

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE
OLUMLU MİZAH KULLANIMI İLE
ÖZGÜNLÜK İLİŞKİSİNDE BİLİŞSEL
ESNEKLİĞİN VE PSİKOLOJİK
KIRILGANLIĞIN ARACILIĞI: KARMA
DESEN ARAŞTIRMA**

Doktora Tezi

Mehmet SARIÇALI

Eskişehir 2018

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE OLUMLU MİZAH KULLANIMI VE
ÖZGÜNLÜK İLİŞKİSİNDE BİLİŞSEL ESNEKLİĞİN VE PSİKOLOJİK
KIRILGANLIĞIN ARACILIĞI: KARMA DESEN ARAŞTIRMA**

Mehmet SARIÇALI

DOKTORA TEZİ

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Danışman: Prof. Dr. A. Sibel TÜRKÜM

Eskişehir

Anadolu Üniversitesi

Eğitim Bilimleri Enstitüsü

Aralık 2018

Bu tez çalışması BAP Komisyonunca kabul edilen 1610E640 no.lu proje kapsamında desteklenmiştir.

JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI

Mehmet SARIÇALI'nın "Üniversite Öğrencilerinde Olumlu Mizah Kullanımı ile Özgünlük İlişkisinde Bilişsel Esnekliğin ve Psikolojik Kırılganlığın Aracılığı: Karma Desen Araştırma" başlıklı tezi 20.12.2018 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından değerlendirilerek "Anadolu Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliği"nin ilgili maddeleri uyarınca Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programında, Doktora tezi olarak kabul edilmiştir.

Unvanı-Adı Soyadı

İmza

Üye (Tez Danışmanı) : Prof.Dr. A.Sibel TÜRKÜM

Üye : Prof.Dr. Nilüfer ÖZABACI

Üye : Prof.Dr. Seher SEVİM

Üye : Doç.Dr. Bahtiyar ERASLAN ÇAPAN

Üye : Doç.Dr. Zerrin TURAN

Prof.Dr. Handan DEVECİ
Anadolu Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdür
Vekili

ÖZET

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE OLUMLU MİZAH KULLANIMI İLE ÖZGÜNLÜK İLİŞKİSİNDE BİLİŞSEL ESNEKLİĞİN VE PSİKOLOJİK KIRILGANLIĞIN ARACILIĞI: KARMA DESEN ARAŞTIRMA.

Mehmet SARIÇALI

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı

Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Aralık 2018

Danışman: Prof. Dr. A. Sibel TÜRKÜM

Bu araştırmanın genel amacı, üniversite öğrencilerinde olumlu mizah kullanımı ve özgünlük ilişkisinde bilişsel esneklik ve psikolojik kırılabilirliğin aracı rollerini incelemek ve öğrencilerin özgünlüğe ilişkin deneyimlerini keşfetmektir. Çalışmada açımlayıcı karma araştırma deseni çerçevesinde nitel ve nicel araştırma yöntemlerinden yararlanılmıştır. Araştırmanın nicel boyutunda 660 öğrenciden Özgünlük Ölçeği Kısa Formu, Bilişsel Esneklik Ölçeği, Psikolojik İncinebilirlik Ölçeği, Mizah Tarzları Ölçeği ve kişisel bilgi formu aracılığıyla veriler toplanmıştır. Nitel boyutta ise nicel boyuta katılan öğrenciler arasından 11 gönüllü öğrenci ile yarı yapılandırılmış görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Nicel verilerin analizinde bootstrapping temelli çoklu aracılık testi kullanılmış; nitel verilerin analizinde ise fenomenolojik analiz gerçekleştirilmiştir. Aracılık testinden elde edilen sonuçlara göre, değişkenler arasında kısmi bir aracılık ilişkisinin olduğu; bu bağlamda olumlu mizah kullanımının hem doğrudan hem de bilişsel esneklik ve psikolojik kırılabilirlik aracılığıyla dolaylı olarak özgünlüğü yordadığı ortaya konmuştur. Bunun yanında, gerçekleştirilen fenomenolojik analiz sonucunda özgünlüğün bağlamsal faktörlere göre düzenlenebildiği, baskın kültürel faktörlerden etkilenebildiği, ailede algılanan rol karmaşası ve ruminatif düşünme eğilimi tarafından sınırlanabildiği gözlenmiştir. Bulgular ilgili yazın çerçevesinde bütünleştirilmiş, tartışılmış ve öneriler sunulmuştur.

Anahtar Sözcükler: Özgünlük, Bilişsel esneklik, Psikolojik kırılabilirlik, Olumlu mizah, Karma araştırma, Özgün olan/olmayan deneyim.

ABSTRACT

THE MEDIATING ROLES OF COGNITIVE FLEXIBILITY AND PSYCHOLOGICAL VULNERABILITY IN THE RELATION BETWEEN POSITIVE HUMOR STYLES AND AUTHENTICITY IN UNIVERSITY STUDENTS: MIXED METHOD RESEARCH

Mehmet SARIÇALI

Department of Educational Sciences

Programme in Guidance and Psychological Counseling

Anadolu University, Graduate School of Educational Sciences, Aralık 2018

Supervisor: Prof. Dr. A. Sibel TÜRKÜM

The main purpose of this research is to examine the mediating roles of cognitive flexibility and psychological vulnerability in the relation between positive humor styles and authenticity in university students as well as to explore authentic and inauthentic experiences of students. In this study, quantitative and qualitative research methods were conducted under the frame of explanatory mix research design. In the quantitative phase, data were collected via The Short Form of Authenticity Scale, Cognitive Flexibility Scale, Psychological Vulnerability Scale, Humor Styles Questionnaire and personal information form from the 660 university students. In the qualitative phase, semi structured interviews were executed with 11 students among those who had participated to the quantitative part. Under the paradigm of explanatory mixed research method, bootstrapping based multiple mediation test and phenomenological analysis were conducted. According to findings, which had obtained from mediation analysis, partial mediation model was confirmed. The findings indicated that positive humor style directly predicted authenticity as well as indirectly through cognitive flexibility and psychological vulnerability. In the phenomenological analysis, it was emerged that, authenticity can be regulated relevant to contextual factors, influenced by dominant culture and can be restricted by perceived role conflict in the family and ruminative thinking tendency. The findings were integrated and discussed in the related literature; recommendations were provided.

Keywords: Authenticity, Cognitive flexibility, Psychological vulnerability, Mixed research, Authentic/inauthentic experiences.

ÖNSÖZ

Araştırma kapsamında, kendi kimliksel aidiyetlerinden ve köklerinden uzaklaşan ve benliğini oluşturan çağdaş insan için önemli bir kavram olan özgünlüğü incelemek istedim. Özgünlük kuramsal olarak psikolojik danışma alanının temel odak alanlarından. Ancak benlik, kimlik, ego gibi olguların tanımlanmasında ve sınırlarının çizilmesinde bir kafa karışıklığının olduğu göze çarpmaktadır. Bu karmaşa, öz benlik için de geçerlidir. İnsan doğası iyi midir, kötü müdür, toplum iyi insan doğasını baskılamakta mıdır yoksa kötü insan doğasını kontrol etmekte midir, soruları üzerinde büyük olasılıkla ilk homosapiyenslerden beri kafa yorulmaktadır. Ancak bu konuda kesin yanıtlar söz konusu değildir. Dolayısıyla insanın benliğinin özü doğrultusunda davranmasının sorgulamaya açık olması da doğal gözükmetedir. Bu anlamda ben, özgünlüğü her an büyük ölçüde bilişsel süreçleri de kullanarak özgürlük ve sorumluluk bilinciyle etik kararlar alabilme yetkinliği olarak görüyorum. Özgünlüğün, sonluluk bilinci, modern yaşamın örtük disipline ediciliği ve tektipleştirici dokusu, küresel ve bireysel belirsizlikler sonucu oluşan ontolojik kaygı ile başa çıkmada önemli bir faktör olduğunu düşünüyorum. Bu nedenle kişinin günlük yaşantısında benliğinin özüne nasıl eriştiği ve bu özü nasıl oluşturduğu konusunu araştırmak istedim. Bu konuda yaygın yaklaşım, kişinin benlik yapılarını hisleriyle belirlediği ve yansıttığı şeklindeydi. Bu araştırma ile benliğin özünün tanınmasında ve yansıtılmasında bilişsel özelliklerin önemli olabileceğini düşündüm. Buradaki amacım insan davranışını salt bilişsel faktörlerle belirlenebileceği şeklinde indirgemeci bir yaklaşım ortaya koymak değildi. Aksine kuramsal olarak insancı/varoluşçu yaklaşımlarla bilişsel yaklaşımların sentezlenmesinin bir bütün olarak insan doğasının anlaşılmasında önemli katkılar sağlayacağına inanmaktayım.

Özgünlüğü çalışmak istememdeki en büyük etmen, Tez danışmanım Prof. Dr. sayın Sibel TÜRKÜM ile kurduğum özgün iletişimdir. Donanımı, güler yüzü, içtenliğiyle beni yüreklendiren; hoş sohbeti, mizah anlayışı ve sanatsal konularda ince zevkleri ile beni arabasında, evinde ve bahçesinde büyük bir içtenlik ve alçak gönüllükle misafir eden; yorulduğumda telefonumda gördüğüm hoş bir çalışma müziği önerisiyle beni cesaretlendiren; bir yönüyle kendisinin oluşturduğu bu hoş ortamdan dolayı tezin bitmesini istemediğim, yaşamımda çok özel bir yeri olan sayın hocama çok teşekkür ediyorum. Sıcak bir çayla beraber, Kadri TÜRKÜM'e resim ve heykel üzerine tatlı anılarını paylaştığı, Nesibe TÜRKÜM'E Cumhuriyetimizin ilk dönemindeki Ankara'yı

bana betimlediği ve oldukça özgün şakalarıyla bana kahkahalar attırdığı için çok teşekkür ediyorum.

Tezimin tüm aşamasında içtenlikle katkı yapan, beni cesaretlendiren ve lisans üstü eğitim hayatımda özel bir yeri olan Doç. Dr. Bahtiyar ERASLAN ÇAPAN'a, entelektüel birikimiyle tezimin olgunlaşmasına katkı yapan Doç. Dr. Zerrin TURAN'a, yapıcı ve geliştirici önerileriyle tezime kritik katkılar yapan Prof Dr. Seher SEVİM'e, yüksek lisans tezimde ve doktora tezimde kendisinden bilgi ve duruş olarak çok şey öğrendiğim Prof. Dr. Nilüfer ÖZABACI'Ya sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.

Veri toplama sürecinde kolaylaştırıcılıkları için, Prof. Dr. Kerim BANAR, Prof. Dr. Metin COŞKUN, Dr. Öğr. Üyesi Seçil BANAR, Doç. Dr. Turan Akman ERKİLİÇ, Dr. Erdal BAŞDAŞ ve Barış YİĞİT'e teşekkür ediyorum. Ayrıca araştırmanın nicel ve nitel boyutlarına zaman ayırarak katılan tüm öğrencilerimize içten teşekkür ediyorum.

Tez sürecimde her an yanımda olan çok değerli dostum Dr. Öğr. Üyesi Deniz GÜLER'E, desteklerini her an hissettiğim Arş. Gör. Bengisu YEŞİLYURT, Dr. Öğr. Üyesi Ayşen BALKAYA-ÇETİN, Dr. Öğr. Üyesi Dilruba KÜRÜM-YAPICIOĞLU ve Dr. Öğr. Üyesi Demet SEVER'e teşekkür ediyorum.

Lisansüstü eğitim sürecinde karşılaştığım çok kıymetli arkadaşlarım olan Doç. Dr. Seydi Ahmet SATICI, Dr. Öğr. Üyesi Ahmet Rıfat KAYIŞ, Dr. Öğr. Üyesi Muhammet Fatih YILMAZ, Ergül KARA ve Dr. Öğr. Üyesi İsmail YELPAZE'YE teşekkür ediyorum. Lisans eğitimimde bana ufuklar açan, içtenliğiyle her an desteğini hissettiğim Doç. Dr. Sayın Hande SART'a çok teşekkür ediyorum.

Eğitim sürecimde her an vizyonlarıyla ve duruşlarıyla yanımda olan babam, annem ve ağabeyime çok teşekkür ediyorum. Tez yazma süreci oldukça streslidir. Ancak bir evde iki kişi tez yazıyorsa bu daha da streslidir. Lisans üstü eğitimimde yaşamıma girerek renk katan, kendi tezinin yanında her an benden desteğini sabır ve içtenlikle esirgemeyen sevgili eşim Zübeyde'ye çok çok teşekkür ediyorum.

Mehmet SARIÇALI

Eskişehir 2018

27/12/2018

ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ

Bu tezin bana ait, özgün bir çalışma olduğunu; çalışmamın hazırlık, veri toplama, analiz ve bilgilerin sunumu olmak üzere tüm aşamalarında bilimsel etik ilke ve kurallara uygun davrandığımı; bu çalışma kapsamında elde edilen tüm veri ve bilgiler için kaynak gösterdiğimi ve bu kaynaklara kaynakçada yer verdiğimi; bu çalışmanın Anadolu Üniversitesi tarafından kullanılan “bilimsel intihal tespit programı”yla tarandığını ve hiçbir şekilde “intihal içermediğini” beyan ederim. Herhangi bir zamanda, çalışmamla ilgili yaptığım bu beyana aykırı bir durumun saptanması durumunda, ortaya çıkacak tüm ahlaki ve hukuki sonuçları kabul ettiğimi bildiririm.

Mehmet SARIÇALI

İÇİNDEKİLER

	<u>Sayfa</u>
BAŞLIK SAYFASI	i
JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI.....	ii
ÖZET	iii
ABSTRACT.....	iv
ÖNSÖZ	v
ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ.....	vii
İÇİNDEKİLER	viii
TABLolar DİZİNİ	xii
ŞEKİLLER DİZİNİ	xiii
1. GİRİŞ	1
1.1. Önem.....	13
1.2. Sınırlıklar	17
1.3. Tanımlar	17
1.4. Amaç.....	18
2. YAZIN TARAMASI	20
2.1. Özgünlük.....	20
2.1.1. Özgünlüğün işevuruk/görgül tanımlanış süreci.....	20
2.1.2. Özgünlüğün felsefi temelleri	22
2.1.3. Özgünlüğün psikolojik temelleri	23
2.1.3.1. Özgünlük, hazcılık ve psikososyal işlevsellik.....	25
2.1.4. Özgün olan/olmayan deneyim ve toplumsallık	26
2.1.5. Özgünlükten uzaklaşmanın nedenlerine yönelik kuramsal yaklaşımlar ..	27
2.1.6. Özgünlük ve kişinin gelişim süreci.....	30
2.1.7. Özgünlük ve ilişkilerde denge.....	31

2.1.8. Özgünlük, kültür ve benlik	32
2.2. Bilişsel Esneklik	35
2.2.1. Bilişsel esnekliğin gelişim süreci	37
2.2.2. Bilişsel esnekliği etkileyen dinamikler	38
2.2.2.1. Bilişsel esnekliği geliştirebilen etmenler	39
2.2.2.2. Bilişsel esnekliği sınırlayan etmenler	40
2.3. Kırılganlık	41
2.3.1. Duygusal kırılganlık	42
2.3.2. Bilişsel kırılganlık	43
2.3.2.1. Bilişsel kırılganlık ve sosyal ilişkiler	44
2.3.3. Psikolojik kırılganlık	45
2.4. Olumlu mizah	47
2.4.1. Mizahın yapısı	48
2.4.2. Mizah kuramları	48
2.4.3. Mizahın işlevleri	49
2.4.3.1. Fiziksel işlevsellik bağlamında mizah	50
2.4.3.2. Duygusal yaşantılar bağlamında mizah	50
2.4.3.3. Sosyal ilişkiler bağlamında mizah	51
2.4.3.4. Mizahın zihinsel işlevi	52
2.4.4. Bir başa çıkma yöntemi olarak mizah	52
2.5. İlgili Araştırmalar	53
2.5.1. Özgünlüğe ilişkin araştırmalar	53
2.5.2. Bilişsel esnekliğe yönelik araştırmalar	58
2.5.3. Psikolojik kırılganlığa yönelik araştırmalar	61
2.5.4. Olumlu mizah kullanımına yönelik araştırmalar	63

	<u>Sayfa</u>
2.5.5. Aracı modele yönelik araştırmalar	66
3. YÖNTEM.....	71
3.1. Araştırma Modeli	71
3.2. Araştırmanın Katılımcıları.....	72
3.3. Veri Toplama Araçları.....	74
3.3.1. Özgünlük ölçeği.....	74
3.3.2. Bilişsel esneklik ölçeği	75
3.3.3. Psikolojik incinebilirlik ölçeği	75
3.3.4. Mizah tarzları ölçeği.....	76
3.3.5. Yarı yapılandırılmış görüşme formu	76
3.3.6. Kişisel bilgi formu.....	77
3.4. Veri Toplama Süreci	77
3.5. Verilerin Analizi	78
3.5.1. Nicel verilerin analizi.....	78
3.5.2. Nitel verilerin analizi	79
3.5.2.1. Paranteze alma	80
4. BULGULAR.....	81
4.1. Olumlu Mizah Kullanımı ile Özgünlük İlişkisinde Bilişsel Esneklik ve Psikolojik Kırılganlığın Aracılığına İlişkin Bulgular	81
4.2. Özgünlük Bağlamında Deneyimlere İlişkin Bulgular	83
5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER	93
5.1. Özgünlük ve Olumlu Mizah Kullanımı İlişkisinde Bilişsel Esneklik ve Psikolojik Kırılganlığın Aracı Rollerini Tanımlayan Modele Yönelik Genel Tartışma.....	93
5.2. Olumlu Mizah Kullanımının Özgünlüğü Yordamasına Yönelik Tartışma.....	97

5.3. Olumlu Mizah Kullanımının Bilişsel Esneklik Üzerinden Özgünlüğü Artırmasına Yönelik Tartışma	101
5.4. Olumlu Mizah Kullanımı Özgünlük İlişkisinde Psikolojik Kırılganlığın Aracılığına İlişkin Tartışma	106
5.5. Sonuç	109
5.6. Öneriler.....	110
5.6.1. Araştırmacılara yönelik öneriler.....	110
5.6.2. Psikolojik danışmanlara yönelik öneriler.....	111
5.6.3. Üniversite öğretim elemanlarına yönelik öneriler	112
KAYNAKÇA.....	113
EKLER	
ÖZGEÇMİŞ	

TABLÖLAR DİZİNİ

	<u>Sayfa</u>
Tablo 3.1. Nicel boyuttaki katılımcılara ilişkin demografik bilgiler	73
Tablo 3.2. Nitel boyuttaki katılımcılara ilişkin bilgiler	74
Tablo 4.1. Değişkenler arası ilişkiler ve betimsel istatistikler	81
Tablo 4.2. Olumlu mizah tarzı ile özgünlük arasında bilişsel esneklik ve psikolojik kırılganlığın aracılığına yönelik bootstrapping sonuçları	83

ŞEKİLLER DİZİNİ

Sayfa

Şekil 1.1. Özgünlüğe ilişkin hipotetik model

19

1. GİRİŞ

Birey dünyaya gelişiyle birlikte, benliğine ve genel olarak yaşama yönelik zihinsel temsiller oluşturmaktadır. Aynı zamanda bakıcı ve yakınlar aracılığıyla içerisinde bulunduğu kültürün değerleri, toplumun normları ile de etkileşime girmektedir. Sosyal etkileşimler aracılığıyla da kendisini keşfetmeye başlayan birey, ben-öteki ayrımını fark ederek kendisine özgü bir benliği inşa etmektedir. Bir başka ifade ile özerkleşmeye çalışmaktadır.

Özerkleşme; bakıcıyla kurulan ilişkiden kopup kendiliğini oluşturmaya başlama, sosyal ilişkilerden soyutlanma değildir. Aksine ilişkiler aracılığıyla kendini keşfetme ve benliğini gerçek anlamıyla oluşturma sürecidir. Çünkü insan doğal olarak sosyal bir varlıktır ve bireysel kimliğini/benliğini ilişkiler içerisindeki deneyimleri aracılığı ile oluşturmaktadır. Kişinin ilişkilerde kendiliğini oluşturma ve büyüme süreci, birlikte kendini gerçekleştirme (co-actualization) şeklinde tanımlanmıştır (Motschnig-Pitrik ve Barrett-Lennard, 2010).

İçten ilişkiler kişiliğe ve benliğe yönelik bir referans sistemi oluşturmaktadır. Örneğin ilk kurulan ilişkilerde kişinin sevilmesi kendine açık olmasını, kendine açık olması özgünlüğü ve özgünlük ise yaratıcılığı beslemektedir (Adams, 2006). Bu açıdan, ilişkiler ve ilişkilerdeki geribildirimler kişinin benliğine yönelik algılarının şekillenmesinde önemli mekanizmalardır. Kişinin kim olduğuna yönelik algısı bilişsel ve duyuşsal öğeleri içermekte ve bu algının şekillenmesinde önemli kaynaklardan birisi sosyal geribildirimler olmaktadır (Swann Jr ve Buhrmester, 2012). Toplumun destekleyici olması durumunda, kendini gerçekleştirme ve özgünlük açısından ilişkisel bir sinerji oluşmaktadır (Cooper, 2016). Toplumun özgünlük için sınırlayıcı olması durumunda ise kişi ilişkilerini dengeleyerek özgünlüğünü koruyabilecek içsel yöntemler bulabilmektedir (Ryan ve Ryan, 2018). Dolayısıyla özerkleşme süreci ile bireyin toplumsal ilişkiler içinde var olmasını tanımlayan bağlantısallık (autonomy/relatedness) birbirini dışlayan olgular değildir (Kagitcibasi, 2005, 2013). Bu nedenle hem özerklik hem bağlantısallık Öz-Belirlenim Kuramında (Self-Determination Theory) temel psikolojik ihtiyaçlar arasında görülmektedir (Deci ve Ryan, 2008; Ryan ve Deci, 2000). Öz Belirlenim ve insanın temel motivasyonunu konu eden benzer kuramların gözden geçirilmesi sonucunda kabul görmenin de temel motivasyonlar arasında değerlendirildiği görülmektedir (Dweck, 2017). Benzer biçimde, kişinin kendisi hakkında iyi hissetmesinin ötesinde başkalarınca kabul görme güdüsüyle hareket ettiğinin altı çizilmektedir (Leary,

Raimi, Jongman-Sereno ve Diebels, 2015). Bağlanma kuramının önermeleri de kabul görme motivasyonu ile örtüşmektedir.

Bağlanma kuramlarında ilk kurulan ilişkinin niteliğine vurgu yapılmaktadır. Bebek ilişkilerinde ve duygulanım süreçlerinde bağlanma figürü olan kimse ile kurduğu etkileşimi referans aldığından, bağlanma figürü varoluş yolunda önemli bir araçtır (Reuther, 2014). İhtiyaçları karşısında birisinin varlığı ve olumlu tepkileriyle, benliğinin sevmeye değer olduğu algısını geliştirebilmekte ve bu algı çerçevesinde oluşturduğu zihinsel modeli duygusal sıkıntıların düzenlenmesinde kullanabilmektedir (Crocker ve Nuer, 2004). Bebek ve yakınları arasında kurulan ilişki ilk zihinsel temsillerin oluşmasında ve duyguların düzenlenmesinde oldukça önemlidir. İlişkilerin zihinsel temsiller ve duyguların düzenlenmesi üzerindeki rolü yaşamın diğer gelişim dönemlerinde de öne çıkmaktadır. Bu konuyla ilintili geliştirilen Ait Olma Kuramında insanın asgari nicelikte olumlu ilişkiye sahip olma yönünde kalıcı bir güdüsünün olmasına vurgu yapılmaktadır (Baumeister ve Leary, 1995).

