaşam Doyumunu en genel anlamıyla ifade edecek olursak, toplumun en temel birimi olan aile kurumu, en temel sistem olarak tanımlanmaktadır. Bu sistemin kendisini oluşturan alt birimler aile üyelerini oluşturmakta ve aile üyeleri karşılıklı bir şekilde birbirlerinden hem etkilenmekte hem etkilemektedir. Aile üyelerinin bir arada yaşadıkları kendilerine has zevk ve etkileşim türleri vardır (Çalışkan ve ark., 2017: 4-6). Bu bağlamda aile yaşam doyumu, aile üyelerinin bir aradayken içerisinde buldukları duygusal atmosfer, etkileşim, olumlu, motive edici ve olumsuz duyguları da barındıran, kısacası aile üyelerinin bir aradayken deneyimledikleri doyumu ifade etmektedir (Çalışkan ve ark., 2017: 2-3).

Aile yaşam doyumu, bir aile üyelerinin genel olarak aile yaşantısından duydukları memnuniyet, mutluluk ve tatmin hissini ifade eder. Bu kavram, aile üyelerinin birbirleriyle olan ilişkileri, iletişimleri, paylaşımları, güven ortamı ve destek gibi unsurları içerir. Aile yaşam doyumu, aile üyelerinin birlikte geçirdikleri zamanın kalitesini, karşılıklı saygı ve sevgi düzeyini, dayanışma hissini ve aile içi ilişkilerden kaynaklanan memnuniyeti ifade etmektedir (Nazlı, 2020: 300; Seligman, 2004: 180-185).

Aile yaşam doyumunun genellikle bağlı olduğu faktörler aile içindeki ilişkilerin niteliği, iletişim düzeyi, karar alma süreçleri, problem çözme becerileri olarak sıralanabilir. Aile üyeleri arasındaki olumlu etkileşimler, duygusal destek, anlayış ve paylaşım, aile yaşam doyumunu artırabilir. Aksine, sürekli çatışmalar, iletişim eksiklikleri veya diğer sorunlar, aile yaşam doyumunu olumsuz etkileyebilir (Amato ve Booth, 1996: 356-360). Aile yaşam doyumu, bireylerin duygusal ve psikolojik refahlarını etkileyebilir ve aynı zamanda aile birlikteliğini sürdürmelerine yardımcı olabilir. Bu nedenle, aile üyeleri arasında sağlıklı iletişim, anlayış, saygı ve destek gibi unsurları geliştirmek, aile yaşam doyumunu artırmak için önemli bir rol oynayabilir.

2.2.1. Aile Yaşam Doyumu ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Kiye (2023) tarama modeline göre yaptığı çalışmada aile yaşam doyumunu bazı değişkenlere göre incelemiştir. Yaptığı çalışma Türkiye'nin beş bölgesinden 18 yaş üstü 355 katılımcıdan oluşmaktadır. Araştırmanın sonucuna göre aile yaşam doyumu seviyeleri cinsiyet değişkenine göre farklılıklar göstermemektedir. Araştırmada 40 yaş

üstü grubun aile yaşam doyumu, 40 yaş altına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Evli bireylerde aile yaşam doyumu düzeyi bekar ve boşanmışlara göre, lisans altı eğitim düzeyine sahip bireylerde, lisans ve üstü eğitim düzeyine sahip bireylere göre, 21 yıl ve üstü süre evi olan bireylerin, 21 yıl altı süre evli olan katılımcı puanlarının anlamlı seviyede yüksek çıktığı bulunmuştur.

Küçükşen, Toptaş Böcü ve Nur Çetin (2023) tarafından 208 erkek 282 kadın olmak üzere toplam 490 yetişkin bireyin katılımıyla, aile bütünlük duygusu ve yaşam doyumu değişkenlerinin ilişkisini ölçmek amacıyla bir çalışma yürütülmüştür. Araştırmanın sonuçlarına göre erkeklerin aile bütünlük puanları kadınlara göre daha yüksek çıkmış, aile bütünlük duygusu ve yaşam doyumu seviyeleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Erkuran (2022) tarafından 500 üniversite öğrencisi katılımıyla yapılan yüksek lisans tez çalışmasında sosyal medya bağımlılığı, kişilik özellikleri ve aile yaşam doyumu değişkenlerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma sonucunda sosyal medya bağımlılığı ile aile yaşam doyumu arasında bir ilişki olmadığı, sosyal medya bağımlılığı ile kişilik özellikleri alt boyutları olan dışadönüklük, yumuşak başlılık, sorumluluk ve duygusal dengesizlik arasında istatistiksel bakımdan anlamlı negatif yönde bir ilişki olduğu, sosyal medya bağımlılığı ile gelişime açıklık ve duygusal dengesizlik arasında ise istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönde bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Çetintaş (2021) tarafından 420 lise öğrencisi katılımıyla ergenlerde aile yaşam doyumu ile psikolojik sağlamlık ve duygusal özerklik arasındaki ilişkinin incelenmesinin amaçlandığı yüksek lisans tez çalışması yürütülmüştür. Katılımcıların aile yaşam doyum düzeyleri ile duygusal özerklikleri arasında orta düzeyli negatif yönde anlamlı bir ilişki, aile yaşam doyum düzeyleri ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Diğer bir ifadeyle öğrencilerin aile yaşam doyum düzeyleri arttıkça duygusal özerklik düzeyleri azalmakta, psikolojik sağlamlıkları artmaktadır.

İnangil, Irmak Vural ve Körpe (2021) tarafından 345 hasta yakını katılımıyla hasta yakınlarının aile yaşam doyumu ve umutsuzluk düzeylerinin incelenmesinin amaçlandığı bir çalışma yürütülmüştür. Araştırma sonucunda hasta yakınlarının aile üyeleri ile birlikte ortalamanın üstünde bir yaşam doyumuna sahip oldukları ve aynı

zamanda umutsuzluk düzeylerinin de ortalamanın altında olduğu görülmüştür. Hasta yakınlarının aile yaşam doyumu arttıkça umutsuzluk düzeylerinin azaldığı görülmektedir.

Belosevic ve arkadaşları (2019) tarafından Zagreb'de 4821 lise öğrencisi katılımıyla, amacı psikolojik dayanıklılık ile aile yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi araştırmak olan bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın sonucuna göre psikolojik dayanıklılığın aile yaşam doyumu ile pozitif yönlü ilişkiye sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Erkek katılımcıların kadın katılımcılara göre aile yaşam doyumu seviyeleri de yüksek çıkmıştır.

Bakalim ve Karçkay (2015) tarafından 456 lise öğrencisinin katılımıyla aile yaşam doyumunun yordayıcısı olarak olumlu ve olumsuz duygu değişimi ile ilişkini incelemek üzere bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Çalışma sonucunda aile yaşam doyumu ve negatif etkilenim değişkenleri negatif anlamlı, aile yaşam doyumu ve pozitif etkilenim değişkenleri pozitif anlamlı ilişki içerisinde oldukları saptanmıştır.

Agate, Zabriske, Taylor Agate ve Poff (2009) tarafından ebeveyn ve çocuklarından oluşan 898 katılımcı ile yapılan çalışmada, aile boş zaman memnuniyeti ile aile yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi incelemek amaçlanmıştır. Ebeveyn, çocuk ve aile perspektiflerinden elde edilen sonuçlar, hem bireysel hem de çekirdek aile boş zaman memnuniyeti ile aile yaşa doyumu arasında anlamlı ilişkiler olduğunu göstermiştir. Aile içerisinde keyifli vakit geçiren bireylerin aile yaşam doyumu da yüksek görülmüştür.

Kirby'nin (2005) yürüttüğü bir çalışma, evlilik eğitimi programının uygulanmasıyla elde edilen bulguları içermektedir. Araştırma, evlilikten kaynaklanan memnuniyetin, bireyin genel mutluluğunu ve tatminini artırdığını, aynı zamanda negatif duyguların azalmasına neden olduğu sonucuna varmıştır.

Toth Jr, Brown ve Xu (2002) tarafından Amerika'da 18 yaş üzeri 5122 katılımcı ile yapılan çalışmada toplum memnuniyeti ve aile yaşam doyumu değişkenleri arasında yüksek seviyeli ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Buna göre toplum memnuniyeti düzeyi ne kadar yüksekse aile yaşam doyumu da o derece yüksek olduğu saptanmıştır. Çalışmanın bir diğeri sonucunda ise, ebeveynlerini ve kardeşlerini sık sık ziyaret eden bireylerin aile yaşam doyum düzeyinin de yüksek olduğu bulunmuştur. Araştırmada kent yaşamı yaşayan katılımcıların aile yaşam doyumu kırsal hayat yaşayan

katılımcılara göre daha düşük bulunmuş olup, hem kırsal hem kentsel yaşam süren erkeklerin kadın katılımcılara göre aile yaşam doyumlarının daha düşük olduğu görülmüştür.

2.3. Otantiklik

Bir nesne veya deneyimin, sahte veya taklit olmadan gerçek ve özgün olma durumunu ifade eden otantiklik, varoluşçu, insancıl, psikodinamik, ve pozitif psikoloji gibi kuramların üzerinde durduğu bir kavramdır (Deci ve Ryan, 2000; Fromm, 1965; Horney, 1951; Rogers, 1980; Yalom, 1980; akt. İlhan ve Özdemir, 2013).

Otantiklik, insanı anlama çabasında olan kişilerin tarih boyunca üzerinde durduğu, farklı kültürlerde farklı şekilde isimlendirilip, farklı tanımlamalarını yaptıkları bir kavramdır. Türk- islam kültürü içerisinde de sıkça karşılaştığımız otantiklik kavramı Yunus Emre'nin eserlerinde "İlim kendini bilmektir" olarak karşımıza çıkarken, Mevlan'ın eserlerinde "Ya olduğun gibi görün ya da görüdüğün gibi ol" tanımıyla karşımıza çıkmıştır (Taşçı, 2021: 43).

İbn Haldun'un çalışmaları, sosyal ve tarihsel fenomenleri incelerken, toplumların doğal bir gelişim sürecinden geçtiğini ve bu sürecin kendi içinde belirli yasaları olduğunu savunur. Ona göre, toplumlar tarihsel süreç içinde çeşitli evrelerden geçerler ve her evre kendi iç dinamikleriyle kendine özgü bir yapı oluşturur. İbn Haldun'un "asabiyye" kavramı da otantiklikle ilişkilendirilebilir. Asabiyye, bir topluluğun içindeki dayanışma ve bağlılık duygusu olarak tanımlanır. İbn Haldun'a göre asabiyye, toplumların gelişiminde ve dönüşümünde önemli bir rol oynar ve toplumların kendine has otantik kimliğini şekillendirir.

Kernis (2003: 1-5) otantikliği, kişinin kendi iç dünyasını anlayarak bunun farkındalığı ile yaşaması, kişinin içsel değerleri ile uyum içinde yaşayabilme kabiliyetine sahip olması, bireyin dışsal çevresi ile uyum içinde yaşayabilmesi ve kişinin içsel değerleri ile dışsal değerlerinin uyum ve denge içerisinde yaşayabilmesi olarak tanımlamıştır. Harter (1999: 380-385) yaptığı tanımlamaya göre otantiklik, kişinin eylem ve davranışlarının kendi duygu ve düşünceleri ile çelişmemesi, birbirleriyle uyum içinde olması olarak belirtilmiştir. Otantikliğin iki uca sahip tek bir boyut olduğunu öne sünen tanımlar da mevcuttur. Bu tanıma göre otantikliğin bu iki ucu (gerçek ve hatalı benlik) şeklinde adlandırılır. Gerçek benlik, bireyin içsel duygularını ifade eder ve birey kendi özüne sadık kalarak bir bütünlük hissi içinde yaşar. Hatalı benlik, birey dış beklentileri

karşlamak için kendi içsel düşünceleri ile çeliştiği bir yaşam sürdürmesini ifade etmektedir (Harter ve ark.,1996: 360-370; Neff ve Harter, 2002: 840-850).

Wood ve arkadaşları (2008) otantikliği üç boyutta ele alarak açıklamışlardır. Bunlar; kendine yabancılaşma, otantik yaşam ve dışsal etkiyi kabullenmedir. Kendine yabancılaşma, kişinin dış etkenlere veya toplumsal beklentilere fazla odaklanması, kendi değerlerini bastırarak kendi özüne uygun olmayan bir yaşam sürmesi durumunu, otantik yaşam boyutu ise bireyin kendi bilinçli farkındalığı ile davranışlarının birbirlerine uyumlu bir şekilde yaşaması ve dışsal etkiyi kabullenme boyutu ise kişinin yaşamını çevresinin beklentilerine göre sürdürmesi olarak tanımlanmıştır.

2.3.1. Kuramsal Yaklaşımlara Göre Otantiklik

Otantiklik kavramının açıklanmasında farklı kuramların tanımları bulunmaktadır. Bu bölümde otantiklik, psikodinamik, varoluşçu, pozitif, hümanist psikoloji, çok bileşenli ve son olarak birey merkezli yaklaşım bağlamında ele alınıp sonrasında ilgili araştırmalara yer verilecektir.

Psikodinamik Kuramlar ve Otantiklik

Psikodinamik kuramlara göre, otantik olmamak, nevroz yaşayan bir kişinin yaşamıyla benzerlik gösterir (Taşçı, 2021: 44). Nevroz, psikodinamik kuramlar bağlamında sıkça kullanılan bir terim olup bir kişinin normal işlevselliğini koruyabildiği ancak rahatsızlık ve acı çektiği bir psikolojik durumu ifade eder. Bu durum, kişinin bilinçaltındaki çatışmalardan kaynaklanabilir. Psikodinamik teorilerde nevroz, bireyin içsel çatışmalarının, savunma mekanizmalarının ve bilinçdışı dürtülerin etkileşimi sonucu ortaya çıkan bir durumu ifade eder. Horney'e (2015) göre nevrotik kişiler kimlik arayışı içine girer ve bu arayış kendilerinde olan veya olması gerektiğini düşündükleri özellikleri içermektedir. Horney insanın sağlıklı bir kişilik geliştirmesi için kendi özünü tanıması gerektiği üzerinde durmuş ve bu sebeple kuramında ideal benlik ve gerçek benlik tanımlamaları yapmıştır. Horney'e göre ideal benlik kişinin kendisinden ve toplumdan beklediği kusursuz idealize edilen benlik versiyonudur. Genelde toplumsal normlara dayanan benliktir. Kişi buna ulaşamadığını düşündüğünde değersiz ve yetersiz hissedebilir. Gerçek benlik ise kişinin gerçek duygu ve düşüncelerini yansıtan bir kavramdır. Toplumsal beklentilere dayanmayabilir. Gerçek benlik ve ideal benlik arasındaki farkın büyüklüğü açılırsa nevrotik kaygıların da oluşacağı belirtilmiştir (Horney, 1995: 77). Karen Horney'in

ideal benlik ve gerçek benlik farkının otantik olup olmama durumunu ile benzerlik gösterdiği söylenebilir. Nitekim otantiklik dışsal etki ve içsel değerlerin bir denge içerisinde sürdürülebilir olarak yaşaması olarak da tanımlanmıştır (Kernis, 2003: 8-10).

Carl Jung'un kuramına göre otantiklik kavramı, bireyin kendi içsel doğasına sadık kalması ve potansiyelini gerçekleştirme gerektiğinin önemini vurgular. Jung'a göre, bireyin yaşamındaki temel amaçlardan biri, içsel bütünlük bulmak ve otantik bir yaşam sürmektir. Otantik kişilik, toplumsal beklentilere değil, bireyin kendi değerlerine ve özlemlerine dayanır. Jung'un “Benlik” kavramı, içsel potansiyelin anlaşılması ve kişisel gelişim sürecinde bilinçli ilerleme ile ilişkilidir. Otantik kişilik gelişimi, bireyin içsel çatışmaları anlaması ve kendi benliğiyle uyumlu bir yaşam sürmesi üzerinde odaklanır. Jung'un “bireyselleşme” süreci, otantik kişilik kavramının temelini oluşturarak, bireyin potansiyelini gerçekleştirmesine ve yaşamında anlam bulmasına katkıda bulunabilir (Jung, 2015b).

Varoluşçuluk ve Otantiklik

Varoluşçuluk, bireyin özgürlüğü, sorumluluğu ve kendi varoluşunu şekillendirme kabiliyeti üzerine odaklanan bir ekoldür ve otantikliği, bireyin kendisiyle uyumlu olması olarak tanımlanmıştır (May, 1953/1997). Benzer şekilde Peterson ve Seligman (2004), bireyin dış etkilerden ziyade kendi içsel değerlerine ve özgünlüğüne odaklanmasını ifade eden bir terim olarak tanımlanmışlardır. Buna göre otantiklik kavramı, toplumsal normlara uymak yerine, bireyin kendi yollarını seçmesini, kendi değerleri ve tutkuları doğrultusunda bir hayat sürmesini içerir. Bu açıdan incelendiğinde otantiklik, kişinin gerçek, özgün ve içsel olarak kendisi olma durumunu ifade etmektedir. Yalom (1980: 475-480), varoluşçulara göre insanların iki durumda bulunabileceğini belirtmiştir. Bunlar, varoluşunun farkında olmayan ve varoluşunun farkında olan kişiler olarak tanımlanır. Varoluşunun farkında olmayan kişiler otantik bir varoluş sergileyemezler. Varoluşunun farkında olan bireyler ise iki alt kategoride incelenir. İlk alt gruptakiler varoluşsal problemlerle baş etmekte zorlanan ve bu sebeple otantik yaşama sahip olmakta zorlanan kişilerdir. İkinci alt gruptaki kişiler ise varoluşsal problemleri tanıyarak bunlarla etkili bir şekilde başa çıkan kişilerdir ve aynı zamanda otantik varoluş sergileyebilme kapasitesine sahip olan kişilerdir.

Varlık felsefesi üzerine yaptığı çalışmaları ile tanınan Martin Heidegger otantiklik kavramını üzerine önemli katkılar sunmuştur. Heidegger, insanı "Dasein" olarak tanımlamıştır ve ona göre insanın varoluşu basit bir varlık olarak değil dünyaya hem anlam veren hem de dünyada anlam arayan bir varlık olarak ortaya çıkar.

Heidegger, insanın varoluşunu derinlemesine anlamak için otantiklik kavramını kullanmıştır. İnsanların toplumsal norm ve çevrelerinin beklentilerine göre bir hayat yaşamamaları, kendi varoluşlarını anladıkları bir yaşam sürdürmeleri gerektiğini savunmuştur. Çünkü başkalarının beklentilerine göre yaşanan bir hayatın kendi potansiyelinin bilincinde olmadan sürdürülen bir yaşam olduğunu savunmuştur. Heidegger, "Dasein" üzerinden varoluşsal bir bakış açısı oluşturarak, insanın sadece bir nesne olarak değil, aynı zamanda kendi varlığının bilincine sahip, anlam arayan ve dünyasını anlamlandırmaya çalışan bir varlık olarak ele alınması gerektiğini savunur. Dasein'in varoluşsal özellikleri, Heidegger'in otantiklik kavramını anlamak için temel bir zemin oluşturur. Bu sebeple dasein varlık arayışı içinde olan ve çevresini anlamlandırmaya çalışan bir varlık olarak tanımlanarak, bu anlamlandırmayı gerçekleştirebildiği ölçüde otantik olabileceğini söyleyebileceğimiz bir bakış açısı oluşmuştur (Tülüce, 2016: 245-250).

Varoluşçu düşünür olan Jean-Paul Sartre (1971) hayatın bir mantığı olmadığını, içsel olarak bir mantık taşımadığını, otantik olabilmek için kötü inançlara sahip olunmaması gerektiği savunur. Sartre, bireyin dış etkenlere ve toplumsal normlara direnerek kendi benliğini inşa etmeye çalışmasının otantiklik için göz ardı edilemez bir gereklilik olduğunu vurgulamıştır. Buna göre bireyin yaşamına anlam katacak olan şeyin, bireyin sorumluluklar olarak özgün benliğini oluşturmak için özgür tercih ve eylemlerde bulunur. Bu özgün benlik oluşturma çabası bireye otantik olmanın ilk adımını atmasını ifade eder. Otantik kişi, kendi yaşamında anlam arayan ve bu anlamı yaşamına katabilecek sorumluluk bilincine sahip birey olarak tanımlanır ve birey yaptığı seçimlerin sonuçlarından da sorumludur.

Bu bağlamda kişinin otantik kendi benliğinin bilincinde olması, toplumun, ailenin veya çevrenin beklentilerine göre hareket etmemesi, özerkliğini ilan edebilmesi, otantik birey olduğunu ifade etmektedir.

Pozitif Psikoloji ve Otantiklik

Pozitif psikolojinin odak noktası kişinin mutluluk ve iyi oluşunun daha iyi hale gelebilmesinin kolay yollarını ortaya çıkarmak ve bunun üzerine yoğunlaşmalarını sağlamaktır.

Pozitif psikolojinin aynı zamanda bir diğer odak noktası bireyleri kendi olumlu özelliklerinin farkında olmalarını sağlamak, çevreleri ile anlamlı pozitif ilişkiler geliştirmelerine yardımcı olmaktır (Seligman, 2004: 250-255).

Martin Seligman (2002: 260) pozitif duyguları ve insanın mutluluğunu anlamak için üç farklı bileşenden oluşan bir yaklaşım sunmuştur. Bu yaklaşım otantik mutluluk olarak adlandırılmış olup keyif, katılım ve anlam adlı üç bileşenden oluşmaktadır.

Keyif (Pleasure): Seligman, kısa vadeli keyif unsurunu ifade etmek için bu terimi kullanmıştır. Bu durum, haz duyulan anlık mutluluk zamanlarını kapsamaktadır. Ancak Seligman'a göre bu tür geçici keyfin uzun dönem anlam ve doyumla eşit olmadığını savunmaktadır (Seligman, 2002: 260).

Engagement (Katılım): Uzun vadeli mutluluk için gerekli olan ikinci bileşendir, kişinin tutkulu bir şekilde bir aktiviteye veya işe odaklanmasıdır. Seligman, bu durumu "flow" (akış) olarak adlandırır. Akış, kişinin becerileri ile zorluk seviyelerinin uyum içinde olduğu bir durumu ifade eder (Seligman, 2002: 263).

Anlam (Meaning): Seligman'ın otantik mutluluk teorisinin üçüncü ve son bileşeni, yaşamın anlamını bulmakla ilgilidir. Bu, bireyin yaşamındaki deneyimleri, ilişkileri ve faaliyetleri anlamlı ve değerli hale getirmesi anlamına gelir. Kişi yaşadığı zorluklar karşısında pes etmeyip, bir anlam arayışı içerisine girecektir (Seligman, 2002: 262).

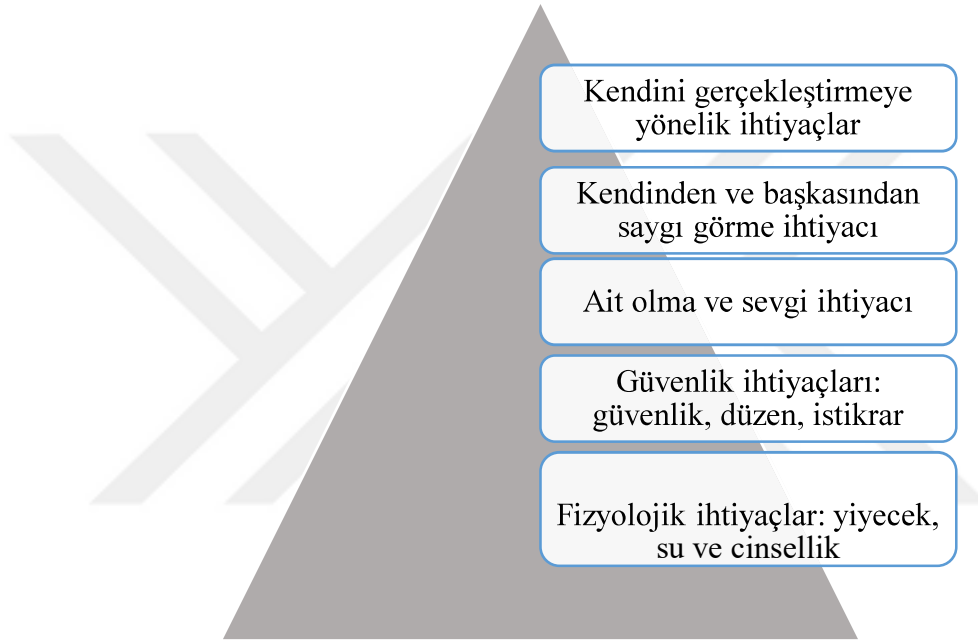
Seligman'a göre kişinin otantik mutluluğu yaşaması bu bileşenlerin bir araya gelmesine bağlıdır. Bu yaklaşım, sadece hazzın peşinden koşmanın değil, aynı zamanda kişisel gelişime odaklanmanın, anlamlı ilişkiler kurmanın ve hayatın anlamını bulmanın önemini vurgulamaktadır. Seligman, bu bileşenlerin birleşiminin daha kalıcı ve sürdürülebilir bir mutluluk sağladığını öne sürmektedir (Seligman, 2004: 270).

Hümanistik Psikoloji ve Otantiklik

Kurucusu Abraham Maslow olan bu kuramın ana temaları şu şekilde sıralanabilir. Bilinçlilik hali üzerinde durmak, özgür irade, insan koşullarını etkileyen etkenleri

incelemek, ve bizim bu bölümde üzerinde duracağımız insan doğasının bütünlüğüne inanmak olarak sıralanabilir (Schultz, 2013: 660-662).

Abraham Maslow'a göre her insanda doğuştan sahip olduğu kendini gerçekleştirme arzusu mevcuttur. İnsan olmanın en yüksek mertebesi olarak anılan bu durum, kişinin tüm potansiyelini geliştirip kullanmasına bağlıdır (Greene ve Burke, 2007: 116-128; Maslow, 1970). Maslow (1970) her insanın sahip olması ve doyurulması gereken ihtiyaçları olduğunu dile getirmiştir ve bunları Şekil 2.1'de fiziksel, güvenlik, ait olma ve sevgi saygı ve kendini gerçekleştirme ihtiyaçları olarak tanımlamıştır.



Şekil 2.1: Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi.

Kaynak: Maslow, 1970

Şekil 2.1'de görüldüğü üzere kendini gerçekleştirmiş birey olabilmek için piramidin altındaki diğer ihtiyaçların giderilmiş ve doyurulmuş olması gerekmektedir. Piramidin altındaki bir ihtiyaç giderilip doyurulduğunda bir üstteki ihtiyacı harekete geçirmektedir. Bu durumda, bireyin kendini gerçekleştirmesi için temel psikolojik ihtiyaçlarının giderilmiş olması gerekmektedir.

Maslow'un tanımladığı kendini gerçekleştirmiş birey sağlıklı birey olarak adlandırılır ve sağlıklı bir bireyin özelliklerini içinde barındırmaktadır. Bu özellikler, kendisi ve çevresi üzerine nesnel bir bakış açısına sahip olmak, kendini olduğu gibi kabul etme, davranışlarında yapmacık olmaması, bir sorumluluğa adanma, bağımsızlık ihtiyacı,

empati ve sevgi kabiliyeti, nüktedanlık ve demokratik bir kişiliğe sahip olma olarak sıralanabilir ve kendini gerçekleştirmiş birey nevrozlardan uzaktır (Kuzgun, 2000).

Bu özelliklere bakıldığında kendini gerçekleştirmiş bireyin otantik bir birey olduğu söylenebilir, nitekim bir bireyin otantik olabilmesi için, kendini bağımsız bir şekilde tanımlayabilmesi ve temel ihtiyaçlarının giderilmiş olması gerekmektedir (Deci ve Ryan, 2000: 227-230).

Çok Bileşenli Otantiklik Modeli

Kernis ve Goldman (2006: 284-289) yaptıkları tanıma göre otantiklik, kişinin günlük yaşantısında öz benliğinin sağlıklı bir şekilde işleyiş göstermesi olarak tanımlanmaktadır. Bu doğrultuda otantikliği tek bir süreç olarak değerlendirmeyip, farkındalık, tarafsızlık, davranış ve ilişkisel yönelim adında dört ayrı ve birbirleriyle ilişkili bileşenlerden oluştuğu belirtilmiştir.