Ele alınan ait olma ve kabul görme gibi temel insani motivasyonlar ışığında kişinin kendini sosyal ilişkilerden tamamıyla soyutlayarak benliğini oluşturması olası ve işlevsel gözükmemektedir. Benliğin oluşturulması sürecinde sosyal ilişkiler ve kendileşme olgusunu dengeleyemeyen birey, kendisine yabancılaşmaktadır. Dolayısıyla kişinin ilişkilerini ve kendini oluşturma sürecini dengeli bir şekilde bütünleştirme gereksinimi doğmaktadır.

Sağlıklı bir şekilde ilişkilerinde özerkleşen benlik, gerçek benlik (true-self) ya da öz benlik (central-self) olarak tanımlanmakta ve sağlıklı ruhsal gelişimin temeli olarak görölmektedir (Winnicott, 1965). Bununla birlikte, özerkliğin sınırının ne olması gerektiği ve bağlantısallığın ön planda olduğu kültürlerde özerkleşmenin nasıl olabileceği konusunda bir karmaşa söz konusudur. Bireyselliğin baskın olduğu kültürlerde, özerkleşmenin katı bir şekilde tanımlanması ve farklı psikoloji kuramlarında sağlıklı gelişim için anahtar bir yapı olarak görülmesi ile bağlantısallık arasında kavramsal bir belirsizliğin olduğu tartışılmaktadır (Kagitcibasi, 2013). Bu görüşe göre söz konusu karmaşanın temel nedeni ikili akıl yürütme biçimidir. İkili akıl yürütme biçimi bireyci-bağlaşık kültür karşıtlığına dayanan açıklamalar sonucu oluşmaktadır.

Özerklik büyük ölçüde bireyci kültürlerde geliştiğinden, özerkliğin bağlaşık kültürlerde görülebilmesinin güç olduğu üzerinde durulmaktadır (Markus ve Kitayama, 1991). Bireyci ve bağlaşık kültürlerle yönelik karşıtlık görüşü çerçevesinde, bağlaşık

kültürlerde genel olarak insanların kendilerini sosyal roller, aile bağları, grup başarısı gibi normatif yaklaşımlar üzerinden tanımlamalarına vurgu yapılmıştır (Su, Lee ve Oishi, 2013). Bağlaşıp kültürlerde ilişkiler içerisinde tanımlanan normatif benlik görüşünden ve özerkliğin bağlaşıp kültürlerde görülmesinin güç olduğu (Markus ve Kitayama, 1991) önermesinden yola çıkarak, özerkliğin bireyci kültürlere özgü tanımlanması şeklinde katı bir anlayış gelişmiştir. Bir taraftan bireyci kültürler temelli katı özerklik formülasyonu tanımlanırken, öte yandan ilişkilerde aidiyet duygusu evrensel bir motivasyon olarak görülmüştür (Baumeister ve Leary, 1995). Aidiyet motivasyonuna paralel ancak katı kültürel sınıflamalara karşıt olarak bireyci kültürlerde sosyal destek, samimiyet gibi konulara yönelik etkin bir çabanın bağlaşıp kültürlerle göre daha çok görülebildiği üzerinde durulmaktadır (Kito, Yuki ve Thomson, 2017). Bu karşıtlığın görece uzlaştırılabilmesi için Bandura (1986, 2006), insan davranışlarının ne tamamıyla özerk, ne de durumsal faktörler tarafından belirlenebileceğini öne sürerek karşılıklı belirlenim (reciprocal determination) formülasyonunu önermiştir.

Ait olma, sağlıklı bağlanma, kabul görme ve karşılıklı belirlenim; bireyin tümüyle kendini dışsal etkenlerden soyutlamasının güç olmasına vurgu yapan kuramsal savlardır. Bu savlar katı özerklik tanımının bireyci kültürler açısından da gerçekçi ve mümkün olamayacağı yönündedir. Hatta özerklik, bir başka ifade ile dışsal kontrolden tamamıyla uzak olma durumu, yoğun bir baskı sistemine benzetilmektedir (Schwartz, 2000, 2001). Schwartz'a (2000) göre ABD'de ekonomik seçeneklerin çoğalmasıyla klinik depresyonun yaygınlaşması durumunda olduğu gibi seçenek bombardımanı bir tiranlığa benzetilmektedir. Schwartz (2000), psikolojinin tamamen özerkliği kutsaması yerine bireylere tıbbi alanda olduğu gibi profesyonel ve uygun seçenekler sunması gerektiği gibi iddialı bir görüş ortaya koymuştur. Öz Belirlenim Kuramında da özerkliğin, insan ilişkileri göz önünde bulundurularak, dengeli bir şekilde geliştirilmesi önermesi öne çıkmaktadır. Bu bağlamda, özerklik dışsal etkilerden tümüyle kopuş olarak yorumlanmamalıdır (Ryan ve Deci, 2006). Bu bakış açısı kişinin gerçek benliğini yansıtmamasını tanımlayan (Kernis ve Goldman, 2006) özgünlük için de geçerlidir.

Psikoloji yazınında bireyin kendi olabilmesi özgünlük (authenticity) ifadesiyle kavramsallaştırılmıştır. Özgünlük, benliğin gerçek ve öz haliyle tutarlı bir şekilde günlük işlerde davranabilmesi olarak tanımlanmaktadır (Kernis ve Goldman, 2006). Diğer bir ifade ile özgünlük; sosyal, kültürel ve dini normların ötesinde içsel kontrol yönelimine bağlı olarak bireyin hareket etmesi şeklinde ele alınmıştır (Metz, 2011). Daha geniş bir

açından özgünlük, kişinin bütün benliğiyle içinde bulunduğu anda sahtelikten ve gizli bir ajandadan uzak bir şekilde var olmasıdır (Lopez, 2011). Dolayısıyla, özgünlük toplumsal ve kültürel normlara karşı kendi olabilmeyi koruyan etkin bir çabanın sonucudur. Temelde bireyin özgürlüğünü dengeli bir şekilde koruyarak kültürel ve toplumsal normlarla etkileşimini davranışsal ve psikolojik boyutta ortaya koyabilmesidir. Bu açıdan özgünlük dışsal etkidenden tamamıyla yoksun olmak anlamına gelmemektedir. Kişi dışsal etkiyi içsel dinamikleriyle düzenleyebilmekte, bir başka ifadeyle, dışsal ve sosyal etki seçim sorumluluğu çerçevesinde özgün benlikle uzlaştırılabilmektedir (Lenton, Slabu ve Sedikides, 2016). Özgünlüğün gelişiminde de özerklikte olduğu gibi kolaylaştırıcı çevresel ve ilişkisel faktörler önemlidir. Bununla birlikte, özgünlüğü sınırlayıcı çevresel koşullarda da kırılganlık düşürülerek ve bilişsel süreçler etkili kullanılarak özgünlüğün korunabileceği tartışılmaktadır (Ryan ve Ryan, 2018). Diğer yandan, bağlaşıklık kültürlerde özerklik sosyal ilişkilere tümüyle mesafe koymak, ilişkisel bağlamda aidiyetleri tamamıyla askıya almak şeklinde yorumlanmamalıdır. Çünkü kişi sosyal anlamda onay gördüğü kimselerin yanında daha özgün olabilmektedir (Gan ve Chen, 2017). Bu bakımdan bağlaşıklık kültürlerde de kişi ilişkisel seçimlerini özgünlüğü destekleyici bir şekilde düzenleyebilir ya da ilişkisel güçlüklerle yönelik baş etme repertuarını geliştirebilir. Böylelikle benliği ve ilişkileri arasında bir denge oluşturabilir.

Yazında yüzeysel bakıldığında karşıt kavramlar olarak değerlendirilen kendini ayarlama (self-monitoring) ile özgünlüğün bazen örtüşebilecekleri ifade edilmiştir (Pillow, Hale, Crabtree ve Hinojosa, 2017). Bu anlamda, bazı koşullarda ortama uygun bir şeyler söylemenin ya da bazı davranışlar sergilemenin özgünlükle çelişmeyebileceği belirtilmiştir. Bu durum bağlaşıklık kültürlerde özgünlük ve ilişkisel aidiyetlerin dengeli bir şekilde uzlaştırılabileceği görüşünü desteklemektedir. Bunun aksinin savunulmasında, Heidegger'in özgünlüğü daha katı bir özerkleşme bakışıyla ele alması, Binswanger'in ise ilişkilerde sahici olarak karşılıklı geribildirim almayı özgünlüğün temel belirleyicisi olarak görmesi etkili olmuştur (Frie, 2010).

Bireyin ilişkilerde kendini katı bir şekilde soyutlaması yerine, sahici geri bildirim alması, kendi varoluşunu dengeli bir şekilde oluşturabilmesi ve gerçek benliğini tanıyabilmesi için gereklidir. Bireyin gerçek benliğini oluşturması ve gerçek benliği ile tutarlı hareket etmesi, kültürel karşıtlıkların ötesinde, bütün kültürlerde sağlıklı sosyal ilişkiler kurabilmesi için önemlidir. Sosyal ilişki kurma açısından her birey bir adaya benzetilmekte ve bireyin ancak kendisine gerçek benliği ile tutarlı hareket etmeye izin

verdiğinde sağlıklı ilişki kurabileceği vurgulanmaktadır (Rogers, 1961). Bu nedenle dengeli bir şekilde özerkleşme, bireyci ya da bağlaşıp kültürlerden bağımsız olarak kendileşme için gereklidir. Ayrıca özerklik ve bağlantısallığın iki zıt kutbun sonuçları olarak görülmesinin ötesinde insan doğasının temel iki ihtiyacı olarak değerlendirilmesi gerektiği belirtilmektedir (Hodgins, Koestner ve Duncan, 1996). Özgünlüğün ele alınan tanımlanış sürecinin belirli tarihsel evrelerden geçtiği görülmektedir.

Tarihsel sürece bağlı olarak değişen yorumlama biçimleri, ortak ihtiyaçlar, kalıp yargılar özgünlüğün değerlendirilmesini etkileyebilmektedir. Örneğin on yedinci yüzyılda kişinin gerçek benliğini gizlemesi, olması gereken bir durum şeklinde değerlendirilmiştir (Pinto, 2014). Görece düşük ekonomik gelire sahip toplumlarda özerklik yerine maddi konular üzerinden nesiller arası bağımlılık ön planda tutulabilmektedir (Kagitcibasi ve Ataca, 2005). Eski toplumlarda ortak ihtiyaçlar ve riskler sonucunda ortak normlar, ritüeller ve kültürel temsiller üretilmiştir (Kameda, Takezawa ve Hastie, 2005). Bu nedenle, kişinin özgün olmasının aksine, oluşturulan normatif benliğe uygun davranması beklenmektedir. Bu durumun yansımaları, genç ebeveynlerin aile büyüklerinin yanında çocuklarını sevmesinin uygun karşılanmaması gibi birçok geleneksel uygulamalarda görülebilmektedir. Gerçek duyguların ve değerlerin ifade edilmesi belirli bağlamlarla sınırlanmaktadır. Modernizmle birlikte böyle geleneksel uygulamalar ortadan kalkmaya başlasa da kişinin özgünlüğünü kısıtlayabilen farklı faktörler ortaya çıkmıştır.

İlişkiler ve kültür içerisinde kendi olma, çeşitli güçlükler karşısında bilişsel ve duyuşsal süreçleri etkili kullanarak mücadele etmeyi gerektirmektedir. Örneğin “modern” dünyada bireylerin Anglo- Amerikan kültürü içerisinde üretilen benlikleri sahneleyen bir oyuncu olmak ya da içten bir şekilde kendini ortaya koyabilmek gibi iki seçeneğinin olmasına dikkat çekilmiştir (Goffman, 1959). Birey sadece içerisinde bulunduğu kültür ile kendi olmak arasında ikilem yaşamamaktadır. Modernizmin bir ürünü olarak etki alanını geliştiren pratiklere karşı da kendi olabilme mücadelesini sergilemek durumundadır. Modernleşme kuramında ifade edildiği gibi ekonomik gelişmelere bağlı olarak kültürler küresel boyutta bireycileşmektedir (Santos, Varnum ve Grossmann, 2017). Modernleşme Kuramı göz önüne alındığında küresel anlamda bireyciliğin artışı ile ifade edilen durum, ekonomik uygulamalardaki benzerliktendir. Küresel anlamda ortak tüketim anlayışları oluşmakta ve psişik süreçler tüketim alışkanlıkları etrafında şekillenebilmektedir. Kitle iletişim araçlarıyla bireye standartlar, beklentiler ve

oluşturulan beklentilere ulaşmak için hazır kalıplar sunulmaktadır. Böylelikle benlik, kitle iletişim araçlarının bir nesnesi konumuna dönüşebilmektedir (Rollero, 2016). Eğer benlik söz konusu beklentileri ve standartları içsel dinamiklerine yüklerse intihara varan yöntemlerle kendinden ve dünyadan kaçmak isteyebilmektedir (Baumeister, 1990).

Geç modern ya da post modern nitelemesiyle betimlenen günümüz dünyasında özgünlüğü baskılayan çeşitli mekanizmalar bulunmaktadır. Modern dünyada ordu ve fabrika gibi kurumlar gözetleme ve disipline etme işlevi görürken, günümüzde büyük biraderin bizi ne zaman azarlayacağını belirli olmadığı, sınırları muğlak ve örtük bir disipline etme süreci görülmektedir (Bauman, 2005). Bauman'a (1999) göre ayartılma ile tüketim kültürüne dâhil edilen bireylere, bu içselleştirilmiş baskı ve başka türlü yaşanmazlık algısı bir özgür irade egzersizi gibi gelmektedir. Ayartı bir disiplinsel güç olarak kullanılmakta ve kitleler yeni tüketimsel anlayışa gönüllü emektarlar olmaktadır. Bir başka ifade ile bireyler sürekli bir ekonomik güç arayışına ve arzuların anlık doyurulmasının büyümesine kapılmaktadırlar (Borgna, 2013). Tüm bu örtük postmodern ve görece açık modern disipline etme aygıtları içerisinde kişinin kendi olma ve kendi varoluşunu gerçekleştirme sorunu oluşmaktadır (Bauman, 2005). Tüm bunlara ek olarak, özgünlük ve özerklik gibi olgular da günümüz dünyasında kişisel gelişim endüstrilerince neoliberalizmin sonucu bir kendi kendini disipline etme yöntemi olarak görülebilmektedir (Foster, 2016). Özetle, kendi olmak ya da özgürlük gibi olgular da popüler kültür tarafından güncel ekonomik ve güç ilişkileri doğrultusunda asimile edilebilmektedir. Bu nedenle özgünlük olgusu, felsefe, sosyoloji ve psikolojide güncelliğini korumaktadır. Ekonomik ve güç ilişki biçimlerinin ötesinde kişinin gerçekten özgün olması geçmişten bugüne psikoloji için de önemli bir sorgulama alanıdır.

Modernizm ve kentleşme sonucu bireyin yaşantısı özgürleşiyor gözükse de çağımız insanı katı bir şekilde kurgulanmış bir ortama gözlerini açmaktadır (Martens, 2007). Farklı bir bakışla mikro düzeydeki ilişkilerden beslenen gizil bir disiplinsel şekillendirmenin modern yaşamda devam etmesi üzerinde durulmaktadır (Foucault, 2000). Günümüz insanı soyutlanmışlık ve belirsizlik algısı nedeniyle özgürlüklerini bir başka deyişle özgün bir yaşam duruşu geliştirmeyi üst normlara kurban edebilmektedir (Fromm, 1993). Örneğin, modern dünya insanı, katedrallerdeki mistik havayı çağrıştıran alışveriş merkezlerinde ortaçağ insanının dini konularda duyduğu hazzı benzer bir tutku ile kitleler halinde benzer ritüeller içerisinde kendisine yabancılaşabilmektedir (Foley, 2011). Bu nedenle, çağımız insanının, yaşamın dinamik akışına ayak uydurmayı

kolaylaştırabilen bilişsel donanımı kazanarak kendi içsel dinamiklerine yön vermesinin gereğine vurgu yapılmaktadır (Moore, 2013). Hızlı ve yapılandırılmış yaşam biçimi içinde, bireyin optimal varoluşu için kendi olmasını tanımlayan özgünlük oldukça önemlidir (Roberts, 2014). Bu nedenle bireylerin yaşam kalitesini artırmak açısından özgünlüklerini geliştirmek psikoloji alanında öne çıkmaktadır. Dolayısıyla bu araştırma kapsamında özgünlüğün geliştirilmesinde olumlu mizah kullanımı, bilişsel esneklik ve psikolojik kırılabilirlik değişkenleri araştırmaya değer bulunmuştur.

Canlılığın evrimsel mirasında, dış dünyadaki stres kaynaklarıyla baş etmede önemli bir repertuar bulunmaktadır. Organizmanın tehlide nasıl yanıt vereceği, tehdit sonrası duygularını nasıl düzenleyebileceğine yönelik genetik altyapı ve insanlardaki sempatik-parasempatik sinir sistemi etkili bir tepki belleğine sahiptir. Bu açıdan mizah, evrimsel yaklaşımda çevresel ve sosyal güçlüklerle uyumu kolaylaştıran önemli bir olgudur (Caron, 2002). Mizah yaşamdaki güçlükler karşısında geliştirilmiş etkili bir duygu odaklı baş etme yöntemidir (Smies, 2003). Mizahın stresli yaşam olayları karşısında (Fritz, Russek ve Dillon, 2017), ilişkileri geliştirmek (Gray, Parkinson ve Dunbar, 2015) ve kaygıyı azaltmak (Ford, Lappi, O'Connor ve Banos, 2017) gibi birçok olumlu işlevi bulunmaktadır. Ayrıca yaşam olayları karşısında yılmazlığı arttırabilen mizah (Gladding ve Melanie, 2016), insanlara yaşamdaki birçok problemin çaresiz ama ciddi olmadığını ya da ciddi ama çaresiz olmadığını, sonuç olarak çözülebilir olduğunu hissettirmektedir (Gladding, 1995). Mizah olumlu ve olumsuz olmak üzere iki sınıfta ele alınmış ve olumlu mizah benliği ve ilişkileri geliştirmesi yönüyle kavramsallaştırılmıştır (Martin, Puhlik-Doris, Larsen, Gray ve Weir, 2003). Örneğin olumlu mizah kullanımı ve mutluluk ilişkisi ortaya çıkarılmıştır (Ford, Lappi ve Holden, 2016). Mizah kullanımının bir kişilik özelliği olmasının ötesinde stresle baş etmede kullanılan kasıtlı ve bilişsel bir çaba olduğu belirtilmektedir (Thomas, 2001). Mizahın stres veren durumlarda kullanımı yazında sıkça vurgulanmaktadır.

Mizah, özellikle toplumsal kısıtlamalar kaynaklı baskıya katlanabilmenin etkili yollarından birisi olarak değerlendirilmektedir (Ellis, 1987; Frankl, 1963; Freud, 1928). Bu yönüyle üniversite yaşantısı da kendine özgü stres dinamiklerini barındırmaktadır. Mizah kullanımının üniversite öğrencilerinde üniversite yaşantısının getirdiği stres ve tükenmişlikle baş edebilmede etkili bir faktör olduğu ortaya konulmuştur (Bowden, 2000).

Üniversite dönemi bireyin kendi yaşantısına ilişkin önemli sorumluluklar aldığı bir dönüm noktasıdır. Yakın ilişkiler kurma, değişen çevresel ve ilişkisel koşullara uyum, kariyer anlamında karar alma sorumluluğu ve olası belirsizlikler bu konuda örnek gösterilebilir. Üniversiteye uyum sürecindeki öğrenciler için ülkemizde yürütülen bir çalışmada mizahla başa çıkmanın mutluluğun önemli bir yordayıcısı olarak bulunmasına karşın, mizahın bir başa çıkma biçimi olarak ülkemiz üniversite gençlerince kullanımının batı yazınına göre daha az irdelendiği belirtilmektedir (Oguz-Duran ve Yüksel, 2010). Buradan yola çıkarak üniversite öğrencilerinin karşılaştıkları problemleri çözmeleri için etkili ve kolay erişilebilir baş etme stratejileri geliştirmeleri gerektiği çıkarımı yapılabilir. Bu bağlamda, mizah kişinin kendi bakış açısından ve çevresel faktörlerden kaynaklı güçlüklerde kullanılan doğal bir kolaylaştırıcı olarak ele alınmıştır (Gladding, 1995). Bu araştırma kapsamında da olumlu mizahın bilişsel esneklik üzerinden özgünlüğü artırması önermesi geliştirilmiştir. Mizah aracılığıyla sosyal ve kültürel normlara yönelik bilişsel temsillerin esnetilebileceği öngörüsü ortaya konulmuş, bu şekilde bireyin çeşitli güçlüklerde işlevsel boyutta özgürleşebilmesi beklenmiştir. Bu bakımdan, özgünlük için kısıtlayıcı olan güçlüklerle başa çıkmak için bilişsel yapılar oldukça önemlidir.

Sosyal normlardan özgürleşebilmek için bireyin öncelikle sosyal normları yorumlayış biçimini kontrol etmesi gerekmektedir. İnsanın sınırlı özgürlüğü göz önüne alındığında, koşulları değiştirmenin ötesinde koşullara karşı tavır alma seçimine dikkat çekilmiştir (Frankl, 1963). Tavır almakla ifade edilen, koşulların yorumlanış ve anlamlandırılış biçimini kontrol edebilmektir. Koşulları anlamlandırma sürecinde bilişler önemli yer tutmaktadır. Çünkü insan benliği, hayvanlardan farklı bir şekilde, sosyal sistemdeki bilgileri özerk olarak işleyen, bilişsel ve güdüsel bileşenlere sahip bir mekanizma olarak evrilmiştir (Baumeister, Maranges ve Vohs, 2018).

Bireyin evreni anlamlandırışı ve bilişsel boyutta çevresine yönelik algı oluşturma süreci sonunda bilişler kimi zaman katı kimi zaman da bireyin uyum sağlama gücünü artırabilen esnek bir yapıdadır. Belirtilen bilişsel boyuttaki esneklik iletişimde alternatiflere yönelik farkındalığı, farklı durumlara uyum sağlayabilmeyi ve esnek olmaya ilişkin yeterliği tanımlamaktadır (Martin ve Anderson, 1998). Bir başka kavramsallaştırmada ise bilişsel esneklik; çevresel olayların kontrol edilebilirliğine yönelik algıları ve söz konusu olaylara ya da insan davranışlarına yönelik alternatif yaklaşımlar geliştirebilmeyi yansıtmaktadır (Dennis ve Vander Wal, 2010). Söz konusu kavramsallaştırmadan yola çıkarak, bilişsel esneklik var olan şemaları ekonomik

kullanmak yerine, alternatiflere odaklanabilmeyi ve farklı koşullara ilişkin uyum sağlamayı kolaylaştırabilmekte ve bireyin işlevselliğini artırmaya yönelik bilişsel yapılar geliştirmeyi içermektedir.

Bireyin işlevselliğini artırıcı nitelikte olan bilişsel esnekliğin gelişimi paradoksal bir şekilde bireyin ruh halinden (mood) etkilenebilmektedir. Ruh halinin kavramsallaştırılmasında olumlu ve olumsuz duygulanım temel alınmıştır (Watson ve Clark, 1984; Watson ve Tellegen, 1985). Yürütülen bir çalışmada bireyin içinde bulunduğu olumsuz ruh halinin bireyin bilişsel esnekliğine kısıtlayıcı etki yaptığı gösterilmiştir (Murray, Sujan, Hirt ve Sujan, 1990). Olumlu ruh hali ile bilişsel esneklik, olumsuz ruh hali ile ise kişinin alışık olduğu bilişsel stratejileri sürdürmedeki ısrarını içeren bilişsel katılık arasındaki ilişki bu nedenle beklendiktir.

Mizah, bireylerin bakışlarını ve dünya görüşlerini değiştirmelerini kolaylaştırabilmektedir (Gladding ve Melanie, 2016). Olumlu mizah kullanımı bu şekilde bilişsel esnekliğin gelişiminde destekleyici bir etmen olarak görülmüştür. Yazında mizah kullanımının bilişsel esnekliğe katkı sağlayabileceği tartışılmaktadır (Daman, 2015). Mizahın bilişsel esnekliği artırmasına yönelik farklı kuramsal savlar da bulunmaktadır. Pozitif psikolojinin temel dayanaklarından olan Genişleme ve İnşa (Broaden and Build Theory) Kuramının önermeleri bu konuda dikkate değerdir.

Genişleme ve İnşa Kuramına göre haz, memnuniyet ve sevinç gibi olumlu duyguların yaşanması bireyin davranışsal ve bilişsel repertuarını genişletebilmektedir (Fredrickson, 2004). Olumlu duygulanım sonucunda gelişen enerji ile dikkat gibi unsurlar etkili kullanılabilen ve organizma karşılaştığı sorunlara yönelik etkili çözümler üretebilmektedir. Bellekten ilgili materyaller daha hızlı çağrılabilen ve bu materyallerden etkili ve hızlı sentezler yapılarak çözümler geliştirilebilmektedir. Böylelikle, olumlu duygulanım değişimin göstergesi olmasının ötesinde değişimin üreticisi olarak ön plana çıkmaktadır (Fitzpatrick ve Stalikas, 2008).

Olumlu duygulanımın bilişsel ve davranışsal repertuarı genişletmesinin yanında, kültürel normlar bağlamında benliğin davranış repertuarını genişletebilmesi üzerinde durulmaktadır (Ashton-James, Maddux, Galinsky ve Chartrand, 2009). Ancak organizma güç durumlarda bilişsel potansiyelini sınırlayarak tehdide göre konumlanmakta, savaş ya da kaç tepkisi sergilemektedir. Savaş ya da kaç tepkisinin sempatik sinir sisteminde oluşmasını tetikleyen temel faktör yaşamda kalma güdüsü ve kaygı/korku gibi duygulanımlardır. Bu duyguların paradoksal bir şekilde bilişsel potansiyeli sınırlaması

duygusal zekâ kuramının temel önermelerindendir (Goleman, 1995). Bu nedenle organizma tehdit karşısında düşünmeye değil, harekete geçmeye ihtiyaç duymaktadır. Hareketin enerjisini sağlayan fizyolojik etmenler de duygulardır. Yaşamda kalmaya yönelik somut tehditler günümüz insanı için görece azalsa da farklı biçimlerde devam etmektedir. Bu nedenle mizah gibi görece maliyetsiz bir olgu aracılığıyla olumlu duygulanım yaşanması ve böylelikle de bilişsel işlevselliğin geliştirilmesi günümüz insanı için de oldukça kolaylaştırıcıdır. Çünkü olumlu duygulanım yoluyla kişi problemlere karşı alternatif çözümler üretebilmekte, alternatif fikirler üzerinde kafa yorabilmekte, mevcut durumu yeniden yorumlayabilmekte ve yaratıcı eylemler başlatabilmektedir (Fitzpatrick ve Stalikas, 2008). Bu yönüyle mizah, olumlu duygulanımı artırarak başa çıkma yeterliğinin önemli bir belirleyicisi olarak görülmektedir (Gerbino vd., 2016).

Mizah olumlu duyguları geliştirebildiği için bireyin durumlar karşısında ve ilişkilerdeki sorunlar bağlamında esnek düşünmesini ve bireyin olduğu gibi davranmasını kolaylaştırabilmektedir. Bu önermeye paralel olarak, yazında bilişsel esnekliğin dogmatik düşünce ile olumsuz, öz anlayış ile olumlu yönde ilişkisi ortaya konulmuştur (Martin, Staggers ve Anderson, 2011). Bilişsel esneklik ve dogmatik düşünce arasında olumsuz ilişkinin gelişmesi beklendiktir.

Dogmatik ya da katı düşünce biçiminin gelişmesinde önemli bazı etkenler bulunmaktadır. Bu etkenlerin başında yaşamın sınırlı olmasının tehdit ediciliği gelmektedir. Bu durum bireyde dehşet duygusu uyandırmakta (Pyszczynski, 2004) ya da bireyin belirsizlik algısını pekiştirmektedir (Hogg ve Adelman, 2013). Böylece kişi kültürel temsillere, otoritelerin ürettiği yaklaşımlara sıkı bir şekilde bağlanabilmektedir. Olumsuz duygulanım katı bilişleri, katı bilişler de kendinden uzaklaşmayı tetikleyebilmekte ve özerkleşme yerine özdeşim gelişebilmektedir.

Bireyin dogmatik düşünceler yerine kendine odaklanması, sosyal normlardan bağımsız düşünmesini kolaylaştırmaktadır. Bu şekilde birey kendisini olduğu gibi yansıtabilmektedir. Dogmatik düşünce tarzını düşürebildiği önermesinin yanında; bilişsel esneklik yaratıcılığı ve içerisinde bulunulan anda farkında olma deneyimini tanımlayan kendinelik (mindfulness) gibi yapılara da olumlu anlamda katkı yapabilmekte (Moore ve Malinowski, 2009) ve yaratıcılığı geliştirebilmektedir (Müller, Gerasimova ve Ritter, 2016). Özgünlükle kendinelik arasında bir örtüşme olsa da iki kavram temel bazı noktalar açısından ayrılmaktadır. Kendinelik, dışsal veriyi bireyin yansız ve

yargılamaksızın almasını içerirken, özgünlüğün bireyin benliğini etkin olarak dışavurumunu tanımlaması yönüyle kendinelik kavramından ayrıştığı belirtilmektedir. Buradan hareketle, kendineliliğin özgünlüğün bir belirleyicisi olabileceği çıkarımı yapılmıştır (Metz, 2011, s. 64). Bilişsel esneklik de kendineliliğin önemli bir bileşeni olarak görülmektedir (Moore, 2013). Bu bakımdan kendineliliğin özgünlüğü yordamasına benzer bir şekilde, bilişsel esnekliğin de özgünlüğü yordaması beklenmiştir. Çünkü özgünlük kişiliğin bir parçası olarak bir kimlik (identity) ya da mevcut anda bir oluşum (entity) şeklinde iki farklı boyutta ele alınmaktadır (Sleeth, 2007). Bilişsel yapılar bir oluşum olarak anlık deneyimlerle şekillenen özgünlüğe etki edebilmektedir. Dolayısıyla olumlu mizah kullanımı bilişsel esnekliği geliştirerek bireyin özgünlüğüne katkı sağlayabilmektedir. Kişi gerçek benliğe yönelik bilişsel temsillere, olumlu ve olumsuz duygulanımı etkili bir şekilde düzenleyebildiğinde ulaşabilmektedir (Koole ve Kuhl, 2003). Benliğe yönelik bilişsel temsillere erişimin kolaylaşması da kişinin işlevsel seçimler yapmasını kolaylaştırabilmektedir. Bu durum paradigmatik ve pragmatik açıdan İnsancı Kuramla örtüşmektedir.

İnsancı Kurama göre insan olmak bazı seçimler yapmayı ve bu seçimlere yönelik sorumluluklar almayı gerektirmektedir (Dollard ve Oliver, 2014). Oluş sürecinde kişinin işlevsel seçimler yapabilmesi için alternatifleri keşfetmesi gerekmektedir. Kişinin varoluş sürecinde alternatifleri keşfetmesini kolaylaştırması yönüyle bilişsel esneklik kendini oluşturma sürecinde işlevseldir. Araştırma çerçevesinde olumlu mizahın bilişsel esnekliği geliştirmek aracılığıyla özgünlüğe katkı sağlayabilmesi araştırmanın iki önermesinden ilkidir. Araştırmanın ikinci önermesi ise olumlu mizahın psikolojik kırılganlığı düşürmek aracılığıyla özgünlüğe katkı sağlayabilmesidir.

Psikolojik kırılganlık, stres karşısında zararlı, ilişkilerde uyumsuz bilişsel yapıları tanımlamaktadır. Tanımdan yola çıkarak psikolojik kırılganlığın bireyin stres verici durumları ve kişiler arası ilişkileri anlamlandırış biçimi olduğu da söylenebilir. Sinclair ve Wallston (1999), psikolojik kırılganlığın bireyin dışsal onay arayışıyla ilişkili olduğunu ifade etmişlerdir. Bunun yanında dışsal onay arayışından etkilenebilmesi de bireyin paradoksal şekilde kırılganlığını artırabilmektedir. Bu durumda birey kendisini sosyal ilişkilerde işlevsel bir şekilde konumlandıramadığında psikolojik kırılganlık algısı gelişebilmektedir. Bireyin sosyal ilişkilere aşırı bağımlılığı ve duyarlılığı temel kırılganlık etmenidir (Beck vd., 2001). Çünkü insanlar reddedilme, cezalandırılma ve onaylanmama kaygısı nedeniyle oluşturdukları algılarından, sıkça özgün olmayan davranışlar

sergilemektedirler (Leary, 2003). Bir başka ifade ile ilişkilerde aşırı bağımlılık ya da aşırı tepkisellik kırılabilirliğin belirleyicilerindendir (Sato, 2003). Belirtilen bilişsel boyutta kırılabilirlik faktörleri kendini ya da sosyal ilişkileri aşırı ciddiye alma sonucu gelişmektedir. Kırılabilirlik bir ölçüde bireyin kendisine ya da sosyal çevreye yönelik dogmatik, katı talepleri sonucu gelişebilmektedir (Ellis, 2003). Bu nedenle katı yaklaşımlar sonucunda gelişen akılcı olmayan inançlarla baş etmek için akılcı mizahi şarkıları danışanlara söyletme (Ellis, 1987) gibi mizahi öğeler içeren birçok teknik terapötik süreçte kullanılmaktadır. Böylelikle mizah yolu ile kişilerin katı yaklaşımları terapötik süreçte esnetilmek istenmektedir. Bu bakımdan psikolojik kırılabilirliğin düşürülmesinde mizahın etkili bir yöntem olabileceği düşünülmektedir. Yazında mizahın kırılabilirliği azaltabilmesine yönelik dolaylı kuramsal savlar da yer almaktadır.

Psikolojik kırılabilirliğin görece karşısı olan yılmazlık bakımından mizah önemli bir faktördür. Yılmazlık yazınının incelenmesi sonucunda mizahın, yılmazlığı artıran temel faktörler arasında olduğu görülmektedir (Richardson, 2002). Bu savdan hareketle mizahın psikolojik kırılabilirlik açısından da koruyucu bir kişisel faktör olduğu çıkarılabilir.

Mizahın stres gibi zorlu yaşam koşullarında bir baş etme yöntemi olarak kullanılabilmesinden psikolojik kırılabilirliği azaltabilmesi çıkarımı yapılabilir. Kırılabilirliğin azalması ile birey, benliğinin öz halini ortaya koymasına ilişkin işlevsiz bilişlerini değiştirerek özgünlüğünü artırabilmektedir. Bu bağlamda karar alma süreçlerinde kişilerin daha rasyonel olmaları ve başkalarına daha az bağımlı olmaları terapötik ortamda geliştirilerek kişilerin daha özgün olmalarına katkı yapılabilceği belirtilmektedir (Pinto, 2014). Kişinin özgünlüğe yönelik belleğindeki temsillere ulaşmasını güçleştiren temel faktör strestir (Koole ve Kuhl, 2003; Ryan ve Ryan, 2018). Mizahın önemli işlevlerinin stresle başa çıkma ve duygu düzenleme yöntemi olduğu düşünüldüğünde, mizah psikolojik kırılabilirlik üzerinden özgünlüğe katkı yapabilmektedir.

Psikolojik kırılabilirliğin belirleyicilerinden birisi benliğin sosyal ilişkilerde konumlandırılışıdır. Kişinin farkındalığı, kişinin daima kendisini diğerleri bağlamında konumlandırmasını içermektedir (Dollard ve Oliver, 2014). Psikolojik kırılabilirlik kaynaklı bilişler sonucunda kişi, ilişkilerini dengeli bir şekilde kuramayabilmekte ve bağımlılık, mükemmeliyetçilik, kendini suçlama gibi algılar geliştirebilmektedir (Sinclair ve Wallston, 1999). Bunun sonucunda da benliğe yönelik temel farkındalık

kaynaklarından biri olan ilişkiler açısından, kişinin benliğini tanıması ve yansıtması güçleşebilmektedir. Ayrıca belirtilen algıların temelinde varoluşsal kaygı yer alabilmektedir. Varoluşsal kaygıların ve güçlüklerin özgünlükten uzaklaşmada önemli olduğu tartışılmaktadır (Kernis ve Goldman, 2006). Varoluşsal güçlüklerde psikolojik kırılganlığın görece karşıtı bir kavram olan psikolojik dayanıklılığın (hardiness) cesaret kaynaklarından biri olduğu tartışılmaktadır (Maddi, 2004). Dolayısıyla, özgünlüğün geliştirilebilmesinde bilişsel esnekliğin yanında psikolojik kırılganlık da önemli bir belirleyici olarak değerlendirilebilir.

Genel olarak bakıldığında, bilişsel esneklik ve psikolojik kırılganlık özgünlük için belirleyici değişkenler olarak değerlendirilmiştir. Bu anlamda, özgünlük kişinin inanç ve değerleriyle tutarlı hareket etmesi şeklinde ele alındığından, özgünlüğe yönelik örtük ve açık bilişlerin belirleyici olabileceği kuramsal olarak önerilmektedir (Pinto, 2014). Daha geniş bir pencereden, benliğe yönelik bilişler benliğin oluşturulması ve yansıtılmasında temel faktörlerdir. Bilişsel özelliklerin benlik için belirleyici faktörler olarak ele alınması benliğe yönelik bazı kuramsal açıklamalara dayanmaktadır. Benlik için bilişsel süreçlere vurgu yapılan kuramsal açıklamalardan birisi işlevsel kurgu kavramsallaştırmasıdır.

İşlevsel kurguya göre benliğin öne çıkan özelliği, bilişsel bir oluşum ya da kurgu olarak ele alınmasıdır (Swann ve Buhrmester, 2012). Benzer şekilde Olası Benlik Kuramında da benliğin bilişsel oluşumuna vurgu yapılmaktadır. Kuramda geçmiş benliğin etkisiyle, gelecek benliğin anlam, umut ya da korku gibi olmak istediği ya da istemediği durumlara yönelik bilişsel temsiller oluşturması üzerinde durulmaktadır (Markus ve Nurius, 1986). Bu görüş açısından, olası benlik, algılar ve güdülenme süreci arasında kavramsal bir bağlantı oluşturmaktadır. Bilişsel ve benlik kuramları göz önüne alındığında benliği oluşturan ya da benliğin yansıtılmasında etkili olan bilişsel yapıların tanınması önemlidir. Bu doğrultuda bu araştırmada özgün benliğin günlük yaşantıda yansıtılmasında, bilişsel özelliklerin esnek olmasının ve kırılganlıktan uzak bir düzlemde gelişmesinin işlevsel olabileceği önermesi öne çıkmaktadır.

İzleyen kısımda yukarıda tartışılan ve önerilen aracı modelin ve özgünlüğe ilişkin deneyimlerin incelenmesinin yazına ne gibi katkılar sunabileceği ele alınmıştır. Ayrıca araştırmanın sonuçlarının uygulamaya dönük boyutu da değerlendirilmiştir.

1.1. Önem

Özgünlük kuramsal olarak optimal gelişim için vurgulansa da görgül boyutta büyük ölçüde 2006/2008 yıllarından sonra araştırılmaya başlanmıştır. Kuramsal bir

makalede (Martens, 2007), özgünlüğün daha net anlaşılabilmesi için araştırmalar aracılığıyla farklı kavramlarla ilişkilerinin ortaya çıkarılmasının gereği üzerinde durulmuştur. Bu tarihten sonra özgünlüğe yönelik birçok araştırma yapılmıştır. Ancak yazında genelde özgünlüğün uyumlu psikolojik yapıları açıklaması üzerinde durulmuş ve iyi-oluş gibi olgulara aracılığı araştırılmıştır. Bu araştırmaların da çoğunluğunun batı kültüründe gerçekleştirilmiş olması üzerinde durulmaktadır (Slabu vd., 2014). Görece eksik kalan nokta, özgünlüğü açıklayan değişkenlerin yeterince incelenmemesi ve batı kültürü dışında özgünlüğün yeterince araştırılmamasıdır. Yeterince araştırmanın olmamasında özgünlüğün soyut bir olgu şeklinde değerlendirilmesi de (Burks ve Robbins, 2011; Medlock, 2012) etkili olmuştur. Ayrıca özgünlüğe yönelik yorumlamalar beyaz batılı orta sınıf değerlerini yansıtabildiğinden, neyin özgün olduğunu söylemenin güç olması da (Walker ve Taylor, 2014) araştırmaların sınırlı kalmasında bir etkidir. Belirtilen etkenlerin altında, benliğin birçok araştırmada, örtük bir varsayım olarak kendi içerisinde tutarlılığı olan bir yapı şeklinde ele alınmasına karşın, yürütülen çalışmalarda benliğe yönelik ortak bir bakışın geliştirilmemesi yer almaktadır (Gülerce, 2014; McConnell, 2011). Dolayısıyla özgünlüğün psikolojik işlevselliğe katkısını ortaya koyan araştırmaların yanında, özgünlüğün soyut yapısını açıklamaya yönelik araştırmalara gereksinim duyulmuştur. Bu nedenle kültürümüzde özgünlüğü açıklayabilecek değişkenlerin ve özgünlüğe yönelik deneyimlerin birlikte incelenmesi dikkate değer bulunmuştur.

İnsanların günlük yaşantılarındaki deneyimlerinin incelenmesi bazı açılardan önemli görülmektedir. Özellikle insancı paradigma ile indirgemeci yaklaşımların sınırlılıklarına dikkat çekilmiş, koşulların ötesinde bireyin anlam oluşturma süreçlerinin incelenmesine vurgu yapılmıştır (Dollarhide ve Oliver, 2014; Hansen, 2007). Bu bakımdan günlük yaşantıda kişisel deneyimlerin görüşmeler yoluyla elde edilmesi faydalı görülmüştür. Özgünlüğün soyut doğası göz önüne alınarak, bu araştırmada görüşmeler ile özgünlüğe yönelik doğrudan deneyimlerin elde edilmesinin yazına katkı getirmesi umulmuştur. Ayrıca üniversite öğrencilerinin kendi yaşam dönemleri ve üniversite yaşantısındaki deneyimlerinin keşfedilmesi özgünlük açısından önemlidir.

Üniversite yaşantısı, geçiş dönemi olması ve sosyal çevrenin değişmesi gibi nedenlerden içerisinde çeşitli stres kaynaklarını barındırmaktadır. Bu stres kaynakları içerisinde öğrencilerin kendi kimliklerini olgunlaştırmaları ve iyi-oluşları açısından özgünlük önemlidir (Pisarik ve Larson, 2011). Bir başka açıdan genç yetişkinlikte

görülebilen kimlik krizinin yaşam biçimi, kimlik ve sosyal bağlamda kontrol algısıyla beraber bir dengeye oturması beklenmektedir (Robinson ve Smith, 2010). İdeal olarak, üniversite yaşantısında kişiler otomatik düşüncelerinden ve sorgulanmamış dogmalardan kurtularak ve başkalarının inanç sistemlerine saygı göstererek kendi benlikleriyle tutarlı bir şekilde bilinçli seçimler yapmaya başlamaktadırlar (Lopez, 2011). Kişisel özgürlüğün ve sorumluluğun dengelenmesi sonucunda uyumun ötesinde sorgulanmış bir birey olma bilincinin işlevselliği üzerinde durulmaktadır (Taylor, 1992). Üniversite öğrencilerinin gelişim dönemleri göz önüne alındığında, benliklerini ve kimliklerini özgün bir şekilde oluşturarak yakın ilişki kurma gereksinimlerini etkili bir şekilde gidermeleri işlevseldir. Ayrıca özgürlük ve sorumluluk dengesinde, kültürel ve toplumsal normlara karşı kendi özgün varoluşlarını geliştirmeleri önemlidir. Dolayısıyla üniversite öğrencilerinde özgünlüğü açıklayan değişkenlerin ve öğrencilerin özgünlük bağlamında deneyimlerinin karma araştırma paradigmasıyla incelenmesi ilgili yazın bakımından faydalı görülmüştür.

Kültürel anlamda özgünlüğe yönelik tartışmalar, tanımlamalar göz önüne alındığında karma araştırma paradigması ile veri toplama kanallarının çeşitlenmesi özgünlüğün anlaşılması açısından önemlidir. Karma araştırma yöntemi, mantıksal bir çerçeve kurulmadan iki farklı araştırma yönteminden elde edilen tekil verilere göre, ilgilenilen araştırma olgusuna yönelik daha sistematik ve derinlemesine bilgi ortaya çıkarmaktadır (Hanson, Creswell, Plano Clark, Petska ve Creswell, 2005). Bir başka ifadeyle, belirli açıdan örtüşen ama farklı boyutları bulunan olguların kapsamlı bir şekilde anlaşılması açısından, nitel ve nicel yöntemler tamamlayıcılık için kullanılmaktadır (Greene, Caracelli ve Graham, 1989). İnsanın davranışlarının tüm boyutlarıyla derinlemesine keşfedilebilmesi açısından yöntemsel çoğulculuğun politika yapıcılar, uygulayıcılar ve sosyal bilimciler açısından daha etkili olduğu öne sürülmüştür (Davis, 2009). Bu yönüyle psikolojinin insancı bir içgörüyle zenginleşmesi için karma araştırmanın katkı yapabileceği (DeRobertis, 2016) ve farklı araştırma paradigmalarının gerçekliğin farklı boyutlarının bilinmesine yol gösterebileceği (Franco, Friedman ve Arons, 2008) belirtilmiştir. Bu araştırma kapsamında da özgünlüğü açıklayan değişkenlerle özgünlüğe yönelik algıların ve özgünlüğün deneyimlenmesinin sistematik bir şekilde incelenmesinin işlevsel olacağı düşünülmüştür.

Yöntemsel çoğulculuğun yanında Varoluşçu ve İnsancı Kuramın temel kavramlarından olan özgünlükle bilişsel değişkenler birlikte incelenerek kuramsal anlamda paradigmaların sentezlenmesine katkı yapılmak istenmiştir. Bu konuda

Rogers'in kişi merkezli yaklaşımı ile bilişsel değişkenlerin birlikte sentezlenmesinin paradigmatik bütünlüşmelere ve pragmatik olarak uygulamaya katkı yapacağı tartışılmaktadır (Motschnig ve Nykl, 2003). Bu felsefeden hareketle, İnsancı ve Varoluşçu Kuramlarda şimdi ve burada etkileşiminin merkezde olması, benliğe yönelik girdilerin işlenmesinde bilişsel araçların etkili olduğunu desteklemektedir (Sleeth, 2007).