Farkındalık: Bu bileşen, kişinin kendi duygularını, arzularını, öz-bilincini, güdülerini anlama ve bu bilgileri artırmak için gerekli motivasyona sahip olmasını ifade eder. Aynı zamanda, bireyin güçlü ve zayıf yönlerini, hedeflerini, ruhsal özelliklerini ve duygusal durumlarını anlamaya yönelik bir motivasyonunu kapsamaktadır (Kernis ve Goldman, 2006: 292). Ayrıca, insan doğası zıt kutupları kendi içinde barındırmaktadır. Perls ve arkadaşları (1951), insanları içedönük veya dışa dönük, erkeksi veya kadınsı olarak ayırmanın doğru olmadığını bunun yerine insanların bu zıtlıkların her iki yönüne sahip olduğunu ancak bir özelliklerinin diğerine daha üstün geldiğini belirtmişlerdir.

Tarafsızlık: Otantikliğin ikinci bileşeni, kişinin kendisi ile ilgili bilgileri tarafsız bir şekilde değerlendirilmesini kapsamaktadır. Bu bileşen kişinin olumlu veya olumsuz tüm özelliklerini tarafsız bir şekilde ele alınıp değerlendirilmesini, aynı zamanda dışarıdan gelen yorumların ve bilgilerin inkar edilmeden değerlendirilmesini içermektedir. Kişinin tarafsızlık sergilemeyip çok fazla savunma mekanizmaları kullanması, kişinin bu bileşeni yeteri kadar sergileyemediğini ifade eder ve bu psikolojik sorunlara yol açabilmektedir (Knee ve Zuckerman, 1996: 77-79; Ungerer, Waters, Barnett, ve Dolby, 1997: 376-380)

Davranış: Otantikliğin üçüncü bileşeni kişinin inanç ve değerlerine uygun bir yaşam sürdürmesini içermektedir. Kişi bu bileşende yaşamını çevrenin beklentilerine göre şekillendirmez ve cezalardan kaçınmak için kendi değerleri ile uyumsuz davranışlar

sergilemez. Otantikliğin bazı durumlarda toplumsal yaptırım ve cezaya neden olabileceği düşünülmektedir. Bu tür durumlarda otantikliğin, davranış seçimlerinin olası sonuçlarına yönelik bir farkındalık oluşturacağı düşünülmektedir (Deci ve Ryan, 2000: 235-240).

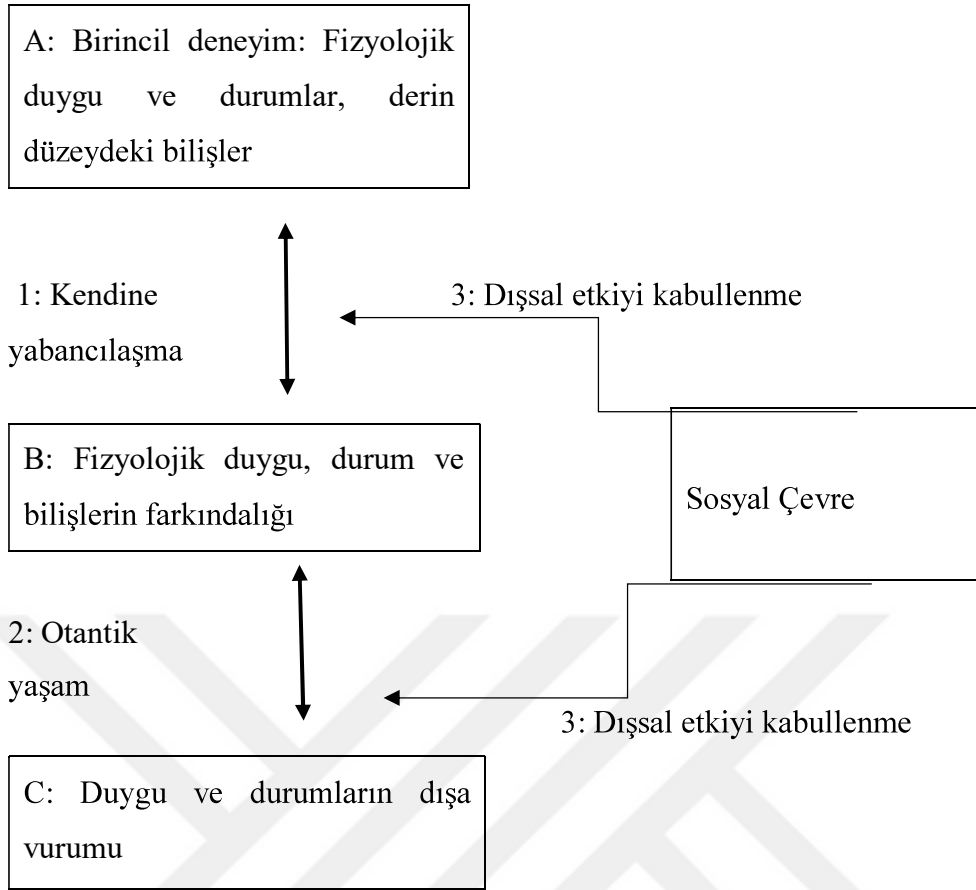
İlişkisel Otantiklik: Otantikliğin dördüncü bileşeni ilişkiselliktir. Bu bileşen kişinin çevresi ile ilişkilerinde netliğe, samimiyete ve dürüstlüğe önem vermeyi ve bu değerler için çabalamasını içermektedir. İlişkisel otantiklik kişinin çevresi ile sahte ilişkiler kurmaktan ziyade, gerçek benliğini yansıtmayı ifade etmektedir. Kişinin çevresi ile kurduğu ilişkilerde, karşısındaki bireylerin onun benliğini zorlamadan kavrayabilmelerini ifade etmektedir (Kernis ve Goldman 2006: 296).

Otantiklik boyutlarının birbiri ilişkili ve bağlı olduğu söylenebileceği gibi kısmen bağımsız olduğu da vurgulanır. Kişinin kendi inanç ve değerleri toplum ve çevrenin değerlerine ters düşebilir; bu durumda kişi otantiklik boyutlarının bazısında başarılı olabiliyorken bazısında olamayabilir. Örneğin, farkındalık ve tarafsızlık boyutlarında başarılı olan bir birey, otantik davranış sergilemeye kalkıştığında toplum tarafından olumsuz tepki görebilir. Bu bağlamda, kişinin otantik bir benlik geliştirmesi ve buna uygun davranması, bulunduğu toplumla sıkı bir ilişkiye dayanmaktadır (Kernis ve Goldman, 2006: 305).

Birey Merkezli Yaklaşım ve Otantiklik

Rogers (1965) kişisel başarının gerçekleşmesi için aşılması gereken en önemli engel sağlıksızlık olarak da tanımladığı, kişinin gerçek benliğinin dışında bir hayat yaşıyor olma durumudur. Gerçek benliğinin dışında bir hayat yaşanması, otantik olmama durumu olarak tanımlanmaktadır.

Mevcut tezde kullanılan Otantiklik Ölçeği'nin dayandığı Şekil 2.2'de gösterilen modele göre otantiklik, üç ana bileşenden oluşmaktadır. Bu üç bileşen, kendine yabancılaşma, özgün yaşam, dış etkileri kabullenme olarak tanımlanmakta ve bu bileşenler birey merkezli otantiklik anlayışının bölümlerini oluşturmaktadır (Barrent-Lennard, 1998; Wood ve ark., 2008).



Şekil 2.2: Birey merkezli otantiklik modeli.

Kaynak: Wood ve ark., 2008

Şekil 2.2’de görüldüğü gibi otantiklik, modeldeki düzeyler arasındaki etkileşimden yola çıkarak 3 boyuttan oluşan bir terim olarak kavramsallaştırılmıştır.

Kendine yabancılaşma: Modeldeki A ve B aşamaları arasında yer alan kendine yabancılaşma, kişinin yaşadıkları ve beklentileri arasındaki farkın ne kadar olduğunu ile açıklanmaktadır. Bir diğer ifade ile bu tanım, bireyin yaşadığı deneyimlerinin kendi değerlerinden ne derece uzaklaşmış olduğunu ifade etmektedir. Birey hayatını kendi değerlerine göre değil, dış etkenlerin, başkalarının beklentilerinin baskısı doğrultusunda yönlendirir. Kısacası birey kendi değerlerinden uzaklaşıp, değerleri ile çelişen bir hayat yaşadıkça otantiklikten uzaklaşmış olur ve bu durumun ileri safhaları yaşamın getireceği zorluklar neticesinde patolojik vakalara yol açabilmektedir (Barnett ve Deutsch, 2016: 107-110; Gregoire ve ark., 2014: 347-355).

Otantik yaşam: Bireyin kendi öğrenme sürecini gerçek hayattaki anlamlı deneyimlerle ilişkilendirmesini ifade eder. Kişinin deneyimlediği yaşantısı, kendi değerleri ile çelişki göstermediği durumlarda otantik yaşantıdan söz edilebilmektedir. Kişinin

deneyimlediği yaşantı öz değerleri ile çelişirse otantik yaşantıdan söz edilemez ve bu durum öz değer ve öz yeterliliğe zarar verebilmektedir (Grandey ve ark., 2012: 114; Wood ve ark., 2008: 395).

Dışsal etkiyi kabullenme: Bireyin kendi yaşam deneyimlerinde dışsal etkenleri tanıması ve bu etkenlere adapte olma sürecini ifade etmektedir. Dışsal etkenler kişinin kontrolü dışında olan ve yaşamını etkileyen faktörlerdir. Bireyin yaşamını bu faktörlere göre sürdürmesi, kendine yabancılaşmasını o derece hızlandırmaktadır (Schmid, 2005: 75-80).

2.3.2. Otantiklik ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Çalışmanın bu kısmında yurtiçi ve yurt dışında otantiklik ile ilgili yapılan çalışmalar yer alacaktır.

Yılmaz ve Gündüz (2021) tarafından, benlik ayırılması değişkeni, otantiklik değişkeni ve depresyon değişkeni romantik ilişki doyumu yordayıcıları olarak ele alınıp bu değişkenler arası ilişkiler incelenmiştir. Yaşları 18 ile 26 arasında değişen 801 katılımcı ile gerçekleştirilen bu çalışma neticesinde ortaya çıkan sonuç bireyin benliğinin ayırılması otantik oluşu ile kurduğu olumlu ilişkide kişilerin romantik ilişki doyumu da yüksek bulunmuştur. Buna karşın bireyin depresyon düzeyi otantiklik ve ilişki doyumu ile negatif ilişki içerisindeydi.

Kocaoğlu ve Çekiç (2021) tarafından 603 üniversite öğrencisinin katılımıyla duygusal zekâ ve otantikliğin üniversite öğrencilerinde sosyal kaygının yordayıcıları olarak incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmanın sonuçlarına göre sosyal kaygı ile duygusal zeka ve otantiklik negatif yönlü anlamlı ilişkilere sahip olduğu saptanmıştır. Duygusal zeka sosyal kaygıyı %21 oranında açıklarken, otantiklik ise %3 oranında açıklamıştır. Araştırma sonucunda sosyal kaygı düzeyi artarken duygusal zeka ve otantiklik düzeyinin azaldığı saptanmıştır.

Togay ve Bilge (2020) tarafından 414 evli bireyin katılımıyla evli bireylerde otantiklik düzeyinin yordayıcıları olarak kendini saklama eğilimi, öfke ifade tarzları değişkenleri ele alınmıştır. Araştırmanın sonucunda kendini saklama ölçeğinden elde edilen puanın ve kızgınlık ifade stilleri ölçeği puanlarının, otantiklik ölçeği alt boyutları puanlarını anlamlı bir şekilde yordadığı saptanmıştır.

Bozkurt (2019) tarafından 789 yetişkin üniversite öğrencisinin katılımıyla, bireylerin otantiklik seviyeleri, sosyal bağlılık düzeyleri ve belirsizliğe tahammülsüzlük durumlarının sakin benlik seviyesi üzerinde ne derecede ilişkili olduğunu göstermek amacıyla yüksek lisans tez çalışması yapılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre otantiklikliğin sakin benliği yordadığı ve anlamlı ilişki içerisinde olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Öksüz ve Karalar (2019) tarafından 488 üniversite öğrencisinin katılımıyla, otantiklik ve huzur değişkenlerinin ilişki düzeyini incelemek amacıyla bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın sonucunda üniversite öğrencilerinin huzur düzeyi ve otantiklik düzeyi arasında orta düzeyli pozitif yönlü anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu saptanmıştır. Aynı zamanda otantiklik düzeyinin cinsiyet değişkeniyle anlamlı bir ilişkisi bulunmuştur.

Gül Şanlı ve Koç (2019) tarafından 288 katılımcı ile otantiklik ve dindarlığın özgecilik üzerindeki rolünü incelemek amacıyla bir çalışma yürütülmüştür. Sonuç olarak otantiklik ve dindarlık değişkenlerinin özgecilik değişkeni ile anlamlı ilişki içerisinde olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Dindarlık değişkeni ile otantik yaşam değişkeninin özgeciliği %23 oranında açıkladığı bulunmuştur.

Ekşi, Sayın ve Çelebi (2016) tarafından 291 yetişkin katılımıyla üniversite öğrencilerinin özgecilik ve otantiklik düzeylerini incelemek amacıyla bir çalışma yürütülmüştür. Araştırmanın sonucunda katılımcıların özgecilik ve otantik ölçeklerinden alınan puanlar arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı saptanmıştır.

Felix, Boyraz ve Wait (2014) tarafından 232 yetişkin katılımcının katılımıyla otantiklik, yaşam doyumu ve psikolojik rahatsızlıklar arasındaki karşılıklı ilişkileri incelemek amacıyla bir çalışma yürütülmüştür. Araştırmanın sonuçlarına bakıldığında, katılımcıların otantiklik düzeyleri ve yaşam doyumları arasında pozitif yönlü, psikolojik rahatsızlıklar arasında ise negatif yönlü ilişki içerisinde olduğu saptanmıştır. Bir diğer ifadeyle otantiklik düzeyi yüksekse yaşam doyumu yüksek, otantiklik düzeyi düşükse psikolojik rahatsızlık puanlarının yüksek olduğu görülmüştür.

Wenzel ve Lucas (2012) tarafından 470 üniversite öğrencisinin katılımıyla otantiklik ile ilişkili olabilecek çeşitli sosyal-çevresel faktörleri belirleyerek ve bu faktörlerin erkekler ve kadınlar için ne derece farklılık gösterdiğini belirlemek amacıyla bir araştırma gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın sonucunda otantiklikliğin benlik saygısı ile

anlamli iliŒi içerisinde bulunduğu saptanmiŒ, aynı zamanda otantiklik puanı yüksek katılımcıların daha az depresyon belirtileri gösterdikleri sonucuna ulaŒılmıŒtır.

Lopez ve Rice (2006) tarafından 121 katılımcının katılımıyla gerekleŒen alıŒmada otantikliğin, benlik saygısı, depresyon, kaygı ve yaŒam doyumunu arasındaki iliŒkinin incelenmesi amalanmıŒtır. AraŒtırma sonucunda otantiklik yaŒam doyumunu ve benlik saygısı ile pozitif yönlü, depresyon ve kaygı ile negatif yönlü iliŒi içerisinde olduğu sonucuna ulaŒılmıŒtır.

Neff ve Suizzo (2006) tarafından 314 katılımcının olduğu romantik iliŒkiler içerisinde g, otantik kendini ifade etme ve psikolojik iyi oluŒ arasındaki iliŒkide kültürel farklılıkları araŒtırmak amacıyla bir alıŒma yrtlmŒtr. AraŒtırma sonucunda g eŒitsizliĐinin erkekler ve kadınlar arasında otantik kendini ifade etme eksikliğiyle iliŒkili olduğunu gstermiŒ ve sonuçlar ayrıca otantiklik eksikliğinin psikolojik sağlığı olumsuz etkilediğini gstermiŒtir.

Goldman ve Kernis (2002) tarafından, 79 psikoloji öğrencisinin katılımıyla öznel iyi oluŒ ile sağlıklı psikolojik iŒleyiŒ arasındaki iliŒkide otantikliğin rolünü incelemek amaçlı bir alıŒma yrtlmŒtr. AraŒtırmanın sonucunda otantiklik ile farkındalık, benlik saygısı, öznel iyi oluŒ ve yaŒam doyumunu birbirleriyle anlamli iliŒi içerisinde oldukları sonucuna varılmıŒtır.

Neff ve Harter (2002a) tarafından romantik bir iliŒkiye sahip 251 kadın ve erkek katılımcının katılımıyla, yetiŒkinlerin iliŒi tarzları, otantiklik ve psikolojik sağlılıklarının iliŒkisini incelemek amaçlı alıŒma yrtlmŒtr. alıŒmanın sonucunda çıkan bulgulara göre,  deĐiŒkenin de pozitif yönde anlamli derecede iliŒkili olduğu saptanmıŒtır. Otantiklik ve sağlılık arasında yüksek düzeyde anlamli iliŒkiler olduğu bulunmuŒtur.

Otantiklik seviyesinin olumlu özellikleri arttırarak kiŒinin iyi olma puanlarını da olumlu yönde arttırdığını ne süren alıŒma da mevcuttur (Womick, Faltz ve King, 2019; akt. TaŒçı, 2021).

Ryan ve Connel (1989) tarafından bireylerin romantik eŒ olarak sergiledikleri davranıŒların nedenlerini incelemek amacıyla bir alıŒma yrtlmŒtr. alıŒmanın sonunda otantik bireylerin iliŒi doyumunun da yüksek olduğu saptanmıŒtır.

2.4. Bilişsel Esneklik

Sosyal bir varlık olan insanın sürekli olarak çevresiyle karşılıklı bir etkileşim içerisinde olması kaçınılmaz bir gerçekliktir. Günlük yaşamda oluşan bu etkileşim, beraberinde çözülmesi gereken sorunlar getirerek kişiyi strese maruz bırakır ve bu sorunlar ile başa çıkabilmesini gerektirmektedir. Karşılaşılan bu sorunlar ve stres uyarıcılarına karşı birey, başa çıkma ve çözüm yolları arayışına girmekte ve bu arayış beraberinde başvurulabilecek birden fazla seçenek ortaya çıkarabilmektedir. Bu gibi durumlarda bireyin davranışının üzerinde genetik faktörlerin ve kültürel geçmişinin etkisi karar verme durumunu oldukça etkilemektedir (Sapmaz ve Doğan, 2013: 147-150).

Bireylerin gündelik hayatta karşılaştıkları sorunlara gösterdiği tepkiler ve çözüm arayışına girmeleri, bilişsel esneklik kavramını ortaya çıkarmaktadır. Literatürü incelediğimizde bilişsel esneklik ile ilgili tanımlar mevcuttur. Kişilerin bilişsel esneklikleri, yaşam süreleri boyunca karşılaştıkları çeşitli deneyimler, öğrenme süreçleri ve çevresel etmenler tarafından etkilenebilir (Ionescu, 2012: 190-195). Bu esneklik, özellikle karmaşık ve belirsiz durumlarla başa çıkarken, hızlı değişen koşullara uyum sağlarken ve yaratıcı çözümler bulurken önemlidir. Martin ve Anderson (1998: 3-5) bilişsel esnekliği, kişinin karşılaştığı zorluk karşısında çözüm yollarının farkında olması, karşılaştığı zorluklara uyum sağlayabilmesi ve bu durumların üstesinden gelebileceğine inancının olması olarak tanımlamışlardır. Bilişsel esneklik, en genel tanımıyla sürekli değişim içerisinde olan yaşam şartlarında, etkileşim içerisinde olduğumuz çevremize uyum sağlama kabiliyetimizi ifade etmektedir. Bilişsel esneklik aynı zamanda, iki farklı olay hakkında düşünme arasında geçiş yapabilme, bir diğer ifade ile aynı anda birden fazla kavram, olay, problem hakkında zihinsel süreçler geliştirebilme kabiliyetini ifade etmektedir. (Cools, 2015: 350-352; Magnusson ve Brim, 2014).

Bilişsel esneklik kavramı, insanların dış dünya ile etkileşimleri sonucunda elde ettikleri yeni bilgi ve tecrübelerini mevcut inançlarına adapte edebilmeleri ve yeni gelen bilgi ve tecrübeleri sayesinde dış dünyaya dair yeni anlayışlar sergileyebilme yeteneğini ifade etmektedir. Kişilerin karşılaştıkları zorluklar karşısında yeni bilgiler edinerek bunları mevcut bilgi ve deneyimleriyle birleştirmesi, çevreyle olan uyum için oldukça önemli bir yere sahiptir (Abbasi ve ark., 2023: 362-365; Romero-Ferreiro ve ark., 2022: 3-5). Dennis ve Vander (2009: 242) bilişsel esnekliği, insanın karşılaştığı

stresli ve çözümlü zor görünen olayların da kontrol altına alınabileceğine olan inancının olması, karşılaşılan olaylara ilişkin farklı çözüm yolları önerebilme ve olaylara tek bir pencereden bakmama kabiliyeti olarak tanımlanmıştır. Bilişsel esneklik, beynin çalışma şeklini değiştirerek içinde bulunduğu duruma ve ortama uyum sağlayabilmesi, karşılaşılan zorluklardan kaçınmak yerine onlarla yüzleşebilme kabiliyeti, eski düşüncelerden yenilerine geçme sürecinin sancısız olması olarak tanımlanmıştır (Carvalho and Moreire, 2005: 5-8; Stevens, 2009: 8-10). Spiro ve Jehng'e (1990: 165) göre bilişsel esneklik, kişinin karşılaştığı durumlar neticesinde şemalarının kendiliğinden yeniden yapılandırabilmesi olarak tanımlanmıştır.

En genel tanımıyla bilişsel esneklik, kişilerin beklenmedik durum ve olaylar karşısında umutsuzluğa, hayal kırıklığına kapılmayarak bu durum ve olay karşısında gösterebileceği en olumlu tepkiyi gösterebilme kabiliyetine sahip olarak kaygı ve stres durumu yaşamamasıdır. Örnek verecek olursak; evimize gelecek olan misafirlere hazırlamayı planladığımız yemek için gerekli süre ve malzemelerin elimizde bulunmadığını fark ettiğimizde kaygı, stres veya hayal kırıklığı gibi duygular yaşamak yerine, elimizdeki malzemeler ile yapabileceğimiz en pratik ve uygun yemeği hazırlamamız, bir süredir planladığımız hafta sonu gezisinin beklenmedik durumdan iptal olması sebebiyle yaşadığımız hayal kırıklığı duygusundan kurtulmak için, önümüzde sakın geçirip dinlenebileceğimiz iki günün olduğunun bilincine varmamız bilişsel esnekliğe verebileceğimiz örneklerdir.

Bu sebeplerden ötürü bilişsel esnekliği yüksek bireyi sağlıklı bireye benzetebiliriz. Bilişsel esnekliği yüksek bireylerin olay ve durumlar karşısında psikolojik sağlıklarını etkileyecek kaygı, stres gibi durumlara maruz kalmadıklarından çevreleriyle olan ilişkilerinde olumsuzluk yaşamamaları beklenebilir. Araştırmamız için de odak noktası olan, insan yaşamının her anında etkileşim içerisinde olduğu ailesi ile olan ilişkilerinde bilişsel esneklik kabiliyetinin önemli bir yeri olduğu düşünülebilir. Aile ile olan ilişkilerde, olumsuz bir durum ile karşılaşıldığında aşırı tepki vermek yerine, bilişsel esnekliğin getirdiği durumlar ve olaylara alternatif çözüm yollarına bakma kabiliyetinin bu nedenlerden ötürü önemli bir yere sahip olduğu düşünülebilir.

2.4.1. Kuramsal Yaklaşımlara Göre Bilişsel Esneklik

Bilişsel esneklik kavramının açıklanmasında farklı kuramların tanımları bulunmaktadır. Bu bölümde bilişsel esneklik, bilişsel davranışçı ekol ve akılcı

duygusal davranışçı ekol yaklaşımları bağlamında ele alınıp sonrasında ilgili araştırmalara yer verilecektir.

BDT ve Bilişsel Esneklik

Bilişsel davranışçı terapi (BDT), kişilerin düşünce stratejilerini anlamaya ve olumsuz duygu-düşünce kalıplarını değiştirmeyi amaç edinen bir psikoterapi yaklaşımıdır. Bu yaklaşım, şimdiki odaklanan, mevcut sorunların çözüme kavuşmasını amaçlayan, bireylerin duygu, düşünce ve davranışları arasındaki ilişkileri inceleyerek, işlevsiz duygu, düşünce kalıplarını fark etmelerini ve bu farkındalıkla işlevsizlikleri değiştirebilecek gücü kendinde bulmalarını amaçlamaktadır. İnsanlar, duygu ve düşüncelerini daha gerçekçi bir şekilde değerlendirip bu doğrultuda çıkarım yapmayı öğrendiklerinde, gözle görülür bir iyileşme fark edeceklerdir. (Alford ve Beck, 1997: 35- 42; Beck, 1964: 23-26).

Beck (2005: 123-141), BDT'nin temel prensiplerini şu şekilde sıralayabiliriz:

- Duygu, düşünce ve davranış ilişkisi: BDT'ye göre duygu, düşünce ve davranış durmaksızın bir ilişki içerisindedir. İşlevsiz düşünceler beraberinde işlevsiz duygu ve davranışlar da getirecektir.
- Bilişsel yeniden yapılandırma: Bireyin işlevsiz duygu, düşünce ve davranışlarını tanıyarak bunları daha olumlu ve işlevli olanları ile değiştirmeye çalışmasının süreci olarak tanımlanır.
- Hedef odaklı: BDT bireylerin yeni hedeflere ulaşmasını amaçlamaktadır. Bu amaçlar bireyin belli davranışlarını değiştirmek, daha gerçekçi ve olumlu bir düşünce yapısına sahip olmasını sağlamaktır.
- Pratik uygulamalı öğrenme: BDT, bireyin işlevli duygu, düşünce ve davranışları öğrenmesini sağlayarak, bunları günlük hayatta pratiğe dökülmesini amaçlamaktadır. Günlük hayatında işlevli düşünce ve davranışların etkisini hisseden birey, daha motive olacaktır.

BDT, depresyon, anksiyete, stres gibi birçok psikolojik sorunun tedavisinde etkili bir yöntem olarak kabul edilmektedir. BDT yaklaşımı, bireyin kendi düşünce ve davranışlarını daha işlevli bir şekilde yönetmesine ve daha sağlıklı bir yaşam tarzına sahip olmasına yardımcı olmasını ilke edinmiştir (Clark ve Beck, 2010: 420).

BDT yaklaşımı bilişsel esneklik kavramını, bireylerin düşünce süreçlerine esnek yaklaşım göstererek insanın değişen koşullara ayak uydurabilme kabiliyeti olarak

tanımlamaktadır. Şekil 2.3’de gösterildiği gibi insanların nasıl hissedip davrandıkları, bir durumu yorumlayış şekillerine bağlıdır (Kuyken ve ark., 2009: 201-205; Needleman, 1999: 247-256). BDT, bireylerin bir olay karşısında gösterdikleri tepkilerin, kişilerin o olay karşısındaki algılarından etkilendiğini savunduğu bilişsel bir model oluşturmuştur (Beck, 1964: 27; Ellis, 1962: 340-345).



Şekil 2.3: BDT ve önerilen bilişsel esneklik modeli.

Kaynak: Beck, 2005

Şekil 2.3 olan BDT bilişsel modelini üniversite sınavına hazırlanan bir öğrenci örneği üzerinden kavramsallaştırmış olursak; *temel inanç* (geniş kapsamlı ve aşırı genellenmiş) “Yetersizim”, *ara inanç* “Başaramamak çok kötü, başaramazsam ailem bu duruma ne yapar?, mücadele etmek imkansız”, *durum*: “Üniversite sınavı”, *otomatik düşünce*: “Bu gerçekten çok zor. Ailem beni cezalandıracak. Asla üniversite kazanamayacağım”, *tepki*: “Cesaretin kırılması, görevlerden kaçınma, yorgunluk”.