İndirgemeci yaklaşımlara karşıt olarak, kendini gerçekleştirme, tümü ile işlevsel olma ya da özgünlük gibi olguların açıklanmasında kullanılan kişisel öykü, bağlamsal anlam oluşturma gibi açıklamalar soyut kalabilmektedir. Örneğin, kendini gerçekleştirme kavramının cazip ama karmaşık olmasına dikkat çekilmiştir (Baumeister, 1987). Benzer durum özgünlük için de geçerlidir. Bu nedenle özgünlüğün bilişsel ve duygusal belirleyicilerinin araştırılmasının bütünsel olarak insan davranışının anlaşılmasına katkısı beklenmiştir. Bunun yanında İnsancı Kuramın değişime yönelik varsayımlarına katılmakla beraber, değişim için bazı beceri ve araçların ortaya konulmasına ihtiyaç vardır (Duff, Rubenstein ve Prilleltensky, 2016). Dolayısıyla, özgünlüğün geliştirilmesi için, mizah ve bilişsel yapılarla çalışmak işlevsel bir araç olarak görülmüştür. Bu açıdan, araştırmanın psikolojik danışma hizmetlerine yönelik bazı yansımalarının olabileceği öngörülmüştür.

Farklı paydaşların görüşlerinin sentezlenmesi sonucunda psikolojik danışmanın ortak tanımı; farklı bireyleri, aileleri, grupları; ruh sağlığı, esenlik, eğitsel ve kariyer amaçlarına ulaşmada güçlendiren profesyonel bir ilişki biçimi şeklinde gerçekleştirilmiştir (Kaplan, Tarvydas ve Gladding, 2014). Tanımdan da anlaşılabileceği gibi psikolojik danışma bireysel ve kültürel farklılıkların korunmasıyla birlikte bireyin gelişmesini ve özgün bir duruş geliştirmesini hedeflemektedir. Bu doğrultuda etkin sorumluluk almaktadır. Danışmanların danışanlarının özgün bir şekilde kendilerini ortaya koymalarındaki kısıtlayıcı faktörleri kaldırmaları profesyonel bir sorumluluk durumuna gelmiştir. Kimlikler üzerinden bireylere yönelik örtük varsayımlar ve kalıp yaklaşımlarla mücadele psikolojik danışmanların profesyonel hizmet alanı içerisinde ele alınmaktadır (Sue vd., 2007). Ayrıca güncel çalışmalarda danışmanların i içe girmiş sosyo-kültürel baskı sistemlerine karşı profesyonel bir duruş geliştirmeleri üzerinde durulmaktadır (Chan, Cor ve Band, 2018; Moradi ve Grzanka, 2017; Shin vd., 2017). Bu yaklaşımlar göz önüne alındığında, kişinin özgün bir varoluş için kendi bilişsel yapılarından kaynaklı güçlüklerle baş etmesini kolaylaştırmak da psikolojik danışma alanı için kritiktir.

Özgünlük psikolojik danışma alanı için danışanla kurulan ilişki ve danışanın özgün varoluşunu güçlendirme sorumluluğu bakımından gereklidir. Varoluşsal anlamda özgürlük, yalıtılmışlık, ölüm ve anlamsızlık temel dinamiklerdir (Yalom, 1980). Varoluşsal dinamiklerle yüzleşen kişide ya varoluşsal kaygı ya da özgünlük gelişmektedir. Bu nedenle ruh sağlığı danışması alanında danışanların semptomlarının altında yatan derin varoluşsal konular üzerinde durulmasının gereği vurgulanmaktadır (Bauman ve Waldo, 1998). Benzer durum okul danışmanlığı alanı için de geçerlidir. Okul danışmanlarının şiddet gibi konularda varoluşsal etmenlerle çalışmalarının etkililiği üzerinde durulmaktadır (Carlson, 2003). Ülkemizde psikolojik danışmanlık ve rehberlik programlarından mezun olan danışmanların çok büyük bir kısmı okullarda çalışmaktadır. Bu nedenle psikolojik danışma alanında özgünlüğün farklı boyutlarıyla araştırılmasının alana katkı yapacağı düşünülmüştür.

Özgünlüğün belirtilen işlevlerine vurgu yapılmasına karşın, özgünlüğün ne olduğunu betimlemeye yönelik araştırmalara gereksinim duyulmuştur. Bu nedenle olumlu mizah kullanımı, bilişsel esneklik ve psikolojik kırılganlık yapılarıyla özgünlüğün artırılmasında kuramsal bilgiler ve mantıksal önermeler ışığında bir model oluşturulmuştur.

1.2. Sınırlıklar

Araştırmanın katılımcılarının üniversite öğrencilerinden olması araştırmanın bulgularının toplumun diğer kesimlerine uygulanması açısından bir sınırlıktır. Ayrıca araştırmanın ilk kısmına katılan öğrenciler ikinci kısmına özgünlük ölçeğinden aldıkları puanlara ve gönüllülüklerine göre davet edilmişlerdir. Gönüllü katılım ilkesi dikkate alındığından, tam anlamıyla puanlamaya göre bir katılım gerçekleştirilememiştir. Ek olarak araştırmada öz bildirimsel ölçme araçları ve görüşmeler yoluyla veriler elde edilmiştir. Dolayısıyla verilerin geçerliği ve inandırıcılığı kullanılan bu veri toplama araçları ile sınırlıdır.

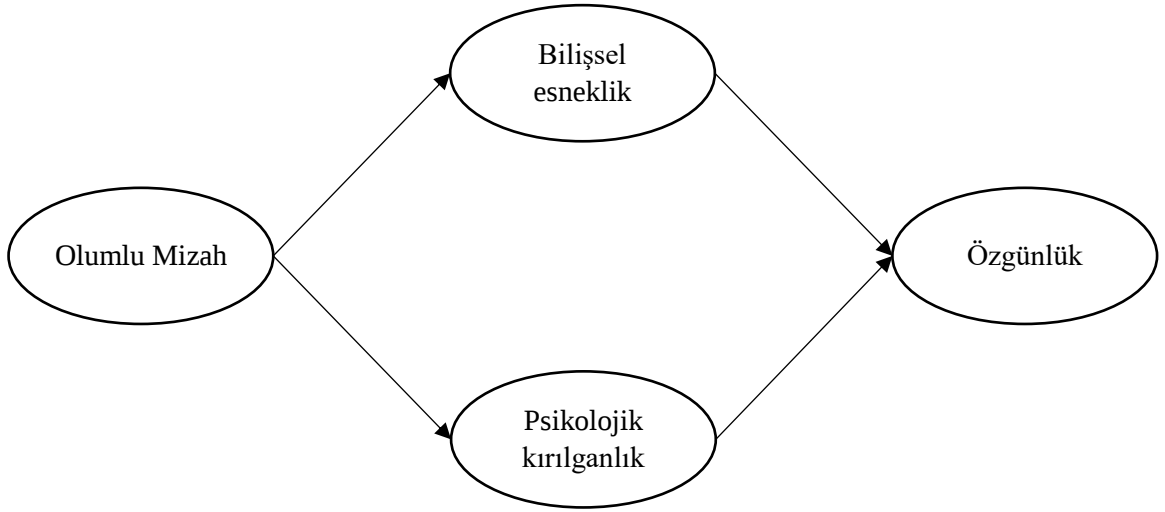
1.3. Tanımlar

- **Bilişsel esneklik:** Güç durumları kontrol edilebilir olarak algılama eğilimini ve insan davranışları ve yaşam olayları karşısında çoklu açıklamalar üretebilme ve zor durumlarda alternatif çözümler geliştirebilmeyi tanımlamaktadır (Dennis ve Vander Wal, 2010).

- **Durumsal özgünlük:** Farklı ilişkisel ve çevresel koşullarda kişinin farklı düzeyde özgünlük yaşayabileceği savından hareketle, içerisinde bulunulan anda benliğin gerçek haliyle davranılması şeklinde ele alınmıştır (Sedikides vd., 2017).
- **Karma araştırma:** Nicel ve nitel araştırmaların, araştırmaların dayanak noktalarını oluşturan felsefelerin, tekniklerin, yöntemlerin, yaklaşımların, kavramların, dilin bir araştırma ya da ilişkili araştırmalar dizisinde sentezlenmesi şeklinde tanımlanmaktadır (Johnson ve Onwuegbuzie, 2004).
- **Katılımcı mizah:** Kişinin kendisine ve ilişkilerine yönelik toleransını artıran, kişiler arası ilişkilerde uyumu ve canlılığı geliştiren mizah boyutu olarak kavramsallaştırılmıştır (Martin vd., 2003).
- **Kendini geliştirici mizah:** Yaşamdaki tutarsızlıkları algılayarak duygu düzenlemeye katkı yapan ve stres karşısında baş etmeyi kolaylaştıran içsel mizah boyutunu ifade etmektedir (Martin vd., 2003).
- **Özgünlük:** Benliğin günlük yaşantıda gerçek ve öz haliyle yansıtılması şeklinde tanımlanmış ve farkındalık, yansızlık, ilişkisellik ve davranışsallık bileşenlerine sahip bir yapı şeklinde somutlanmıştır (Kernis ve Goldman, 2006).
- **Psikolojik kırılganlık:** Stres karşısında, başarı ve onay arayışı sonucunda benlik değerinin dışsal faktörlere bağımlı olmasını içeren algıları ifade etmektedir (Sinclair ve Wallston, 1999).
- **Ruminatif düşünme eğilimi:** Pasif ve tekrarlayan bir şekilde sıkıntılara ve sıkıntıların neden ve sonuçlarına odaklanma eğilimidir (Nolen-Hoeksema, Wisco ve Lyubomirsky, 2008). kısmi

1.4. Amaç

Bu araştırmanın amacı; özgünlük, bilişsel esneklik, psikolojik kırılganlık ve olumlu mizah kullanımı ilişkilerini incelemek ve üniversite öğrencilerinin özgünlük bağlamında deneyimlerini elde etmektir. Belirtilen amaç doğrultusunda olumlu mizah kullanımı ve özgünlüğün bilişsel esneklik ve psikolojik kırılganlık üzerinden dolaylı ilişkilerine yönelik ortaya konulan modelin görseli Şekil 1.1’de yer almaktadır.



Şekil 1.1. Özgünlüğe ilişkin hipotetik model

Araştırma Soruları

1. Olumlu mizah kullanımı özgünlüğü anlamlı biçimde yordamakta mıdır?
2. Olumlu mizah kullanımı ve özgünlük ilişkisine bilişsel esneklik aracılık etmekte midir?
3. Olumlu mizah kullanımı ve özgünlük ilişkisine psikolojik kırılganlık aracılık etmekte midir?
4. Özgünlüğe/özgün olmamaya yönelik üniversite öğrencilerinin (a) ilişkileri, (b) içerisinde bulundukları kültür bağlamında deneyimleri nelerdir?

2. YAZIN TARAMASI

Bu bölümde araştırmanın değişkenleri tanıtılmıştır. Öncelikle araştırmanın bağımlı değişkeni olan özgünlük incelenmiştir. Sonrasında da araştırmanın bağımsız değişkenleri olan olumlu mizah kullanımı, bilişsel esneklik ve psikolojik kırılganlık sırasıyla ele alınmıştır.

2.1. Özgünlük

‘O zamanlar daha Ollric yoktu. Hava raporları da günlük bültenlerden sonra okunmuyordu. Henüz durum, bugünkü gibi açık ve seçik, bir bakıma da belirsiz değildi’ (Atay, 1985).

Modernizmin araçlarının yaygınlaşmasıyla birlikte insanlık dünyayı hatta evreni daha kestirilebilir bir biçime dönüştürmeye çalışmıştır. Dünyayı kestirilebilir hale getirmek sadece modernizmin bir ürünü değildir. Belirsizliğe bir mum yakma ihtiyacı önemli bir varoluş konusudur. Gelenek, din ve kültür de benzer şekilde belirsizliğe karşı öngörülebilirlik gereksiniminin karşılanmasında önemli bir işleve sahiptir. Bu durumda birey gerek modernizmin gerekse geleneksel yapıların kuşattığı bir dünyaya gözlerini açmaktadır. Gözlerini açtıktan sonra yüzleştiği durumlardan birisi belirsizliktir. Bir diğer durum ise sonlu bir yaşamda kendini tanıma ve bulduğu anlamlarla zamana bir çentik atarak iz bırakma itkisidir. Bu süreçte, bireyi yanıtlaması oldukça güç ama bir o kadar da gerekli bir soru karşılamaktadır. Ben gerçekten kimim? Bu sorunun ne kadar yanıtlanabileceği, önemi, sonuçları felsefenin temel ilgi alanını oluşturmuştur.

Kişinin gerçekten kim olduğu sorusuna verdiği yanıtlar kendisinin özgün bir varoluş deneyimine ilişkin içgörüsünü yansıtmaktadır. Özgün bir varoluş deneyimi felsefenin üzerinde tartışılan temel konularındandır. Özgün olma (to be authentic) ya da özgün olmayan deneyim (inauthentic experience) üzerine çeşitli önermeler ortaya konulmuştur. 2000’li yılların başından itibaren bu konuda psikoloji kendi ilke ve yöntemleri çerçevesinde çeşitli yaklaşımlar getirmiştir.

2.1.1. Özgünlüğün işevuruk/görgül tanımlanış süreci

Özgünlük kişinin günlük yaşantısında doğru ve öz benliğini engellemeden ortaya koyması (Kernis ve Goldman, 2006, s. 293-298) şeklinde tanımlanmıştır. Kernis ve Goldman (2006), özgünlüğü farkındalık, yansızlık, özgün davranış ve ilişkisel özgünlük olmak üzere birbiriyle ilişkili dört boyutta ele almışlardır: Farkındalık boyutu; kişinin, güdüleri, arzuları, hisleri ve benliğine ilişkin bilişler bağlamında bilgi sahibi olması ve

bunlara güven duymasıdır. Yansızlık boyutu; kişinin benliğinin, duygularının ve içsel deneyimlerinin olumlu ve olumsuz yönlerine ilişkin nesnelliğini yansıtmaktadır. Özgün davranış boyutu; farkındalık ve yansızlık bileşenlerinin davranışsal dışavurumdur. İlişkisel özgünlük bileşeni ise yakın ilişkilerde açık, içten, doğru olmaya yönelik değeri ve bunlar için mücadele etmeyi içermektedir. Özgünlüğün ele alınan işevuruk tanımının yanında farklı bakış açılarıyla kavramsallaştırması yapılmıştır. Bunlardan birisi de Üçlü Özgünlük Modelidir (Wood, Linley, Maltby, Baliousis ve Joseph, 2008).

Üçlü Özgünlük Modeli, İnsancı Psikolojinin temel sayılıtlarına dayanmaktadır. Model; özgün yaşam, dışsal etkiyi kabul ve yabancılaşma bileşenlerini içermektedir. Üçlü özgünlük modelinin geliştirilmesinde temel alınan İnsancı Kuramda özgünlük; gerçek, farkında olunan ve ifade edilen benlikler arasındaki farka/ örtüşmeye işaret eden önemli bir yapı olarak ele alınmıştır (Barnett ve Deutsch, 2016, s. 108). Daha kapsamlı bir bakışla özgünlük içtenliğin niteliğini, davranış, duygu ve ortaya konulan niyetlerde tutarlığı, deneyime açıklığı, öz farkındalığı ve bir birey olarak tüm potansiyelini gerçekleştirmeye olan inancı yansıtmaktadır (Medlock, 2012, s. 39). Bu yönüyle iyi oluşun temel iki yaklaşımını yansıtan öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş ile Üçlü Özgünlük Modeli ilişkisi ortaya konulmuştur (Wood vd., 2008, s. 85). Özetle, kişinin benliğine tümüyle açık olması ve benliğini ilişkilerde olduğu gibi yansıtması temaları özgünlüğün işevuruk tanımlanmasında ortak yaklaşım olarak öne çıkmaktadır. Bununla birlikte Kernis ve Goldman (2006) modelinde özgünlüğe ilişkisellik boyutu eklenmiş ve yansızlık boyutuna ağırlık verilmiştir. Özgünlüğün ilişkilerde yansımaları ölçebilmek ve benliğe karşı savunmacılıktan uzak bir şekilde değerlendirmeleri görebilmek açısından bu iki boyutun altı çizilmiştir (Mayton, 2018). Bu özelliklerinden Kernis ve Goldman'ın modelinin ilgili yazında kullanılan en yaygın ölçme aracı olduğu ve elliden fazla bilimsel yayında kullanıldığı belirtilmektedir (Bond, Strauss ve Wickham, 2018). Bu araştırma kapsamında da bu nedenle Kernis ve Goldman (2006) özgünlük modeli tercih edilmiştir. Söz konusu modelin bir araştırmada yapı geçerliği bakımından beklenen değerleri sağlamadığı ortaya konulmuştur (White ve Tracey, 2011). Buna karşın ölçeğin Türk kültürüne uyarlama çalışmasında yapı geçerliğinde bir sorun olmadığı görülmektedir (İmamoğlu, Selçuk ve Günaydın, 2011).

Yazında özgünlüğün işevuruk tanımının gerçekleştirildiği bir diğer alan romantik ilişkilerdir. Romantik ilişkilerde özgünlük: yapmacık olmak yerine dürüst olmayı tanımlamaktadır (Lopez ve Rice, 2006, s. 364). Bu yönüyle romantik partnerinin özgün

olduğuna inanan kimse, ilişkisini daha istikrarlı algılayabilmekte ve ilişkilerinde çarpık benlik koruma yöntemlerini kullanmamasından dolayı özgünlük samimiyeti artırmaktadır (Wickham, 2013, s. 881). Romantik ilişkilerin yanında özgünlüğün incelendiği bir diğerk alan profesyonel ilişkilerdir.

Çalışma yaşantısında içgörü, ahlaki anlamda cesaret gibi bileşenleri içeren ve sorumlu örgütsel davranışın önemli bir belirleyicisi olarak görülen özgünlük; benliğe yönelik özgün bir farkındalık ve benliğin özgün ifadesi olarak iki boyutu içeren bir yapıda işevuruk olarak tanımlanmıştır (Knoll, Meyer, Kroemer ve Schroder-Abe, 2015, s. 49). Modern dünyada kişinin yaşamının büyük bir kısmı çalışma ortamında geçmektedir. İş ortamında oluşan hiyerarşik yapılanmalar, gelişen rekabet ortamı ve kişinin işini kaybetme endişesi gibi nedenlerden çalışma ortamında kimi zaman yapmacık bir tutum ve geçerli olabileceği düşünölen bir maske takma durumu oluşabilmektedir. Çalışma ortamında yoğun ve sürekli bir duygu yönetimi yapmak durumunda kalınması sonucunda özgün olmayan bir duruşun ortaya çıkabildiği belirtilmiştir (Sloan, 2007, s. 306). Buna karşın özgünlük ile kariyer süreçlerinde etkili karar verebilme ilişkisi ortaya konulmuştur (White ve Tracey, 2011, s. 219).

Özgünlüğün işevuruk tanımlanış sürecinin somutlanması açısından özgünlüğün felsefi temellerine değinmek yararlı gözökmektedir. Bu nedenle izleyen kısımda özgünlüğün felsefi temelleri ele alınmıştır.

2.1.2. Özgünlüğün felsefi temelleri

‘Yaşamak hiçbir zaman kolay değildir kuşkusuz. Birçok nedenden yaşamın buyurduklarını yapar dururuz, bu nedenlerin birincisi de alışkanlıktır’ (Camus, 2011).

Kişinin sonlu ve özgür olması ve sorumlu olduğu gerçeğiyle yüzleşmesi durumu felsefi açıdan özgünlüğün kavramsallaştırılmasında temel dayanak noktasıdır. Çünkü varoluşsal felsefeye göre kişinin dünyayı yorumlayış biçimi sonucunda elde ettiği verileri doğrulayan bir durum ya da salt bir doğru, bir kesinlik söz konusu değildir (Cole, 2016, s. 298). Dolayısıyla söz konusu olan öznellik ve belirsizliktir. Oluşan belirsizlik durumunda kişinin temel önsel kabulü özgürlük ve sorumluluk ilişkisidir. Böylece, kişi davranışlarının sorumluluğunu almak ve Sartre’nin ifadesiyle özgürlüğüne mahkûm olmak durumundadır. Kişinin özgür olması varsayımı özgünlüğün kavramsallaştırılmasında merkezi noktadadır.

Özgünlük ilk olarak varoluşçu felsefede Heidegger'in yazılarında bütünleşme, yoğunluk, açıklık, tutarlık ve dürüstlük özelliklerinin şekillendirdiği ideal bir yaşam yolu olarak tanımlanmıştır (Guignon, 2008, s. 277). Heidegger'e göre özgünlük oluş ya da sonuç olmanın ötesinde bir olma sürecidir. İdeal yaşam biçimini betimleyen olma süreci açısından özgürlük sorumluluk dengesi düşünüldüğünde öncelikle kişinin kendisine karşı dürüst ve açık olması gerekmektedir. Kişinin kendisine açık olabilmesi için de Kierkegaard insanın öncelikle varoluşsal uykudan uyanması gerektiğinin altını çizmekte ve sabır + içten bir niyet = özgünlük formülünü bu anlamda savunmaktadır (Golomb, 1992, s. 66). Kişinin kendini var etme sorumluluğu sonucu oluşan kaygı bu şekilde hafifletilebilmektedir. Çünkü kişi kendi varoluşunu etkin bir şekilde oluşturabilmektedir. Bu anlamda, Milan Kundera'nın "Var Olmanın Dayanılmaz Hafifliği" retoriğinden esinlenilerek özgün olmanın dayanılmaz hafifliği benzeşimi yapılmış ve özgünlük; kişinin kendi yaşamını seçmesi, benliğine karşı dürüst, doğal ve gerçek olması şeklinde kavramsallaştırılmıştır (Safran, 2016, s. 70). Kişinin özgün bir varoluş deneyimi için varoluşunun sorumluluğunu cesurca alması gerekmektedir. Bu şekilde özgün bir yaşam deneyimi işlevsel duruma getirilebilmektedir.

Özgün işlevsellik kişinin öz benliğini nesnel olarak bilmeye ve kabul etmeye yönelik isteğini ve kapasitesini göstermektedir (Kernis ve Goldman, 2006, s. 292). Tanımdan da anlaşılacağı gibi varoluş sürecinde, kişinin benliğini içsel ve dışsal otoritelerin buyurganlıklarından özgürleştirilmesi gerekmektedir. Bunun için de kişi gerçek benliğini tanımaya ve oluşturmaya yönelik çaba göstermelidir.

2.1.3. Özgünlüğün psikolojik temelleri

Çağımızda tümüyle kurgulanmış, çok iyi organize edilmiş süregelen bir sosyal yapının içerisine doğduğumuz ifade edilmektedir (Martens, 2007, s. 73). Kurgulanmış bu örüntü içerisinde özgün bir şekilde kişinin kendisini tanıması güçleşmektedir. Bunun yanında, özgün bir duruş için kişinin toplumsal normlara uymak yerine kendi ideal benliğinin normlarına uyması gerektiği belirtilmiştir (Lenton, Bruder, Slabu ve Sedikides, 2013, s. 277). Günümüzde ise iletişim araçları ile popüler kültür ideal normlar üretmektedir.

Popüler kültür ve geleneksel normatif yaklaşımlar yerine kişinin gerçek benliğini tanıması, bu benliği ile oluşturduğu normları temel alması gerekmektedir. İdeal benliğin normlarına uymamak ise bir anlamda benliğe yabancılaşma ve özgünlükten

uzaklaşmadır. Burada neyin özgün olduğuna kişinin nasıl karar verdiği sorusu sorulabilir. Bu soruya ilişkin ortaya konulan güncel yanıtlardan birisi ahlakıdır.

Özgünlük ve ahlak bağlamında asimetrik bir ilişkinin varlığına dikkat çekilmiştir. Araştırmacılar, kişinin ahlaki değerlendirmelerinin gerçek benliğe yönelik algılarını ve bu algılarının öz-değerlendirme, değer verme, mutluluk, iradenin zayıflığı ve ahlaki sorumluluk konusundaki sezgilerini etkilediği şeklinde bir ilişki ortaya koymuşlardır (Newman, De Freitas ve Knobe, 2015, s. 99). Benzer şekilde, özgünlüğün doğrudan ahlaki duruşla ilgili bir erdem olması üzerinde durulmuştur (Gino, Kouchaki ve Galinsky, 2015, s. 983). Kişi bir davranışın özgün olup olmadığına karar verirken kendi ahlak sistemini referans alabilmektedir. Örneğin bir erkeğin üzüntüsünü belli etmesini küçük düşürücü bulan bir kimse, bazı durumlarda duygularını bastıran erkekleri özgün algılayabilir. Bir başka ifadeyle, kişi kendi ahlaki bakış açısı doğrultusunda bazı doğal eğilimleri bastıran kimseleri özgün algılayabilmektedir. Kişinin ahlaki değerlendirmesinin özgünlüğü etkileyebilmesi psikoloji alanında özgünlüğün kavramsallaştırılması ve işlevi açısından belirli tartışmaları doğurmuştur. Bu açıdan kişinin doğal eğilimleri ile toplumsal faydanın çeliştiği durumlar arasında nasıl bir ilişki olabileceği sorusu sorulabilir.

Kişisel beklentiler, duygulanımlar ve amaçların toplumsal iyilikle ve barışla çakışması durumu yazında tartışılmaktadır (Cohrs, Christie, White ve Das, 2013, s. 592). Cohrs ve diğ. (2013), terör saldırısı için harekete geçen bir kimsenin mutlu olabildiği ve bu eylemiyle yaşamına anlam katmış olabileceğini tartışmaktadırlar. Benzer şekilde bireycilik ideolojisinin söylemleriyle benliğin yoğun bir şekilde kendine odaklanmasının egoizme yol açabileceği ifade edilmektedir (Malo-Fletcher, 2011, s. 5). Buna karşın uyum, canlılık, derinlik ve olgunluk bileşenleri bulunan özgünlük durumunda kişinin psikolojik ve sosyal işlevselliği bulunmaktadır (Smallenbroek vd., 2017). Ayrıca özgünlüğün farkındalık ve yansızlık bileşenleri kişinin kendine açık olmasını ve gerçeklikten uzaklaşmamasını içermektedir. Bunun yanında sosyal ilişkilerde güçlendirici bir bileşen olarak ilişkisel özgünlüğe dikkat çekilmiştir (Kernis ve Goldman, 2006, s. 296). İlişkisel özgünlük, kişinin ilişkilerde kendisini maskesiz olarak yansıtmayı ve başkalarının özgün varoluşunu tanımasını kapsamaktadır (Kernis ve Goldman, s. 290-297).

Özgünlüğe yönelik eleştiriler büyük ölçüde hazcılık ve psikososyal işlevsellik karşıtlığıyla paralel gitmektedir. Örneğin anti-sosyal eğilimleri olan bir kimse gerçekten

özgün davranabilir mi sorgulaması (Jongman-Sereno ve Leary, 2018), yılmazlık ve iyi-oluşa benzer şekilde özgünlük için de yapılmaktadır. Psikoloji alanında özgünlüğün kavramsallaştırılmasının anlaşılması açısından, hazzcılık ve psikososyal işlevselliğin ele alınması yararlıdır.

2.1.3.1.Özgünlük, hazzcılık ve psikososyal işlevsellik

İnsancı ve pozitif psikolojinin etkisiyle yılmazlık ve iyi-oluş gibi özelliklerin güçlendirilmesi yaklaşımı öne çıkmıştır. Pozitif psikolojide yılmazlık gibi kavramların tekil olarak geliştirilmesi öne çıkarken İnsancı Kuramda bütüncül bir gelişimin içerisinde olumlu yapıların geliştirilmesi öne çıkmaktadır (Friedman ve Robbins, 2012). Bu sava göre, yılmazlık bütünlük içerisinde ele alınmayarak tekil bir erdem olarak değerlendirildiğinde Hitler'in de yılmaz bir insan olduğu düşünülebilir. Benzer bir sorgulama özgünlük için de yapılabilir. Olumlu psikolojik yapıların her zaman işlevsel sonuç vermeyebileceği tartışması Hazzcılık (Hedonizm) ve Psikososyal İşlevsellik (eudaimonism) yaklaşımlarından beslenmektedir. Hazzcılık yaklaşımının temelinde kişinin öznel hazlarını artırma, psikososyal işlevsellik yaklaşımının merkezinde ise bireyin kişisel ve sosyal işlevselliği bulunmaktadır (Kopperud ve Vittersø, 2008, s. 174).

Hazzcılığa göre olumsuz duyguları azaltıp olumlu duyguları arttırarak mutluluğa ulaşılabilir. Psikolojik işlevselliğin ise öz-keşif, kişinin potansiyellerini gerçekleştirme, yaşamda amaç ve anlam, deneyimlere yoğunlaşmak, çaba ve deneyimlerden hoşlanma bileşenleri bulunmaktadır (Waterman vd., 2010, s. 41). İki yaklaşımın önermeleri göz önüne alındığında özgünlük, psikososyal işlevselliğe dayanmaktadır. Genel olarak psikososyal işlevsellik yaklaşımında hazzın olumlu bir yaşam için gerekli olduğu üzerinde durulsa da bunun her zaman iyi bir yaşamı sağlamayabileceği savı öne çıkmaktadır (Kopperud ve Vittersø, 2008, s. 174). Dolayısıyla kişinin kendisini var etme sorumluluğunu içeren özgünlük, salt hazzın arttırılmasını aşan bir niteliktedir. Bu yönüyle özgünlük kişinin işlevselliği bakımından pozitif psikolojide merkezi bir roldedir (Boyras ve Kuhl, 2015, s. 71). Benzer şekilde özgünlük, İnsancı Kuramın da temel kavramlarından biridir.

İnsancı Kuramda ele alınan tümü ile işlevsel olma (fully functioning person) (Rogers, 1961, pozitif büyüme ve kendini gerçekleştirme (Maslow, 1943) yaklaşımı düşünüldüğünde özgünlük kuramsal olarak kişisel hazların ötesinde bir bağlamda ele alınmaktadır. İnsancı Kuramda, kişinin ideal şartlar oluştuğunda büyüme eğiliminde

olduğu önermesi söz konusudur. Bu nedenle kişinin öz benliği doğrultusunda hareket etmesi kuramda vurgulanmaktadır. İnsancı Kuramda kişi doğası gereği, büyüme ve kendini gerçekleştirmeye katkı sağlayacak durumları, organizmik değer biçme olarak adlandırılan süreçle, benliğine dâhil etmektedir (Rogers, 1961). Bu nedenle İnsancı kurama göre, kişinin öz benliği, kendini gerçekleştirmeyi ve toplumsal faydayı tehdit edebilecek antisosyal eğilim gibi öğeleri içermemektedir. O halde özgün olmayan deneyimin nasıl oluşabildiğini tartışmak gerekmektedir.

2.1.4. Özgün olan/olmayan deneyim ve toplumsallık

Kişilerin özgün olmamasının temel nedeni günümüzde yaşam biçiminin yüzeyselliği ve yapılandırılmış dokusudur. Yüzeysellik ve yapılandırılmış modern yaşamda çağdaş insanın kendi trajedisini yaşayamadığı için ancak kolektif trajedilerin parçası olabildiği belirtilmektedir (Geçtan, 1994). Geleneksel toplumlarda neyin değerli oluşuna yönelik gizil bir uzlaş bulunsa da modern insan neyin değerli, doğru ya da yanlış olduğuna karar vermek zorundadır. Bunun sonucunda ise Frankl'ın betimlediği gibi bir varoluşsal vakum yaşanmaktadır (Schlegel, Hicks, Arndt ve King, 2009, s. 474). Benzer şekilde reklamlar gibi arzuları manipüle eden etkenler, cinsiyet, etnik köken, engellilik gibi dayatılan politik doğrular, kimi zaman insanlığın baskıcı sınıflandırmaları ve statü kaybı endişesi gibi durumlar kişiyi özünden uzaklaştırabilmektedir (Malo-Fletcher, 2011, s. 5). Özgünlük için kişinin sosyal tanımlamalardan sıyrılarak benliğini bütünleştirmesi, rol insanı olmanın ötesinde gerçek insan olmasını içermektedir (Winston, 2015). Aksi halde, temelinde belirsizlik olan yabancılaşma yaşanabilmektedir.

Genel boyutta, evrende insanın oluş ve bu oluşa anlam üretme sürecini tanımlayan bir ölçüt bulunmamaktadır. Dolayısıyla kişinin oluşuna yönelik kararları alamaması ve dışsal bir otoriteye yönelmesi durumunu Sartre “kötü yazgı”, Heidegger “özgün olmama” ve From ise özgürlükten kaçış şeklinde kavramsallaştırmışlardır (Waterman, 2013, s. 126). Özgün olmayan duruşun nedeni kişinin kendini var etme özgürlüğünün getirdiği sorumluluk ve bu sorumluluk sonucu oluşan kaygıdır. Oluşan kaygı ile birlikte kişi bir varoluşsal kısır döngünün içerisine girebilmekte; bu kaygıdan dolayı özgürlüğünü ve dolayısıyla özgünlüğünü dışsal otoritelere verebilmekte ve bunun sonucunda varoluşsal pişmanlık ve suçluluk yaşayabilmektedir (Cole, 2016, s. 296). Böylelikle oluşan özgün olmama durumu, kişinin gerçek benliğine yabancılaşmasının ötesinde doğru olmayan bir

varoluştur. Oluşan bu kaygı ve özgün olmama durumunun yanında insan özgün bir duruş geliştirmenin de bazı yollarını keşfetmiştir.

Bir kişiyi özgün olarak tanımlamak söz konusu kişinin, eylemlerinin altında yatan ve eylemlerini güdüleyen duygularının, arzularının ve inançlarının otantik olduğu anlamını taşımaktadır (Guignon, 2008, s. 178). Özgünlüğün, kişiyi özgürleştirmek için geliştirilmiş yaratıcı bir kendini gerçekleştirme ve dünyayı sorgulama süreci olduğunun altı çizilmiştir (Martens, 2007, s. 73). Özetle, özgünlük açısından öne çıkan temalar özgürleşme, sorgulama ve kişinin doğasına uygun davranmasıdır. Kişinin gerçek doğasına uygun hareket etmesinin hassasiyetinden dolayı yazında psikiyatrik hastalığı bulunan kimselere ilaç verilmesi durumunda kişinin özgün varoluşunun zarar görme ihtimalinin tartışıldığı belirtilmektedir (Erler ve Hope, 2014).

Kişilerin neden özgün olduklarının yanında bazı durumlarda neden özgün olmamalarına yönelik üretilen açıklamalar bulunmaktadır. Bu açıklamaların tartışılması konunun anlaşılması için oldukça gereklidir.

2.1.5. Özgünlükten uzaklaşmanın nedenlerine yönelik kuramsal yaklaşımlar

Yazında özgünlüğün karşıtı özgün olmama (inauthenticity) şeklinde ele alınmıştır (Cole, 2016, s.296). Özgün olmama kişinin kendi seçimi olmayan değerleri ya da yaşam tarzını benimsemesini yansıtmaktadır (Burks ve Robbins, 2011, s. 349). Salt kamusal normlar ve standartlar doğrultusunda yaşanmasının kişiyi kendi davranışlarının kökenlerinden ve dolayısıyla da özünden uzaklaştıracağı, sorumluluk alınmamasına ve bağımlılığa yol açabileceği savunulmaktadır (Guignon, 2008, s. 279). Bu durumda özgün bir varoluşun elde edilememesinin sonucu varoluşsal suçluluk ve pişmanlıkla çerçevelenmiş bir varoluşsal dengesizlik durumudur (Cole, 2016, s. 296). Çünkü kısa vadede geleneklerin kişinin kendini var etme sorumluluğunu azaltabildiği ancak bunun bedelinin özgürlükle ödendiğinin altı çizilmektedir (Geçtan, 1994).

Özgün olmayan kimseler, bireyliklerini ve sorumluluklarını yığınların bir parçası olmanın getirdiği güvenlik için bırakabilmektedirler (Lopez, 2011, s. 346). İnsancı Kurama göre psikolojik sıkıntının temel kaynağı, kişinin insanlığının bir parçası olan seçim sorumluluğunu inkâr ederek özgün olmayan bir yaşama yönelmesiyle gelişmektedir (Dollarhide ve Oliver, 2014). Burada kişinin neden özgün bir varoluşu tercih etmediği sorusu akla gelebilmektedir. Kişinin kendi olma inisiyatifinin, özgürlük/sorumluluk dengesi de düşünüldüğünde, varoluşsal kaygıya yol açabilmesi

durumu yukarıdaki soruya yanıt olarak tartışılan savlardan birisidir (Kernis ve Goldman, 2006, s. 288). Bu kaygı, kişinin özgürlük ve sorumluluk dengesinde neyin etik ve değerli olduğuna karar vermesi durumuyla yüzleşmesinden kaynaklanmaktadır (Medlock, 2012, s. 46). Bir başka deyişle özgürlükten kaçış olarak nitelendirilen (Fromm, 1993) durum söz konusudur. Çünkü kişinin, varoluşsal ikilemlerde karar alma sorumluluğu vardır. Bu ikilemler: Yaşam/ölüm, özgürlük/belirlenim, yalıtılmışlık/özne-özne etkileşimi, anlam/önemsizlik, kendileşme/uyum ve güç algısı/yetersizliktir (De Castro, 2013). Belirtilen ikilemlerin farkında olunmasının ötesinde ikilemler karşısında somut kararlar alma durumu varoluşsal kaygının ve işlevsizliklerin temelini oluşturmaktadır (De Castro (2014). Varoluşsal kaygı sonucunda kişinin özgürlükten ve kendi olmaktan kaçmasını açıklayan ve görgül verilerle desteklenen kuramlar bulunmaktadır.

İnsanın sonlu olduğu gerçeği ile yüzleşmesinin bazı sonuçları bulunmaktadır. Sonlulukla yüzleşildiğinde varoluşsal kaygı ya da özgünlük ortaya çıkmaktadır (Bauman ve Waldo, 1998). Varoluşsal kaygının yoğunlaştığı durumlarda kişi özgün bir yaşam deneyimini askıya alabilmektedir (Kernis ve Goldman, 2006). Varoluşsal kaygının ana belirleyicisi olan ölüm farkındalığı dehşet yönetimi kuramının temelinde yer almaktadır.

Ölüm farkındalığıyla birlikte kişi dehşet duygusuna kapılmaktadır. Dehşet duygusuyla baş edebilmek için ise kendini özel hissedeceği bir öz saygı korunağı ya da türünün geliştirdiği karmaşık bilişsel yaklaşımlarda sembolik ya da yalın-belirgin (literal) ölümsüzlüğü aramaktadır (Arndt, Greenberg, Simon, Pyszczynski ve Solomon, 1998; Pyszczynski, Greenberg, Solomon, Arndt ve Schimel, 2004). Sembolik ölümsüzlük; aile, dini grup, etnik köken ya da uzmanlık gibi kişinin ölümünden sonra sembolik devamlılığını sağlayabilecek birimlerle özdeşim kurularak gerçekleştirilen soyut sürekliliktir. Yalın-belirgin ölümsüzlükte ise ölümden sonra doğrudan varlığın sürdürülmesini ifade eden dini yaklaşımlar ya da reenkarnasyon gibi inanışlarla doğrudan bir sonsuzluk algısının oluşması söz konusudur (Pyszczynski, 2004). Dolayısıyla sonluluk tehdidine kolektif bir meydan okuma durumu ya da karmaşık bir bilişsel yapının ürettiği yalın bir sonsuzluk algısına sığınma görülebilmektedir. Bu da kimi zaman özgün bir yaşamı seçmekten uzaklaşmayı doğurabilmektedir.

Diğer taraftan Dehşet Yönetimi Kuramı sonsuz olunması durumunda da varoluşsal bir anlam arayışının süreceği ve dolayısıyla varoluşsal kaygının ölümden bağımsız olduğu önermesiyle eleştirilmektedir (Crocker ve Nuer, 2004). Crocker ve Nuer'a göre varoluşsal kaygıyı yenmenin yaşama anlam üretmek, sağlıklı ilişkiler kurmak

gibi alternatif yönleri bulunmaktadır. Benzer şekilde ölüm farkındalığının mevcut ana anlam katmak ve kişiyi büyümeye ve gelişmeye yönlendirmek gibi daha pozitif yansımaları da olabilir (Vail vd., 2012). Yalom'un (1980), belirttiği gibi ölümün fiziksel varlığı bizi yok etmekte ama ölüm fikri bizi korumaktadır. Bir başka deyişle, ölüm varoluşsal kaygı ve işlevsizlikleri tetiklemesinin yanında insanı özgün bir yaşam deneyimine yöneltmektedir. Ölümle yüzleşme krizi, insanın kendi oluşunu gerçekleştirme sürecinde dönüşümsel bir araç olmaktadır (DeCarvalho, 2000). Bu bakımdan temel varoluşsal ikilemler ve meydan okumalar karşısında psikolojik olgunluk ve kendini gerçekleştirme eğilimi önemli bir baş etme yoludur (Greening, 1992). Sonluluk farkındalığı paradoksal şekilde özgünlükten uzaklaşmayı doğursa da bu farkındalık sonucu oluşan kaygı ile özgün bir yaşam deneyimi aracılığıyla baş edilebilmektedir.

Ölüm farkındalığının yanında bireyin özgünlük algısını etkileyen temel dinamiklerden birisi belirsizlik algısıdır. Beynin çalışma biçimi ve yaşamda kalma güdüsünü rahatsız eden en temel olgu belirsizliktir. Belirsizlik durumunda birey kontrol algısını kaybetmekte ve bu da kaygının temelini atmaktadır (Barlow, 2000). Belirsiz Kimlik Kuramına göre belirsizliğin ortadan kaldırılması için çeşitli yöntemler söz konusudur. Kendi içerisinde yakın bağlara sahip, ortak sembolleri ve ritüelleri olan, katı bir ideoloji ya da dünya görüşü sağlayan gruplar içerisinde soyutlanmış bir kestirebilirlik oluşturmak bu konuda örnek gösterilebilir (Hogg ve Adelman, 2013). Bu açıdan, belirsiz dünyada radikal gruplar kişiye bir benlik kazandırabilmektedir. Belirsizlikler içerisinde kişi nasıl davranacağı, ne düşüneceği ve kendisi hakkında ne düşünüleceği gibi varoluşsal sosyal evrenine yönelik bir kestirebilirlik oluşturmak istemektedir (Hogg, Adelman ve Blagg, 2010). Ayrıca ekonomik kriz, ergenlik çağının doğası gereği ilişkilerdeki kırılganlık, doğal felaket gibi durumlarda benliğe yönelik belirsizliğe toplumsal belirsizlikler eşlik ettiğinde yapılandırılmış gruplar çekici gelebilmektedir. Kişi kendi varoluşu ve belirsizliğin görece ortadan kalkması durumunu ifade eden iki seçenekten ikincisine yönelebilmektedir. Varoluşsal kaygıya benzer şekilde belirsizlik nedeniyle bazen özgünlük yerine normatif bir benlik tercih edilebilmektedir. Böylelikle bir anlamda belirsizlikten kurtulma sanrısı oluşmakta ve özgün olmayan bir yaşam biçimini benimseme durumu görülebilmektedir.

2.1.6. Özgünlük ve kişinin gelişim süreci

Ebeveynlerle kurulan ilişki, sosyalleşme deneyimi ve kültürlenme süreci özgünlüğün gelişiminde önemlidir. Özgün benliğin gelişme olanağı öncelikle sosyal etkileşimin koşullu ya da koşulsuz oluşması tarafından belirlenmektedir (Ford, 1991). Kişi kendisine yönelik davranışların özgünlüğünü ve kendisinden beklenen davranış örüntülerini küçük yaşlarda keşfetmeye başlamaktadır. Yürütülen bir araştırmada on dokuz aylık bebeklerin kendilerine yönelik özgün olan ya da olmayan duygusal ilişkileri ayırdıkları ve ona göre tepki verdikleri ortaya konulmuştur (Walle ve Campos, 2014, s. 488). Bu bulgudan yola çıkarak araştırmacılar bebeklerin kendileriyle kurulan duygusal iletişimin edilgen birer alıcısı olmadıkları çıkarımını yapmışlardır. Bakıcı ile kurulan ilişkide bebeğin, tepkiler ile özerk olma anlayışı tanınabilir ya da geleneklere, kültüre aşırı bağlanarak bebeğin davranışları anlamlandırılır (Adams, 2006) Dolayısıyla kişinin ebeveyni ya da bakıcısı ile kurduğu etkileşim süreci kişinin öz benliğini keşfetmesi ve yansıtmada oldukça önemlidir. Kaotik ve belirsiz evrende, güvenilir ve sürekli bir bağlanma örüntüsü çocuğun varoluşunu esnek ve dirençli bir şekilde oluşturmaya destek olmaktadır (Reuther, 2014). Ayrıca bakıcı ile kurulan bağlanma örüntüleri sadece çocukluk ve bakıcı ile sınırlı değildir (Salter Ainsworth, 1989). Bağlanma örüntüleri arkadaşlar ve romantik eşler gibi yakın ilişkilerde de görülmektedir. Buna dayanarak özgünlük anlamında üzerinde durulan konulardan birisi de yakın ilişkilerde bağlanmadır.

Yetişkinlikte de özgünlük bağlanma ve duygulanım süreçlerine aracılık edebilmektedir (Stevens, 2017). Benzer şekilde özgün ya da özgün olmama davranışları ve bağlanma ilişkisi söz konusudur. Örneğin güvensiz bağlanma ve dürüst olmayan davranışlar ilişkisine dikkat çekilmiştir (Gillath, Sesko, Shaver ve Chun, 2010). Bağlanma konusunda yürütülen bir araştırmada ilişkilerde özgünlük ile romantik eşe bağlanma ve romantik eşe gösterilen özen ilişkisi ortaya konulmuştur (Gouveia, Schulz ve Costa, 2016, s. 734). Özgünlük, ilişkilerin gelişmesinde ve kişinin gelişim sürecinin farklı dönemlerinde uyumlu yapılar açısından önemlidir.