Bireylerin daha sağlıklı hissetmelerinin, daha işlevsel düşünmelerinin en iyi ve hızlı yolu, temel inançlarının değiştirilmesinin olabilecek en kısa süre içerisinde kolaylaştırmaktır, nitekim bu gerçekleştiğinde bireylerin karşılaşıacağı sorun ve zorlukları daha sağlıklı bir şekilde yorumlamaları kaçınılmaz olacaktır.

Kişinin karşılaştığı sorunların çözümlerinin de olduğunu farkında olması, beklenmedik durumlarda ortaya çıkan olumsuz sonuçları yapıcı bir şekilde ele alarak

duruma ayak uydurabilmesi olarak tanımlanan bilişsel esneklik kavramını, BDT'nin işlevsel olmayan düşünceleri değiştirmiş olması olarak yorumlayabiliriz. Bir diğer ifade ile işlevsiz ve sağlıklı inançların BDT yardımı ile değiştirilip, yerine işlevli ve sağlıklı inançların koyulabilmesi, bireyin bilişsel esneklik kabiliyetinin artmış olma durumu olarak ifade edilebilir.

Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi ve Bilişsel Esneklik

Akılcı duygusal davranış terapisi (ADDT), insanın karşılaştığı olumsuzluklarda ve bunların sürdürülmesinde düşünme biçiminin önemini anlattığı, bireylerin düşüncelerini, duygularını ve davranışlarını değiştirerek duygusal zorluklarla başa çıkmalarına yardımcı olan bu yaklaşım Ellis tarafından 1955'te kullanılmaya başlanmıştır (Dryden ve Mytton, 2016: 175-180).

Fall ve ark. (2004: 311-320) ADDT'nin temel görüşlerini dört ana başlık altında tanımlanmışlardır. Bunlar; 1.Epistemoloji ve Diyalektik: ADDT, insanların dünyayı ve çevrelerinde olup bitenleri algılayış şekilleri, onların düşüncelerini, hislerini ve davranış şekillerini etkilemektedir. Bir diğer ifade ile insanlar olayların kendisinden değil, bu olayların algılanış şekilleri tarafından rahatsız edilir, dolayısıyla her insanın doğrusu ve gerçekliği farklılık gösterir. Bu sebeple başkalarını anlayabilme esnekliğe sahip olmak oldukça önemlidir.

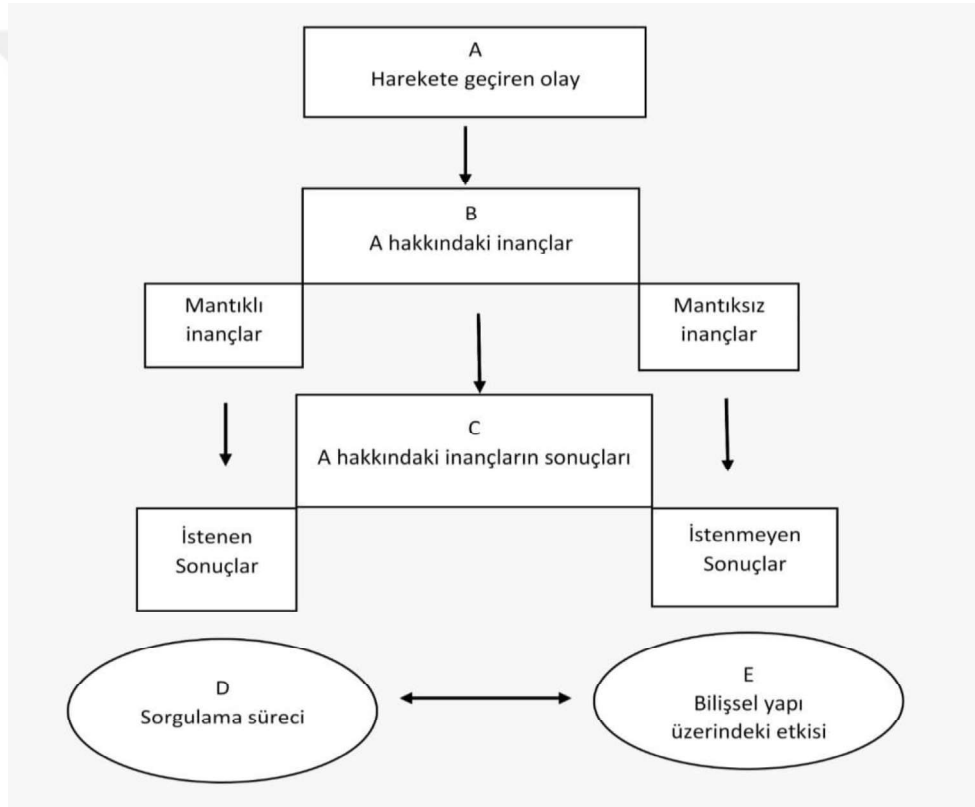
2. Mantıklılık: bireyin düşüncelerinin gerçekçi, tutarlı ve objektif kanıtlara dayanması anlamına gelir. ADDT'ye göre, insanlar genellikle irrasyonel veya mantıksız düşüncelere kapılırlar ve bu düşünceler, duygusal sıkıntıların ve sorunların temel sebeplerini oluşturabilir. Birey karar vermeden önce fikirlerini objektif bir şekilde değerlendirir ve bunu mantıklı bir çerçeveye oturtmaya çalışır.

3. Sorumluluk Gerektiren Hedonizm: ADDT'ye hayattan zevk almak birincil amaçtır, ve gerçekçi bireyler bu amaç doğrultusunda hareket etmeli ve bu amaç hareketini belli bir sorumluluk çerçevesinde gerçekleştirmelidir. Sadece hedonist olmak, haz almayı ve zevk arayışını hayatın merkezine koymak demektir. ADDT, kişinin sadece hedonist olma arayışında kaybolmaması için sorumlu hedonizmi savunmaktadırlar. Sorumlu hedonist uzun vadeli planlar da yapabilirken, sorumsuz hedonist hayatını kısa vadeli zevklerle geçirmektedir.

4. Hümanizm: ADDT, insanların problemlerine ve onların çözümlerine varoluşçu ve hümanistik bir pencereden bakmaktadır. ADDT, her bireyin biricikliğine inanmakla

beraber, kişinin kendisi ile ilgili olan olumsuz duygu ve düşüncelerinin sebebini kişinin kendisini çevresiyle kıyaslaması ve kendi ile ilgili ser eleştirilerde bulunması olarak tanımlar. Ayrıca bu yaklaşım, insanların kendi gücünün ve potansiyelinin farkına varması için gereken teşviği sağlamaktadır. Kişi kendi potansiyelinin farkına varınca zorluklarla başa çıkması, beceriler kazanması, yaşamda daha tatmin edici deneyimler elde etmesi kaçınılmaz olmaktadır.

ADDT içerisinde yaygın olarak kullanılan bir model olan ABC-DE modeli (Şekil 2.4), bireylerin duygusal tepkilerini ve davranışlarını anlamalarına yardımcı olmak için tasarlanmıştır. Bu model, bireylerin yaşadıkları zorlukları daha etkin bir şekilde ele almalarına yardımcı olacaktır.



Şekil 2.4: Önerilen ABC-DE modeli.

Kaynak: Ellis, 1962

Şekil 2.4 olan ABC-DE modeli, kişinin duygusal tepkilerini anlamasına, düşünce yapısını sorgulamasına ve daha sağlıklı inançlar geliştirmesine yardımcı olarak duygusal tatminliğini artırma amacı ile oluşturulmuştur. (Ellis, 1962; Ellis ve Dreyden, 2007).

Süreç içerisinde modeldeki basamakların anlamında genişlemeler olmuştur ve bu genişlemeler şu şekilde açıklanabilir;

A: Aktivasyon (Activating Event): ADDT kuramına göre psikolojik rahatsızlıklarımızın sebebi, kişilerin amaçlarına ulaşmak için sarf ettikleri çaba esnasında karşılaştığı tetikleyici olaylarla ile karşılaştığında ortaya çıkmaktadır (A). Bu tetikleyiciler kişinin kendisinden kaynaklı olabilir, çevresinden kaynaklı olabilir, gerçek veya hayali, şimdi, geçmiş veya gelecek zaman kaynaklı olabilmektedir (Vernon, 2016: 290-295).

B: İnançın Değerlendirilmesi (Belief): Modelin bu basamağı, kişinin tetikleyici olaylara karşı sergilediği tutum, davranış ve inançlarını ifade etmektedir. (Dryden ve Mytton, 2016; Corey, 2013). Kişinin tetikleyici (A) hakkında oluşturduğu inanç sistemleri rasyonel veya irrasyonel olarak anılmaktadır. Bir tetikleyici hakkında rasyonel inançlar o tetikleyicinin işe yarar olduğunu, irrasyonel inançların ise o tetikleyicinin engelleyici olduğunu ifade etmektedir (Ellis ve Dryden, 2007: 332).

C: Sonuç (Consequences): Kişinin belirli bir inanca sahip olmasının duygusal ve davranışsal sonuçlarını ifade eder. Kişinin sahip olduğu rasyonel inançlar sağlıklı ve işe yarar sonuçlara yol açarken, bir diğer tarafta irrasyonel inançlar sağlıksız ve işlevsiz sonuçlara yol açmaktadır. Kurama göre bireyin bir durum karşısındaki inancının değişmesi, sonucunda ortaya çıkan duygusunun da değişeceğini belirtmektedir (Ellis ve Dryden, 2007: 335).

D: Bozulan İnançların Tartışılması (Disputation): Kişinin işlevli veya işlevsel inançlarını sorgulama ve değiştirme ihtiyacı duyduğu süreçtir. Bu adım, kişinin inançlarını eleştirel bir gözle değerlendirmesine, mantıklı ve gerçekçi alternatifler aramasına ve oluşturmasına yardımcı olur. Bu süreç bilişsel yapılanma olarak anılmaktadır çünkü bu süreçte birey irrasyonel duygu ve düşüncelerini zayıflatarak, rasyonel duygu ve düşüncelerini güçlendirmeyi hedeflemektedir (Ellis, 2007: 320-328).

E: Etkinliğin (Effective New Beliefs and Attitudes) Değiştirilmesi: Kişinin eski inançlarını yenileriyle değiştirmesi ve daha sağlıklı, uyumlu inançlar geliştirmesi gerekmektedir. Etkili bir tartışma sürecinden sonra birey irrasyonel duygu ve düşüncelerini rasyonel duygu ve düşünceleri ile değiştirerek bir denge oluşturur veya

irrasyonel düşüncelerini iyice zayıflatarak rasyonel duygu ve düşüncelerini güçlendirir (DiGiuseppe ve ark., 2014: 150-172).

Rasyonel duygu ve düşüncelerin kalıcı ve etkili olabilmesinin yolu, bireyin sorunların tek kaynağı olarak sadece tetikleyicileri görmeyip, tetikleyicilerin inançlar ile olan etkileşimlerinin sonucunda sorunların oluştuğunun bilincinde olmasıdır. Bunun bilincinde olan birey olayları üstün körü değerlendirmez, rasyonellik süzgecinden geçirme kabiliyetini kazanmış olur (Vernon 2016: 296-210).

Bilişsel esnekliğin ADDT kuramına göre kavramsallaştırılması şu şekilde yapılabilir: Olaylar karşısında ABC-DE modelini sağlıklı bir şekilde tamamlayıp irrasyonel düşüncelerini rasyonel duygu ve düşünceleri ile değiştirebilen bireyi bilişsel esnekliği yüksek birey olarak tanımlayabiliriz. Nitekim bilişsel esneklik, kişilerin karşılaştıkları olumsuz durumlar karşısında olumsuz duygu ve düşüncelere kapılmayıp durumlara ayak uydurabilmesi olarak tanımlanmaktadır. Bu modele baktığımızda da aynı tanıma görebilmekteyiz, nitekim modelin amacı irrasyonel duygu ve düşünceleri rasyonel duygu ve düşünceler ile değiştirmek veya bunları dengelemektir.

2.4.2. Bilişsel Esneklik ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Nakhostin-Khayyat ve arkadaşları (2023) tarafından 302 üniversite öğrencisinin katılımıyla gerçekleştirilen araştırmanın amacı öğrenciler arasında öz düzenleme, bilişsel esneklik ve dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırmanın sonucunda bilişsel esnekliğin öz düzenlemedeki varyansının %27'sini ve dayanıklılık varyansının %48'ini açıklayabildiğini göstermiştir. Bulgular, öğrencilerde öz düzenleme, bilişsel esneklik ve dayanıklılık arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğunu göstermiştir.

Tabesh, Basak Nezhad ve Khodakarami Fard (2022) tarafından 100 evli kadın katılımıyla, öz şefkat, bilişsel esneklik ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlayan bir araştırma yürütülmüştür. Araştırmanın sonucuna göre öz-şefkat ve bilişsel esneklik puanları pozitif yönlü anlamlı ilişki içerisindedir. Bir diğer ifade ile, öz şefkat değeri yüksek olan katılımcıların bilişsel esneklik değerleri de yüksektir. Araştırmanın son bulgusunda öz-şefkat ve bilişsel esneklik değişkenlerinin yaşam memnuniyetinin %26'sını yordadığı saptanmıştır.

Fukuzaki ve Takeda (2022) tarafından bilişsel esneklik, depresyon ve iş performansı arasındaki ilişkinin incelenmesi ile ilgili bir çalışma yürütülmüştür. Mevcut çalışmanın iki ana sonucu na göre, bilişsel esneklik puanlarında yaşa bağlı anlamlı bir farklılık

saptanmamıştır. Bilişsel esneklik, depresyon ve iş performansı ile anlamlı bir şekilde ilişkili olmadığı saptanmıştır.

Polat, Doğrusöz ve Yeşil (2022) tarafından 722 hemşirenin katılımıyla hemşirelerin bilişsel esneklikleri ve mutlulukları ile bunları etkileyen faktörler arasındaki ilişkinin incelenmesi amacı ile çalışma gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın sonucunda hemşirelerin bilişsel esneklik seviyeleri ile mutluluk arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Ramakrishnan, Robbins ve Zmigrod (2022) tarafından 130 yetişkin bireyin katılımıyla bilişsel esnekliğin OKB ile ilişkisinin düzeyini ölçmek amaçlı bir çalışma yürütülmüştür. Araştırmanın sonucunda, bilişsel esneklik ve OKB arasında negatif yönlü anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır. Bir diğer ifade ile OKB düzeyi yüksek bireylerin bilişsel esneklik düzeyi düşükken, bilişsel esneklik düzeyi yüksek bireylerin OKB düzeyi düşük olduğu saptanmıştır.

Mohammadkhani, Foroutan, Akbari ve Shahbahrami (2022) 300 üniversite öğrencisinin katılımıyla duygusal şemaların psikolojik rahatsızlık ile yapısal ilişkisini incelemek ve bu ilişkide dayanıklılık ve bilişsel esnekliğin aracılık rolünü değerlendirmek amaçlı bir çalışma yürütülmüştür. Araştırmanın sonuçlarına göre uyumsuz duygusal şemalar, dayanıklılık ve bilişsel esneklik değişkenleri pozitif anlamlı, psikolojik sıkıntı değişkeni negatif anlamlı bir ilişki içerisinde buldukları saptanmıştır. Uyumsuz duygusal şemalar dayanıklılık ve bilişsel esneklikle önemli ölçüde olumsuz, psikolojik sıkıntıyla ise olumlu yönde ilişkili olduğu saptanmıştır.

Yağan ve Kaya (2022) tarafından 613 öğretmenin katılımıyla bilişsel esneklik ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide olumlu mizah tarzları ve mutluluğun aracılık rolü araştırmak amacıyla bir çalışma yürütülmüştür. Çalışmanın sonucuna göre, aracılık testinden ulaşılan sonuçlar, bilişsel esnekliğin psikolojik dayanıklılık değişkenini pozitif yönlü yordadığını, olumlu mizah tarzları ve mutluluğun bu ilişkide kısmi aracı değişkenler olduğunu göstermiştir. Bilişsel esneklik ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide olumlu mizah tarzları ve mutluluk değişkenlerinin kısmi aracılık rolünün olduğu saptanmıştır.

Toksöz ve Kalburan (2018) tarafından 140 evli bireyin katılımıyla, evli bireylerde bağlanma stilleriyle bilişsel esnekliğin ilişki doyumuna etkisini incelemek amacıyla bir çalışma yürütülmüştür. Çalışmanın sonucunda güvenli bağlanma stili ve ilişki

doyumunu değişkenleri arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Araştırmanın diğer sonucu ise, erkek katılımcıların kadın katılımcılara göre bilişsel esneklik puanları daha yüksek, bilişsel esnekliği puanı yüksek olan bireylerin aile ortamında iyi olma puanları da yüksek çıkmıştır.

Özcan ve Esen (2016) tarafından yaşları 14-18 aralığındaki 1035 katılımcının katılımıyla ergenlerin bilişsel esneklikleri ile öz-yeterlikleri arasında ilişkinin incelenmesi amacı ile bir çalışma yürütülmüştür. Araştırmanın sonucunda elde edilen bulgulara göre ergenlerin bilişsel esneklik seviyeleri arttıkça akademik, sosyal, duygusal ve genel öz-yeterlilik düzeylerinin de arttığı sonucuna ulaşılmıştır.



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

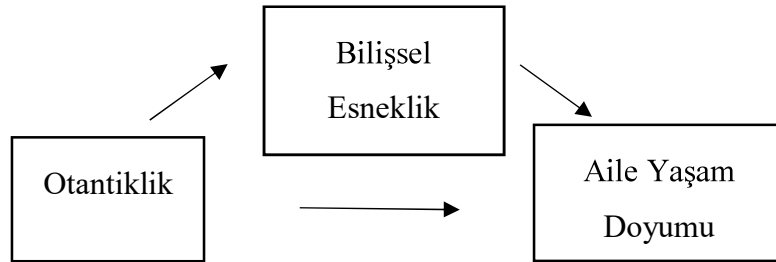
YÖNTEM

Çalışmanın bu bölümünde, katılımcılara yönelik genel bilgiler, katılımcıların sosyo-demografik özellikleri, çalışmada kullanılan ölçme araçlarının tanıtımı, verilerin toplanması ve verilerin analizi ile ilgili bilgiler sunulmuştur. Araştırma çalışma grubu cinsiyet durumu açısından iki gruba, medeni durum açısından iki gruba, ekonomik durum açısından üç gruba, eğitim durumu açısından üç gruba, yaş durumu açısından üç gruba ve aynı hanede yaşayan aile üyesi sayısı bakımından üç ayrılmıştır. Grupların dağılımı tablo 3.1’de gösterilmiştir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmanın amacı otantiklik ve aile yaşam doyumu arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracı rolünün incelenmesidir. Mevcut çalışmada 19-55 yaş aralığında olan çalışma grubu kullanılmış olup, otantiklik, aile yaşam doyumu ve bilişsel esneklik kavramları ilişkisel olarak incelenmiştir. İlişkisel tarama modeli birden fazla değişkenin arasındaki ilişkinin varlığını belirlemeyi amaçlayan tarama modeline verilen isimdir (Karasar, 2011). Elde edilen veriler nicel araştırma modeline uygun olacak biçimde korelasyon, karşılaştırma ve regresyon analizlerine tabii tutulmuştur. Değişkenler arası ilişkilerin incelenmesinden sonra Yapısal Eşitlik Modeli (YEM) ile analiz edilmiştir.

Bu modelde otantiklik bağımsız değişken, bilişsel esneklik aracı değişken, aile yaşam doyumu ise bağımlı değişken olarak belirlenmiştir. Model şekil 1.1’de gösterilmiştir.



Şekil 1.1: Otantiklik ve Aile Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkide Bilişsel Esnekliğin Aracı Rolüne Yönelik Önerilen Model

3.2. Katılımcılar

Araştırmanın çalışma grubunu Türkiye’de yaşayan 18-55 yaş aralığındaki 263 yetişkin birey oluşturmuştur. Araştırmanın çalışma grubu belirlenirken uygun örnekleme

yöntemi kullanılmıştır. Uygun örnekleme, ulaşılması kolay, araştırmaya gönüllülük esasına göre katılan bireyler üzerinden yapılan örneklemleri tanımlamaktadır (Christensen, Johnson ve Turner, 2015). Çalışmaya gönüllülük esasına göre katılan bireylere google form ve yüz yüze anket aracılığıyla belirlenen veri toplama araçları ile uygulamalar yapılmıştır. Çalışma grubuna alınan katılımcıların demografik özelliklerine dair sayı ve yüzde değerlerine Tablo 3.1.' de yer verilmiştir.

Tablo 3. 1: Çalışma Grubunu Oluşturan Katılımcıların Demografik Özelliklerine Yönelik Sayı ve Yüzde Dağılımı

Değişkenler	Gruplar	n	%
Yaş	19-29	157	59.71
	30-39	75	28.50
	40-55	31	11.70
Cinsiyet	Erkek	118	44.90
	Kadın	145	55.10
Medeni Durum	Evli	104	39.50
	Bekar	159	60.50
Eğitim	İlkokul-Ortaokul	54	20.50
	Lise	60	22.80
	Lisans ve üstü	149	56.70
Maddi Durum	Düşük	48	18.30
	Orta	131	49.80
	Yüksek	84	31.90
A.H.Y.A.Ü	2 (yeni evli)	36	13.70
	3-4	113	43.00
	5+	114	43.30

A.H.Y.A.Ü: Aynı hanede yaşayan aile üyesi sayısı

Tablo 3.1.'de görüldüğü üzere örneklemin yaş aralığı 19 ile 55 arasında değişmektedir. Katılımcılar 118'i (%44.90) erkek, ve 145'i (55.10) kadın olmak üzere toplam 263 kişiden oluşmaktadır. Katılımcıların medeni durumuna bakıldığında 104'ü (%39.5) evli ve 159'u (%60.5) bekar olduğu görülmektedir. Katılımcıların eğitim durumu incelendiğinde, ilkokul ve ortaokul grubunda 54 (%20.5), lise grubunda 60 (%22.8), lisans ve üstü eğitim düzeyi grubunda 149 (%56.7) katılımcı olduğu görülmektedir. Katılımcıların maddi durum düzeyleri incelendiğinde, düşük maddi gelir grubunda 48

(%18.3), orta maddi gelir durumunda 131 (%49.8) ve yüksek maddi gelir grubunda 84 (%31.9) katılımcının olduğu görülmektedir. Aynı hane içerisinde yaşanan aile üyeleri sayısına bakıldığında, 2 (yeni evli) 36 (%13.7), aynı hanede yaşayan aile üyesi sayısı 3-4 olan 113 (%43), aynı hanede yaşayan aile üyesi sayısı 5+ olan 114 (43.3) katılımcının olduğu görülmektedir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmanın bu kısmında çalışmada kullanılan veri araçları tanıtılmıştır. Araştırmada veri toplamak amacıyla “Kişisel Bilgi Formu”, “Otantiklik Ölçeği”, “Aile Yaşam Doyumu Ölçeği” ve “Bilişsel Esneklik Ölçeği” ölçme araçlarından yararlanılmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından geliştirilen formda; katılımcıların yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu, ekonomik durum ve aynı hanede yaşayan aile üyeleri sayısı gibi sosyo-demografik bilgileri içeren sorular bulunmaktadır (EK-1).

3.3.2. Otantiklik Ölçeği

Otantiklik ölçeğini Wood ve arkadaşları (2008: 385–399) geliştirilmiş olup ölçeğin ülkemizdeki uyarlama çalışmasını İlhan ve Özdemir (2013) yapmıştır. 7’li likert tipinde 12 maddeden oluşmaktadır. Ölçek 3 alt boyutta kişinin ne ölçüde kendisi kadar olabildiğini ölçmeyi amaçlamaktadır. Ölçeğin 4 maddesi “kendine yabancılaşma”, (2, 7,10,12), 4 maddesi “otantik yaşam” (1,8,9,11) ve 4 maddesi “dışsal etkiyi kabullenme” (3,4,5,6) alt boyutlarını ölçmeyi amaçlamaktadır. Ölçeğin otantik yaşam alt boyutu kişinin kendisiyle olan uyumunu ölçen alt boyuttur. Bu boyuttan alınan yüksek puan olumlu anlamda kişinin otantik bir yaşam sürdürdüğünü göstermektedir. Kendine yabancılaşma, dışsal etkiyi kabullenme boyutlarından alınan yüksek puan otantiklik açısından olumsuz anlam ifade etmektedir. Otantik yaşam boyutundan alınan puandan dışsal etkiyi kabullenme ile kendine yabancılaşma alt boyutundan alınan puanların toplamının çıkartılmasıyla ölçeğin toplam puanı hesaplanmış olur. Toplam puan pozitif çıkarsa, otantiklik bakımından olumlu yorumlanır. Yapılan DFA (doğrulayıcı faktör analizi) sonuçlarına göre üniversite örnekleminde çalışmanın uyum değerleri $X^2/df=1,49$, $CFI=.95$, $RMSEA=.05$, $IFI = .95$, $GFI = .92$ olarak bulunmuştur. Uyarlamanın Cronbach Alpha değerleri otantik yaşam alt boyutunda .62, dış etkiyi kabullenme alt boyutunda .67 son olarak kendine yabancılaşma boyutunda .79 olarak hesaplanmıştır (EK-2). Mevcut çalışmanın Cronbach Alpha değerleri otantik yaşam

alt boyutunda .76, dış etkiyi kabullenme alt boyutunda .88, kendine yabancılaşma boyutunda .75 olarak hesaplanmıştır.

3.3.3. Aile Yaşam Doyumu Ölçeği

AYDÖ Barraca ve arkadaşlarının (2000) geliştirdiği, Taşdelen Karçkay (2016) tarafından ülkemizdeki uyarlaması yapılmış Aile Yaşam Doyumu Ölçeği'dir (AYDÖ). DFA (doğrulayıcı faktör analizi) değerlerine bakıldığında ölçeğin uyum değerleri IFI=.90, CFI=.90, GFI=.85, AGFI=.90 ile RMSEA=.07 hesaplanmıştır (Taşdelen-Karçkay, 2016: 631- 638). Tek boyutlu (tek faktörlü) olan bu ölçekte 27 madde bulunmaktadır. Ölçekte bulunan maddelerden 14 tanesi (2, 7, 8, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 18, 19, 21, 25 ve 27) ters maddedir ve bu maddeler puanlanırken tersine puanlama yöntemi kullanılır. Bu ölçekten alınabilecek puanlar 27 ve 135 arasında değişir. Ölçekten alınan yüksek puan, katılımcının aile yaşam doyumunun yüksek olduğunu gösterir. Ölçek 5'li Likert tipinde hazırlanmış bir ölçektir ve katılımcılardan "Biraz", "Az", "Orta", "Çok", "Tamamen" seçeneklerinden kendisine uygun olanı belirtmeleri istenir. Ölçeğin Cronbach's alpha güvenirlik değeri .95'tir (EK-3). Mevcut çalışmanın Cronbach Alpha iç tutarlılık değeri .98 olarak hesaplanmıştır.