İlk ilişkilerin özgünlük için kritik olmasının temel nedeni, ilişkilere yönelik şemaların oluşmasıdır. Kişi ilişkilerinde değerli ötekiler olarak gördüğü kimseleri zihinsel izleyiciler olarak benliğine dâhil edebilmekte (Andersen ve Chen, 2002) ve davranışlarında zihinsel bir izleyici kitlesinin bakış açısını referans alabilmektedir. Bu nedenle ilişkisel benliğin sosyal ve bilişsel boyutta oluşumu kişinin özgün olma/ olmama deneyimini anlamlandırmasını da biçimlendirebilmektedir. Sonuç olarak özgünlük

rekabet, sosyal uyum gibi olgulara yönelik kültürel etkenlerin oluşturduğu bireysel farklılıkların ötesinde temel ilişkisel ve gelişimsel benlik yönelimleri ile bağlantılıdır (İmamoglu, Selçuk ve Günaydın 2011, s. 31). Bu yönüyle özgünlük birçok kültür için ilişkilerde önemli bir olgudur.

2.1.7. Özgünlük ve ilişkilerde denge

Kişinin özü doğrultusunda davranması savına karşın, bu davranma biçiminin sınırlarının doğru bir şekilde somutlanması gerekmektedir. Bireyin salt özünün gereksinimleri doğrultusunda davranmasının aşırı bireyciliğe ve dolayısıyla egoizme yol açacağı savunulmakta ve kişisel hırslar ile toplumsal sorumluluklar arasında dengeli bir tutum içerisinde olunması gerektiği belirtilmektedir (Malo-Fletcher, 2011, s. 4). Bu yaklaşımda, özgünlüğün egoistliğe varabilecek şekilde yorumlanışının gerçek anlamda özgünlükle bağdaşmayan bir öz kandırma olduğu savunulmakta ve bu anlamda ilişkisel özgünlük önerilmektedir. Egosentrik özgünlük kabul edilmeme ve düşük ilişki doyumu ile başkaları bağlamında çarpıtılmış özgünlük ise düşük özerklikle ilgili görüldüğünden söz konusu iki durum açısından dengeli bir özgünlük modeli önerilmektedir (Wang, 2016, s. 317). Çünkü benlik toplumca baskılanırsa itaat gelişebilmekte, soyutlanır ve aşırı güçlenirse narsisizm gelişebilmektedir (Adams, 2006). Dengeli bir özgünlüğün sınırları ise tartışmalıdır. Söz konusu tartışmanın temel nedenlerinden birisi özgünlüğe ilişkin kavramsal ve tanımsal karmaşadır. Özgünlüğün felsefe ve psikoloji alanında uzun yıllardır tartışılmasına karşın muğlak bir yapısının olduğu ifade edilmektedir (Burks ve Robbins, 2011, s. 348). Burks ve Robin (2011), postmodern bakış açısına göre benliğin bağlamsal olarak ele alınması, etkileşimlerin ve deneyimlerin birleşiminden oluşan bir yapı olarak görülmesinden dolayı özgünlüğün tanımlanmasında güçlük yaşandığını savunmaktadırlar. Bir başka deyişle, soyut bir yapı olmasından, benliğin tanımlanması ve tümüyle anlaşılabilmesi güçtür. Aynı şekilde özgünlüğün benliğin öz halini tanımak ve yansıtmak olduğu düşünüldüğünde özgünlüğe yönelik tartışmaların sürmesi olağan gözükmemektedir. Özgünlüğün tanımı, işlevi ve sonucu bağlamında katı bir yaklaşım bulunmamaktadır. Bu nedenle özgünlük uzun yıllar görgül boyutta psikolojinin ilgi alanı dışında kalmıştır. Dolayısıyla özgünlüğün ne olduğunun kavramsal boyutta betimlenmesi açısından özgünlük, benlik ve kültür ilişkisinin irdelenmesi yararlı gözükmemektedir.

2.1.8. Özgünlük, kültür ve benlik

Postmodernizm ile birlikte kişilik gibi yapıların öznel ve bağlamsal değerlendirilmesine yönelik çeşitli tartışmalar başlamıştır. Bu bağlamda kişiliğin kendi içerisinde tutarlı bir örüntü sergilediğini savunan beş faktörlü kişilik kuramcıları ve kişiliğin bağlamsal olduğunu savunanlar olmak üzere iki ekol olduğu belirtilmektedir (Sheldon, Ryan, Rawsthorne ve Ilardi, 1997, s. 1381). Benzer durum benlik araştırmaları alanında da geçerlidir. Benliğin tanımlanmasında ilgili yazında bir uzlaşma bulunmamasına karşın, benliğin bir üst şema olarak görülmesi (Rogers, Kuiper ve Kirker, 1977) ya da kapsamlı bir kişisel teori olarak ele alınması (Epstein, 1973) bu bağlamda açıklayıcı gözükmemektedir. Çünkü kişi bağlamsal olarak benlik teorisini özgürlük ve sorumluluk dengesinde uyarlayabilir. Bu şekilde benliğin bağlamsal değişimi açıklanabilir. Benliğin oluşum ve ifadesi sürecinde etkileşime girilen en kapsamlı bağlamsal faktör kültürdür. Bu nedenle farklı benlik kurultuları bağlamında özgünlüğün nasıl ele alınabileceği irdelenmelidir. Örneğin; farklı kültürlerde özgünlük bir tutarlık olarak mı görülmekte, yoksa bağlamsal mı deneyimlenmekte sorusu incelenebilir.

Batı temelli kuramlarda kişinin iyi-oluşu için benlik yapısında tutarlılığa vurgu yapılsa da kültürler arası çalışmalar yapan psikologlar bu ilişkinin bağlaşıp (collective) kültürlerde farklı olabileceğini tartışmaktadırlar (Church vd., 2014, s. 695). Bu ilişkiyi belirleyen temel etmen kültür ve benlik arasındaki karşılıklı belirlenimdir. Bireyci kültürlerle karşılaştırıldığında bağlaşıp kültürlerde farklı bağlamlarda benliğe yönelik tutarlık beklentisi düşük olsa da belli başlı bağlamlarda tutarlık arayışının yüksek olabileceği belirtilmektedir (English ve Chen, 2011, s. 737). Dolayısıyla bağlaşıp kültürlerde aile ya da yakın arkadaş çevresi gibi daha özel ilişkilerde benliğe ilişkin tutarlık söz konusu olmaktadır. Bireyci kültürlerde ise tutarlık beklentisi genel bir örüntüdür. Bu nedenle, tutarlık beklentisi özgünlük için de merkezi önem taşımaktadır. Kültür genel bir çerçeveden benlik, özelde ise özgünlük üzerinde etkilidir.

Her kültür kendi içerisinde ortak standartlar ve düşünceler, işleyen süreçler ve sorgulanmamış önsel kabuller barındırmaktadır (Triandis, 1996). Ortak standartların, önsel kabullerin etkilediği alanların başında benlik kurultusu gelmektedir. Benlik kurultusunun psikolojik sonuçların önemli bir düzenleyicisi olduğu belirtilmiştir (Markus ve Kitayama, 1991, s. 226). Bu nedenle özgünlük olgusunu somutlayabilmek açısından kültürel bağlamda benlik kurultularına ilişkin bilgi sahibi olmanın faydalı olabileceği düşünülmüştür.

Benlik kurultularının kavramsallaştırılmasında bireycilik/bağlaşıklık, bağlılık/serbestlik ve kültürel karmaşıklık gibi üç temel bileşenin farklı düzeydeki görülme olasılığı özel, toplumsal ve bağlaşıklık olmak üzere benliğin üç temel boyutunu oluşturmaktadır (Triandis, 1989, s. 506). Özel benlik, benliğin kendisini değerlendirme biçimini, toplumsal benlik, benliğe yönelik genelleştirilmiş algıyı, bağlaşıklık benlik ise özel bir referans grubun benliğe ilişkin algısını tanımlamaktadır. Benlik kurultusu kültürler açısından incelendiğinde ABD, Kuzey Amerika ve Batı ülkelerinde bağımsız benlik; Japonya ve Asya/Afrika ülkelerinin büyük çoğunluğunda ise karşılıklı bağımlı benlik kurultusunun etkili olduğu belirtilmekte ve öne çıkan benlik kurultusunun algıları, duyguları ve güdülenmeyi sistematik bir şekilde etkilediği savunulmaktadır (Markus ve Kitayama, 1991, s. 225).

Benlik kurultusu kültürel bağlamda ele alındığında özgünlüğün sonuçları da kültürel bağlam içerisinde anlam kazanmaktadır. Çünkü kültürel örüntü benliğe yönelik önemli bir geribildirim mekanizmasıdır. Kişinin benliğini yansıtmaya tavrı kültürel anlamda yaygın benlik sunum biçimiyle örtüştüğünde daha özgün algılandığı belirtilmiş ve bu anlamda kültürel uyum kuramı ortaya konulmuştur (Kokkoris ve Kühnen, 2014, s. 11). Kokkoris ve Kühnen (2014), Alman kültüründe hem beğenme hem de beğenmeme durumunun ifade edilmesinin özgün olarak algılanmasına karşın, Çin kültüründe sadece beğenin ifade edilmesinin özgün bir tavır olarak algılandığını ortaya koymuşlardır. Dolayısıyla kültürel örüntüler benliğin özgün dışavurumunu etkileyen temel etmenlerdendir. Bu nedenle kişinin benliğinin özgün işlevselliğinin kültürel normlar ve beklentilerle çelişmesi durumunun irdelenmesi kritiktir.

Benliğin özgün dışavurumunun kültür tarafından sınırlandırıldığı durumlarda kişinin duygulanımı önem kazanmaktadır. Kültür ve benliğin ifadesi ilişkisinde olumsuz duygulanımın kültürel normlarla tutarlı düşünmeyi ve davranmayı tetikleyebildiği buna karşın olumlu duygulanımın ise daha yaratıcı ve özgün davranma ve düşünme biçimini kolaylaştırabildiği ortaya konulmuştur (Ashton-James vd., 2009, s. 40). Kişinin kültürel normların sınırlayıcı olan yönleriyle baş edebilmesinde olumlu duygulanım önemlidir. Bu yaklaşım olumlu duygulanımın kişinin düşünce ve davranış repertuarını geliştirdiğinin savunulduğu Genişleme ve İnşa Kuramıyla (Fredrickson ve Losada, 2005, s. 678-686) tutarlıdır. Gerçek benliğin yansıması olan özgünlüğün temel işlevinin, benlik üzerinde başkalarının etkisini azaltmak olduğu önermesi (Wang, 2016, s. 317) göz önüne alındığında, olumlu duygulanım gibi işlevsel yollarla kültürel etkiyi kontrol etmek

anlamalı bir çaba gibi gözükmektedir. Bu durum bağlaşıklık benlik kurultusunun öne çıktığı kültürlerde daha önemli olabilir.

Bağlaşıklık benlik kurultusunun yaygın olduğu kültürlerde içerisinde bulunan grubun algısı kişinin gerçek ihtiyaç ve beklentilerinin önüne geçebilmektedir. Çünkü grup bağlarının ve bireyler arası karşılıklı yükümlülüklerin bağlaşıklık kültürlerin temel bileşeni olduğu varsayımı söz konusudur (Oyserman, Coon ve Kimmelmeier, 2002, s. 6). Bağlaşıklık kültürlerde benlik düzenleme stratejileri kullanmak görece güç olabilmektedir. Bu bağlamda olumsuz geribildirimler karşısında Kuzey Amerikalıların başarılı oldukları başka bir alana odaklanarak benliklerini düzenleyebildikleri, buna karşın bağlaşıklık kültürel örüntünün daha yaygın olması beklenen Japonların daha tepkisel ve hassas oldukları belirtilmektedir (Heine, Kitayama ve Lehman, 2001, s. 440). Benzer şekilde Japonların başkalarının gözündeki olumlu algıyı koruma motivasyonu ile hareket edebildikleri ifade edilmiştir (Heine, Takata ve Lehman, 2000, s. 70). Bu anlamda olumlu duygulanım gibi yollarla, kişinin kültürel etkileri kontrolü bağlaşıklık kültürler için işlevsel olabilir. Kişilerin kültürlere göre benliklerini yansıtırma biçiminin farklı olmasının yanında kişinin benliğinin boyutları ve bunların kişiye etkileri yazında irdelenen bir diğer konudur.

Benliğe yönelik çoklu boyut açısından bağlaşıklık ve bireyci kültürler değerlendirilmiştir. Bağlaşıklık kültürlerde bağlamsal olarak benliğin farklı boyutları olabileceğini tanımlayan çoklu benlik (self-complexity) (Rafaeli-Mor, Gotlib ve Revelle, 1999, pp. 341- 356) olgusunun daha yaygın bir şekilde görüldüğü belirtilmiştir (Brown, Shilling ve Park, 2017, s. 19). Burada benliğin bağlamsallığının öne çıktığı kültürlerde özgünlüğün nasıl gelişebileceği sorusu akla gelebilir. Bu konuda özgünlüğün bileşenlerinden olan farkındalık ile kişinin çoklu benlik boyutlarını hatta çelişkili olanları bile benliğinin öz hali ile uzlaştırabileceği savı ortaya konulmuştur (Kernis ve Goldman, 2006, s. 294). Kernis ve Goldman (2006), işlevsel esneklik olarak kavramsallaştırılan, kişinin kaygısını düzenlemek için benliğinin farklı boyutlarını yansıtmasının, özgünlükle çelişmediğinin altını çizmişlerdir. Ayrıca sosyal ortamlarda takılan maskelerin altta yatan benlikle çelişmediği sürece kişinin özgünlüğüyle çelişmeyeceği görüşü savunulmaktadır (Sheldon, Gunz ve Schachtman, 2012, s. 53). Bu yoruma göre bir toplantıda gerçekten öyle hissedilmediği halde ciddi durulması, sınıf ortamında bir öğretmenin kişisel nedenlerden kaynaklı yorgunluğunu yansıtmaması örnek verilebilir. Buna karşın, Sheldon ve diğ. (2012), sosyal anlamda değerlendirilme kaygısıyla komik

olmayan bir şakaya gülmenin, hakedilmeyen bir iltifatta bulunmanın ya da kişinin kendi düşüncelerini yansıtmamasının gerçek benlikle çelişebileceğinin altını çizmektedirler. Buradan hareketle süregelen bir şekilde kişinin olmadığı gibi davranmasının yabancılaşmaya yol açacağı çıkarılabilir. Aynı şekilde özgünlüğün kişinin yaşantısında katı bir tutarlık anlamına gelmediği sonucuna da ulaşılabilir. Ancak yazında çoklu benlik yaklaşımının aksini savunan görüşler de bulunmaktadır. Yürütülen bir boylamsal çalışmada, benlik kavramı farklılaşmasının (self-concept differentiation) özel bir kimliksel role odaklanmanın ötesinde benliğe yönelik parçalanmışlığın ve yabancılaşmanın göstergesi olması durumu üzerinde durulmuştur (Donahue, Robins, Roberts ve John, 1993, s. 834). Bu yaklaşımda benliğe yönelik daha katı bir tutarlık anlayışı görülmektedir. Buna karşın modern yaşamın hızlı değişiminde benliğin koşullara uyum sağlaması gerekmektedir.

Özetle, kültürel yazın bağlamında değerlendirildiğinde, özgünlüğün kültürler arası geçerliği olan bir kavram olduğuna yönelik mantıklı gerekçeler bulunduğu belirtilmektedir (Slabu vd., 2014, s. 1349). Benzer şekilde özgünlüğün bağlaşik kültürlerde daha önemsiz görülebileceği savına karşın günümüzdeki sosyo-ekonomik gelişmeler sonucunda, bağlaşik kültürlerde de özerkliğin tahammül edilecek bir durum olmasının ötesinde geliştirilmesinin bir gereklilik olduğu vurgulanmaktadır (Church vd., 2013 ; Kağıtçıbaşı, 2005; Wichmann, 2011). Ayrıca güncel özgünlük yazınında özgünlük bir kişilik özelliği olarak görülmektense durumsal bir yaşantı olarak kavramsallaştırılmakta ve özgün olma ile özgün olmamanın farklı düzeyde birlikte yer alabileceği belirtilmektedir (Slabu vd., 2014). Özgünlüğün durumsal olarak görülebilmesi ve özgün olma ve olmamanın kendi içinde birbirini dışlayan bir yapıda olmaması, evrensel olarak farklı kültürel ve ilişkisel bağlamlarda kişinin kendisini özgün algılayabileceğini göstermektedir. Dolayısıyla özgünlük bağlamında kültürel etkiyi yadsımamakla beraber, genelgeçer tanımlamalara ve yorumlamalara gitmek güçtür. Bununla birlikte özgünlüğü Türkiye'nin kültürel örüntüsünde araştırmak anlamlı gözükmektedir.

2.2. Bilişsel Esneklik

Değişen çevresel koşullara uyum sağlayabilme becerisi yaşamda kalmanın temel belirleyicilerindendir. Çevresel koşulların değişkenliği, beklenmedik ve güç sorunlar ortaya çıkarabilmektedir. Beklenmedik ve güç durumlar karşısında kişiler çeşitli bilişsel

ve duygusal yaklaşımlar geliştirebilmektedirler. Geliştirilen yaklaşımlar karşılaşılan sorunların içkin niteliklerinden öte sorunlara yönelik çözümler üretebilmeyi güçleştirebilmekte ya da kolaylaştırabilmektedir. Bilişsel özellikler akılcı ya da akılcı olmamasına (Ellis, 2003), deneyimsel kaçınmadan psikolojik esnekliğe (Hayes vd., 2004), bilişsel esneklikten katılığa (Cretenet ve Dru, 2009), işlevsellikten işlevsizliğe (Weissman ve Beck, 1978) gibi bir düzlemin çeşitli noktalarında yer alabilmektedir. Tüm bu bilişsel örüntüler bireyin yaşam kalitesini etkileyebilmektedir. Bireyin işlevselliğini ve uyum becerisini kolaylaştıran faktörlerden birisi bilişsel esnekliktir. Bilişsel esneklik değişen çevresel taleplere uyumlu davranışlar geliştirebilmek açısından temel bir yetkinlik olarak nitelendirilmektedir (Kloo, Perner, Aichhorn ve Schmidhuber, 2010).

Yazında bilişsel esneklik iletişim ve bilişsel davranışçı psikoloji alanlarında işevuruk olarak tanımlanmıştır. İletişim alanında bilişsel esneklik alternatiflere yönelik farkındalığı, değişime ve uyum sağlamaya yönelik istekliliği ve esnekliğe yönelik öz-yeterliği tanımlamaktadır (Martin ve Anderson, 1998, s. 1). Bu tanım çerçevesinde araştırmacılar tek boyutlu bir bilişsel esneklik modeli ortaya koymuşlardır. Bilişsel davranışçı psikoloji açısından ise bilişsel esneklik; güç durumları kontrol edilebilir olarak algılama eğilimini, insan davranışları ve yaşam olayları karşısında çoklu açıklamalar üretebilmeyi ve zor durumlarda alternatif çözümler geliştirebilmeyi yansıtmaktadır (Dennis ve Vander Wal, 2010, s. 242). Bu tanımdan yola çıkarak araştırmacılar bilişsel esnekliği denetim (control) ve seçenekler (alternatives) bileşenlerinden oluşan bir yapı olarak ele almışlardır. Bu yönüyle bilişsel esneklik bilişsel terapilerde yaşamda karşılaşılan stres kaynaklarına ve kriz durumlarına etkili tepki oluşturarak iyi oluşu artırmanın etkili bir yolu olarak görülmektedir (Cardom, 2017). Dolayısıyla söz konusu modelde bilişsel esneklik, gelişen çevresel olayların denetimi ve ortaya çıkabilecek sorunların çözümüne yönelik algıları betimlemektedir. Benzer şekilde, bilişsel esnekliğin değişen koşullar ve beklentiler karşısında, çoklu görevlere etkili ve işlevsel çözümler üretme özelliğinin altı çizilmiştir (Ionescu, 2012, s. 191). Bu yönüyle, bilişsel esneklik, yaşamda kalma güdüsünün sonucu, beklenmeyen ve yeni gelişmelere davranışları uyarlama becerisi olarak tanımlanmıştır (Prado, Janickova, Al-Onaizi ve Prado, 2017).

Bilişsel esnekliğin öne çıkan özelliği, otomatik düşünme biçimlerinden uzaklaşmayı kolaylaştırmasıdır. Bu yönüyle, bilişsel esneklik, alışılmış tepki kalıplarının dışına çıkma ve yeni tepki kümeleri örgütleyerek mevcut durumda kullanma şeklinde ele alınmıştır (Dajani ve Uddin, 2015). Bu noktada bilişsel esneklik bilişsel mekanizmaların

kendi içerisindeki etkileşimleri ve duyuşsal motor becerilerin, algıların ve bağlamın etkileşimini içerdüğinden dinamik bir süreçtir (Ionescu, 2012). Dolayısıyla, bilişsel esneklik analitik düşünme becerilerine katkı yapan bir eleştirel düşünme boyutudur (Weide Shibl, 2010). Bilişsel esnekliğin ele alınan tanımları doğrultusunda iyi-oluş ve etkili baş etme ile ilişkili; esnekliğin aksini ifade eden bilişsel katılığın ise psikopatoloji ile ilişkili olabileceği ifade edilmektedir (Johnson, 2016). Psikolojik işlevsizlik açısından, obsesif kompulsif bozukluklarda bilişsel esnekliğin yeterince gelişmemesi üzerinde durulmaktadır (Sternheim, Burgh, Berkhout, Dekker ve Ruiter, 2014). Diğer yandan, bilişsel esneklik uyumsuz düşünceleri değiştirmenin etkili bir yolu olarak görülmektedir (Dennis ve Vander Wal, 2010). Bir başka açıdan, bilişsel esneklik olayları ya da durumları yeniden değerlendirmeyi kolaylaştırdığından duyu odaklı başa çıkmadakritiktir (Johnson, 2016; Kloo vd., 2010). Bu yönüyle alışılmış bilişsel stratejileri kullanmayı tanımlayan bilişsel katılığın aksine bilişsel esneklik önemli bir başa çıkma yöntemidir.

Bilişsel katılık, zihinsel ve davranış kalıpları oluşturma ve bu kalıpları sürdürmede ısrarcılığı içeren çok boyutlu bir yapı olarak ele alınmıştır (Schultz ve Searleman, 2002, s. 165). Bu açıdan, bilişsel katılık kısaca değişime yönelik direnç olarak açıklanmaktadır. İşlevsel olmasına karşın değişime direnci tanımlayan bilişsel katılığın önemli bir nedeni yaşamın tehdit altında hissedilmesidir. Tehdit altında, organizma davranış repertuarını sınırlamakta ve dikkatini tehlide yöneltmektedir (Moore, Fresco, Schumm ve Dobson, 2017, s. 520). Tehdit altında organizma alışlagelmiş düşünce ve davranış kalıplarını kullanmak istemektedir. Bu süreçte yenilik ya da değişim organizma için risk anlamına gelmektedir. Buna karşın paradoksal bir şekilde, tehdit algısı ve stres bilişsel esnekliği sınırlarken, davranışların çevresel koşullara uyarlanmasındaki yetersizliği tanımlayan bilişsel esneklikteki eksiklikler çeşitli sorunlara yol açabilmektedir (Jett, Bulin, Hatherall, McCartney ve Morilak, 2017, s. 284). Bu durumda organizmanın algıladığı stres katılığa yol açabilmekte, sonuç olarak bilişsel katılık da bireyin işlevselliğini sınırlandırabilmektedir. Bunun açıklanmasında öncelikle bilişsel esnekliğin gelişim sürecini gözden geçirmekte fayda vardır. Bir başka ifadeyle, neden bazı insanlar daha esnek, bazıları da daha katı bilişlere sahiptir sorusuna yanıtlar üretilmelidir.

2.2.1. Bilişsel esnekliğin gelişim süreci

Kişi dünyaya geldiğinde, getirdiği nörolojik altyapının etkisiyle çevresine yönelik algılarını oluşturmaya başlar. Bu süreçte yakınlarıyla kurduğu iletişim oldukça önemlidir.

Ayrıca çevresel uyarıcılar da algıların gelişim sürecini etkileyebilmektedir. Öncelikle yakın bakım veren kimse ile kurulan iletişim; algıların ve bilişlerin, dolayısıyla bilişsel esnekliğin gelişim sürecinde oldukça önemlidir. Yürütülen ilişkisel bir çalışmada, annenin bilişsel esnekliği ve çocuğun bilişsel esnekliği arasındaki doğrudan ilişki ve anne bakımı algısı üzerinden dolaylı ilişkilerin anlamlı olduğu bulunmuştur (Curran ve Andersen, 2017). Söz konusu araştırmadan da çıkarılabileceği gibi çocuk, bilişsel esneklik bakımından anneyi model alabilmektedir. Bu durum Sosyal Öğrenme Kuramı (Bandura, 1986) ele alındığında beklendiktir. Ayrıca, kısaca üzerinde durulduğu gibi bilişsel esneklik açısından çevrenin tehdit edici algılanmaması gerekmektedir. Bu açıdan anneden ya da bakım verenden algılanan özen bilişsel esnekliğin gelişiminde anlamlı bir yere sahiptir. Güvensiz bir ortamda bilişsel esnekliği sınırlandırıcı algılar gelişebilmektedir. Çevrenin güvenli olduğu algısının gelişmesi, bilişsel esneklik açısından da uygun bir uyarıcı zenginliğinin oluşabilmesi gerekmektedir. Ancak bireyin güç koşullara uyumunu kavramsallaştıran yılmazlık yazınında olduğu gibi (Masten, 2001), bazı güç koşullarda da bilişsel esneklik gelişebilmektedir.

Bilişsel esneklik açısından konfor alanından çıkılması gerekmektedir. Alışılmış düşünme biçiminin dışına çıkıldığında, bu durum oldukça zorlayıcı bile olsa bilişsel esneklik gelişebilmektedir. Bir ebeveyn kaybı, bir yere taşınma gibi bir yönüyle zorlayıcı olan durumların bilişsel esneklik ve yaratıcılık açısından işlevselliğine dikkat çekilmektedir (Ritter vd., 2012). Bu durumda değişen çevresel koşullar ve karşılaşılan güçlükler bireyin uyum sağlama yönelimini dolayısıyla da bilişsel esnekliği artırabilmektedir. Güç koşullar bazı kişilerce bilişsel etkinlikleri sınırlayan bir stres faktörü olmasının ötesinde, olumlu zorlayıcı deneyimler olarak görülebilmektedir. Ayrıca alışılmış ilişki ağlarının dışına çıkılma durumu da bu yönüyle bilişsel esnekliğe katkı yapabilmektedir. Örneğin yaşantılarında farklı ırklarla daha çok karşılaşan psikolojik danışmanların daha esnek bilişlere sahip olduğu belirtilmektedir (Cardom, 2017). Dolayısıyla ilişkiler ve deneyimler anlamında olumsuz da olsa zengin yaşantılar geçiren kimselerde bilişsel esneklik gelişebilmektedir.

2.2.2. Bilişsel esnekliği etkileyen dinamikler

Bilişler, duygular ve davranışlar arasında girift bir etkileşim söz konusudur. Bilişler duygulara ve davranışlara ilişkin belirli temsilleri içerebilmektedir. Duygular davranış ve düşünce bileşenlerinin etkileşimine göre yön kazanabilmektedir. Bilişsel

esnekliği de sınırlayan ya da geliştiren duygusal, davranışsal ya da çevresel dinamikler bulunmaktadır.

2.2.2.1. Bilişsel esnekliği geliştirebilen etmenler

Bilişsel esnekliği kolaylaştıran faktörlerden birisi olumlu duygulanımdır. Olumlu duygular, içerisinde bulunan anda gelişen olayların ve ortaya çıkan sorunların nasıl değerlendirildiğini etkileyebilmektedir. Bu durum Genişleme ve İnşa Kuramıyla görgül ve kavramsal boyutta ele alınmaktadır (Fredrickson, 1998; Fredrickson ve Losada, 2005). Genişleme ve İnşa Kuramının temel önermesi, haz, ilgi, memnuniyet ve neşe gibi olumlu duyguların, anlık düşünce ve davranış repertuvarını genişletmesidir (Fredrickson, 2004, s. 2). Mevcut anda haz; gelişen olayla adeta oynamaya davet etmekte, ilgi; keşfetmeye yöneltmekte, memnuniyet; sürdürmeyi ve güvende olmayı ateşlemekte, neşe ise tüm bu döngüleri ilişkilerde güvenli bir şekilde tekrarlamaktadır. Bir başka ifadeyle, olumsuz duygular savaş ya da kaç tepkisinde olduğu gibi bireyin davranışsal ve düşünsel odağını belirli bir eyleme sınırlarken, olumlu duygular bireyin eylemsel ve düşünsel kapasitesini genişletmektedir (Fredrickson ve Losada, 2005). Genişleme ve İnşa Kuramına paralel olarak nöroloji alanında da olumlu duyguların bilişsel esnekliği etkileyebildiğine yönelik kanıtlar bulunmaktadır. Olumlu duyguların gelişiminde önemli rolü olan ideal miktarda dopamin salgılanması ile bilişsel esnekliğin etkileşimi bulunmaktadır (Holstein vd., 2011). Bilişsel esnekliğin geliştirilmesinde açıklayıcı kuramlardan birisi de Haz Sürdürme Kuramıdır.

Haz Sürdürme Kuramına göre (Hirt, Devers ve McCrea, 2008) olumlu duygulanım sürecinde ilgili davranışsal ve bilişsel örüntüler pekiştirilerek duygulanım süreci sürdürülmek istenmektedir. Bu şekilde olumlu duygulanım bilişsel eyleme kapasitesini geliştirirken, bilişsel potansiyel olumlu duygulanımı oluşurmaktadır. Gerek Genişleme ve İnşa gerekse Haz Sürdürme Kuramı düşünüldüğünde bilişsel yapıların genişlemesinin ve sürdürülmesinin önemli nedenlerinden birisi de dikkat üzerindeki denetimin artmasıdır. Örneğin, olumlu duygulanımla ilişkisi görülen içten gülümseme, esnek bir dikkati kolaylaştırabilmekte ve bütüncül görebilmeye katkı yapabilmektedir (Johnson, Waugh ve Fredrickson, 2010). Olumlu ruh haline sahip kimseler pozitif ya da yüksüz uyarıcılar olduğuunda dikkatlerini daha çok genişletmektedirler (Wadlinger ve Isaacowitz, 2006). Dikkat aracılığıyla, karşılaşılan sorunun çözümünde bilişsel enerji doğru bir şekilde kanalize edilebilmektedir. Bu nedenle problem çözme kapasitesi st noktalara çıkabilmektedir. Olumlu duygulanım yaşayanlar çözmeleri beklenen

performansa dayalı sorunun çözümünde daha yaratıcı olabilmektedirler (Ashby ve Isen, 1999). Problem çözme sürecinde olumlu duyguların etkilediği alanlardan birisi de problem çözme hızıdır.

Bir problemin çözümünde olumlu duygulanım bellekten ilgili materyali çağırmaı kolaylaştırabilmektedir. Güç problemlerin çözümünde olumlu duygulanım yaşayanlar daha hızlı strateji geliştirebilmektedirler (Isen, Rosenzweig ve Young, 1991). Olumlu duygulanım bireyin dikkatini, kontrol algısını, problem çözme becerisini ve hızını etkilediği gibi; olumsuz duygulanım da bireyin bilişsel işleyişini katılaştırabilmektedir. Dikkatin etkinleşmesi, problem çözme becerisi ve hızının gelişmesi bilişsel esnekliğin temel bileşenlerindendir. Bu nedenle olumlu duygulanım bilişsel esnekliğı geliştirebilmektedir.

2.2.2.2. Bilişsel esnekliğı sınırlayan etmenler

Uyum ve problem çözme becerisinin gelişiminde oldukça önemli olan bilişsel esnekliğin sınırlanışında tehdit algısı ve içerisinde olunan duygusal durum oldukça etkilidir. Bilişsel esnekliğı etkileyen önemli duygulardan birisi kaygıdır. Bir gözden geçirme çalışmasında, kaygının, prefrontal korteksin bilişsel esnekliğe yönelik sinirsel etkinliklerinde sınırlama oluşturabileceğı tartışılmaktadır (Park ve Moghaddam, 2017). Kaygıya benzer şekilde stres algısı da bilişsel esnekliğı etkileyebilmektedir.

Stres algılanan durumlarda, bilişsel açıdan esnek olmanın olası bedeli düşünülerek öğrenme ve bellek işlemlerinde alışılmış katı ve net stratejiler kullanılabilmektedir (Seehagen, Schneider, Rudolph, Ernst ve Zmyj, 2015). Stres zihinsel denetimi zayıflatışında, düşünce bastırma çabaları depresif ruminasyonları destekleyebilmektedir (Wenzlaff ve Luxton, 2003). Bu nedenle depresif kimselerde bilişsel esneklik yerine katı ve otomatik düşünceleri barındıran olumsuz şemalar görülmektedir (Deveney ve Deldin, 2006). Depresif kimselerde stres verici olaylar olumsuz duygulanımı artırmanın yanında kişinin haz alma kapasitesini de sınırlayabilmektedir (Berenbaum ve Connelly, 1993). Stres durumlarında kişi olumsuz duygulanım yaşadığı gibi olumlu duygulanım yaşayamayacağı yönünde bir algı geliştirebilmektedir. Kişinin stres karşısında duygularını düzenlemesi ve alternatif çözümler üretmesinde bilişsel esneklik önemlidir.

Özetle bilişsel esneklik uyum ve sorun çözme becerileri için gereklidir. Bilişsel esnekliğin gelişiminde duygulanım ve bireysel/çevresel stres kaynakları ya da bireyin ideolojik yaklaşımı gibi kapsamlı önsel varsayımlar gibi değişkenler etkilidir. Bu konuda

yoksulluk gibi çevresel faktörler (Clearfield ve Niman, 2012) siyasal yönelim ve dünya görüşü (Rock ve Janoff-Bulman, 2010) gibi yönelimler bilişsel esnekliği etkilemektedir.

Bilişsel esnekliğin gelişmesinde ve sınırlanmasında etkili olabilen tüm bu faktörler düşünüldüğünde; bilişsel esnekliğin gelişmesinde, kişilerde başka türlü düşünmenin bir yolu olabileceği sezgisini uyandıracak yapılar kolaylaştırıcı olabilmektedir. Bu araştırma kapsamında da önemli bir olumlu duygulanım ve başa çıkma yöntemi olan mizahın (Gerbino vd., 2016), bilişsel esnekliğe katkı yapması beklenmektedir.

2.3. Kırılganlık

Dünyada her bir birey ideal koşullar içerisinde doğmamakta ve yaşamını sürdürmemektedir. Kimi bireyler zorlu bir geçmişe, yoğun stres kaynaklarına maruz kalmaktadır. Bu stres kaynakları, bir yakının kaybı, tıbbi bir problem ya da ekonomik anlamda belirsizlik gibi yaşamın doğal bir parçası olan stresörlerdir. Belirtilen bu stres kaynaklarına karşı, kimileri daha dirençli olabilirken, kimileri de kaygı ve depresyon gibi durumları içeren, kronikleşebilen psikolojik sorunlar yaşamaktadırlar (Swartz, Knodt, Radtke ve Hariri, 2015). Dirençli olanlarda, belli bir ölçüdeki stres “beni öldürmeyen durum güçlendirir” retoriğinde olduğu gibi kontrol ve güçlülük algısı geliştirebilmektedir (Seery, Holman ve Silver, 2010). Güçlülük ve kontrol algısını içeren yılmazlık (resilience) bazen doğal bir şekilde gelişebilirken, bazen de amaçlı önleme ve müdahalelerle geliştirilebilmektedir (Masten ve Coatsworth, 1998). Güçlülük ve kontrol algısının gelişmesinde kişisel ve çevresel kırılganlık faktörlerinin belirlenmesi önemlidir. Bu faktörlerin belirlenmesinde de farklı kırılganlık boyutlarının işlevseldir.

Kırılganlık; gelişimsel problemler, dezavantajlı bir toplumsal statüye sahip olma, kişisel yetersizlikler, sınırlayıcı çevresel koşullar, kişiler arası ağların ve destek sistemlerinin eksik olması gibi faktörlerden ve bu faktörlerin karmaşık ilişkisi sonucunda oluşan; psikolojik, fiziksel ve sosyal olumsuzlukları tanımlamaktadır (Mechanic ve Tanner, 2007). Kırılganlık genel bir bakışla fiziksel, toplumsal, zihinsel, gelişimsel ve duygusal olarak beş boyutta sınıflandırılmaktadır (Williams ve Le Menestrel, 2013). Ayrıca toplumsal kırılganlık (social vulnerability) (Pinsker, Stone, Pachana ve Greenspan, 2006) ve zihinsel kırılganlık (mental vulnerability) (Eplov vd., 2010) yazında kırılganlık bağlamında tanımlanmıştır. Belirtilen sınıflamalar ve tanımlar duygusal, bilişsel ve psikolojik kırılganlık başlıkları altında aşağıda açıklanmıştır.

2.3.1. Duygusal kırılganlık

Katı eleştirel tutumdan beslenen algıların, yoğun bir şekilde benliğe yöneltmesinin olası olumsuz sonuçlarından psikoloji yazınında sıkça söz edilmektedir (Silvia ve O'Brien, 2004). Benliğe yönelen olumsuz dikkat sonucunda kişi içsel çatışmalarını keşfedebilmektedir. İçsel çatışmaların temelinde benliğin kendi içerisinde ve çevresiyle tutarsızlık yaşaması yatmaktadır. Benliğin doğasına yönelik tutarsızlık yaşanması insancı psikolojide üzerinde durulan temel olgulardandır. İnsancı Kuramda ideal ve gerçek benlik arasındaki tutarsızlık deneyimi psikopatolojinin temel nedeni olarak görülmektedir (Rogers, 1961). İnsancı Kuramın bu önermesinden yola çıkarak **Öz Tutarsızlık Kuramı** geliştirilmiştir.

Öz Tutarsızlık (Self discrepancy) Kuramında, içsel çatışmaların olumsuz duyguları ortaya çıkarması temel önermedir (Higgins, Klein ve Strauman, 1985). İçsel çatışmalar büyük ölçüde benliğe yönelik işlevsiz değerlendirmelerden ve standartlardan kaynaklanabilmektedir. Benliği yargılayıcı şekilde değerlendirme sonucu oluşan bu işlevsiz standartlar; depresyon, intihar, olumsuz duygulanım gibi durumlarla ilişkili görülmektedir (Silvia ve O'Brien, 2004). Benliğin yaşadığı çatışma ve ikilemler ve yargılayıcı bir şekilde benliği analiz etme duygusal kırılganlığın temelinde yer almaktadır (Higgins vd., 1985).

Öz Tutarsızlık Kuramında benliğe yönelik değerlendirmeler, standartlar ve temsillerin farklı duygusal sonuçları incelenmektedir. Bir kimse şu anda utangaç olduğuna ama ideal olarak dışadönük olması gerektiğine inanabilir. Bu ve benzeri tutarsızlıklar sonucunda kaygı ve gerginlik gibi duygular yaşanabilir. Bu durum Öz Tutarsızlık Kuramının temel önermesidir (Barnett, Moore ve Harp, 2017). Öz Tutarsızlık Kuramında üç çeşit benlik yapısı tanımlanmaktadır. Bunlar gerçek, ideal ve “malı-meli” benliklerdir. ‘malı-meli’ benlik, nasıl bir kimse olmaya ilişkin zorunlulukları içeren inançları tanımlamaktadır. Bir başka ifade ile birey üzerinde başkalarının normatif gereklikleridir (Higgins vd., 1985). İdeal benlik kişinin, içten bir şekilde olmak istediği duruma yönelik inançlarıdır (Barnett vd., 2017). Gerçek benlik ise benliğin mevcut durumunu ifade etmektedir. Söz konusu üç yapının kendi içerisinde gösterdiği tutarsızlıklar farklı duygulara yol açmaktadır. Genel anlamıyla gerçek benliğin diğer yapılarla çatışması çökkün hissetme gibi keyifsizlik temelli duygulara yol açarken, malı-meli benlik yapısının diğer yapılarla çatışması ise utanç, suçluluk ve kaygı gibi gerginlik temelli duygulara yol açmaktadır (Higgins, 1987; L. S. Newman, Higgins ve Vookles,

1992). İdeal benlik sonucu güven gibi duygular oluşurken, malı- meli benliğe tükenme ve tedirginlik gibi bilişsel ve duyuşsal çıktılar eşlik edebilmektedir (McConnell, 2011). Benliğin çatışmalı durumunun duygusal kırılganlığa yol açmasının yanında, yazında bilişsel kırılganlığı içeren yapıların depresyon gibi güçlükleri tetiklemesi üzerinde durulmaktadır.

2.3.2. Bilişsel kırılganlık

Bilişsel kırılganlığa göre olumsuz düşünme biçimi ve şemalar kırılganlığın temel nedenidir. Umutsuzluk, dışsal etkinin abartılması ve kişinin kendini sabote etmesine yönelik algıları bilişsel kırılganlığı artıran etmenlerdir (Kovacs ve Beck, 1978). Ayrıca kötümser çıkarım ve ruminatif düşünme tarzı, işlevsiz tutumlar, belirsizliğe tahammülsüzlük, olumsuz değerlendirilme kaygısı ve kaygıya yönelik aşırı hassasiyet kırılganlığın temel bileşenlerindendir (Hong ve Cheung, 2015). Akılcı Duygusal Davranış Terapisi (ADDT) bağlamında da kırılganlığı tetikleyebilen çeşitli inançlara dikkat çekilmiştir. ADDT'ye göre, başarı, onay ve rahatlığa yönelik yaklaşımların daha dogmatik ve aşırı bir zorunluluk haline getirilmesi, kişinin işlevselliği önündeki temel engel olarak değerlendirilmektedir (Ellis, 1991). Bir başka ifade ile insanlar güçlü tercihlerini ya da sevgi, rahatlık ve başarıya yönelik taleplerini katı bir zorunluluğa dönüştürdüklerinde genellikle düşmanca, endişeli, zavallı ya da aşırı kaygılı hissetmektedirler (Kendall vd., 1995). Ayrıca ADDT'nde, dünyaya ve ilişkilere yönelik talepkârlık ve felaketleştirme sonucunda görülen düşük hayal kırıklığı toleransı ile bütüncül öz saygıya yönelik standartları ifade eden malı-meli yaklaşımlar akılcı olmayan inançların ve kırılganlığın temelini oluşturmaktadır (Ellis, 2003). Bu inançların gelişmesinde, toplumsal ve çevresel etkenlerin yanında biyolojik etmenler de önemli bir role sahiptir (Dryden ve David, 2008). Beck'in Bilişsel Terapi yaklaşımında yanlı dikkat, bellek ve ruminasyon, işlevsiz tutum ve şemalar özellikle depresyon açısından temel kırılganlık faktörleridir (Disner, Beevers, Beck ve Haigh, 2011). Bilişsel Terapi ve Akılcı Duygusal Davranış Terapisi arasında kuramsal olarak stresli durumlar ve duygusal ve davranışsal sıkıntının gelişmesinde bilişsel yapıların aracılık etmesi konusunda genel bir ortaklık vardır (Hyland ve Boduszek, 2012). Bilişsel terapilerde belirtilen kırılganlıkla baş etmek için bazı önermeler ortaya konulmuştur.

Akılcı Duygusal Davranış Terapisinde, görece daha güç kontrol edilmesi ve dalgalanmaya açık olması gibi nedenlerden öz saygı yerine öz kabul öne çıkarılmıştır (Ellis, 1991). Bu durumda öz saygı, toplumsal etkiye bağlı olabildiğinden öz saygının

çıktıları olan duygulanım, davranış gibi süreçler daha kırılgan olabilmektedir. Öz saygının toplumsal geribildirimler sonucu kırılgan olabilmesine karşın kişinin kendisini koşulsuz kabulü önemlidir. Akılcı Duygusal Davranış Terapisinin yanında, kişinin kendini kabulü üzerinde üçüncü nesil bilişsel terapilerde de durulmaktadır.

Üçüncü nesil bilişsel davranışçı terapilerde ele alınan farkındalık hareketinde, anlık deneyimlere ve içsel süreçlere kasıtlı olarak odaklanmaya ve deneyimlerin akışına yargılamaksızın izin vermeye vurgu yapılmaktadır (Brown ve Ryan, 2003; Hayes, Luoma, Bond, Masuda ve Lillis, 2006; Kabat-Zinn, 2003). Söz konusu terapiler, deneyimlerin yargılanmaksızın akış içerisinde kabulüne ve bireylerin koydukları akılcı olmayan standartlarla kendilerini koşullu sevmelerinin olumsuzluğuna vurgu yapmaları yönüyle Akılcı Duygusal Davranış Terapisi ve kabul temelli terapiler ile örtüşmektedirler (Ellis, 2005; 2006).

Bilişsel terapilerde üzerinde durulan kırılganlığın gelişiminde bazı faktörler etkilidir. Bu faktörlerin başında sosyal ilişkiler gelmektedir. Kişi bilişsel yapılarını sosyal ilişkileri anlamlandırarak oluşturabilmektedir.

2.3.2.1. Bilişsel kırılganlık ve sosyal ilişkiler

Birey toplumsallaşma sürecinde kimi zaman ilişkiler içerisinde bir çözünme yaşayabilir ve ilişkilerde sınır karmaşası sonucunda özerk bir duruş geliştiremeyebilir. Bu durum yazında sosyo-tropi ve özerklik (autonomy) olarak kavramsallaştırılmıştır (Beck vd., 2001). Özerkliğin sağlıklı gerçekleştirilememesinden kaynaklı sorunlarda toplumsal etkiye aşırı tepkisellik, düşük empati ve toplumsal alışverişe kayıtsızlık söz konusudur. Sosyo-tropide ise başkalarının görüşlerine aşırı değer verme ve başarısızlığın kişisel sonuçlarından öte toplumsal yansımalarına odaklanma durumu görülmektedir (Frewen ve Dozois, 2006). Sosyo-tropi, ilişkilerde bağımlılığı arttırması açısından bir kırılganlık faktörü iken, düşük özerklik ilişki sorunlarını tetikleme boyutuyla bir kırılganlık faktörüdür. Sosyo-tropi, ilgili yazının sentezlenmesi sonucunda bağımlılık ve kişiler arası ilişkilerde aşırı hassasiyet/ tepkisellik boyutlarını içeren bir yapı olarak görülmektedir (Sato, 2003). Kişiler arası ilişkilerde aşırı hassasiyet olumsuz geribildirim gelmesi durumunda olabileceği gibi olumlu geribildirim yokluğunda da oluşabilmekte ve bu durum duygulanımda ya da öz- saygıda dalgalanmalara yol açabilmektedir (Cikara ve Girgus, 2010). Bu yönüyle sosyo-tropi depresyonun bir belirleyicisi olabilmektedir. Çünkü ilişkilerde terkedilme, ilişkinin kaybı, ilişkilerde yüzleştirilme ya da reddedilme

depresyon açısından temel kırılganlık faktörleridir (Shahar, Blatt, Zuroff, Kuperminc ve Leadbeater, 2004).