3.3.4. Bilişsel Esneklik Ölçeği

Bilişsel esneklik envanteri (BEE) Dennis ve Wal (2010) tarafından bireylerin süregelen olaylar ve problemler karşısında gösterdikleri uyum ve bilişsel esneklik düzeylerini ölçmek amacıyla 7 likert tipi ve 20 maddeden oluşan bir ölçek olarak geliştirilmiştir. Ülkemizdeki uyarlama çalışmasını Sapmaz ve Doğan (2013) geliştirmiştir. Ölçek Türkçe'ye uyarlandığı esnada 7 likert tipi seçeneklerinin birbirlerine yakın olup seçeneklerin ayırt edilmesini zorlaştırdığından Türkçe formu beşli likert tipine göre hazırlanmıştır. Madde sayısında bir değişim olmamıştır. Katılımcılardan maddeleri 1=Hiç uygun değil, 2=Pek uygun değil, 3=Kararsızım, 4=Uygun, 5=Tamamen uygun şıklarından kendilerine uygun olanı işaretlemeleri istenmiştir. Envanterin alt ölçekleri; *Alternatifler alt ölçeği*: Olayların, durumların ve davranışların alternatif açıklamalarının olabileceğine yönelik maddeleri içermektedir. *Alternatifler alt ölçeği* 13 maddeden oluşmaktadır (1, 3, 5, 6, 8, 10, 12, 13, 14, 16, 18, 19, 20). Diğer alt ölçek *Kontrol alt ölçeği*: Bireylerin zor durumları kontrol edilebilir olarak algılama eğilimini ifade eden maddeleri içermektedir. Kontrol alt ölçeği 7 maddeyi kapsamaktadır (2, 4, 7, 9, 11, 15, 17). Ölçekteki 6 madde (2, 4, 7, 9, 11, 17)

ters puanlanmıştır. BEE' nin güvenilirlik katsayısı ölçeğin tamamı için .90, "alternatifler" boyutu için .90 ve "kontrol boyutu için .84 olarak hesaplanmıştır. Tekrar test güvenilirlik katsayısı ise ölçeğin bütünü için .75, "alternatifler" alt boyutu için .78 ve "kontrol alt boyutu için .73 olarak saptanmıştır (EK-4). Mevcut çalışmada Cronbach alfa güvenilirlik kat sayıları, Alternatifler alt boyutunda .90, Kontrol alt ölçeğinde .89, Biliş esneklik toplam değeri .95 test edilmiştir.

3.4. Verilerin Toplanması ve Analizi

Bu çalışmada 284 katılımcıdan veri toplanmıştır. Çalışmaya gönüllülük esasına göre katılan bireylere Google form ve yüz yüze anket aracılığıyla belirlenen veri toplama araçları ile uygulamalar yapılmıştır. 14 form hatalı doldurma sebebi ile 7 form uç değer olması sebebiyle veri setinden çıkarılmıştır. Sonuç olarak çalışma grubunu 263 birey oluşturmuştur. Katılımcılara araştırmanın amacı ve verilerin gizliliği ile ilgili bilgilendirme yapılmıştır. Tüm katılımcılara Gönüllü Onam Formu onaylatılmıştır (EK-1). Daha sonra çalışmaya katılmayı onaylayan katılımcılar "Kişisel Bilgi Formu" "Otantiklik Ölçeği", Aile Yaşam Doyumunu Ölçeği " ve "Bilişsel esneklik Ölçeği"nin yer aldığı ölçek bataryası Google Form ve yüz yüze anket formu olarak paylaşılmıştır. Veri toplamak için Whatsapp, İnstagram ve Twiter uygulamalarından da yararlanılmıştır. Ölçekleri toplam doldurulması süresi yaklaşık 10 dakika sürmüştür. Araştırmada kişilerin kimlik bilgilerini içeren sorular bulunmamaktadır.

Verilerin analizi AMOS 26 ve SPSS paket programı 23.0 versiyonu kullanılarak yapılmıştır. Verilerin analizinde öncelikle ana analize hazırlık olarak ön analizler yapılmıştır. Manuel kontrollerle 14 veri setinin hatalı doldurulduğu tespit edilmiş olup doğrudan veri setinden çıkarılmıştır. Verilerin dağılımının normalliği test edilmesinden önce mahalnobis uzaklık analizi ile uç değerler analizi yapılmış ve değerleri $p < 0.001$ olan 7 veri seti araştırma setinden çıkarılmıştır. Mahalanobis uzaklığına karşılık gelen p değeri eşik seviyesi genellikle $p < .001$ olarak alınır (Hardin ve Rocke, 2005).

Öncelikle ölçeklerden alınan puanların ortalaması, standart sapması ve iç tutarlılık katsayıları hesaplanmıştır (Bkz. Tablo 4.2.). Takiben basıklık ve çarpıklık analizi yapılmıştır (Bkz. Tablo 4.1). Regresyon modelinde otokorelasyon durumuna bakmak adına Durbin Watson testi uygulanmıştır. Elde edilen bulgu 1.94 olmuş olup otokorelasyon olmaması için gereken 1.5 ve 2.5 aralığında olma şartını karşıladığı

tespit edilmiştir (Field, 2005). VIF değerine bakılmış ve değer 4'ten küçük olduğu görülmüştür. Tolerans değeri .20'den büyük çıkmamış ve Condition Index değeri ise 30'dan büyük değildir.

Yapılan analizler neticesinde Varyans Enflasyon Faktörü (VIF), Tolerans ve Condition Index bulgularının yeterli olduğu saptanmıştır. Sonuç olarak bu çalışmada çoklu bağlantının olmadığı tespit edilmiş ve ana analizlere geçilmiştir. Sonrasında otantiklik, aile yaşam doyumu ve bilişsel esneklik değişkenlerinin betimsel istatistikleri yer alacaktır. Çalışmanın değişkenleri ile demografik değişkenlerine göre T testi, tek yönlü varyans (ANOVA) analizi uygulanmıştır. Son olarak otantiklik, aile yaşam doyumu ve bilişsel esneklik değişkenleri arasında Pearson korelasyon, regresyon ve otantiklik ile aile yaşam doyumu arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracı rolünün incelendiği YEM analizleri yer almaktadır. Tüm analizlerde hata payı .05 olarak alınmıştır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

ARAŞTIRMA BULGULARI

Çalışmanın bulgular kısmında öncelikle ölçeklerin normallik ve güvenilirlik analizlerine yer verilmiştir.

4.1. Betimsel İstatistik Verileri

Tablo 4.1: Otantiklik, Aile Yaşam Doyumu ve Bilişsel Esneklik Ölçeklerinin Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

Ölçekler	Çarpıklık Değeri	Basıklık Değeri
Otantiklik Ölçeği	-.591	-.442
A.Y.D.Ö.	-.620	-.399
Bilişsel Esneklik Ölçeği	-.632	-.618

A.Y.D.Ö: Aile Yaşam Doyum Ölçeği

Tablo 4.1’de değerler +1,5 ile -1,5 arasında çıkmış olduğundan verilerin normal dağılım gösterdikleri kabul edilmiştir. Literatürde Tabachnick ve Fidell (2013)’e göre normallik açısından önemli bir ihlalin olmaması adına basıklık ve çarpıklığın -1,5 ile +1,5 aralığında bulunması yeterlidir. Araştırmada kullanılan ölçeklerin güvenilirlik analizleri çalışma grubu için cronbach alfa tekniğiyle yapılmış ve sonuçları tablo 4.2.’de verilmiştir.

Tablo 4.2: Otantiklik, Aile Yaşam Doyumu ve Bilişsel Esneklik Ölçeklerine İlişkin Güvenirlik Analiz Sonuçları, Ortalama Ve Standart Sapma Değerleri

Ölçekler	Cronbach Alfa(α)	\bar{x}	SS
Otantiklik	.76	23.42	4.20
A.Y.D.Ö	.98	119.14	31.28
Bilişsel Esneklik	.95	75.95	17.31

A.Y.D.Ö: Aile Yaşam Doyum Ölçeği

Akademik çalışmalarda kullanılan yaygın görüşe göre Cronbach Alfa değerinin .70’den büyük olması, o çalışmanın güvenilir olduğunu açıklamaktadır (Diedenhofen ve Musch, 2016). Mevcut çalışma için Tablo 4.2.’te görüldüğü üzere Otantiklik Ölçeği’nin alfa değeri .767 olarak bulunmuştur. Aile Yaşam Doyumu Ölçeği’ nin alfa değeri .980 ve Bilişsel Esneklik Ölçeği’ nin alfa değeri .958 olarak bulunmuştur. Bu

bulgular araştırmada bulunan Cronbach Alfa katsayıları belirlenen örneklem için ölçme araçlarının güvenilir ve veri analizine uygun olduğunu göstermektedir. Akabinde betimsel bulgularına bakılmıştır (Tablo 4.3).

Tablo 4.3: Otantiklik, Aile Yaşam Doyumu, Bilişsel Esneklik Değişkenleri ile Değişkenlerin Alt Boyutlarına İlişkin Betimsel Bulgular

Ölçek	Değişkenler	n	α	\bar{X}	Min.	Maks.	SS
Otantiklik	Kendine Y.	263	.752	12.41	4.00	28.00	5.57
	Dış Etkiyi K.	263	.885	12.72	4.00	28.00	5.99
	Otantik Y.	263	.767	23.42	4.00	28.00	4.20
Bilişsel Esneklik	Alternatifler	263	.954	52.08	21.00	65.00	11.38
	Kontrol E.	263	.902	23.87	7.00	35.00	7.16
	Bilişsel Toplam	263	.958	75.95	32.00	100.00	17.31
	A.Y.D.Ö	263	.980	119.14	32.00	162.00	31.28

A.Y.D.Ö: Aile Yaşam Doyum Ölçeği, Kendine Y: Kendine Yabancılaşma, Dış Etkiyi K: Dış Etkiyi Kabul Etme, Otantik Y: Otantik Yaşam, Kontrol E: Kontrol Edebilme

Tablo 4.3.'te göre çalışmaya katılım gösteren katılımcıların Otantiklik değişkeninin "Kendine Yabancılaşma" alt boyutu puanının cronbach alpha değeri .752, ortalama değeri \bar{x} =12.41, standart sapması SS=5.77, "Dış etkiyi kabullenme" alt boyutu puanının cronbach alpha değeri .885, ortalama değeri \bar{x} =12.72, standart sapması SS=5.99 "Otantik yaşam" alt boyutu puanının cronbach alpha değeri .767, ortalama değeri \bar{x} =23.42, standart sapması SS=4.20 olarak bulunmuştur. Bilişsel esneklik değişkeninin "Alternatifler" alt boyutunun cronbach alpha değeri .954, ortalama değeri \bar{x} =52.08, standart sapması SS=11.38, "Kontrol edebilme" alt boyutunun cronbach alpha değeri .902, ortalama değeri \bar{x} =23.87, standart sapması SS=7.16 "Bilişsel esneklik" toplam boyutunun cronbach alpha değeri .958, ortalama değeri \bar{x} =75.95 standart sapması SS=17.31 olarak bulunmuştur. Araştırmanın bir diğer değişkeni olup tek boyuttan oluşan "Aile yaşam doyumu" (AYD) cronbach alpha değeri .980, ortalama değeri \bar{x} =119.14, standart sapması SS=31.28 olarak bulunmuştur.

4.2. Otantiklik, Aile Yaşam Doyumu ve Bilişsel Esneklik Değişkenleri ve Alt Boyutlarının Çeşitli Demografik Değişkenlere Göre analizleri

Araştırma kapsamında ele alınan otantiklik, aile yaşam doyumu ve bilişsel esneklik değişkenlerinin cinsiyet ve medeni durum değişkenleri açısından karşılaştırılması amacı ile bağımsız örneklem t testi uygulanmıştır Tablo 4.4 ve Tablo 4.5’de değerleri gösterilmiştir. Yaş, eğitim, maddi durum, aynı hanede yaşayan aile üyesi sayısı bakımından karşılaştırılmaları amacı ile anova testi uygulanmış ve sonuçlar Tablo 4.6, Tablo 4.7 ve Tablo 4.8’de gösterilmiştir. Son olarak korelasyon analizi değerleri Tablo 4.9’da sunulmuştur.

Tablo 4.4: Katılımcıların Otantiklik, Aile Yaşam Doyumu ve Bilişsel Esneklik Puanlarının Cinsiyete Göre Farklılık Gösterip Göstermediğini Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları

Ölçek	Cinsiyet	n	\bar{X}	S	Sd	t	P
Otantiklik	Erkek	118	1.61± 11.16		261	3.83	.02
	Kadın	145	-4.40±13.74				
A.Y.D.Ö	Erkek	118	126.62±28.70		261	3.57	.03
	Kadın	145	113.06±32.07				
Bilişsel Esneklik	Erkek	118	80.16±16.02		261	3.64	.00
	Kadın	145	75.02±17.60				

A.Y.D.Ö: Aile Yaşam Doyum Ölçeği

Tablo 4.4’te gösterildiği gibi katılımcıların otantiklik, aile yaşam doyumu ve bilişsel esneklik ölçeklerinin cinsiyet değişkeni açısından ne derece farklılık gösterdiğini belirlemek doğrultusunda bağımsız gruplar t testi yapılmıştır. Testin sonucuna göre erkeklerin otantiklik düzeyi ortalamaları ile kadınların otantiklik düzeyi ortalamaları arasında anlamlı farklılık çıktığı görülmüştür [(t(261)=3.836, p<.05)]. Erkek katılımcıların otantiklik düzeyi (\bar{x} =1.61), kadın katılımcılara göre (\bar{x} =-4.40) daha yüksektir. Çalışma grubunu oluşturan katılımcıların aile yaşam doyumu düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre ne derece farklılık gösterdiğini belirlemek amacıyla bağımsız gruplar t testi yapılmıştır. Testin sonucuna göre erkeklerin aile yaşam doyumu düzeyi ortalamaları ile kadınların aile yaşam doyumu düzeyi puanlarında anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür [(t(261)=3.576, p<.05)]. Erkeklerin AYDÖ düzeyi (\bar{x} =126.62), kadın katılımcılara göre (\bar{x} =113.06) daha yüksektir. Katılımcıların

bilişsel esneklik puanlarının cinsiyet değişkeni açısından ne derece farklılık gösterdiğini belirlemek amacıyla bağımsız gruplar t testi yapılmıştır. Testin sonucuna göre erkeklerin bilişsel esneklik ortalamaları ile kadınların bilişsel esneklik düzeyi puanlarının anlamlı farklılık gösterdiği görülmüştür [(t(261)=3.648, p<.05)]. Erkek katılımcıların AYDÖ düzeyi (\bar{x} =80.16), kadın katılımcılara göre (\bar{x} =75.02) daha yüksektir.

Tablo 4.5: Katılımcıların Otantiklik, Aile Yaşam Doyumu ve Bilişsel Esneklik Puanlarının Medeni Durum Değişkenine Göre Göre Farklılık Gösterip Göstermediğini Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları

Ölçek	MedeniD.	n	\bar{X}	S	Sd	t	P
Otantiklik	Evli	104	3.26±11.65		261	5.28	.00
	Bekar	159	-4.96±12.80				
A.Y.D.Ö	Evli	104	132.78±25.00		261	6.10	.00
	Bekar	159	110.21±31.82				
Bilişsel Esneklik	Evli	104	79.77±17.16		261	2.95	.14
	Bekar	159	76.44±16.99				

A.Y.D.Ö: Aile Yaşam Doyum Ölçeği

Tablo 4.5.'te de gösterildiği gibi katılımcıların otantiklik, aile yaşam doyumu ve bilişsel esneklik düzeylerinin medeni durum değişkenine göre bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla bağımsız gruplar t testi yapılmıştır. Testin sonucuna göre evli bireylerin otantiklik düzeyi puanları ile bekar bireylerin otantiklik düzeyi puanlarında anlamlı farklılık bulunmuştur [(t(261)=5.28, p<.05)]. Evli katılımcıların otantiklik düzeyi (\bar{x} =3.26), bekar katılımcılara göre (\bar{x} =-4.96) daha yüksektir. Testin sonucuna göre evli bireylerin aile yaşam doyumu düzeyi ortalamaları ile bekar bireylerin aile yaşam doyumu düzeyi puanlarında anlamlı farklılık görülmüştür [(t(261)=6.105, p<.05)]. Evli katılımcıların AYDÖ düzeyi (\bar{x} =132.78), kadın katılımcılara göre (\bar{x} =110.21) daha yüksektir. Testin sonucuna göre evli bireylerin bilişsel esneklik düzeyi ortalamaları ile bekar bireylerin bilişsel esneklik düzeyi ortalamaları arasında istatistiksel olarak bir farklılık bulunmamıştır. [(t(261)=2.953, p>.05)].

Tablo 4.6: Katılımcıların Otantiklik Düzeyleri Yaş, Eğitim, Maddi Durum ve Aynı Hanede Yaşayan Aile Üyesi Sayısı Değişkenlerine Göre Farklılaşmış Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Otantiklik		n	\bar{X}	S	VK	KT	Sd	KO	F	p
YAŞ	19-29	157	-2.50±11.82	GA	1347.46	2	673.73	4.09	.01	
	30-39	75	-2.60±15.13	Gİ	4279.99	260	164.59			
	40-55	31	4.48±11.62	T	4414.45	262				
Eğitim	İlk-orta	54	-6.33±14.35	GA	1460.43	2	730.21	4.44	.01	
	Lise	60	-.78±13.75	Gİ	4268.02	260	164.16			
	Lisans+	149	-.40±11.79	T	4414.45	262				
Maddi D.	Düşük	48	-11.35±14.79	GA	9307.26	2	4653.63	34.7	.01	
	Orta	131	-2.93±11.55	Gİ	34835.1	260	133.98			
	Yüksek	84	5.72±9.30	T	44142.4	262				
A.H.Ü.S	2:Y.evli	54	6.77±7.97	GA	3011.37	2	1505.68	9.51	.02	
	3&4	60	-2.85±13.83	Gİ	41131.0	260	158.19			
	5+	149	-3.24±12.43	T	44142.4	262				

A.H.Ü.S: Aynı hanede yaşayan aile üyesi sayısı, Maddi D: Maddi Durum, Y.evli: Yeni evli

Tablo 4.6’da görüldüğü üzere; katılımcıların otantiklik ölçeği ortalamalarının yaş değişkeninde farklılık gösterdiği saptanmıştır [$f(2-262)=4.09$, $p<.05$]. 40-55 yaş aralığındaki katılımcıların otantiklik ölçeği puanları ($\bar{X}=4.48$), 19-29 yaş aralığındaki katılımcıların ($\bar{X}=-2.50$), 30-39 yaş aralığındaki katılımcıların ($\bar{X}=-2.60$) olarak hesaplanmıştır. Otantiklik ölçeği puanlarının gruplar içerisindeki farklılıkları belirleyebilmek amacıyla uygulanan Scheffe testi sonuçlarına göre 40-55 yaş aralığındaki katılımcıların otantiklik ölçeği ortalamaları 19-29 ve 30-39 yaş aralığındaki katılımcılardan anlamlı bir şekilde yüksek çıkmıştır.

Katılımcıların otantiklik ölçeği ortalamalarının eğitim seviyesi değişkeni açısından farklılık gösterdiği bulunmuştur [$f(2-262)=4.44$, $p<.05$]. Eğitim düzeyi lisans ve üstü olan katılımcıların otantiklik ölçeği puanları ($\bar{X}=-.40$), lise eğitim seviyesindeki katılımcıların ($\bar{X}=-.78$), ilkokul ve ortaokul eğitim seviyesindeki katılımcıların ($\bar{X}=-6.33$) olarak hesaplanmıştır. Otantiklik ölçeği puanlarının gruplar içerisindeki farklılıkları belirleyebilmek amacıyla uygulanan Scheffe testi sonuçlarına göre Lisans

ve üstü eğitim seviyesindeki katılımcıların otantiklik ölçeği ortalamaları ilkokul-ortaokul ve lise eğitim seviyesindeki katılımcılardan anlamlı bir şekilde yüksek çıkmıştır.

Katılımcıların otantiklik ölçeği ortalamalarının maddi durum değişkeni açısından farklılık gösterdiği saptanmıştır [$f(2-262)=34.73$, $p<.05$]. Maddi durumu yüksek katılımcıların otantiklik ölçeği puanları ($\bar{X}=5.72$), maddi durumu orta olan katılımcıların ($\bar{X}=-2.93$), maddi durumu düşük olan katılımcıların ($\bar{X}=-11.35$) olarak hesaplanmıştır. Otantiklik ölçeği puanlarının gruplar içerisindeki farklılıkları belirleyebilmek amacıyla uygulanan Scheffe testi sonuçlarına göre maddi durumu yüksek katılımcıların otantiklik ölçeği ortalamaları maddi durumu orta ve düşük olan katılımcılardan anlamlı bir şekilde yüksek çıkmıştır.

Katılımcıların otantiklik ölçeği ortalamalarının (A.H.Ü.S) aynı hanede yaşayan aile üyesi sayısı değişkeni açısından farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır [$f(2-262)=9.51$, $p<.05$]. Aynı hanede yaşayan aile üyesi sayısı 2 (yeni evli) olan katılımcıların otantiklik ölçeği puanları ($\bar{X}=6.77$), 3&4 kişiden oluşan katılımcıların ($\bar{X}=-2.85$), 5+ kişiden oluşan katılımcıların ($\bar{X}=-3.24$) olarak hesaplanmıştır. Çıkan sonuçlara göre otantiklik ölçeği puanları aynı hanede yaşayan kişi sayısı 2 olan yeni evli bireylerde yüksek bulunmuştur.

Tablo 4.7: Katılımcıların Aile Yaşam Doyumu Düzeyleri Yaş, Eğitim, Maddi Durum ve Aynı Hanede Yaşayan Aile Üyesi Sayısı'na Göre Farklılaşım Farklılaşmadığını Belirlemek için Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Aile Yaşam Doyumu		n	\bar{X}	S	VK	KT	Sd	KO	F	p
YAŞ	19-29	157	117.42±29.23	GA	6412.90	2	3206.45	3.33	.03	
	30-39	75	117.14±36.52	Gİ	250038.89	260	961.68			
	40-55	31	132.64±24.49	T	256451.795	262				
Eğitim	İlk-orta	54	109.38±31.70	GA	6763.86	2	3381.93	3.52	.03	
	Lise	60	119.76±36.04	Gİ	249687.92	260	960.33			
	Lisans+	149	122.42±28.44	T	256454.79	262				
Maddi D.	Düşük	48	93.29±35.45	GA	54337.61	2	27188.80	34.98	.00	
	Orta	131	118.19±26.07	Gİ	20220.18	260	777.20			
	Yüksek	84	135.39±25.65	T	25645.35	262				

A.H.Ü.S	2(Y.evli)	54	141.38±18.57	GA	301.37	2	155.68	.65	.02
	3&4	60	134.74±31.52	Gİ	41131.08	260	158.19		
	5+	149	135.50±31.23	T	44142.45	262			

A.H.Ü.S: Aynı hanede yaşayan aile üyesi sayısı, Maddi D: Maddi Durum, Y.evli: Yeni evli

Tablo 4.7.'de görüldüğü üzere; katılımcıların aile yaşam doyumu ölçeği ortalamalarının yaş değişkeni açısından farklılık gösterdiği bulunmuştur [$f(2-262)=3.33$, $p<.05$]. 40-55 yaş aralığındaki katılımcıların aile yaşam doyumu ölçeği puanları ($\bar{X}=132.64$), 19-29 yaş aralığındaki katılımcıların ($\bar{X}=117.42$), 30-39 yaş aralığındaki katılımcıların ($\bar{X}=117.14$) olarak hesaplanmıştır. Aile yaşam doyumu ölçeği puanlarının gruplar içerisindeki farklılıkları belirleyebilmek amacıyla uygulanan Scheffe testi sonuçlarına göre 40-55 yaş aralığındaki katılımcıların aile yaşam doyumu ölçeği ortalamaları 19-29 ve 30-39 yaş aralığındaki katılımcılardan anlamlı bir şekilde yüksek çıkmıştır.

Katılımcıların aile yaşam doyumu ölçeği ortalamalarının eğitim seviyesi değişkeni açısından farklılık gösterdiği saptanmıştır [$f(2-262)=3.52$, $p<.05$]. Lisans ve üstü eğitim seviyesindeki katılımcıların aile yaşam doyumu ölçeği puanları ($\bar{X}=122.42$), lise eğitim seviyesindeki katılımcıların ($\bar{X}=119.76$), ilkokul ve ortaokul eğitim seviyesindeki katılımcıların ($\bar{X}=109.38$) olarak hesaplanmıştır. Aile yaşam doyumu ölçeği puanlarının gruplar içerisindeki farklılıkları belirleyebilmek amacıyla uygulanan Scheffe testi sonuçlarına göre Lisans ve üstü eğitim seviyesindeki katılımcıların aile yaşam doyumu ölçeği ortalamaları ilkokul-ortaokul ve lise eğitim seviyesindeki katılımcılardan anlamlı bir şekilde yüksek çıkmıştır.

Katılımcıların aile yaşam doyumu ölçeği ortalamalarının maddi durum değişkeni açısından farklılık gösterdiği bulgusuna ulaşılmıştır [$f(2-262)=34.98$, $p<.05$]. Maddi durumu yüksek katılımcıların aile yaşam doyumu ölçeği puanları ($\bar{X}=135.39$), maddi durumu orta olan katılımcıların ($\bar{X}=118.19$), maddi durumu düşük olan katılımcıların ($\bar{X}=93.29$) olarak hesaplanmıştır. Aile yaşam doyumu ölçeği puanlarının gruplar içerisindeki farklılıkları belirleyebilmek amacıyla uygulanan Scheffe testi sonuçlarına göre maddi durumu yüksek katılımcıların aile yaşam doyumu ölçeği ortalamaları maddi durumu orta ve düşük olan katılımcılardan anlamlı bir şekilde yüksek çıkmıştır.

Katılımcıların aile yaşam doyumu ölçeği ortalamalarının aynı hanede yaşayan aile üyesi sayısı değişkeni açısından farklılık gösterdiği bulunmuştur [$f(2-262)=.657$,

p<.05]. Aynı hanede yaşayan aile üyesi sayısı 2 (yeni evli) olan katılımcıların aile yaşam doyumu ölçeği puanları (\bar{X} =141.38), 3 veya 4 kişiden oluşan katılımcıların (\bar{X} =134.74), 5+ kişiden oluşan katılımcıların (\bar{X} =135.50) olarak hesaplanmıştır. . Aile yaşam doyumu ölçeği puanlarının gruplar içerisindeki farklılıkları belirleyebilmek amacıyla uygulanan Scheffe testi sonuçlarına göre aynı hanede yaşayan aile üyesi sayısı 2 (yenievli) olan katılımcıların aile yaşam doyumu ölçeği ortalamaları aynı hanede yaşayan aile üyesi sayısı 3 veya 4 ve 5+ olan katılımcılardan anlamlı bir şekilde yüksek çıkmıştır.

Tablo 4.8: Katılımcıların Bilişsel Esneklik Düzeyleri Yaş, Eğitim, Maddi Durum ve Aynı Hanede Yaşayan Aile Üyesi Sayısı Değişkenlerine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçlar

Bilişsel Esneklik										
		n	\bar{X}	S	VK	KT	Sd	KO	F	p
YAŞ	19-29	157	75.92±15.31		GA	534.94	2	267.42	.892	.41
	30-39	75	74.54±21.44		Gİ	77977.41	260	299.91		
	40-55	31	79.48±15.67		T	78512.35	262			
Eğitim	İlk-orta	54	66.11±20.01		GA	6783.46	2	3391.73	12.294	.00
	Lise	60	76.93±19.12		Gİ	71728.89	260	275.88		
	Lisans+	149	79.12±13.97		T	78512.35	262			
Maddi D.	Düşük	48	63.02±21.60		GA	14089.49	2	7044.74	28.431	.00
	Orta	131	75.26±15.35		Gİ	64422.86	260	247.78		
	Yüksek	84	84.04±11.94		T	78512.35	262			
A.H.Ü.S	2(Y.evli)	54	79.277±27		GA	448.92	2	224.96	.783	.32
	3&4	60	74.69±18.79		Gİ	74030.43	260	284.73		
	5+	149	73.92±16.25		T	78512.35	262			

A.H.Ü.S: Aynı hanede yaşayan aile üyesi sayısı, Maddi D: Maddi Durum, Y.evli: Yeni evli

Tablo 4.8’de görüldüğü üzere; katılımcıların bilişsel esneklik ölçeği ortalamalarının yaş değişkeni açısından farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır [$f(2-262)=.892$, $p>.05$]. 19-29 yaş aralığındaki katılımcıların bilişsel esneklik ölçeği puanları (\bar{X} =75.92), 30-39 yaş aralığındaki katılımcıların (\bar{X} =74.54), 40-55 yaş aralığındaki

katılımcıların ($\bar{X}=79.48$) olarak hesaplanmıştır. Çıkan sonuçlara göre bilişsel esneklik ölçeği puanları yaş değişkenine göre farklılık göstermemektedir.

Katılımcıların bilişsel esneklik ölçeği ortalamalarının eğitim seviyesi değişkeni açısından farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır [$f(2-262)=12.294$, $p<.05$]. Eğitim seviyesi lisans ve üstü olan katılımcıların bilişsel esneklik ölçeği puanları ($\bar{X}=79.12$), lise eğitim seviyesindeki katılımcıların ($\bar{X}=76.93$), ilkokul ve ortaokul eğitim seviyesindeki katılımcıların ($\bar{X}=66.11$) olarak hesaplanmıştır. Bilişsel esneklik ölçeği puanlarının gruplar içerisindeki farklılıkları belirleyebilmek amacıyla uygulanan Scheffe testi sonuçlarına göre Lisans ve üstü eğitim seviyesindeki katılımcıların bilişsel esneklik ölçeği ortalamaları ilkokul-ortaokul ve lise eğitim seviyesindeki katılımcılardan anlamlı bir şekilde yüksek çıkmıştır.

Katılımcıların bilişsel esneklik ölçeği ortalamalarının maddi durum değişkeni açısından farklılık gösterdiği tespit edilmiştir [$f(2-262)=28.43$, $p<.05$]. Gelir düzeyi yüksek katılımcıların bilişsel esneklik ölçeği puanları ($\bar{X}=84.04$), gelir düzeyi orta olan katılımcıların ($\bar{X}=75.26$), gelir düzeyi düşük olan katılımcıların ($\bar{X}=63.02$) olarak hesaplanmıştır. Bilişsel esneklik ölçeği puanlarının gruplar içerisindeki farklılıkları belirleyebilmek amacıyla uygulanan Scheffe testi sonuçlarına göre gelir düzeyi yüksek olan katılımcıların bilişsel esneklik ölçeği ortalamaları maddi durumu orta ve düşük seviyede olan katılımcılardan anlamlı bir şekilde yüksek çıkmıştır.

Katılımcıların bilişsel esneklik ölçeği ortalamalarının aynı hanede yaşayan aile üyesi sayısı değişkeni açısından farklılık göstermediği bulunmuştur [$f(2-262)=.783$, $p>.05$]. Aynı hanede yaşayan aile üyesi sayısı 2 (yeni evli) olan katılımcıların bilişsel esneklik ölçeği puanları ($\bar{X}=79.27$), aynı hanede yaşayan aile üyesi sayısı 3&4 olan katılımcıların ($\bar{X}=74.69$), aynı hanede yaşayan aile üyesi sayısı 5+ olan katılımcıların ($\bar{X}=73.92$) olarak hesaplanmıştır. Çıkan sonuçlara göre bilişsel esneklik ölçeği puanları aynı hanede yaşayan aile üyesi sayısı değişkenine göre farklılık göstermemektedir.

Tablo 4.9: Katılımcıların Otantiklik, Aile Yaşam Doyumu ve Bilişsel Esneklik Puanları Arasındaki İlişkilerin Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	9
1.Kendine Y.	-							
2.Dış Etkiyi K.	.52**	-						
3.Otantik Y.	-.44**	-.55**	-					
4.Otantiklik	-.81**	-.86**	.76**	-				
5.Alternatifler	-.52**	-.59**	.64**	.71**	-			
6.Kontrol E.	-.69**	-.64**	.51**	.76**	.72**	-		
7.BEE	-.63**	-.65**	.64**	.78**	.95**	.89**	-	
8.AYDÖ	-.56**	-.58**	.61**	.71**	.62**	.64**	.67**	-

**p<.01 Kendine Y: Kendine Yabancılaşma, Dış Etkiyi K: Dış Etkiyi Kabul Etme, Otantik Y: Otantik Yaşam, Kontrol E: Kontrol Edebilmne, BEE: Bilişsel Esneklik Envanteri, AYDÖ: Aile Yaşam Doyum ölçeği

Tablo 4.9’da görüldüğü üzere; ölçekler arasındaki ilişkiler belirlenirken kullanılan pearson momentler çarpımı korelasyon analizi sonuçları şu şekilde saptanmıştır. Otantiklik ölçeği alt boyutu kendine yabancılaşma ile otantiklik alt boyutu dış etkiyi kabullenme arasında pozitif yönde anlamlı ($r=0.526$, $p<0,1$) bir ilişkide olduğu saptanmıştır. Kendine yabancılaşma ile otantiklik alt boyutu otantik yaşam negatif yönde anlamlı ($r=0.-712$, $p<0,1$), otantiklik ile de negatif yönde anlamlı ($r=0.712$, $p<0,1$), ilişkide olduğu gözlenmiştir. Kendine yabancılaşma ile bilişsel esneklik alt boyutu olan alternatifler arasında negatif yönde anlamlı ($r=0.-527$, $p<0,1$), kontrol edebilme arasında negatif yönde anlamlı ($r=0.-691$, $p<0,1$), bilişsel esneklik ile arasında negatif yönde anlamlı ($r=0.-633$, $p<0,1$), aile yaşam doyumu ile arasında negatif yönde anlamlı ($r=0.-567$, $p<0,1$) bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Dış etkiyi kabullenme ile otantik yaşam arasında negatif yönde anlamlı ($r=0.-552$, $p<0,1$), otantiklik ile negatif yönde anlamlı ($r=0.-867$, $p<0,1$), alternatifler ile arasında negatif yönde anlamlı ($r=0.-597$, $p<0,1$), kontrol edebilme ile arasında negatif yönde anlamlı ($r=0.-640$, $p<0,1$), bilişsel esneklik ile arasında negatif yönde anlamlı ($r=0.-658$, $p<0,1$), aile yaşam doyumu ile arasında negatif yönde anlamlı ($r=0.-588$, $p<0,1$) bir ilişkisi olduğu saptanmıştır.

Otantik yaşam ve otantiklik arasında pozitif yönde anlamlı ($r=0.769$, $p<0,1$), alternatifler ile arasında pozitif yönde anlamlı ($r=0.647$, $p<0,1$), kontrol edebilme ile arasında pozitif yönde anlamlı ($r=0.518$, $p<0,1$), bilişsel esneklik ile arasında pozitif yönde anlamlı ($r=0.640$, $p<0,1$), AYDÖ ile pozitif yönlü anlamlı ($r=0.617$, $p<0,1$) ilişkisi olduğu saptanmıştır.

Otantiklik ile alternatifler alt boyutu arasında pozitif yönde anlamlı ($r=0.712$, $p<0,1$), kontrol edebilme ile arasında pozitif yönde anlamlı ($r=0.760$, $p<0,1$), bilişsel esneklik ile arasında pozitif yönde anlamlı ($r=0.783$, $p<0,1$), aile yaşam doyumu ile arasında pozitif yönde anlamlı ($r=0.715$, $p<0,1$) bir ilişkide olduğu saptanmıştır.

Alternatifler ile kontrol edebilme arasında pozitif yönde anlamlı ($r=0.727$, $p<0,1$), alternatifler ile bilişsel esneklik arasında pozitif yönde anlamlı bir ($r=0.959$, $p<0,1$), aile yaşam doyumu ile arasında pozitif yönde anlamlı ($r=0.627$, $p<0,1$) bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Kontrol edebilme ile bilişsel esneklik arasında pozitif yönde ($r=0.892$, $p<0,1$), aile yaşam doyumu ile pozitif yönde ($r=0.644$, $p<0,1$) bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Bilişsel esneklik ile aile yaşam doyumu arasında pozitif yönde anlamlı ($r=0.679$, $p<0,1$) bir ilişki olduğu saptanmıştır.

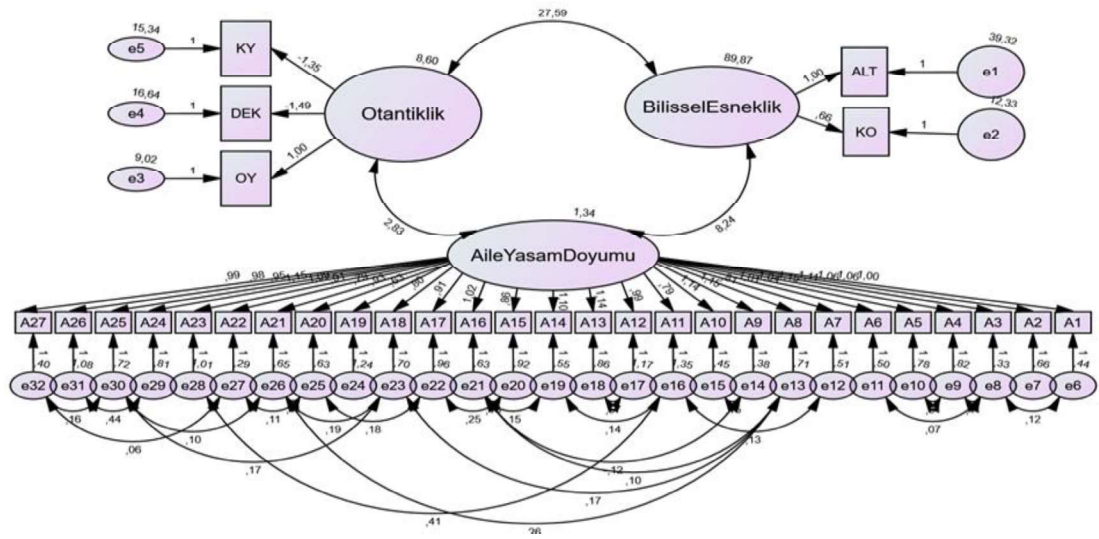
4.3. Otantiklik ve Aile Yaşam Doymu Arasındaki İlişkide Bilişsel Esnekliğin Aracı Rolünün Analizine İlişkin Yapısal Eşitlik Modellemesi

4.3.1. Yapısal Eşitlik Modeli Aşamaları

Çalışmanın bu kısmında, otantiklik ve aile yaşam doyumu arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracı rolünün sorgulanması amacıyla araştırmacı tarafından sınanmak üzere model oluşturulmuştur. İki aşamalı model kullanılmıştır. İlk aşamada Anderson ve Gerbing (1988)'in yaklaşımı izlenmiş, doğrulayıcı faktör analizi, değişkenler, verileri doğrulamak ve ölçme modelini denemek amaçlanmıştır. Bu araştırmada ölçme modeli ile (YEM) yapısal eşitlik modeli ayrı incelenmiştir.

4.3.2. Ölçme Modelinin Denenmesi

Yapısal eşitlik modeli kullanılarak yapılan araştırmalarda, modelin veriler aracılığıyla uygunluğunu belirlemek model oluşturulmuş (Şekil 4.1) ve uyum değerlerine bakılır. Araştırma değişkenlerinin birlikte analiz edilebilmesi için, uyum değerlerinin iyi uyum ya da kabul edilebilir uyum göstermesi önemlidir (Şimşek, 2007).



Şekil 4.1: Doğrulayıcı Faktör Analizi

Şekil 4.1’de gösterilen yol katsayılarının beklenen değerlerde olması sonrasında elde edilen bulgulara göre modelin uyum iyiliği değerlerinin bakılmıştır. Uyum değerlerinin iyileştirilmesi için hatalar arası iyileştirmeye gidilmiş ve aile yaşam doyumu ölçeği için 32 ve 30., 32 ve 27., 31 ve 29., 30 ve 23., 30 ve 26., 28 ve 16., 27 ve 25., 25 ve 22., 23 ve 13., 22 ve 20., 21 ve 19., 21 ve 14., 19 v 16., 18 ve 17., 16 ve 12., 15 ve 14., 11 ve 8., 7 ve 6. maddeleri arasında düzeltmeler yapılmıştır. Düzeltmeler sonrasında elde edilen uyum iyiliği değerleri Tablo 4.10’da verilmiştir.

Tablo 4.10: Ölçme Modelinin Uyum Değerleri

Uyum Testi	İyi Uyum	Yeterli Uyum	Model
χ^2 /df	$0 \leq \chi^2/df \leq 3$	$3 \leq \chi^2/df \leq 5$	2.25
CFI	$0.90 \leq CFI \leq 1.00$	$0.80 \leq CFI \leq 0.90$.93
RMSEA	$0 \leq RMSEA \leq 0.05$	$0.05 \leq RMSEA \leq 0.08$.07
GFI	$0.90 \leq GFI \leq 1.00$	$0.80 \leq GFI \leq 0.90$.80
TLI	$0.90 \leq TLI \leq 1.00$	$0.80 \leq TLI \leq 0.90$.92
NFI	$0.90 \leq NFI \leq 1.00$	$0.80 \leq NFI \leq 0.90$.89
IFI	$0.90 \leq IFI \leq 1.00$	$0.80 \leq IFI \leq 0.90$.93

Tablo 4.10’da verilen uyum iyiliği değerleri ile çalışma modelinin uyumuna yönelik bulunan değerler karşılaştırıldığında; CMIN/SD, CFI, TLI, IFI değerlerinin iyi uyuma

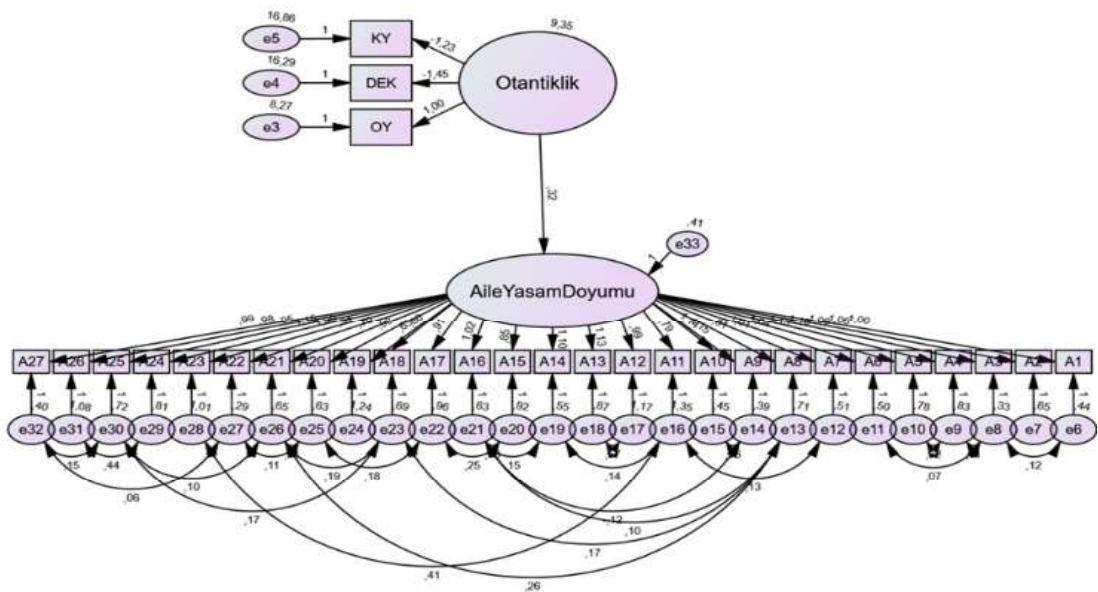
sahip olduğu tespit edilmiştir ($\chi^2/sd= 2.25$; CFI=.899; TLI= .92; IFI=.93). RMSEA, GFI, NFI değerlerinin yeterli uyum değerleri arasında oldukları tespit edilmiştir (RMESA=.07; GFI=.80; NFI=.89). Bu sonuçlar doğrultusunda, test edilen modellerin gerekli olan uyum iyilik değerlerine sahip olduğu tespit edilmiştir.

4.3.3. Yapısal Modelin Denenmesi

Baron ve Kenny (1986)'nin sunduğu görüş neticesinde, bir değişkenin aracı olarak kabul edilmesi için aşağıda sıralanan ardışık olarak dört koşulu sağlaması gerekmektedir. Koşullar:

1. Bağımsız (Otantiklik) ve bağımlı (AYDÖ) değişken ilişkisi anlamlı olmalı (Şekil 4.2).
2. Bağımsız (Otantiklik) ve aracı değişken (BEE) ilişkisi anlamlı olmalı (Şekil 4.3).
3. Aracı (BEE) ve bağımlı değişken (AYDÖ) ilişkisi anlamlı olmalı (Şekil 4.4).
4. Bağımsız (Otantiklik) ve aracı değişken (BEE) modele birlikte girdiğinde, aracı değişken (BEE) bağımlı değişkeni (AYDÖ) anlamlı olarak etkilemesi gerekmektedir (Şekil 4.5). Daha sonra, bağımsız (Otantiklik) ve bağımlı değişken (AYDÖ) arasındaki ilişki anlamsız bulunursa tam aracılık, eğer ilişkide azalma olursa kısmi aracılık olduğu söylenmiş olur (Baron ve Kenny, 1986).

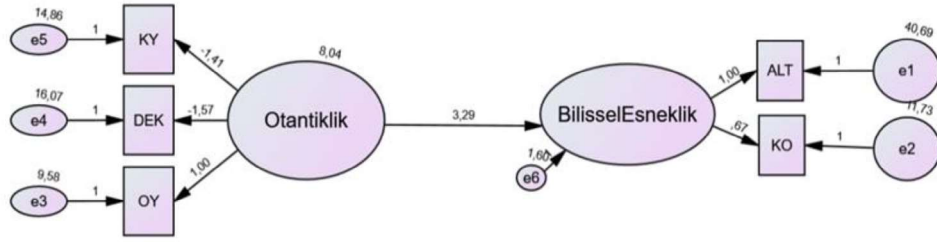
H1: Otantiklik değişkeni aile yaşam doyumu değişkenini anlamlı düzeyde yordamaktadır.



Şekil 4.2: Otantiklik ve Aile Yaşam Doyumu Arasındaki Yapısal Eşitlik Model

Şekil 4.2.'de verilen yol diyagramındaki değişkenler arasındaki regresyon katsayısı incelendiğinde otantikliğin aile yaşam doyumu değişkenini istatistiksel olarak anlamlı bir düzeyde yordadığı görülmektedir ($\beta=.32$; $t=10.63$ $p<.001$). Katılımcıların otantiklik düzeyleri arttıkça aile yaşam doyumu düzeylerinin de arttığı görülmektedir.

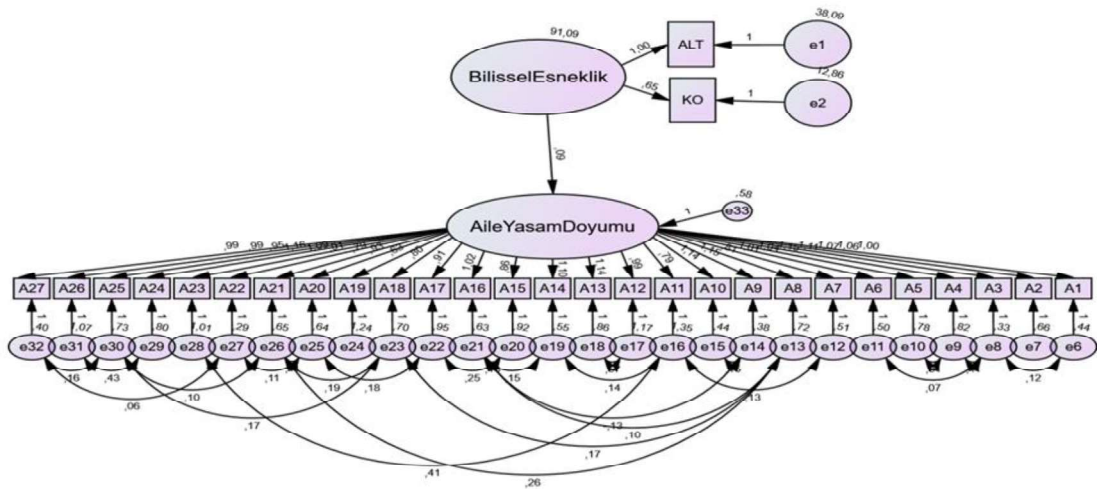
H2: Otantiklik değişkeni bilişsel esneklik değişkenini anlamlı düzeyde yordamaktadır.



Şekil 4.3: Otantiklik ve Bilişsel Esneklik Arasındaki Yapısal Eşitlik Model

Şekil 4.3'de verilen yol diyagramındaki değişkenler arasındaki regresyon katsayısı incelendiğinde otantikliğin bilişsel esneklik değişkenini istatistiksel olarak anlamlı bir düzeyde yordadığı görülmektedir ($\beta=3.29$; $t=10.77$ $p<.001$). Katılımcıların otantiklik düzeyleri arttıkça bilişsel esneklik düzeylerinin de arttığı görülmektedir.

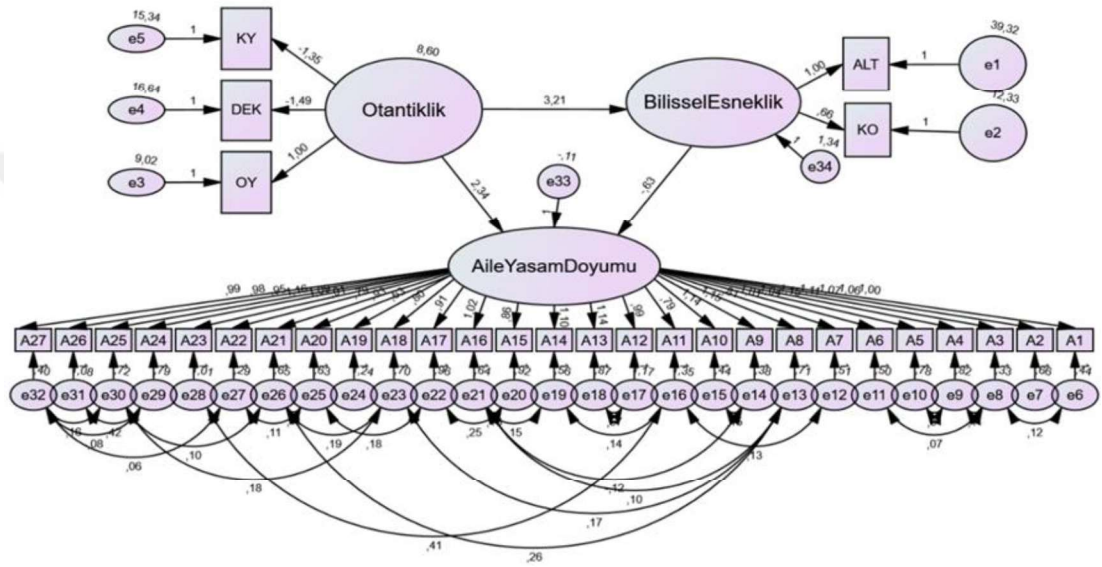
H3: Bilişsel esneklik değişkeni aile yaşam doyumu değişkenini anlamlı düzeyde yordamaktadır.



Şekil 4.4: Bilişsel Esneklik ve Aile Yaşam Doyumu Arasındaki Yapısal Eşitlik Model

Şekil 4.4’de verilen yol diyagramındaki değişkenler arasındaki regresyon katsayısı incelendiğinde bilişsel esnekliğin aile yaşam doyumu değişkenini istatistiksel olarak anlamlı bir düzeyde yordadığı görülmektedir ($\beta=.090$; $t=11.57$ $p<.001$). Katılımcıların bilişsel esneklik düzeyleri arttıkça aile yaşam doyumu düzeylerinin de arttığı görülmektedir.

H4: Otantiklik ve aile yaşam doyumu arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin değişkeninin aracı rolü bulunmaktadır.



Şekil 4.5: Otantiklik ve Aile Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkide Bilişsel Esnekliğin Aracı Rolünün İncelenmesine İlişkin Yapısal Eşitlik Modeli

Şekil 4,5’de otantiklik ve aile yaşam doyumu arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin değişkeninin aracı rol etkisinin incelenmesi sonucunu göstermektedir. Bir değişkenin aracı rol etkisinin varlığını tespit etmek için, aracı değişkenin modele dahil edilmesiyle birlikte, yordayan ve yordanan değişken arasındaki ilişkinin ya tamamen ya da kısmen azalması gerekmektedir. Otantiklik ve aile yaşam doyumu arasındaki anlamlı ilişkinin ($\beta = .32$; $p < .001$) bilişsel esnekliğin değişkeni aracı değişken olarak analize dahil edildiğinde ($\beta = 2.34$; $p > .001$) ilişkinin anlamlı olmadığı görülmüştür. Aracı değişken etkisi ile otantiklik ve aile yaşam doyumu arasındaki standardize edilmiş yol katsayısının değeri .32’den 2.34’e yükselmiş ve ilişki istatistiksel olarak anlamsız bulunmuştur. Baron ve Kenny (1986) aracı rol etkisi araştırmalarında aracı değişkenin, modele girdiğinde değişkenler arasındaki ilişkiyi anlamlı şekilde düşürmesi veya bağımsız ile bağımlı değişken arasında anlamlı olmayan ilişki çıkması gerekmektedir.

Modelde bağımsız değişken ve bağımlı değişken arasındaki ilişki anlamsız çıkmış olsa dahi, aracı değişkenin de bağımlı değişkeni anlamlı etkilemeli şartı sağlanamamıştır.

Bu sonuçlara göre otantiklik ve aile yaşam doyumu arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracı rolünün olmadığı bulunmuştur. Kurulan yapısal modele ait uyum indeks değerleri Tablo 4.11’de paylaşılmıştır.

Tablo 4.11: Ölçme Modelinin Uyum Değerleri

Uyum Testi	İyi Uyum	Yeterli Uyum	Model
χ^2 /df	$0 \leq \chi^2/df \leq 3$	$3 \leq \chi^2/df \leq 5$	2.20
CFI	$0.90 \leq CFI \leq 1.00$	$0.80 \leq CFI \leq 0.90$.89
RMSEA	$0 \leq RMSEA \leq 0.05$	$0.05 \leq RMSEA \leq 0.08$.07
GFI	$0.90 \leq GFI \leq 1.00$	$0.80 \leq GFI \leq 0.90$.80
TLI	$0.90 \leq TLI \leq 1.00$	$0.80 \leq TLI \leq 0.90$.90
NFI	$0.90 \leq NFI \leq 1.00$	$0.80 \leq NFI \leq 0.90$.89
IFI	$0.90 \leq IFI \leq 1.00$	$0.80 \leq IFI \leq 0.90$.92

Tablo 4.11’de verilen uyum iyiliği değerleri ile çalışma modelinin uyumuna yönelik bulunan değerler karşılaştırıldığında; CMIN/SD, CFI, TLI, IFI değerlerinin iyi uyuma sahip olduğu tespit edilmiştir ($\chi^2/sd= 2.20$; CFI=.89; TLI= .90; IFI=.92). RMSEA, GFI, NFI değerlerinin yeterli uyum değerleri arasında oldukları tespit edilmiştir (RMESA=.07; GFI=.80; NFI=.89). Bu sonuçlara göre, test edilen modellerin gerekli olan uyum iyilik değerleri arasında yer aldıkları tespit edilmiştir.

BEŞİNCİ BÖLÜM

SONUÇ-TARTIŞMA VE ÖNERİLER

5.1. Tartışma

Araştırmanın bu bölümünde katılımcıların otantiklik, aile yaşam doyumu ve bilişsel esneklik düzeylerinin cinsiyet, medeni durum ve yaş değişkenlerine göre farklılık gösterip göstermediğine yönelik bulgular, otantiklik, aile yaşam doyumu ve bilişsel esneklik değişkenlerin birbirleriyle ilişkisine yönelik bulgular son olarak otantiklik ve aile yaşam doyumu arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracı rolüne ilişkin bulgular, literatürde yer alan bilgiler ışığında tartışılmıştır.

Araştırmanın 1. Alt Problemi Olan "*Katılımcıların otantiklik, aile yaşam doyumu ve bilişsel esneklik düzeyleri arasında cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak bir farklılık göstermekte midir?*" Sorusuna İlişkin Bulgulara Yönelik Tartışma

Alanyazın incelendiğinde otantiklik ve cinsiyet ilişkisi ile ilgili farklı bulgular ile karşılaşmak mümkündür. Bu durum, araştırmacıların ulaştığı örneklem grubunun özelliği neticesinde ortaya çıkmış bir sonuç olarak yorumlanabilir. Cinsiyet ve otantiklik ile ilgili keskin bir ayrım yapılamamaktadır.

Mevcut tez çalışmasında uygulanan bağımsız t testi sonucuna göre katılımcıların otantiklik düzeylerinin kadın ve erkekler arasında anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur. Erkek katılımcıların otantiklik puanlarının kadın katılımcılara göre daha yüksek çıktığı saptanmıştır. Ortaya çıkan sonuçların tartışmasında otantiklik kavramı hakkında alan yazının yetersiz olması nedeni doğrultusunda daha geniş değerlendirme amacı ile otantiklik kavramının pozitif ilişki içerisinde bulunduğu benlik saygısı ve aynı zamanda öznel iyi oluş kavramları ile ilişkili olan araştırmalarda da faydalanılmıştır (İlhan ve Özdemir, 2013). Araştırma sonucu elde edilen bulgu, alan yazında otantikliğin cinsiyet üzerinde bir etkisi olduğunu gösteren çalışmalarla benzer sonuçlar göstermektedir (Brooks ve ark., 2013; Doyduk ve ark., 2010; Nur Doğan, 2023; Sarıçam, 2021). Kişilerin yetiştirilme tarzları, yetiştikleri ortam çevreleri ile olan ilişkilerinin otantiklik düzeylerini etkiledikleri düşünülebilir. Kadınların erkeklere göre daha fazla sosyal baskıya maruz kaldıkları toplumumuzun bir gerçeğidir (Cılga, 2011). Yaşadığı çevre tarafından bastırılan kadınların otantik bir varoluş sergilemesi

de oldukça zor bir durum olarak düşünülebilir. Erkeklerin otantiklik puanlarının yüksek çıkması bu sebeple açıklanabilir.

Yapılan farklı araştırma sonuçları incelendiğinde kadınların otantiklik düzeyinin erkeklerden daha fazla olduğu bulgusuna ulaşanlar da olmuştur (Altınok ve ark., 2010; Bakan ve ark., 2021; Dilmaç ve Bozgeyikli, 2009; Ekşi, Sayın ve Çelebi, 2016; İmamoğlu ve ark.,2011; Lopez ve Rice, 2006; Öksüz ve Karalar, 2019; Suizzo ve Neff, 2006; Togay ve Bilge, 2021). Kadınların otantiklik düzeylerinin erkeklere oranla daha yüksek olmasında, kadınların genellikle daha fazla ilişkisel benlik geliştirmelerinin etkili olduğu belirtiliyor. İlişkisel benlik, bireyin ilişkilerinde açık, samimi ve gerçek olma eğilimini ifade eder ve otantikliğin önemli bir bileşenidir. Otantik bireyler, ilişkilerinde ve yaşamlarında özerklik ile ilişkisel bağlılık arasında denge kurmaya çalışırlar. Araştırmalar, kadınların genellikle ilişkisel eğilimlerinin erkeklere kıyasla daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bu, kadınların ilişkilerine daha fazla önem verme, daha fazla empati gösterme ve bağlılık kurma eğiliminde oldukları anlamına gelir. Bu ilişkisel yaklaşım, kadınların otantikliklerini destekleyebilir. Sonuç olarak, kadınların otantiklik düzeylerinin yüksek olmasının arkasındaki nedenlerden biri, genellikle daha güçlü bir ilişkisel benlik geliştirmeleridir. Bu, ilişkilerinde daha samimi ve gerçek bir şekilde davranmalarını sağlar ve dolayısıyla otantikliklerini artırır (Harter ve ark., 1997; İmamoğlu ve ark., 2011; İmamoğlu ve Karakitapoğlu-Aygün, 2006; İmamoğlu ve Karakitapoğlu-Aygün, 2004; Schmid, 2005).

Literatür incelendiğinde otantikliğin cinsiyet üzerinde istatistiksel olarak bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşan çalışmalar da mevcuttur (Altınbaş, 2023; Çeltekligil, 2021; Çıkıllı ve Efilti, 2017; Şahin, 2005; Tuzgöl Dost, 2004; Tekin, 2021; Tümkaya, 2011; Yılmaz ve Gündüz, 2021; Yılmaz ve Gündüz, 2012).

Alan-yazın incelendiğinde aile yaşam doyumu ve cinsiyet ilişkisi ile ilgili farklı bulgular ile karşılaşmak mümkündür. Bu durum, araştırmacıların ulaştığı örneklem grubunun özelliği neticesinde ortaya çıkmış bir sonuç olarak yorumlanabilir.

Yapılan bağımsız t testi sonucuna göre katılımcıların aile yaşam doyumu düzeylerinin kadın ve erkekler arasında anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur. Erkek katılımcıların aile yaşam doyumu puanlarının kadın katılımcılara göre daha yüksek çıktığı saptanmıştır. Araştırma sonucu elde edilen bulgu, alan yazında cinsiyet değişkenine göre elde edilen aile yaşam doyumunun farklılık gösterdiğini gösteren

çalışmalarla benzer sonuçlar göstermektedir (Küçükşen ve ark., 2023; Schnettler ve ark., 2020). Erkeklerin aile yaşam doyumlarının kadınlarınkinden yüksek olmasının birkaç olası sebebi şu şekilde sıralanabilir. Toplumda yaygın olarak kabul edilen cinsiyet rolleri ve beklentileri, erkeklerin ve kadınların aile yaşamlarına farklı yaklaşımlarına yol açabilir. Bazı kültürlerde, erkeklerin aile reisi olarak daha fazla sorumluluk almaları ve bu rolleri başarıyla yerine getirmeleri beklenir. Bu durum, erkeklerin aile yaşamından daha fazla doyum elde etmelerine katkıda bulunabilir. Bazı ailelerde, geleneksel cinsiyet rolleri hala belirgin bir şekilde varlığını sürdürür. Bu durumda, erkekler genellikle ekonomik sağlayıcı rolünü üstlenirken, kadınlar daha çok ev işleri ve çocuk bakımıyla ilgilenirler. Bu dengeli bir şekilde dağıtıldığında veya erkekler daha fazla aile içi sorumluluk almaya istekli olduklarında, erkeklerin aile yaşam doyumunu artabilir. Ancak, bu faktörler her ailede farklılık gösterebilir ve genellemeler yapmak her zaman doğru olmayabilir.

Yapılan farklı araştırma sonuçları incelendiğinde kadınların aile yaşam doyumunun erkeklerden daha fazla olduğu bulgusuna ulaşanlar da olmuştur (Şimşek, 2021; Taş ve ark., 2022).

Literatür incelendiğinde cinsiyetin aile yaşam doyumunu üzerinde istatistiksel olarak bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşan çalışmalar da mevcuttur (Cavga, 2019; Çalışkan ve ark., 2017; Ermiş, 2019; Henry ve Lovelace, 1995; Kiye, 2023; Şahin, 2021).

Her bireyin ve ailenin deneyimi benzersizdir ve aile yaşam doyumunu üzerinde etkili olan faktörler kişiden kişiye, aileden aileye değişebilir. Literatürde farklı sonuçlar ile karşılaşmamız bu sebeple açıklanabilir.

Yapılan bağımsız t testi sonucuna göre katılımcıların bilişsel esneklik düzeylerinin kadın ve erkekler arasında anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur. Erkek katılımcıların bilişsel esneklik puanlarının kadın katılımcılara göre daha yüksek çıktığı saptanmıştır.

Araştırma sonucu elde edilen bulgu, alan-yazında cinsiyet değişkenine göre elde edilen bilişsel esneklik düzeyinde farklılık gösterdiğini belirten çalışmalarla benzer sonuçlar göstermektedir. Bir diğer ifade ile erkeklerin bilişsel esneklik düzeyinin kadınlara göre daha yüksek bulunduğu çalışmalar mevcuttur (Akçay-Özcan, 2016; Altunkol, 2011;

Arman, 2024; Asıcı ve İkiz, 2015; Bozkurt, 2019; Toksöz ve Kolburan, 2018; Yelpaze ve Yakar, 2019).

Literatür incelendiğinde, cinsiyet değişkeninin bilişsel esneklik düzeyinde farklılık göstermediğini veya kadınların bilişsel esneklik düzeyinin erkeklere göre daha yüksek bulunduğunu gösteren bazı çalışmalar da mevcuttur (Bilgin, 2009; Dril, 2011; Güzeltepe, 2017; Kaptanbaş-Gürbüz, 2017; Parvizi ve Özabacı, 2022; Üzümcü ve Müezziz, 2018; Zahal, 2014).

Literatürdeki farklı sonuçlar, cinsiyetin bilişsel esneklik üzerinde mutlak bir etkisi olmadığını, örneklem seçiminin bunda önemli bir pay sahibi olduğunu göstermiş olsa da, cinsiyet ile ilişkisi kaçınılmaz olan toplumsal cinsiyet rollerinin bilişsel esneklik düzeyinde önemli bir rol oynadığı düşünülebilir. Bazı kültürlerde, erkeklerin kadınlardan daha fazla özgür olmaları, daha fazla zihinsel ve entelektüel faaliyetlere yönlendirilmesi, bilişsel esnekliklerini artırabilir. Bu, erkeklerin daha genç yaşlardan itibaren problem çözme becerilerini ve yaratıcılıklarını geliştirmelerine yardımcı olabilir. Erkek egemen toplumlarda kadınların erkeklere göre aileleri tarafından daha fazla kontrol altına alınarak kısıtlanmaları özgür hissetmemelerine sebep olabilmekte ve gerekli sosyal ilişkiler kuramamalarına, gerekli sorun çözme becerileri elde edememelerine sebep olabilmektedir. Bazı toplumlarda, erkeklere daha fazla eğitim ve kariyer fırsatları sunulabilir. Bu fırsatların, bilişsel esnekliklerini geliştirmelerine ve bu alandaki yeteneklerini daha fazla kullanmalarına olanak tanıdığı düşünülebilir. Erkeklerin evin geçimini sağlama görevini üstlenmeleri, iş hayatında karşılaştıkları sorunlarla başa çıkma becerileri kazanmaları buna sebep olabilir.

Araştırmanın 2. Alt Problemi Olan "*Katılımcıların otantiklik, aile yaşam doyumu ve bilişsel esneklik düzeyleri arasında yaş değişkenine göre istatistiksel olarak bir farklılık göstermekte midir? Sorusuna İlişkin Bulgulara Yönelik Tartışma*

Otantiklik değişkeninin yaş'a göre ne derece farklılık gösterdiğini test etmek amacıyla uygulanan analiz olan tek yönlü ANOVA sonuçları doğrultusunda, yaşın yükseldikçe otantiklik puanının da yükseldiği sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırma sonucunda elde edilen bulgu, alan yazında yaş değişkenine göre elde edilen otantiklik düzeyinde farklılık gösterdiğini belirten çalışmalarla benzer sonuçlar göstermektedir. Bir diğer ifade ile literatürde yaş ve otantikliğin doğru orantılı arttığını gösteren çalışmalar mevcuttur (Bengisu Altınbaş, 2023; Brunell ve ark., 2010; Neff ve

ark., 2002; Taşçı, 2021). İnsanın yaşı ilerledikçe, edindiği deneyim ve tecrübeler de artış gösterir. Bu tecrübe ve deneyimler, kişinin kendisiyle daha uyumlu ve içsel olarak tutarlı bir kimlik geliştirmesine yardımcı olabilir. Yaş ilerledikçe, insanlar kendilerini daha iyi tanıyabilir ve içsel değerlerini daha iyi anlayabilirler. Bir yerden sonra hayatlarının kontrolünü kendi ellerine alıp, karar verici ve uygulayıcı konuma gelirler. Yaş ilerledikçe, bireyler genellikle dışsal beklentiler ve toplumsal normlardan daha az etkilenmeye başlayabilirler. Yaş ilerlemesi ile beraber insanların beklentileri de değişiklik gösterebilir, örneğin gençken kabul görme kaygısı zamanla yerini kişisel memnuniyete bırakabilir. Tüm bu durumlar otantikliğin yaş ile arttığını açıklayabilecek durumlardır. Yaş ile otantiklik arasındaki ilişki, kişisel gelişim, deneyimlerin birikimi ve içsel uyum gibi faktörlerin bir araya gelmesi ile açıklanabilir.

Aile yaşam doyumu düzeyinin yaş'a göre ne derece farklılık gösterdiğini belirlemek amacıyla uygulanan tek yönlü ANOVA analizi sonuçları doğrultusunda, yaşın yükseldikçe aile yaşam doyumu puanının da yükseldiği sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen bulgu, alan yazında yaş değişkenine göre elde edilen aile yaşam doyumu düzeyinde farklılık gösterdiğini belirten çalışmalarla benzer sonuçlar göstermektedir. Bir diğer ifade ile literatürde yaş ve aile yaşam doyumunun doğru orantılı arttığını gösteren çalışmalar mevcuttur (Kiye, 2023; Yılmaz, 2022). Yaş ilerledikçe, insanlar tecrübe edinir, edindikleri bu tecrübeler kişinin çevresi ile olan ilişkilerinde daha sağlıklı bir bakış açısı geliştirmesine yardımcı olur. Tecrübeler ile olgunlaşan insan aile sorunlarına daha etkili bir yaklaşım sergileyebilir. Yaş ilerledikçe kişi sosyal ilişkilerinde ailesine daha fazla önem verir duruma gelir, beraber geçirilen vakit miktarı artar. Yaş ilerlemesiyle, insanların genelde duygusal zeka ve empati yeteneklerinde artış görülür. Bu, aile içindeki iletişimi ve anlayışı güçlendirebilir. Tüm bu etkenler aile yaşam doyumunun yaş ile doğru orantılı artmasına neden olabilecek etkenler olarak sıralanabilir.

Bilişsel esneklik düzeyinin yaş'a göre ne derece farklılık gösterdiğini belirlemek için uygulanan tek yönlü ANOVA analizi sonuçları doğrultusunda, bilişsel esneklik düzeyinin yaş'a göre farklılık göstermediği bulgusuna varılmıştır. Alan yazına baktığımızda bilişsel esnekliğin yaş değişkenine göre farklılık gösterdiği sonucuna ulaşan çalışmalar da mevcuttur (Atayeter, 2020; Reis, 2020). Çalışmamızda durumun literatüre paralel çıkmaması örneklem grubunun özelliği ile açıklanabilir.

Araştırmanın 3. Alt Problemi Olan "Katılımcıların otantiklik, aile yaşam doyumu ve bilişsel esneklik düzeyleri arasında medeni durum değişkenine göre istatistiksel olarak bir farklılık göstermekte midir? Sorusuna İlişkin Bulgulara Yönelik Tartışma

Çalışmada yapılan bağımsız t testi sonucuna göre katılımcıların otantiklik düzeylerinin evli ve bekar değişkenleri arasında anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur. Evli bireylerin otantiklik puanlarının bekar bireylere göre daha yüksek çıktığı saptanmıştır.

Araştırma sonucunda elde edilen bulgu, alan yazında medeni durum değişkenine göre elde edilen otantiklik düzeyinde farklılık gösterdiğini belirten çalışmalarla benzer sonuçlar göstermektedir. Alan yazın incelendiğinde romantik ilişkiye sahip olmanın otantiklik ile pozitif yönde anlamlı bir ilişkisi olduğu saptanmıştır (Robinson ve ark., 2013; Soylu, 2023; Taşçı, 2021). Bu bağlamda değerlendirildiğinde, mevcut çalışmanın literatürdeki diğer çalışmalar ile paralellik gösterdiği söylenebilir. Ayrıca bu sonuçların mevcut çalışmanın yaş otantiklik ilişkisi sonuçları ile de paralellik gösterdiği söylenebilir, nitekim yaş ilerledikçe evli olmuş olma durumu da artmaktadır. Evlilik, bireyin duygusal ihtiyaçlarını karşılamak için partneri ile güvenli bir bağ kurmasını kolaylaştırır. Bu, bireyin kendini daha güvende hissetmesine olanak sağlar. Evlilikte ortak değerler ve inançlar genellikle önemli bir rol oynar. Bu ortaklıklar, bireyin kendini daha uyumlu hissetmesine yardımcı olabilir. Evlilik, bireyin kişisel gelişimine katkıda bulunabilecek birçok fırsat sunar. Birlikte yaşamak, birlikte zorluklarla başa çıkmak ve birlikte büyümek gibi deneyimler, kimlik oluşumunda önemli bir yer tutabilir. Tüm bu özellikler bireylerin otantiklik düzeylerinin artmasına olanak sağlıyor olabilir. Çalışmadaki otantiklik ve medeni durum arasındaki ilişki bu sebeple açıklanabilir.

Yapılan bağımsız t testi sonucuna göre katılımcıların aile yaşam doyumu düzeylerinin evli ve bekar özelliklerine göre anlamlı bir farklılığa sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Evlilerin aile yaşam doyum puanlarının bekara göre daha fazla olduğu saptanmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen bulgu, alan yazında medeni durum değişkenine göre elde edilen aile yaşam doyumu düzeyinde farklılık gösterdiğini belirten çalışmalarla benzer sonuçlar göstermektedir (İnangil ve ark.,2021; Kiye, 2023; Yılmaz, 2023). Elde edilen bulgular neticesinde mevcut tezin literatür ile paralellik gösterdiği söylenebilir.

Evlilik destekleyici ilişkiler sunar. Eşler arasındaki bağlar, duygusal destek ve paylaşılan deneyimlerin yanı sıra maddi, fiziksel ve sosyal destek de sağlayabilir. Evli bireyler yaşamlarındaki sorumluluklarda görev dağılımı yaparak birbirlerinin yükünü hafifletir. Evlilik, duygusal bağlılık ve yakınlığı teşvik eder. Bu bağlılık ve yakınlık duygusu, çiftlerin birbirlerine karşı güven duymalarını ve destek vermelerini sağlar. Evli çiftler, karşılıklı uyum sağlama ve sorunları çözme konusunda daha fazla deneyime sahip olabilirler. Karar verici partnerlerin kendileri oldukları için, çiftlerin aile yaşamında daha az stres yaşamasını ve daha mutlu olmalarını sağlayabilir. Tüm bu etkiler evli bireylerin bekarlara göre aile yaşam doyumu düzeylerinin yüksek olmasının sebepleri olarak sıralanabilir.

Yapılan bağımsız t testi sonucuna göre katılımcıların bilişsel esneklik düzeylerinin evli ve bekar değişkenleri arasında anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır.

**Çalışma sorusu 1: “Otantiklik ve aile yaşam doyumu arasında bir ilişki var mıdır?”
Sorusuna İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu**

Yapılan analizler neticesinde otantiklik ve aile yaşam doyumu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu neticede katılımcıların otantiklik düzeyleri arttıkça aile yaşam doyumu düzeylerinin de arttığı görülmektedir. Alan yazında direkt olarak otantiklik ve aile yaşam doyumu değişkenleri kullanılarak yapılan bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu sebeple konu ile ilgili benzer sonuçları verebilecek çalışmalardan da yararlanılacaktır.

Otantiklik kavramının iyi oluş, yaşam doyumu, ilişki doyumu özsaygı, özerklik, pozitif ilişkiler, huzur, olumlu duygular ve bağlanma ile anlamlı ilişki içerisinde bulunduğu görülmektedir (Kernis ve Goldman, 2006; Kuyumcu ve Kabasakaloğlu, 2018; Öksüz ve Karalar, 2019; Robinson ve ark., 2012; Ryan ve ark., 2005; Yılmaz ve Gündüz, 2021).

Bireyin otantik olması genellikle duygusal olarak daha sağlam ve sağlıklı ilişkilere sahip olduğuna bir işarettir. Bu durum, aile içinde daha derin bir bağlılık ve yakınlık hissi yaratabilir. Bu yakınlık, aile üyelerinin birbirlerine karşı daha destekleyici ve anlayışlı olmalarını sağlayabilir, dolayısıyla aile yaşam doyumunun artacağı görülür. Otantik bireylerin belirli bir diğer özelliği açık ve içten bir iletişim kurma eğilimi göstermeleridir. Aile içi sağlıklı iletişim kurmak, çatışmaları çözüme kavuşturmak ve duyguları karşılıklı içten bir şekilde ifade edebilmek için oldukça önemlidir. Bu tür

sağlıklı iletişim, aile üyelerinin birbirlerini daha iyi anlamalarını ve desteklemelerini sağlayabilir, bu da aile yaşam doyumunu artırabilir. Otantik bireyler genellikle karşılıklı saygı ve empati gösterirler. Aile içinde birbirlerine saygı duymak ve empati göstermek, aile üyelerinin birbirlerini daha iyi anlamalarını ve ilişkilerini güçlendirmelerini sağlayabilir. Otantik bireyler genellikle belirli değerler etrafında birleşirler. Aile içinde paylaşılan değerler ve inançlar, aile üyelerinin birlikte bir amaç doğrultusunda çalışmalarını sağlayabilir. Bu da aile içindeki uyumu artırabilir. Otantik bireyler genellikle kişisel gelişime önem verirler ve bu konuda birbirlerine destek olurlar. Aile üyeleri birbirlerinin hedeflerini destekler, başarılarını kutlar ve zorluklarında yardımcı olurlar. Otantik bireylerin aile ilişkileri karşılıklı destek ve empati üzerine kuruludur. Aile üyeleri birbirlerinin duygusal ihtiyaçlarına duyarlıdır ve birbirlerine yardımcı olurlar. Bu destek ve duygudaşlık, aile yaşam doyumunu artırabilir çünkü bireyler kendilerini anlaşmış ve desteklenmiş hissederler.

Tüm bu özellikler otantik bireylerin ortak özellikleri olarak sıralanabilir ve bu özelliklere sahip olmak, otantik bireylerin çevreleri ile sağlıklı ilişkiler kurmalarına bir sebep olarak açıklanabilir. Sağlıklı ilişkiler kurmak bireyin daha mutlu, olumlu ve yapıcı ilişkiler yaşamasına olanak tanır ve dolayısıyla aile yaşam doyumunu düzeylerinin de yüksek olmasına sebep olarak açıklanır.

Çalışma sorusu 2: “Bilişsel esneklik ve aile yaşam doyumunu arasında bir ilişki var mıdır?” Sorusuna İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu

Yapılan analizler neticesinde bilişsel esneklik ve aile yaşam doyumunu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu neticede katılımcıların bilişsel esneklik düzeyleri arttıkça aile yaşam doyumunu düzeylerinin de arttığı görülmektedir. Alan yazında direkt olarak bilişsel esneklik ve aile yaşam doyumunu değişkenleri kullanılarak yapılan bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu sebeple konu ile ilgili benzer sonuçları verebilecek çalışmalardan da yararlanılacaktır.

Bilişsel esneklik düzeyi yaşam doyumunu, alternatif çözüm üretebilme, olumlu bilişsel duygu düzenleme ve yalnız olmamakla pozitif yönde anlamlı bir ilişki içerisinde olduğu saptanmıştır (Odacı ve ark., 2022; Taşdemir ve Murat, 2021; Yelpaze, 2021; Yelpaze ve Yakar, 2019). Yılmaz (2024) yaptığı çalışmada helikopter anne tutumunun bilişsel esneklik ile negatif yönde anlamlı bir ilişkisi olduğu sonucuna ulaşmıştır. Caner Yam ve Kumcağız (2021) tarafından yapılan çalışmada da helikopter anne

tutumu ve yaşam doyumu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Bilişsel esneklik kavramı, kişinin değişim gösteren koşullara uyum gösterme ve yeni yollar bulabilme yeteneğini içerir. Bu yetenek, aile içinde ortaya çıkan sorunları daha etkili bir şekilde çözmeye yardımcı olur, bu da aile üyelerinin birbirleriyle daha iyi iletişim kurmasını ve karşılıklı memnuniyet seviyesini artırır. Bilişsel esneklik, stresli durumlarla daha etkili bir şekilde başa çıkmayı sağlar. Aile yaşamında, stresli durumlar sık sık ortaya çıkabilir ve bu durumlarla başa çıkma becerileri, aile üyelerinin ilişkilerini güçlendirir. Bilişsel esneklik, etkili iletişimi teşvik eder. Aile içinde açık iletişim, güven ve anlayış, aile üyelerinin birbirlerini daha iyi desteklemesine ve anlamasına yardımcı olur ve olumsuz durumlarla başa çıkmak için pozitif bir tutum geliştirme eğilimindedir. Bu, aile üyelerinin genel olarak daha pozitif bir aile ortamı oluşturmaya ve dolayısıyla aile yaşam doyumunun artmasına yardımcı olur.

Aynı zamanda bilişsel esneklik, ebeveynlerin çocuklarıyla ilişkilerini olumlu bir şekilde etkileyebilir. Esnek bir zihinsel yapı, ebeveynlerin çocuklarının ihtiyaçlarına daha iyi cevap vermesine, onları daha iyi anlamasına olanak tanır ve tahammülünü artırır, bu da aile yaşamında daha sıcak ve güvenli bir ortamın oluşmasına yardımcı olabilir.

Tüm faktörlerin bir araya gelerek oluşturduğu düzen, bilişsel esnekliğin sosyal ilişkiler için önemini açıklar ve bu sebeple bilişsel esneklik ve aile yaşam doyumu arasındaki pozitif ilişki bu faktörlerin bir araya gelerek sürdürülmesi sebebi ile açıklanabilir.

Çalışma sorusu 3: “Otantiklik ve bilişsel esneklik arasında bir ilişki var mıdır?”

Sorusuna İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu

Yapılan analizler neticesinde otantiklik ve bilişsel esneklik arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu neticede katılımcıların otantiklik düzeyleri yükseldikçe bilişsel esneklik düzeylerinin de yükseldiği sonucuna ulaşılmıştır.

Alan yazın incelendiğinde otantiklik ve bilişsel esneklik bir biri ile pozitif yönlü anlamlı ilişki içinde buldukları gözlemlenmektedir ve mevcut çalışmanın sonuçları ile paralellik görülmektedir (Çeltekligil, 2021: 38; Özdemir, 2020: 46; Tüfekçibaşı ve Şahin, 2021: 403).

Otantiklik, kişinin duygularını ve düşüncelerini fark etme yeteneğini içerir. Bilişsel esneklik de benzer şekilde, kişinin içsel deneyimlerine duyarlı olmasını ve bunları anlamasını teşvik eder. Dolayısıyla, kişinin kendi iç dünyasını anlaması ve otantik davranışlar sergilemesi arasında bir bağlantı olduğu aşikârdır. Bilişsel esneklik, kişinin dışsal beklentilerle kendi içsel değerleri ve inançları arasında uyum sağlamasına yardımcı olur. Otantiklik de kişinin kendi değerleri ve inançları doğrultusunda yaşamasını içerir. Böylelikle, bilişsel esneklik ve otantiklik arasındaki uyum açıklanabilir. Bilişsel esneklik, kişinin değerlerini belirleme ve değişen koşullara uygun şekilde adapte olma yeteneğini içerir. Otantiklik de kişinin kendi değerlerine sadık kalmasını ve bu değerler doğrultusunda yaşamasını ifade eder. Dolayısıyla, bilişsel esneklik ve otantiklik arasındaki ilişki, değerlere bağlılık ve bu değerlerin esnek bir şekilde yaşama yansıtılmasıyla ilgili olabilir. Bu özellikler dikkate alınarak, otantiklik ve bilişsel esneklik arasındaki pozitif yönde anlamlı bir ilişki açıklanabilir.

Çalışma sorusu 4: “Otantiklik ve aile yaşam doyumu arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracı rolü var mıdır?” Sorusuna İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu

Yapılan analizler neticesinde otantiklik ve aile yaşam doyumu arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracı rolüne ilişkin bulgular sonucunda, model uyumsuz çıkmış ve aracılık ilişkisi bulunmamıştır. Alan yazında direkt olarak bilişsel esnekliğin aile yaşam doyumu üzerinde aracı ilişkisi kullanılarak yapılan bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu sebeple konu ile ilgili benzer sonuçları verebilecek çalışmalardan da yararlanılmıştır. Literatür incelendiğinde, Yılmaz (2024: 81) yaptığı çalışmada helikopter ebeveyn tutumu ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracı rolü olduğu sonucuna varmıştır. Mevcut çalışmada aracı ilişkinin çıkmaması örneklem grubu ile açıklanabilir veya modelin değişkenleri arasında bilişsel esnekliğin aracı rolünün olmadığı kabul edilebilir.

5.2. Sonuç ve Öneriler

Mevcut tezin bu bölümünde çalışmanın bulgu sonuçları özet halinde sunulmuştur.

Çalışmanın sınırlılıklarından yola çıkarak çalışmadaki değişkenler üzerinde çalışacak yeni araştırmacılara yol gösterici olduğu düşünülen öneriler yer almaktadır.

5.2.1. Sonuç

Bu çalışmanın amacı, otantiklik ile aile yaşam doyumu arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracı rolünün incelenmesidir. Ayrıca araştırmada katılımcıların yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim seviyesi, maddi durum ve aynı hanede yaşayan aile üyesi sayısı değişkenleri arasındaki farkın incelenmesi de amaçlanmıştır. Bu amaçlar doğrultusunda aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır.

İlk olarak katılımcıların otantiklik, aile yaşam doyumu ve bilişsel esneklik değişkenlerinin sosyodemografik özelliklere göre istatistiksel olarak farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Cinsiyet değişkeni açısından bakıldığında erkek katılımcıların otantiklik, aile yaşam doyumu ve bilişsel esneklik düzeyleri kadın katılımcılara göre yüksek bulunmuştur.

Yaş değişkeni açısından incelendiğinde yaşın, otantiklik ve aile yaşam doyumunda anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur. Yaş arttıkça otantiklik ve aile yaşam doyumu puanlarının da arttığı gözlemlenmiştir. Yaş'ın bilişsel esneklik değişkeni üzerinde istatistiksel olarak bir farklılık göstermediği bulunmuştur.

Medeni durum değişkeni açısından incelendiğinde evli katılımcıların otantiklik ve aile yaşam doyumu düzeylerinin bekar katılımcılara göre anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur. Medeni durum değişkeninin bilişsel esneklik puanında farklılık göstermediği saptanmıştır.

Eğitim durumu değişkeni açısından incelendiğinde eğitim durumunun otantiklik, aile yaşam doyumu ve bilişsel esneklik puanlarında anlamlı farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Yani eğitim seviyesi arttıkça katılımcıların puanlarının da arttığı tespit edilmiştir.

Maddi durum değişkeni açısından incelendiğinde maddi durum düzeyinin otantiklik, aile yaşam doyumu ve bilişsel esneklik puanlarında anlamlı farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Maddi durum düzeyi arttıkça bireylerin puanlarının da arttığı tespit edilmiştir.

Aynı hanede yaşayan aile üyesi sayısı değişkeni açısından incelendiğinde bu değişkenin aile yaşam doyumu puanlarında anlamlı bir farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Karı koca olarak yaşayan yeni evli çiftlerin aile yaşam doyumu, aynı evde yaşayan aile üyesi sayısı 3 ve üzeri olan katılımcılara göre daha yüksek çıkmıştır.

Mevcut çalışmaya konu olan otantiklik, aile yaşam doyumu ve bilişsel esneklik arasındaki ilişki analizleri incelendiğinde, değişkenler arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler olduğu saptanmıştır. Otantiklik ve aile yaşam doyumu arasında pozitif yönde, otantiklik ile bilişsel esneklik arasında pozitif yönde, bilişsel esneklik ve aile yaşam doyumu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Daha sonra aracılık modeline ilişkin yapılan analize göre modele bilişsel esneklik değişkeni dahil edildiğinde, otantiklik ve aile yaşam doyumu arasındaki ilişki ile bilişsel esneklik ve aile yaşam doyumu puanları arasında anlamsız ilişki saptanmıştır. Aracılık için gerekli şartlardan biri aracılık modelinde otantiklik ve aile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin anlamsız olmasıdır. Her ne kadar bu şart yerine getirilmiş olsa da, aracılık için gerekli olan bir diğer şart bilişsel esneklik ile aile yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki çıkmasıdır ve analizimizde bu şart sağlanmamıştır. Böylece otantiklik ve aile yaşam doyumu arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracı rolünün olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

5.2.2. Öneriler

Mevcut çalışmanın bu bölümünde araştırmanın çeşitli sınırlılıkları doğrultusunda, elde edilen bulgu ve sonuçlara göre alandaki araştırmacılar ve uygulayıcılara yönelik bazı öneriler sunulmuştur.

Araştırma farklı sayıda katılımcılar tarafından yürütüldüğünde istatistiksel olarak farklı sonuçlar alınabilir. Mevcut çalışma nicel bir çalışmadır, alandaki araştırmacılar bu değişkenlerle ilgili nitel veya karma yöntem araştırmalar da yapabilir. Aile yaşam doyumunun incelendiği bu çalışmada, anket sorularına ebeveyn tutumu ile ilgili sorular da eklenebilir. Aracılık modelinde uyum iyiliği değerlerine ulaşmak için yapılacak düzeltmelerin fazla olması ölçeğin tek boyutlu olmasından kaynaklanmaktadır. Bunun giderilmesi için soru çıkabilir veya farklı bir ölçek kullanılabilir aynı zamanda geliştirilebilir.

KAYNAKÇA

- Abbasi, I. S., Bashir, R., Abbasi, M. S., ve Ullah, S. (2023). Students'intellectual-Humility and Cognitive Flexibility: The Role of Mindfulness as a Mediator. *Sarhad Journal Of Management Sciences*, 9(2), 361-378.
- Agate, J. R., Zabriskie, R. B., Agate, S. T., ve Poff, R. (2009). Family Leisure Satisfaction and Satisfaction with Family Life. *Journal of Leisure Research*, 41(2), 205-223. doi:10.1080/00222216.2009.11950166
- Akçay Özcan, D., ve Kıran, B. (2016). Ergenlerin Bilişsel Esneklikleri ile Öz-Yeterlikleri Arasında İlişkinin İncelenmesi. *International Journal of Eurasian Education And Culture*, 1(1), 1-8.
- Akçay-Özcan, D. H. (2016). *Ergenlerde Bilişsel Esneklik ve Özyeterlik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Toros Üniversitesi, Mersin.
- Aktaş, H., Aktaş, E., ve Sal, S. (2023). Eş Desteginin Aile Huzuruna Etkisi. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Kadın ve Aile Araştırmaları Dergisi*, 3(2), 161-184.
- Alford, B. A., Beck, A. T. (1997). *The Integrative Power of Cognitive Therapy*. Newyork: Guilford Press.
- Altıok, H.Ö, Ek, N. ve Koruklu, N. (2010) Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygı Düzeyi ile İlişkili Bazı Değişkenlerin İncelenmesi. *Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*. 1(1), 99- 120.
- Altunkol, F. (2011). *Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Esneklikleri İle Algılanan Stres Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Amato, P. R., ve Booth, A. (1996). A Prospective Study of Parental Divorce and Parent-Child Relationships. *Journal of Marriage and the Family*, 58(2): 356-365.
- Anderson, J. C. ve Gerbing, D. W. (1988). Structural Equation Modeling in Practice: a Review and Recommended Two-Step Approach. *Psychological Bulletin*, 103(3), 411-423. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.103.3.411>

- Aponte, Harry J. and John M. Van Deusen. (1981). Structural Family Therapy. In *Handbook of Family Therapy*, 1-310.
- Arman, E. (2024). *Ergenlerin Algıladığı Ebeveynlik Tutumu ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkide Duygusal Özerklik ve Bilişsel Esneklik* (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Asıcı, E., ve İkiz, F. E. (2015). Mutluluğa Giden Bir Yol: Bilişsel Esneklik. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(35), 191-211.
- Atayeter, B. (2020). *Ebeveynlerin Bilişsel Esneklik ve Mükemmeliyetçilik Düzeyleri İle Okul Öncesi Dönem Çocuklarının Mizaç Özellikleri Arasındaki İlişki* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Avşaroğlu, S., Deniz, M.E. ve Kahraman, A. (2005). Teknik Öğretmenlerin Yaşam Doyumu İş Doyumu ve Mesleki Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi. *Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14, 115–129.
- Bakırcıoğlu, R.,(2018) *Çocuk ve Ergende Ruh Sağlığı*. 3. Baskı, Ankara: Anı Yayıncılık,
- Baltaş, A. ve Baltaş, Z. (1986). *Stres ve Başa Çıkma Yolları*. İstanbul: Remzi Kitapevi,
- Baracca, J., Yarto, L. L. ve Olea, J. (2000). Psychometric Properties of a New Family Life Satisfaction Scale. *European Journal of Psychological Assessment*, 16(2), 98-106. doi: 10.1027//1015-5759.16.2.98
- Barnett, M. D., ve Deutsch, J. T. (2016). Humanism, Authenticity and Humor: Being, Being Real and Being Funny. *Personality And Individual Differences*, 91, 107-112. doi: [10.1016/j.paid.2015.12.004](https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.12.004)
- Baron, M., ve Kenny, D. A. (1986). The Moderator-Mediator Variable Distinction in Social Psychological Research: Conceptual, Strategic And Statistical Considerations. *Journal Of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173-1182. doi: [10.1037//0022-3514.51.6.1173](https://doi.org/10.1037//0022-3514.51.6.1173)
- Bascıftıcı, F., Özen, S., ve Doyduk, A. (2010). Selçuk Üniversitesi Teknik Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Benlik ve Mesleki Benlik Saygılarının İncelenmesi. *Education Sciences*, 5(4), 2198-2205.

- Beck, A. T. (1964). Thinking And Depression: II. Theory And Therapy. *Archives of General Psychiatry*, 10(6), 561-571.
- Beck, J. S. (2005). *Cognitive Therapy For Challenging Problems: What To Do When The Basics Don't Work*. Guilford Press.
- Belosevic, M., Novak, M., Ferić, M., Kranzelic, V., Mihic, J., Križan, H., ve Velimirovic, I. (2019). *Individual Resilience And Family Life Satisfaction Of Adolescents*. In 10th EUSPR Conference and Members' meeting Looking over the wall (61-61).
- Bengisu Altınbaş, E. (2021). *Otantiklik ve Egzersiz Bağımlılığı Arasındaki İlişkide Algılanan Stres ve Kaçınmanın Aracı Rolü* (Yüksek Lisans Tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi. Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Bilgel, N. (2002). *Aile Psikolojisi ve Eğitimi*. Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi.
- Bilgin, M. (2009). Bilişsel Esnekliği Yordayan Bazı Değişkenler. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 36(3), 142-157.
- Bowen, M. (1993). *Family Therapy in Clinical Practice*. Jason Aronson.
- Boyraz, G., Waits, J. B., ve Felix, V. A. (2014). Authenticity, Life Satisfaction and Distress: A Longitudinal Analysis. *Journal of Counseling Psychology*, 61(3), 498. doi:10.1037/cou0000031
- Bozkurt, N. (2019). *Ergenlerde Psikolojik Sağlık ve Bilişsel Esneklik Düzeylerinin Sınav Kaygısı ile İlişkisi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi, Cerrahpaşa.
- Bozkurt, T. (2019). *Üniversite Öğrencilerinin Otantiklik, Sosyal Bağlılık ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Özelliklerinin Sakin Benlik Düzeylerini Yordayıcılığı* (Yüksek Lisans Tezi). Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Brooks, J. E., Sprecher, S., ve Avogo, W. (2013). Self-Esteem Among Young Adults: Differences and Similarities Based on Gender, Race, And Cohort (1990–2012). *Sex Roles*, 69, 264-275. doi: [10.1007/s11199-013-0295-y](https://doi.org/10.1007/s11199-013-0295-y)

- Brunell, A. B., Kernis, M. H., Goldman, B. M., Heppner, W., Davis, P., Cascio, E. V. ve Webster, G. D. (2010). Dispositional Authenticity And Romantic Relationship Functioning. *Personality And Individual Differences*, 48(8), 900–905. doi: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.02.018>
- Burks, D. J., ve Robbins, R. (2011). Are You Analyzing Me? A Qualitative Exploration of Psychologists' Individual and Interpersonal Experiences with Authenticity. *The Humanistic Psychologist*, 39(4), 348-365 <https://doi.org/10.1080/08873267.2011.620201>
- Campbell, A., Converse, P. E., ve Rodgers, W. (1976). *The Quality of American Life: Perceptions, Evaluations, and Satisfaction*. New York: Russell Sage Foundation.
- Canas JJ, Quesada FJ, Antoli A, Fajardo I (2003). Cognitive Flexibility And Adaptability To Environmental Changes in Dynamic Complex Problem-Solving Tasks. *Ergonomics*, 46: 482-501. doi: [10.1080/0014013031000061640](https://doi.org/10.1080/0014013031000061640)
- Carr, A. (2012). *Family Therapy: Concepts, Process And Practice*. John Wiley Sons.
- Carvalho, A. A. ve Moreira, A. (2005). Criss-Crossing Cognitive Flexibility Theory-Based Research in Portugal, an Overview, *Interactive Educational Multimedia 11* (1–26).
- Cavga, Z. (2019). *Lise Öğrencilerinde Aile Yaşam Doyumu ile Psikolojik Dayanıklılık ve Sosyal Medya Kullanım Bozukluğu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi. Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Christensen, L. B. Johnson, B. R. ve Turner, L. A. (2015). *Araştırma Yöntemleri Desen ve Analiz* (Çev. Ed. A. Aypay). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Cılga, İ. (2011). Öğrencilerin İlişkilerinde Yaşadıkları Sosyal Baskı ve Kontrolle İlgili Güçlükler Araştırması. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 22(1), 7-24.
- Clark, D. A., ve Beck, A. T. (2010). Cognitive Theory And Therapy of Anxiety and Depression: Convergence with Neurobiological Findings. *Trends in Cognitive Sciences*, 14(9), 418-424. doi: [10.1016/j.tics.2010.06.007](https://doi.org/10.1016/j.tics.2010.06.007)

- Cools R. (2015). Neuropsychopharmacology of Cognitive Flexibility. *Brain Mapp an Encycl Ref.* 2015:3: 349–353. doi: [10.1016/B978-0-12-397025-1.00253-0](https://doi.org/10.1016/B978-0-12-397025-1.00253-0)
- Corey, G. (2013). *Theory And Practice of Counseling and Psychotherapy*. Cengage Learning.
- Çalışkan, M., Toker, M., ve Özbay, Y. (2017). Aile Yaşam Doyumu Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Uluslararası Erken Çocukluk Eğitimi Çalışmaları Dergisi*, 2(1), 1-9.
- Çeltekligil, Z. (2021). *Üniversite öğrencilerinin otantiklik düzeyleri ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi, bilişsel esnekliğin olası aracı rolünün değerlendirilmesi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi. Psikoloji Anabilim Dalı. İstanbul.
- Çetintaş, A. (2021). *Ergenlerde Aile Yaşam Doyumu ile Psikolojik Sağlık ve Duygusal Özerklik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Dağlı, A., ve Baysal, N. (2016). Yaşam Doyumu Ölçeğinin Türkçe'ye Uyarlanması: Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(59). <https://doi.org/10.17755/esosder.263229>
- Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (2000). The What and Why of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227–268. doi: [10.1207/S15327965PLI1104_01](https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01)
- Dennis, J. P., ve Vander Wal, J. S. (2009). The Cognitive Flexibility Inventory: Instrument Development and Estimates of Reliability and Validity. *Cognitive Therapy and Research*, 34(3), 241–253. <https://doi.org/10.1007/s10608-009-9276-4>
- Diedenhofen, B., ve Musch, J. (2016). Cocron: A web Interface and R Package for the Statistical Comparison of Cronbach's Alpha Coefficients. *International Journal of Internet Science*, 11(1), 51-60.
- Diener, M., ve Diener McGavran, M. (2008). "What Makes People Happy. *The science of subjective well-being*, 347-375. New York: Guilford Press.
- Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 95, 542–575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>

- DiGiuseppe, R. A., DiGiuseppe, R., Doyle, K. A., Dryden, W., ve Backx, W. (2014). *A Practitioner's Guide to Rational-Emotive Behavior Therapy*. Oxford University Press, USA.
- Dilmaç, B. ve Ekşi, H. (2008). Meslek Yüksekokullarında Öğrenim Gören Öğrencilerin Yaşam Doyumları Ve Benlik Saygılarının İncelenmesi, *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 20, 279-289.
- Diril, A. (2011). *Lise Öğrencilerinin Bilişsel Esneklik Düzeylerinin Sosyo-Demografik Değişkenler ve Öfke Düzeyi ile Öfke İfade Tarzları Arasındaki İlişki Açısından İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Dryden, W., ve Mytton, J. (2016). *Four Approaches to Counselling and Psychotherapy*. Routledge.
- Efiliti, E., ve Çıkılı, Y. (2017). Özel Eğitim Bölümü Öğrencilerinin Benlik Saygısı ile Mesleki Benlik Saygısının İncelenmesi. Abant İzzet Baysal Üniversitesi *Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(1), 99-114.
<https://doi.org/10.17240/aibuefd.2017.17.28551-304623>
- Ekşi, H., Sayın, M., ve Çelebi, Ç. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Özgecilik ve Otantiklik Seviyeleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 14(32), 79-102.
- Ellis, A. (1962). *Reason And Emotion in Psychotherapy*.
- Ellis, A., ve Dryden, W. (2007). *The Practice Of Rational Emotive Behavior Therapy*. Springer Publishing Company.
- Emiroğlu, Kudret., Aydın, Suavi. (2009). *Antropoloji Sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- Erkuran, H. (2022). *Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığı, Kişilik Özellikleri ve Aile Yaşam Doyumu* (Yüksek Lisans Tezi). Bahçeşehir Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Fall, K. A., Holden, J. M., ve Marquis, A. (2017). *Theoretical Models Of Counseling And Psychotherapy*. Routledge.
- Field, E. D. (2005). *Discovering Statistics Using SPSS*. London: Sage

- Framo, J. L. (1996). A Personal Retrospective of the Family Therapy Field: Then and Now. *Journal of Marital and Family Therapy*, 22(3), 289-316. doi:10.1111/j.1752-0606.1996.tb00207
- Frankl, V. E. (1985). *Man's Search For Meaning*
- Fromm, E. (1965). *Escape From Freedom*. New York: Avon.
- Fukuzaki, T., ve Takeda, S. (2022). The Relationship Between Cognitive Flexibility, Depression, And Work Performance: Employee Assessments Using Cognitive Flexibility Tests. *Journal of Affective Disorders Reports*, 10, 100-388. <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2022.100388>
- Gladding, S. T., ve Wallace, M. D. (2012). Perspectives on Creativity, Counseling, and the Contributions of Counselors and Entertainers to Mental Health: The Rogers. *Journal of Creativity in Mental Health*, 7(4), 355-364. <https://doi.org/10.1080/15401383.2012.739959>
- Goldenberg, I.ve Goldenberg, H. (1996). *Family Therapy: An Overview*. (4.Baskı.), CA: Brooks/Cole. SS.106-123.
- Goldman, B.M., ve Kernis, M.H. (2002). *True Self Goal Representations and Psychological Well-Being*. Manuscript in Preparation.
- Grandey, A., Foo, S.C., Groth, M., ve Goodwin, R.E. (2012). Free To Be You And Me: A Climate Of Authenticity Alleviates Burnout From Emotional Labor. *Journal Of Occupational Health Psychology*, 17, 114. <http://dx.doi.org/10.1037/a002510>
- Greene L, Burke G. (2007). *Beyond Self-Actualization*. J Health Hum Serv Adm. Fall;30(2):116-128. doi: [10.1177/107937390703000201](https://doi.org/10.1177/107937390703000201)
- Gregoire, S., Baron, L., Ménard, J., ve Lachance, L. (2014). The Authenticity Scale: Psychometric properties of a French translation and exploration of its relationships with personality and well-being. *Canadian Journal of Behavioral Science*, 46, 346–355. <http://dx.doi.org/10.1037/a0030962>.
- Gül Şanlı, A., ve Koç, B. (2019). Her Özgeci Birey Özgeci Davranır Mı? Otantiklik ve Dindarlığın Özgecilik Üzerindeki Rolü. *Middle Black Sea Journal of Communication Studies*, 4(2), 104-114.

- Güler, K., ve Usluca, M. (2021). Yetişkin Bireylerde Bilinçli Farkındalık İle Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Uluslararası Anadolu Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(1), 372-383. <https://doi.org/10.47525/ulasbid.868875>
- Gürbüz, S., ve Şahin, F. (2017). *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri* (4. Baskı). Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Güzeltepe, S. (2017). *Kamu Personelinin Bilişsel Esneklik Düzeylerinin Psikolojik Sözleşme Rollerini Açısından İncelenmesi Bir Alan Araştırması: Bakırköy Adliyesi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Aydın Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Haley, J., ve Richeport Haley, M. (2003). *The Art Of Strategic Therapy*. London. Banne-Routledge.
- Hallaç, S., ve Öz, F. (2014). Aile Kavramına Kuramsal Bir Bakış. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 6(2), 142-153. <https://doi.org/10.5455/cap.20130625102321>
- Halley, J. (1973). *Uncommon Therapy*. New York: Norton.
- Hançerlioğlu, Orhan. (1997). *Ruhbilim Sözlüğü*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Hardin, J. ve Rocke, D.M. (2005). The Distributions of Robust Distances, *Journal of Computational and Graphical Statistics*, 14(4), 1-19.
- Harter, S. (1999). *The construction of the self*. New York: Guilford Press.
- Harter, S., Marold, D. B., Whitesell, N. R. ve Cobbs, G. (1996). A Model Of The Effects Of Perceived Parent And Peer Support On Adolescent False Self-Behavior. *Child Development*, 67, 360-370. <https://doi.org/10.2307/1131819>
- Harter, S., Waters, P. L., Pettitt, L. M., Whitesell, N., Kofkin, J. ve Jordan, J. (1997). Autonomy And Connectedness As Dimensions Of Relationship Styles In Men And Women. *Journal Of Social And Personal Relationships*, 14(2), 147-164. doi: [10.1177/0265407597142001](https://doi.org/10.1177/0265407597142001)
- Haybron D.M. (2004). "Happiness and The Importance of Life Satisfaction", Delivered at the Department of Philosophy, University of Arizona.

- Henry, C. S., ve Lovelace, S.G. (1995). Family resources and adolescent family life satisfaction in remarried family households. *Journal of Family Issues*. 16, 765–86. <https://doi.org/10.1177/019251395016006005>
- Hobmair, H., Altenhan S., Betscher-Out S., Dirrigl, W., Gotthardt W. ve Ott W. (1997). *Psychologie. Herausgeber. Hermann Hobmair*. 2. Auflage. Stam Verlag. Köln.
- Horney, K. (1951). *Neurosis And Human Growth*. London: Routledge
- Horney, K. (1995). *Ruhsal Çatışmalarımız*, (Çev. S. Budak). Ankara: Öteki Yayınları.
- Horney, K. (2015). *Nevrozlar ve İnsan Gelişimi*, (Çev. E. Erbatur). 2.Baskı, İstanbul: Sel Yayıncılık.
- Ionescu, T. (2012). Exploring The Nature of Cognitive Flexibility. *New Ideas in Psychology*,30,190-200.
- İlhan, T., ve Özdemir, Y. (2013). Otantiklik Ölçeğinin Türkçe'ye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 4(40). <https://doi.org/10.17066/pdrd.15631>
- İmamoğlu, E. O. ve Karakitapoğlu-Aygün, Z. (2004). Self-Construals and Values in Different Cultural And Socioeconomic Contexts. *Genetic, Social, and General Psychology Monographs*, 130(4), 277–306. <https://doi.org/10.3200/MONO.130.4.277-306>
- İmamoğlu, E. O. ve Karakitapoğlu-Aygün, Z. (2006). Actual, ideal, and expected relatedness with parents across and within cultures. *European Journal of Social Psychology*, 36(5), 721–745. <https://doi.org/10.1002/ejsp.313>
- İmamoğlu, E. O., Günaydın, G. ve Selçuk, E. (2011). Özgün Benliğin Yordayıcıları Olarak Kendileşme ve İlişkililik: Cinsiyetin ve Kültürel Yönelimlerin Ötesinde. *Türk Psikoloji Dergisi*, 26(67), 27–43.
- İnangil D, İrmak Vural P, Körpe G. (2021). Hasta Yakınlarının Aile Yaşam Doyumu ve Umutsuzluk Düzeyleri. *OTSBD*. 6(1):73-81.doi:10.26453/otjhs.772750
- Jung, C.G. (2015b). *Kişiliğin Gelişimi*, D. Olgaç (Çev.). İstanbul: Pinhan Yayıncılık.

- Karakuş, S. (2020). *Otantiklik ve Yaşam Doyumunun Aleksitimi ile Açıklanmasında Psikolojik Esnekliğin Aracı Rolü* (Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Karasar, N. (2011). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Nobel Yayınları
- Kaptanbaş-Gürbüz, E. (2017). *Pedagojik Formasyon Programı Öğrencilerinin Bilişsel Esneklik ve Öz Yeterlik Düzeyleri* (Yüksek Lisans Tezi). Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bolu.
- Kasapoğlu, A., ve Güneş, F. (2018). *Aile Sosyolojisi*. TC Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi Yayını, 111.
- Kernis, M. H. (2003). Toward A Conceptualization Of Optimal Self-Esteem. *Psychology Inquiry*, 14, 1–26.
- Kernis, M. H. ve Goldman, B. M. (2006). A Multicomponent Conceptualization of Authenticity: Theory and Research. *Advances in Experimental Social Psychology*, 38, 283-357. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(06\)38006-9](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(06)38006-9)
- Kerr, M. E. (2003). *One Family's Story: A Primer On Bowen Theory*. Washington, DC: Georgetown Family Center.
- Kiye, S. (2023). Aile Yaşam Doyumunun Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(38), 406-421. <https://doi.org/10.35675/befdergi.1239542>
- Knee, C. R., ve Zuckerman, M. (1996). Causality orientations and the disappearance of the self-serving bias. *Journal of Research in Personality*, 30, 76–87. DOI: [10.1177/0890207020962330](https://doi.org/10.1177/0890207020962330)
- Kriz, J. (1999). *Systemtheorie für Psychotherapeuten, Psychologen und Mediziner*. Eine Einführung. Wien: Facultas.
- Kuyken, W., Padesky, C. A., ve Dudley, R. (2011). *Collaborative Case Conceptualization: Working Effectively With Clients In Cognitive-Behavioral Therapy*. Guilford Press.
- Kuyumcu, B., & Kabasakaloğlu, A. (2018). Otantik Olmanın Duyuşsal İyi Oluşu Pozitif-Negatif Duygu Durumu Yordama Gücü: Türk ve İngiliz Üniversite

Öğrencileri Arasında Otantik Olma ve Pozitif-Negatif Duygu Durumu.
Yükseköğretim ve Bilim Dergisi (1), 184-193.

- Kuzgun, Y. (2000). *Eğitimde Kendini Gerçekleştirme*. Ankara: Eğitim Sen.
- Küçükşen, K., Toptaş, T., ve Çetin, S. N. (2023). Yetişkin Bireylerde Aile Bütünlük Duygusunun Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisi. *Nevşehir Hacı Bektaş veli Üniversitesi SBE Dergisi*, 13(1), 119-130.
- Lee, Y.T. (2011). *Structural family therapy*. L. Metcalf (ed) Marriage and family therapy. Newyork, NY: Springer Publishing Company
- Lopez, F. G. ve Rice, G. K. (2006). Preliminary Development And Validation of a Measure of Relationship Authenticity. *Journal of Counseling Psychology*, 53, 362-371. doi: [10.1037/0022-0167.53.3.362](https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.3.362)
- Magnusson, K. R., ve Brim, B. L. (2014). The Aging Brain. *Reference Module in Biomedical Sciences*. 10.1016/B978-0-12-801238-3.001586
- Martin, M. M. Ve Anderson, C. M. (1998). The Cognitive Flexibility Scale: Three Validity Studies. *Communication Reports*, 11(1), 1-9. doi: [10.1080/08934219809367680](https://doi.org/10.1080/08934219809367680)
- Maslow, A. H. (1970). *Motivation and Personality* (2nd ed.). New York: Harper ve Row.
- McGoldrick, M., Carter, E. A., ve Garcia-Preto, N. (2011). *The Expanding Family Life Cycle: Individual, Family, And Social Perspectives*
- Michalos, A. C. (Ed.). (2014). *Encyclopedia Of Quality Of Life And Well-Being Research*. Dordrecht: Springer Netherlands.
- Minuchin, S. (1974). *Families and Family Therapy*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Minuchin, S., Rosman, B.L. ve Baker, L. (1978) *Psychosomatic Families: Anorexia Nervosa in Context*. Cambdridge: Harvard University Press.
- Mohammadkhani, S., Foroutan, A., Akbari, M., ve Shahbahrami, M. (2022). Emotional Schemas And Psychological Distress: Mediating Role Of Resilience And Cognitive Flexibility. *Iranian Journal of Psychiatry*, 17(3), 284. doi: [10.18502/ijps.v17i3.9728](https://doi.org/10.18502/ijps.v17i3.9728)

- Nakhostin-Khayyat, M., Borjali, M., Zeinali, M., Fardi, D., ve Montazeri, A. (2023). Self-Regulation, Cognitive Flexibility, and Resilience Among Students: A Mediating Analysis. *Research Square*, 1-14. doi: [10.21203/rs.3.rs-3572514/v1](https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-3572514/v1)
- Nazlı, S. (2020). *Aile Danışmanlığı*, 15. Baskı. Nobel Yayınları.
- Needleman, L. D. (1999). *Cognitive Case Conceptualization: A Guidebook For Practitioners*. Routledge.
- Neff, K. D. ve Harter, S. (2002). The Role Of Power And Authenticity in Relationship Styles Emphasizing Autonomy, Connectedness, Or Mutuality Among Adult Couples. *Journal Of Social And Personal Relationships*, 19, 840-850. doi: [10.1177/0265407502196006](https://doi.org/10.1177/0265407502196006)
- Neff, K. D. ve Harter, S. (2002a). The Role Of Power And Authenticity İn Relationship Tyles Emphasizing Autonomy, Connectedness Or Mutuality Among Adult Couples. *Journal Of Social And Personel Relationships*, 19, 835-857. doi: [10.1177/0265407502196006](https://doi.org/10.1177/0265407502196006)
- Neff, K. D., ve Harter, S. (2002b). The Authenticity of Conflict Resolutions Among Adult Couples: Does Women's Other-Oriented Behavior Reflect Their True Selves?. *Sex Roles*, 405–410. doi: [10.1023/A:1021692109040](https://doi.org/10.1023/A:1021692109040)
- Neff, K. D., ve Suizzo, M.-A. (2006). Culture, Power, Authenticity And Psychological Well-Being Within Romantic Relationships: A Comparison of European American And Mexican Americans. *Cognitive Development*, 21(4), 441–457. <https://doi.org/10.1016/j.cogdev.2006.06.008>
- Neugarten, B. L., Havighurst, R. J. ve Tobin, S. S. (1961). The Measurement Of Life Satisfaction. *Journal of Gerontology*, 16, 134-143. doi: 10.1037/a0016777.
- Nur Dğan, M. (2023). *Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zekâ, Otantiklik Ve Öz Tiksinme Düzeyleri Arasındaki İlişki* (Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi. Lisansüstü Eğitim Enstitüsü. Konya.

- Odacı, H., Ülken, E., ve Bülbül, K. (2022). Tek Ebeveyn Olan Annelerin Bilişsel Esneklikleri Ve Yaşam Doyumları Arasındaki İlişki: Psikolojik Sağlamlığın Aracı Rolü. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 22(55), 305-338. <https://doi.org/10.21560/spcd.vi.926494>
- Ozankaya, Özer, (1996). *Temel Toplum Bilim Terimleri Sözlüğü*. Ankara: Savaş Yayınları.
- Öksüz, Y. ve Karalar, M. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Huzur ve Otantiklik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Eğitim Kuram Ve Uygulama Araştırmaları Dergisi*, 5(3), 321-336.
- Öksüz, Y., ve Karalar, M. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Huzur ve Otantiklik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi*, 5(3), 321-336.
- Özdemir, A., H., (2020). *Üniversite Öğrencilerinde Öz-Duyarlılığı Yordamada Bilişsel Esneklik Ve Otantikliğin Rolü* (Yüksek Lisans Tezi). Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı. Pamukkale Üniversitesi, Denizli.
- Öztürk, Özhan. (2009). *Folklor ve Mitoloji Sözlüğü*. Ankara: Aydın Kitabevi.
- Parmaksız, İ. (2020). Yaşam Doyumuyla Bilinçli Farkındalık Arasındaki İlişki: Yetişkinler Üzerine Bir Araştırma. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33(1), 157-176. <https://doi.org/10.19171/uefad.587932>
- Parvizi, G., ve Özabacı, N. (2022). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş ve Yaşam Doyumlarının Yordayıcısı Olarak Bilişsel Esnekliğin Rolü. Adnan Menderes Üniversitesi. *Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 13(1), 65-81.
- Peterson, C. ve Seligman, M. E. (2004). *Character Strengths And Virtues: A Handbook And Classification*. New York: Oxford University Press.
- Polat, Ş., Afşar Doğrusöz, L., ve Yeşil, A. (2022). The Relationship Between Cognitive Flexibility And Happiness Among Nurses. *Perspectives in Psychiatric Care*, 58(4), 2862-2871. doi: [10.1111/ppc.13134](https://doi.org/10.1111/ppc.13134)

- Ramakrishnan, S., Robbins, T. W., ve Zmigrod, L. (2022). Cognitive Rigidity, Habitual Tendencies, And Obsessive-Compulsive Symptoms: Individual Differences And Compensatory Interactions. *Frontiers in Psychiatry*, 13, 865-896. doi: [10.3389/fpsy.2022.865896](https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.865896)
- Rasheed, J.M., Rasheed, M.N., Marley, J. A. (2010). *Family Therapy: Models and Techniques*. Los Angeles: Sage
- Reis, N. (2020). *Ödüle/Cezaya Duyarlılık, Bilişsel Esneklik ve Depresyon Arasındaki İlişki: Duygu Düzenleme Güçlüklerinin Aracı Rolü* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Robinson, O. C., Lopez, F. G., Ramos, K. ve Nartova-Bochaver, S. (2013). Authenticity, Social Context, And Well-Being in The United States, England, And Russia: A Three Country Comparative Analysis. *Journal Of Cross-Cultural Psychology*, 44(5), 719–737. doi: [10.1177/0022022112465672](https://doi.org/10.1177/0022022112465672)
- Robinson, O.C., Lopez, F. R. ve Ramos, K. (2012). *Should You Bother Being Yourself At Work? Relationships Between Social Context, Authenticity And Wellbeing*. Presented At British Psychological Society Annual Conference.
- Rogers, C. R. (1980). *A Way of Being*. Boston: Houghton Mifflin
- Rogers, C.R. (1965). The Concept Of The Fully Functioning Person. *Pastoral Psychology*, 16, 21–33. <https://doi.org/10.1007/BF01769775>
- Romero-Ferreiro, V., Rodriguez-Gomez, P., Pozo, M. A., ve Moreno, E. M. (2022). Can You Change Your Mind? An ERP Study Of Cognitive Flexibility And New Evidence İntegration. *Biological Psychology*, 172, 108354. <https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2022.108354>
- Ryan, R. M., LaGuardia, J. G. ve 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.

- Ryan, R. M., ve Connell, J. P. (1989). Perceived Locus Of Causality And Internalization: Examining Reasons For Acting In Two Domains. *Journal of Personality And Social Psychology*, 57(5), 749-761. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.5.749>
- S.Ermiş, B. (2019). *Lise Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri, Aile Yaşam Doyumları Ve Duygusal Özerklik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- Sapmaz, F., ve Doğan, T. (2013). Assessment Of Cognitive Flexibility: Reliability And Validity Studies Of Turkish Version Of The Cognitive Flexibility Inventory. *Ankara University Journal Of Faculty Of Educational Sciences (JFES)*, 46(1), 143-162. https://doi.org/10.1501/Egifak_0000001278
- Sarıçam, H. (2021). *Genç Yetişkinler İle Yaşlıların Otantiklik, Yaşamda Anlam, Mutluluk, Affedicilik ve Yalnızlık Düzeylerinin Karşılaştırılması* (Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi.
- Sartre, J. P. (1971). *Being And Nothingness*. New York: Bantam Books.
- Satir, V (1998). *The New Peoplemaking*. Palo Alto, CA: Science And Behavior Books.
- Satir, V., Banmen, J., Gerber, J., ve Gomori, M. (1991). *The Satir Model: Family Therapy and Beyond*, Palo Alto, CA: Science and Behavior Books, Inc.
- Schlippe, A. Von ve Schweitzer, J. (2007). *Lehrbuch Der Systemischen Therapie Und Beratung 2: Das Störungsspezifische Wissen*. Göttingen: Vandenhoeck Veruprecht
- Schmid, P. F. (2005). *Authenticity And Alienation: Towards An Understanding Of The Person Beyond The Categories Of Order And Disorder*. PCCS Books.
- Schneewind, K. A. (2010). *Familienpsychologie*. Stuttgart: Kohlhammer Verlag.
- Schnettler, B., Miranda-Zapata, E., Grunert, K. G., Lobos, G., Lapo, M., ve Hueche, C. (2019). Depression And Satisfaction in Different Domains of Life in Dual-Earner Families: A Dyadic Analysis. *Revista Latinoamericana De Psicología*, 51(3), 199–209. <https://doi.org/10.14349/Rlp.2019.V51.N3.7>
- Schultz, D. (2013). *A History Of Modern Psychology*. Academic Press.

- Schwab, J. J., Gray-Ice, H. M., ve Prentice, F. R. (2002). *Family Functioning: The General Living Systems Research Model*. New York: Kluwer Academic Publishers.
- Seligman, M. E. (2004). *Authentic Happiness: Using The New Positive Psychology To Realize Your Potential For Lasting Fulfillment*. New York: Simon And Schuster Inc.
- Seligman, M. E. P. (2007). *Gerçek Mutluluk* (S. Kunt, Çev.). Ankara: HYB Yayınları.
- Semra, K (2023). Aile Yaşam Doyumunun Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(38), 406-421. <https://doi.org/10.35675/befdergi.1239542>
- Simon, E. B., Clement, U., ve Stierlin, H. (2004). *Die Sprache Der Familientherapie: Ein Vokabular Kritischer Überblick Und Integration systemtherapeutischer Begriffe, Konzepte und Methoden*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Smith, T.N., Ruzgyte, E., ve Spinks, D., (2011). *Strategic Family Therapy. Marriage And Family Therapy*. New York, NY: Springer Publishing Company
- Soylu, T. (2023). *Üniversite Öğrencilerinde Romantik İlişki Durumuna Göre Otantiklik, Öz Duyarlılık ve Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Spiro, R. ve Jehng, J. (1990). Cognitive Flexibility And Hypertext: Theory And Technology For The Non-Linear And Multidimensional Traversal Of Complex Subject Matter. D. Nix ve R. Spiro (eds.), *Cognition, Education, and Multimedia*. Hillsdale, NJ: Erlbaum, 163-205. doi: 10.12691/education-3-7-11
- Stevens, A. D. (2009). *Social Problem-Solving And Cognitive Flexibility: Relations To Social Skills And Problem Behavior of at Risk Young Children*. Seattle Pacific University.
- Şahin, A. (2005). Ergenlerde Dindarlık- Benlik Saygısı İlişkisi. *Necmettin Erbakan Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 19(19), 187-198.

- Şahin, S. (2021). *Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığı, Aile Yaşam Doyumu Ve Dini Yönelim Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri Ana Bilim Dalı. Samsun.
- Şimşek İ. H. (2021). *Ergenlerde Aile Yaşam Doyumu, Oyun Bağımlılığı Ve Akademik Kendini Engelleme Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Lisansüstü Eğitim Enstitüsü. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.
- Şimşek, Ö. F. (2007). *Yapısal Eşitlik Modellemesine Giriş: Temel İlkeler Ve LISREL Uygulamaları*. Ankara: Ekinoks.
- Tabesh, F., Basak Nezhad, S., ve Khodakarami Fard, M. (2022). The Relationship between Self-Compassion and Cognitive Flexibility with Life Satisfaction in Married Women of Ahvaz City. *Clinical Psychology Achievements*, 8(2), 103-112. doi: 10.22055/jacp.2023.42621.1265
- Taş, B. (2021). *Pozitif Bakış Açısı İle Aile. Pozitif Aile: Çok Boyutlu Perspektif*.
- Taş, İ., Karacaoğlu, D., Akpınar, İ. ve Taş, Y. (2022). Ergenlerde Aile Yaşam Doyumu İle Dijital Oyun Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Online Journal of Technology Addiction and Cyberbullying*, 9(1), 28-42.
- Taşçı, F. (2021). *DSM-5'te Yer Alan Kişilik Bozukluklarının Psikososyal Gelişim Dönemleri ve Varoluşsal Otantiklik Açısından İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Taşdelen Karçkay, A. (2016). Family Life Satisfaction Scale—Turkish Version: Psychometric Vvaluation. *Social Behavior And Personality: An International Journal*, 44(4), 631639. doi: 10.2224/Sbp.2016.44.4.631
- Taşdemir, S. H., ve Murat, M. (2021). Öğretmen Adaylarının Bilişsel Esneklikleri İle Yılmazlık Düzeyleri Arasındaki İlişkide Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Aracı Rolü. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(3), 2188-2209. <https://doi.org/10.17679/inuefd.1005419>

- Tekin, S. (2021). *Üniversite Öğrencilerinin Otantiklik Düzeyleri ve Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Togay, A., ve Bilge, F. (2020). Evli bireylerin Otantiklik Düzeyi Üzerinde Kendini Saklama Eğilimi ve Öfke İfade Tarzının Yordayıcılığı. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 29(1), 282-297. <https://doi.org/10.35379/cusosbil.561519>
- Togay, A., ve Bilge, F. (2021). Evli bireyler ve otantiklik. Balıkesir Üniversitesi. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 24(46), 817-830. <https://doi.org/10.31795/baunsobed.771448>
- Toksöz, İ., ve Kolburan, Ş. G. (2018). Evli bireylerde Bağlanma Stiller ve Bilişsel Esnekliğin İlişki Doyumuna Etkisi. *Aydın İnsan ve Toplum Dergisi*, 4(2), 17-34.
- Toth Jr, J. F., Brown, R. B., ve Xu, X. (2002). Separate Family and Community Realities? An Urban–Rural Comparison of the Association between Family Life Satisfaction and Community Satisfaction. *Community, Work ve Family*, 5(2), 181-202. doi:10.1080/13668800220146364
- Trong Dam, V. A., Do, H. N., Thi Vu, T. B., Vu, K. L., Do, H. M., Thi Nguyen, N. T., ve Ho, R. (2023). Associations Between Parent-Child Relationship, Self-Esteem, And Resilience With Life Satisfaction And Mental Wellbeing Of Adolescents. *Frontiers in Public Health*, 11, 1-11. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1012337>
- Tüfekçibaşı, S., ve Şahin, M. (2021). Examining Gender Role Attitude: The Roles of Cognitive Flexibility, Authenticity, Gender, Age, Number of Siblings, and Working Status of the Mother. *E-Kafkas Journal of Educational Research*, 8(2), 397-412.
- Tülüce, H.A. (2016). Martin Heidegger’de Dasein Kavramı, *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 16 (1), 245-259.
- Tümkiye, S. (2011). Humor Styles And Socio-Demographic Variables As Predictors Of Subjective Well-Being Of Turkish University Students. *Education and Science*, 36(160), 158-170.

- Türk Dil Kurumu (2018), *Türkçe Sözlük*. Ankara: Türk Dil Kurumu Yayınları.
- Türk Dil Kurumu Güncel *Türkçe Sözlük*, Erişim Tarihi: 23.11.2023.
<http://www.tdk.gov.tr>
- Ungerer, J. A., Waters, B., Barnett, B., ve Dolby, R. (1997). Defense style and adjustment in interpersonal relationships. *Journal of Research in Personality*, 31, 375–385.
- Ünal, S. (2013). Sistemik Aile Tedavisinde Temel Kavramlar. *Türkiye Klinikleri*, 6(1).
- Üzümcü, B. ve Müezzini, E. E. (2018). Öğretmenlerin Bilişsel Esneklik Ve Mesleki Doyum Düzeyinin İncelenmesi. *Sakarya University Journal of Education*, 8(1), 8-25. <https://doi.org/10.19126/suje.325679>
- Vahs, D. (2007). *Organisation; Einführung in die Organisationstheorie und -praxis*. Stuttgart: Schäfer Poeschel.
- Varol E, Bakan AB, Karadağ Arlı Ş. (2021). Hemşirelerde ve Hemşirelik Öğrencilerinde Benlik Saygısı ile Mesleki Benlik Saygısının İncelenmesi. *Sted*. 29(6):407-13. <https://doi.org/10.17942/sted.862520>
- Vernon, A. (2019). Rational Emotive Behavior Education in Schools. *Advances in REBT: Theory, Practice, Research, Measurement, Prevention And Promotion*, 289-306. doi: [10.1007/978-3-319-93118-0_13](https://doi.org/10.1007/978-3-319-93118-0_13)
- Watzlawick, P., Weakland, J.H. ve Fisch (2001). *Lösungen. Zur Theorie und Praxis menschlichen Wandels* (6.Aufl.). Bern: Huber.
- Wenzel, A. J., ve Lucas-Thompson, R. G. (2012). Authenticity in College-Aged Males And Females, How Close Others Are Perceived, And Mental Health Outcomes. *Sex Roles: A Journal Of Research*, 67(5-6), 334–350. <https://doi.org/10.1007/S11199-012-0182-Y>
- Womick, J., Faltz, R. ve King, L. (2019). Releasing The Beast Within"? Authenticity, Well-Being And Dark Tetrot. *Personality And Individual Differences*, 115-125. doi: [10.1016/j.paid.2018.08.022](https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.08.022)

- Wood, A. M., Linley, P. A., Maltby, J., Baliousis, M. ve Joseph, S. (2008). The Authentic Personality: A Theoretical And Empirical Conceptualization And The Development Authenticity Scale. *Journal Of Counseling Psychology*, 55, 385-399. doi: [10.1037/0022-0167.55.3.385](https://doi.org/10.1037/0022-0167.55.3.385)
- Yağın, F., ve Kaya, Z. (2023). Cognitive Flexibility And Psychological Hardiness: Examining The Mediating Role Of Positive Humor Styles And Happiness İn Teachers. *Current Psychology*, 42(34), 29943-29954. doi: [10.1007/s12144-022-04024-8](https://doi.org/10.1007/s12144-022-04024-8)
- Yalom, I. D. (1980). *Existential Psychotherapy*. New York:Basic Books.
- Yam, F. C., ve Kumcağız, H. (2021). Helikopter Anne Tutumları: Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumları ve Psikolojik İyi Oluşları Üzerindeki Yordayıcı Rolü. *OPUS International Journal of Society Researches*, 17(35), 1946-1967. <https://doi.org/10.26466/opus.784171>
- Yavuzer, H. (1993). *Çocuk ve Suç*. İstanbul: Remzi Kitabevi (3. Basım).
- Yelpaze, İ. (2021). Uluslararası Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeylerinin Yordayıcısı Olarak Bilişsel Esneklik ve Psikolojik Sağlık. Ahi Evran Üniversitesi *Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(1), 105-131. <https://doi.org/10.29299/kefad.886199>
- Yelpaze, İ., ve Yakar, L. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumu ve Bilişsel Esnekliklerinin İncelenmesi. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 9(54), 913-935.
- Yıldız, S. A. (2004). Ebeveyn Tutumları ve Saldırganlık, *Polis Bilimleri Dergisi*, 6(3-4), 131-150.
- Yılmaz, A. (2022). Bireysel ve Ailevi Yaşamda Başarı ve Doyum İlişkisinin İncelenmesi. *Disiplinler Arası Sosyal Bilgiler Dergisi*, (11), 01-36.
- Yılmaz, B. ve Gündüz, B. (2021). *Beliren Yetişkinlik Döneminde Romantik İlişki Doyumunun Yordayıcısı Olarak Benlik Ayrışması, Otantiklik ve Depresyon*. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, (58), 334-361.

Yılmaz, O. (2024). *Algılanan Helikopter Ebeveyn Tutumlarının Yaşam Doyumuna Etkisinde Bilişsel Esneklik ve Sosyal Karşılaştırmanın Aracı Rolü* (Yüksek Lisans Tezi). Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.

Zahal, O. (2014). *Özel Yetenek Sınavına Giren Adayların Öğrenme Stilleri ve Bilişsel Esneklik Düzeyleri ile Sınav Başarıları Arasındaki İlişki* (Doktora Tezi). İnönü Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Malatya.

Ziyeemehr, A., ve Kumar, V. (2013). The Relationship between Instructor Humor Orientation and Students' Report on Second Language Learning. *International Journal of Instruction*, 7(1), 91-106.



EKLER

EK-1

BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ OLUR FORMU

Sizi Faruk KARABULUT tarafından yürütülen "Otantiklik ve Aile Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkide Bilişsel Esnekliğin Aracı Rolü" başlıklı araştırmaya davet ediyoruz. Bu araştırmanın amacı otantiklik ve aile yaşam doyumu arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracı rolünü incelemektir. Araştırmada sizden tahminen 5-10 dakika ayırmanız istenmektedir. Bu çalışmaya katılmak tamamen **gönüllülük** esasına dayanmaktadır. Çalışmanın amacına ulaşması için sizden beklenen, bütün soruları eksiksiz, kimsenin baskısı veya telkini altında olmadan, size en uygun gelen cevapları içtenlikle verecek şekilde cevaplamandır. Bu formu okuyup onaylamanız, araştırmaya katılmayı kabul ettiğiniz anlamına gelecektir. Ancak, çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmayı bırakma hakkına da sahipsiniz. Bu çalışmadan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacak olup kişisel bilgileriniz **gizli tutulacaktır**. Araştırmada Kişisel veri toplanacağından **6698 sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanunu** ve ilgili mevzuat uyarınca kişisel verileri korumak amacıyla gerekli tüm tedbirler alınacaktır. Eğer araştırmanın amacı ile ilgili verilen bu bilgiler dışında şimdi veya sonra daha fazla bilgiye ihtiyaç duyarsanız araştırmacıya şimdi sorabilir veya

Katılımcı İmza:

Lütfen aşağıdaki bilgileri eksiksiz doldurunuz.

Yaşınız:.....

Cinsiyet: Erkek - Kadın

Medeni Durum: Evli - Bekar

Eğitim Durumu: İlkokul/ortaokul - Lise - Lisans ve üstü

Maddi Durum: Düşük - Orta - Yüksek

Aynı hanede yaşayan aile üyesi sayısı: 2 (yen ievli) - 3-4 - 5+

EK-3

A.Y.D.Ö

Aşağıda "Evde ailem ile birlikte olduğum zamanlar, genellikle kendimihissederim" cümlesinde ki boşluğu tamamlamanız için yirmi yedi maddede ikili ifadeler verilmiştir. Her bir madde için ikili ifadelerden (Örneğin 1. maddedeki mutlu/mutsuz) sizin için uygun olan **bir tanesini seçiniz** ve seçtiğiniz bu ifadenin size göre derecesini "**tamamen**", "**oldukça**" ya da "**biraz**" **seçeneklerinden bir tanesini** işaretleyerek gösteriniz.

Örneğin, birinci maddeye cevabınız "Evde ailem ile birlikte olduğum zamanlar, genellikle kendimi **biraz mutsuz** hissederim ise aşağıdaki şekilde işaretleyerek, ikinci maddeye geçiniz.

	Tamamen	Oldukça	Biraz	Biraz	Oldukça	Tamamen	
1.mutlu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	X	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	mutsuz

Evde ailem ile birlikte olduğum zamanlar, genellikle kendimihissederim.

	Tamamen	Oldukça	Biraz	Biraz	Oldukça	Tamamen	
1. mutlu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	mutsuz
2.yalnız	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	birlikte
3.neşeli	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	neşesiz
4. teselli bulmuş	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	teselli bulmamış
5. anlaşılmiş	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	anlaşılmamış
6.huzurlu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	huzursuz
7.hoşnutsuz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	hoşnut
8.güvensiz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	güvenli
9.keyifli	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	keyifsiz
10.memnun	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	memnuniyetsiz
11.engellenmiş	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	engellenmemiş
12.cesaretlendirilmemiş	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	cesaretlendirilmiş
13.desteklenmemiş	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	desteklenmiş
14.rahatsız	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	rahat
15.yorgun	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	hafiflemiş
16. saygı görmemiş	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	saygı görmüş
17.gevşemiş	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	gergin
18.dışlanmış	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ait
19.telaşlı	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	telaşsız
20.sakin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	tedirgin
21. saldırıya uğramış	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	korunmuş
22.sevinçli	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	üzgün
23.özgür	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	kısıtlanmış
24.takdir edilmiş	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	takdir edilmemiş
25.uzak	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	yakın
26.teşvik edilmiş	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	teşvik edilmemiş
27.kötü	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	İyi

EK-2 VE EK-4

OTANTIKLIK ÖLÇEĞİ

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

Hiç	Orta düzeyde					Tamamen	
1	2	3	4	5	6	7	

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

BİLİŞSEL ESNEKLİK ÖLÇEĞİ

Aşağıda insanların karşılaştıkları olaylara ilişkin duygu düşünce davranışlarını ifade eden cümleler yer almaktadır. Size uygun oluş derecesine göre seçeneklerden birini işaretleyiniz. 1- hiç uygun değil, 2-uygun değil, 3- biraz uygun, 4-uygun, 5- tamamen uygun

	Maddeler	Hiç uygun değil	Uygun değil	Biraz uygun	Uygun	Tamamen uygun
1	Olay ve durumları değerlendirmede iyiyimdir	1	2	3	4	5
2	Zor durumlara karşı karşıya kaldığımda karar vermekte güçlük çekerim	1	2	3	4	5
3	Bir konuda karar vermeden önce birçok seçeneği göz önünde bulundururum	1	2	3	4	5
4	Zor durumlara karşılaştığım zaman, kontrolümü kaybediyor gibi hissedirim	1	2	3	4	5
5	Zor durumlara pek çok farklı açılardan bakmak hoşuma gider	1	2	3	4	5
6	Bir davranışın nedenleri konusunda karara varmadan önce ek bilgiler ararım.	1	2	3	4	5
7	Zor durumlara karşılaştığımda o kadar stresli olurum ki, sorunu nasıl çözeceğimi düşünemem.	1	2	3	4	5
8	Olayları karşımdaki kişilerin bakış açılarından da görmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
9	Zor durumlara baş edebilmek için önümde farklı birçok seçeneğin olması benim için sıkıntı vericidir.	1	2	3	4	5
10	Kendimi diğer insanların yerine koyarak onları anlamada iyiyimdir.	1	2	3	4	5
11	Zor durumlara karşılaştığımda tam olarak ne yapacağımı bilemem	1	2	3	4	5
12	Zor durumlara değişik açılardan bakmak önemlidir.	1	2	3	4	5
13	Bir zorlukla karşılaştığımda nasıl davranacağımı ilgili olarak pek çok seçeneği göz önünde bulundururum.	1	2	3	4	5
14	Herhangi bir duruma çoğu kez farklı açılardan bakarım.	1	2	3	4	5
15	Yaşamda karşılaştığım güçlüklerle baş etmede yetenekliyim.	1	2	3	4	5
16	Davranışların nedenlerini anlamaya çalışırken bütün olası gerçekleri ve bilgileri göz önünde bulundururum.	1	2	3	4	5
17	Zor durumlarda bir şeyleri değiştirme konusunda kendimi güçsüz hissedirim	1	2	3	4	5
18	Zor bir durumla karşılaştığımda durur ve çözüm için çeşitli yollar düşünürüm	1	2	3	4	5
19	Bir sorunla karşılaştığım zaman sorunu çözebilmek için birden fazla yol olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
20	Zor durumlara ilgili harekete geçmeden önce pek çok seçeneği değerlendiririm.	1	2	3	4	5

ÖZGEÇMİŞ

Faruk KARABULUT

Gaziosmanpaşa Anadolu İmam Hatip Lisesi, 2016, İstanbul

Palacky University, 2020, Exchange Student

Lisans: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, 2021, İstanbul

Yüksek Lisans: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Aile Danışmanlığı ve Eğitimi Bölümü, 2024, İstanbul