Yazında sosyo-tropinin gelişimine yönelik farklı kuramsal önermeler ortaya konulmuştur. Sosyo- tropi/bağımlılık ile temelini Evrim Kuramından alan güvenli bağlanma ilişkisine dikkat çekilmiştir (Zuroff, Moskowitz ve Côté, 1999). Aynı kuramcılar özerklik/öz eleştiriselliğin Evrim Kuramındaki toplumsal sıralama önermesiyle açıklanabileceğini savunmaktadırlar. Bilişsel kırılganlığın temel iki bileşeni olan özerklik ve sosyo-tropinin bağlanma kuramına paralel bir şekilde olumsuz çocukluk yaşantılarıyla ilişkili olmasının altı çizilmektedir (Beck, 2008; Huta ve Hawley, 2010). Çocuklukta ve ergenlikte ailenin ya da akranın duygusal istismarı bilişsel kırılganlığı tetikleyebilmektedir (Padilla Paredes ve Calvete, 2014). Bağlanmanın işlevselliği ya da işlevsizliği bilişsel bir çerçeve oluşturabilmektedir. Güvensiz bağlanma sonucu oluşan bilişsel altyapı, olası stresli durumlara yönelik kırılganlığı tetikleyebilmektedir (Morley ve Moran, 2011). Temelde çocuğun kontrol algısının gelişmemesi, başka bir ifade ile gelişmelere yönelik tümüyle kontrol edilemezlik algısının gelişmesi, kaygı ve kırılganlık bakımından bilişsel bir şablon oluşturmaktadır (Barlow, 2000). Bu yaklaşım temelde bir kırılganlık faktörü olan öğrenilmiş çaresizlik yaklaşımıyla örtüşmektedir.

Öğrenilmiş çaresizlik yaklaşımında kontrolsüzlük algısının gelişmesinin; güdüsel, duygusal ve bilişsel boyutta bozulmalara yol açması temel önermedir (Abramson, Seligman ve Teasdale, 1978). Kontrolsüzlük algısı sonucu gelişen kırılganlığın etkilediği temel faktörlerden birisi de benlik değeridir. Belirsizlik durumunda kontrol algısı sarsılabilmektedir. Kontrolsüzlük algısı ise benlik değerine yönelik işlevsel olmayan bilişlerin gelişmesine yol açmaktadır. Benlik değerine yönelik işlevsiz algılar psikolojik kırılganlığın kavramsallaştırmasında ele alınmaktadır.

2.3.3. Psikolojik kırılganlık

Kırılganlığın bir diğer alt boyutu olan psikolojik kırılganlığın işevuruk tanımı büyük ölçüde bilişsel kırılganlıktan beslenmektedir. Psikolojik kırılganlık, benlik değerinin başarıya ya da dışsal onaya bağımlılığını içeren bilişsel inanç kalıpları şeklinde tanımlanmıştır (Sinclair ve Wallston, 1999). Sinclair ve Wallston'a (1999) göre, somut başarılarla ve dışsal onaya bağımlılık benlik ve karakter değerini yaşamdaki güçlüklerle ve toplumsal etkilere karşı kırılgan yapmaktadır. Benzer şekilde psikolojik kırılganlık, bireyleri strese ve toplumsal bağımlılığa, kendine yönelik mükemmeliyetçiliğe, olumsuz tutumlara ve kendini suçlamaya yönelik mekanizmalara daha duyarlı hale getiren bilişsel

yapılar olarak tanımlanmıştır (Sinclair ve Wallston, 2010). Psikolojik kırılganlığın önemli bir belirleyicisi, benlik değerinin toplumsal geribildirimler ve başarı gibi görece kontrol edilmesi güç faktörlere bağlanmasıdır.

Bireyin benlik değerini dışsal faktörlere bağlaması bilişsel kırılganlık olarak açıklanmaktadır. Bu nedenle psikolojik kırılganlık kavramsallaştırılması sonucu geliştirilen ölçekle de büyük ölçüde bilişsel kırılganlık belirlenmektedir. Psikolojik kırılganlık ölçeği ile bağımlılık algıları, mükemmeliyetçilik, olumsuz tutumlar ve dışarıdan gelen onaya duyulan bağlılık ile ilgili bilişsel zayıflıklar ölçülmektedir (Sinclair ve Wallston, 1999). Psikolojik kırılganlığı oluşturan bilişsel yapıların bazı olumsuz sonuçları vardır.

Psikolojik kırılganlığın en önemli sonuçlarından birisi, stres ve güçlükler karşısında kişiyi sınırlandırabilmesidir. Bu açıdan psikolojik kırılganlık, kişinin başa çıkma becerisini zayıflatan temel faktörlerden birisi olarak görülmektedir (Sinclair ve Wallston, 1999). Kişinin başa çıkma yeterliğini sınırlaması sonucunda, psikolojik kırılganlık iyi-oluşa zarar verebilmektedir (Nogueira, Barros, ve Sequeira, 2017).

Psikolojik kırılganlığı arttırabilecek çeşitli zorlayıcı bireysel ve çevresel koşullar bulunmaktadır. Ailede ruhsal bozukluk geçmişi, sosyal ilişkilerde haz almama, uyumsuzluk, algısal boyutta çarpık bilişsel tarzlar ve kaotik/zayıf nesne (bağlanma) ilişkileri psikolojik kırılganlığa zemin oluşturabilecek beş faktör olarak ele alınmıştır (Cox, 1998). Bu faktörler olumsuz çocukluk deneyimlerinin bilişsel kırılganlık faktörü olabildiğini öne süren bilişsel kırılganlık yaklaşımı (Beck, 2008) ve anne ile görülen bağlanma sorunlarının kırılganlık faktörü olabildiğini savunan bağlanma kuramıyla örtüşmektedir. Ek olarak bağlanma örüntülerinin arkadaş çevresi ve romantik eş ile olan ilişkilerde ve yetişkinlikte de görülebildiği ifade edilmiştir (Ainsworth, 1989). Bu nedenle psikolojik açıdan kırılgan bireyler ilişkilerinde dengeli bir duruş geliştiremeyebilmekte, benliklerini ve psikolojik süreçlerini dışsal geribildirimlere ve kendi koydukları katı standartlara göre şekillendirebilmektedirler. Bunun sonucunda da reddedilmeye yönelik duyarlılık geliştirebileceklerinden sosyal onay güdüsüyle hareket edebilmektedirler. Aynı zamanda dışsal kontrole açık olabilmektedirler. Bu durumda da özgünlüğün gelişmesi için öncelikle bu algıların değişmesine vurgu yapılmaktadır (Ryan ve Ryan, 2018). Dolayısıyla bu araştırma kapsamında da benliğin özgün bir şekilde yansıtılması için psikolojik kırılganlık kaynaklı bilişsel örüntülerin değişmesinin gereğine dikkat çekilmiştir.

2.4. Olumlu mizah

Sosyal ve psöik güçlükler karşısında geliştirilmiş yaratıcı eylemlerin ve bilişsel etkinliklerin başında mizah gelmektedir. Dış dünyanın yaralayıcı ve sınırlayıcı gerçekliğine karşın mizah özgürleştirici entelektüel bir eylemdir (Frankl, 1963). Başka bir açıdan mizah sosyal sınırları esnetmek için insanlığın bilinç dışında ürettiğı bir olgudur (Freud, 1928). Mizahın modern yaşamın güçlüklerine karşın etkili bir araç olarak görülmesinin “mizahın en etkili ilaç” olması şeklindeki ifadelerde açığa çıktığının altı çizilmiştir (Nezlek ve Derks, 2001). Tüm bu özellikler mizahı psikolojik süreçlerde önemli bir faktör haline getirmektedir. Bu nedenle mizah, psikolojide kuramsal ve pratik yönelimler gözünden incelenmiştir.

Psikanalitik yaklaşımda mizahın özgürleştirici rolüne vurgu yapılmış (Freud, 1928), mizah yaşamdaki tutarsızlıkları ve saçmalıkları (absurdities) görebilmenin ve egoyu gerçeklik ilkesine dayalı çalıştırabilmenin önemli bir aracı olarak değerlendirilmiştir (Goldin ve Bordan, 1999). Bilişsel psikoloji bakış açısından mizah çarpık bilişlerle baş etmenin etkili bir aracı olarak görölmektedir (Sultanoff, 2013). Akılcı Duygusal Davranış Terapisinde dünyayı aşırı ciddiye alma sonucu geliştirilen işlevsiz kalıp yaklaşımların sarsılmasında mizahın rolüne dikkat çekilmektedir (Ellis, 1987). Pozitif psikolojide mizah iyi-oluş bağlamında önemli bir karakter güçlölüğü şeklinde ele alınmıştır (Edwards ve Martin, 2014). Psikolojik danışma alanında ise mizah, iyilik halinin bir belirleyicisi ve terapötik ilişkinin etkili bir kolaylaştırıcısı olarak görölmektedir (Gladding ve Melanie, 2016). Dolayısıyla, mizahın psikolojik süreçlerde işlevsel olmasına yönelik yazında bir uzlaşş göze çarpmaktadır. Mizahın işevuruk kavramsallaştırılması sürecinde de çeşitli çalışmalar yapılmıştır.

Mizahın kavramsallaştırılması sürecinde yürütölen en kapsamlı çalışmanın Martin vd. (2003) tarafından gerçekleştirildiğı belirtilmektedir (Martin, 2015). Yazında genel anlamda olumlu yönüyle ele alınan mizah; kendini geliştirici ve katılımcı olmak üzere iki olumlu, kendini yıkıcı ve saldırgan bileşenlerini içeren iki olumsuz yapıyı kapsayan ikili bir model olarak kavramsallaştırılmıştır (Martin vd., 2003). Söz konusu modelde olumlu mizahın bileşenleri olan kendini geliştirici ve katılımcı mizahın, psikolojik işlevselliğın farklı boyutlarına katkılarına dikkat çekilmiştir. Bu katkının somutlanmasında mizahın yapısı ve işlevi ele alınacaktır.

2.4.1. Mizahın yapısı

Mizah farklı bileşenlere sahip karmaşık bir zihinsel üretilerdir. Genel bir bakışla mizahın hem bilişsel hem de duygulanım bileşenleri vardır (Willinger vd., 2017). Bilişsel boyutta çevrede gelişen durumlar soyutlanmakta, durumlar arasında kavramsal ilişkiler kurulmakta ve bu ilişkilerdeki tutarsızlıklar ortaya çıkarılabilmektedir. Bilişsel boyutla etkileşim halinde duygulanım oluşabilmektedir. Mizahla durumlara yönelik düşünceler ve yüklemeler esnekleşebilmekte, bunun sonucunda olayların olumsuz etkileri ile duygulanım arasına mesafe konulabilmektedir (Nicholas A. Kuiper, McKenzie ve Belanger, 1995). Bu durum keder ya da kaygı verici durumlarda ortaya çıkan gülme anlarında gözlenebilir. Çünkü yoğun duygulanım süreçlerinde mizah duygu düzenleyici olarak kullanılabilmektedir. Stres verici durumlarda kendini geliştirici mizahı kullananlar daha az kaygılanabilmektedirler (Ford vd., 2017). Dolayısıyla, stresöre ve stresörün yansımalarına yönelik alternatif düşünceler üretme, mizahın bilişsel bileşenine, sonrasında oluşan duygusal gevşeme (kaygının azalması) ise duygulanım bileşenine örnek oluşturmaktadır. Bu yönüyle mizah, güç durumlarda zihinsel bir kolaylaştırıcı ve haz kaynağıdır. Mizahın etkin bir şekilde insanlarca üretilmesi ve deneyimlenmek istenmesi mizahın içsel bir ödüllendirme yöntemi olduğunu göstermektedir (Watson, Matthews ve Allman, 2007). İçsel bir haz sistemi olarak mizah stres veren olayların sonucunu daha kontrol edilebilir yapmaktadır. Bu şekilde, bilişsel ve duygusal boyutta mizahi yaklaşımların ortaya çıkarılması içsel olarak pekiştirilmektedir. Mizahın içsel ödüllendirici ve stresörler karşısında baş etme işlevleri çeşitli mizah kuramlarında ele alınmıştır.

2.4.2. Mizah kuramları

Yazında mizah süreçlerini açıklayan çok çeşitli yaklaşımlar olsa da bunların en yaygın olanları üç sınıfta incelenmiştir. Bunlar Üstünlük, Tutarsızlık ve Rahatlama Kuramlarıdır (Pettifor, 1982). Üstünlük Kuramına göre kişi güldüğü kimsenin içinde bulunduğu durumda olmamanın verdiği haz sonucu gülmektedir. Genel olarak aşağı yönlü sosyal karşılaştırma sonucu oluşmaktadır (Pulvermacher, 2012). Ünlü bir kimsenin takma saçının canlı yayında dans ederken bir izleyicinin üzerine düşmesi bu konuda örnek verilebilir. Kuramın eleştirildiği boyut ise bazı üstünlük durumlarının gülmenin tam aksine kişide acıma benzeri duygular uyandırabilmesidir (Olin, 2016).

Mizahın gelişim ve işlevini açıklayan bir diğer kuramda gerilimin rahatlatılmasına dikkat çekilmiştir. Rahatlama Kuramı büyük ölçüde psikanalitik yaklaşımlara

dayanmaktadır. Freud'a (1928) göre libidinal enerji süperegonun baskısını mizah yoluyla kabul edilebilir bir biçimde kırmak istemektedir. Amaçsızca saçma sesler çıkarma sonucu oluşan gülümsemeler, alaycı davranışlar ya da cinsellikle ilgili şakalar bu konuda örnek verilebilir (Major, 1999). Freud'a göre cinsellik ve saldırganlık iki temel güdü olduğundan bastırılmaları durumunda mizah için belirleyici olabilmektedirler. Bu açıdan mizah yardımıyla ahlak, geleneksellik ve mantık gibi sınırlayıcı faktörlerden özgürleşme ve rahatlama gerçekleştirilebilmektedir (Pettifor, 1982). Rahatlama kuramının eleştirildiği boyut ise kuramın herhangi bir enerji birikimi olmadan anlık gülme ve eğlence durumlarını açıklamada yetersiz kalmasıdır (Olin, 2016). Rahatlama Kuramının yanında bilişsel boyutta tutarsızlıklar üzerinden mizah açıklanmıştır.

Mizah alanında yaygın olarak kabul gören Tutarsızlık Kuramına göre anlık fark edilen durumlar ya da olaylar arası tutarsızlık mizahı oluşturmaktadır (Wyer ve Collins, 1992). Bu yönüyle Tutarsızlık Kuramının temel belirleyicisi, beklenmedik ve alışılmadık durumların oluşmasıdır (Olin, 2016). Farklı kültürlerde farklı kılıklara girmenin güldürü unsuru olması bu konuda örnek gösterilebilir. Tutarsızlık durumunda zihin, kendi kendini dengeleme mekanizması olarak mizahı üretiyor ya da algılıyor gözükmektedir.

Mizah kuramlarında ele alındığı gibi mizah duygusal ve bilişsel boyutta tehdit edici durumlarda yararlı sonuçlar üretebilmektedir. Farklı yaklaşımların sentezlenmesi sonucunda mizah; sosyal, duygusal ve performans bileşenleri bulunan bir zihinsel haz biçimi olarak tanımlanmıştır (Hull, Tosun ve Vaid, 2017). Mizahın bir haz biçimi olmasının çeşitli nedenleri vardır. Bu nedenler mizahın işlevinin anlaşılmasına altyapı sağlamaktadır.

2.4.3. Mizahın işlevleri

Yazında mizahın fiziksel ve psikolojik iyilik bağlamında ve ilişkiler boyutunda işlevleri üzerinde durulmaktadır. Genel bir bakışla, biyo-psikolojik açıdan mizah ile duygulanım, kavrama, problem çözme, dil, iletişim, duygu düzenleme, bilgiyi işleme ve benlik algısı arasında önemli bir bağlantı olduğuna dikkat çekilmiştir (Courtney, 2014, s. 19). Daha genel bir çerçeveden, olumlu mizahın yaşam kalitesini artırıcı işlevinin altı çizilmektedir (Nicholas A. Kuiper vd., 1995). Mizah daha iyi hissetmeyi sağlayarak benliğe ve başkalarına yönelik içgörü kazanmaya ve yaşam olayları karşısında yılmazlığı geliştirmeye katkı yapmaktadır (Gladding ve Melanie, 2016). İzleyen kısımda, mizahın kişinin biyopsikososyal işlevselliğine katkısı farklı pencerelerden ele alınacaktır.

2.4.3.1. Fiziksel işlevsellik bağlamında mizah

Fiziksel açıdan mizahın işlevine yönelik Evrim Kuramı çerçevesinden açıklamalar geliştirilmiştir. Evrim Kuramına göre, mizahın en kapsamlı işlevi organizmanın çevresel ve sosyal koşullara uyum sağlayarak yaşamda kalmasını kolaylaştırmasıdır (Caron, 2002). Yaşamda kalmak açısından işlevsel olan uyumun temel bileşenlerinden birisi organizmanın direncinin artmasıdır. Mizahı daha çok kullanan kimseler, çevresel gelişmelere karşı tepkisel davranmamaktadırlar (Thomas, 2001). Bu durum değişen çevresel ve fiziksel koşullara uyumu kolaylaştırabilmektedir. Yöntemsel anlamda bazı sorunlar olmasına ve bulguların bazı yönlerden çelişmesine karşın, mizahın bağışıklık sistemi üzerinde olumlu etkisinin bulunduğu yönelik kanıtların olduğu belirtilmektedir (Martin, 2001). Ayrıca mizahın düşük düzeyde de olsa, kalp rahatsızlıklarına yatkınlığı ve ağrıyı azalttığı ve bağışıklık sisteminin etkinliğini artırdığı ele alınmıştır (Gelkopf ve Kreitler, 1996). Fiziksel sağlık bakımından mizahın işlevine yönelik tutarlı ve yeterli kanıtın olmamasından mizah ile fiziksel sağlık ilişkisine sosyal desteğin aracılık edebileceği öne sürülmüştür (Martin, 2001). İlişkileri güçlendirmesi, fizyolojik sağlığa katkı yapması yönüyle mizah organizmanın uyumunu kolaylaştırabilmektedir. Bu nedenle mizah evrimsel açıdan organizma için önemlidir.

2.4.3.2. Duygusal yaşantılar bağlamında mizah

Mizahın önemli bir işlevi duygu düzenlemedeki rolüdür. Olumlu mizah kullanımının etkili bir stres engelleme yöntemi olması üzerinde durulmaktadır. Benzer şekilde olumlu mizah kullanımı, olumsuz mizah kullanımına göre daha etkili bir duygu düzenleme yöntemidir (Samson ve Gross, 2012). Bu yönüyle mizah güç durumlarda psikolojik direnci arttırabilmektedir. Mizahın stresli durumlarda duygu düzenlemeyi kolaylaştıran duygu odaklı bir başa çıkma stratejisi olduğu belirtilmektedir (Smies, 2003). Mizah sonucu kişi haz duygusu ve güçlülük algısı yaşamaktadır (Major, 1999). Bunun sonucunda da umutsuzluk ve çaresizlik gibi derin ve olumsuz duyguları görece daha az yaşayabilmektedir. Mizahın duygu düzenlemedeki bir diğer rolü ise varoluşsal sorunlar sonucu yaşanan derin duygulara katlanabilmenin önemli bir kolaylaştırıcısı olmasıdır. Ani ölüm olgularıyla çalışan hastane acil bölümü personeli ile yürütülen bir araştırmada, mizahın varoluşsal korku ve stres ile baş etmede işlevsel olduğu görülmüştür (Scott, 2007). Bu yönüyle mizahın ölüm kaygısıyla baş etmede etkili olabileceği üzerinde durulmaktadır (Olin, 2016). Psikolojik danışma alanında mizah kullanımının önemli bir savunucusu olan Gladding (1995), mizah yoluyla varoluşsal boyutta tutarsızlıkların

keşfedilmesini anlamlı ve özgün bir yaşantı için işlevsel bir yöntem olarak görmektedir. Dolayısıyla mizahın önemli bir işlevi, varoluşsal dinamikler sonucu oluşan duygularla baş edebilmek ve sosyal yaşama uyum sağlayabilmektir. Yas gibi oldukça travmatik olan bir süreçte bile mizah işlevseldir. Yas süreçlerinde mizah kullanımını inceleyen araştırmacılar mizahın, stresin kaynağına ilişkin bilişsel yapıyı değiştirebilmesi nedeniyle, duyguları olumsuzdan olumluya dönüştürebilme gücüne dikkat çekmişlerdir (Keltner ve Bonanno, 1997). Bu bakımdan mizah, kökeni varoluşsal dinamiklere uzanan sorunlar sonucu oluşan duygulanımla etkili bir baş etme yöntemidir. Bu durum mizahın evrensel olarak kullanılmasının nedenlerinden birisi olarak görülebilir.

2.4.3.3. Sosyal ilişkiler bağlamında mizah

Mizahın önemli bir işlevi ilişkileri güçlendirmesi ve ilişkilerdeki sorunların çözümünü kolaylaştırabilmesidir. Mizah genel anlamda sosyal ilişki kurmayı ve sürdürmeyi kolaylaştırmakta (IbarraRovillard ve Kuiper, 2011) ve sosyal iletişimin temel bir unsuru olarak görülmektedir (Wyer ve Collins, 1992). Mizah yaşayan kimseler daha enerjik, özenli ve kişiler arası bağı sürdürmeye istekli olabilmektedirler (Sultanoff, 2013). Mizahın ilişkilerdeki olumlu işlevi evrensel kullanımını açıklayan değişkenlerden bir diğeridir.

Gülümsemenin kültür, modernleşme gibi olgulardan bağımsız olarak her kültürde ve farklı zamanlarda benzer şekilde algılanmasının altı çizilmektedir (Caron, 2002). Mizahın yaygınlığı ve kullanım amaçlarındaki örtüşmeler insanlık için ortak işlevlerine dikkat çekmektedir. Bu işlevlerin başında da mizahın sosyal ilişkileri güçlendirmesi gelmektedir. İlişkiler anlamında mizah samimiyetin, işbirliğinin ve ifade gücünün doğal bir kolaylaştırıcısı olarak görülmektedir (Courtney, 2014). İlişkilerde mizahın olumlu işlevlerinden birisi gerek romantik, gerekse sosyal bağlamlarda ilginin iletiminin etkili bir aracı olmasıdır (Li vd., 2009). İlginin iletiminin yanında mizahın önemli bir işlevi ilişkilere içten bir şekilde dâhil olabilmeyi kolaylaştırmasıdır (Courtney, 2014). Mizahı etkili kullanan kimseler doğal bir şekilde duygu ve düşüncelerini açabilmektedirler.

Mizah ilişkilerin geliştirilmesi aşamasında kişilerin kendilerini içten bir şekilde açmalarını kolaylaştırabilmektedir (Gray vd., 2015). Bu konuda, mizah aracılığıyla endorfin salgılanımındaki değişim sonucunda kendini açma konusunda bir rahatlama oluşabilmektedir. Mizahın bu yönü profesyonel ve iyileştirici bir etkileşim biçimi olan terapötik ilişki için de etkili bir yöntemdir. Mizahın terapötik ilişkide danışanın direncini kırma, süreçteki gerilimi düşürme, katarsis oluşturma gibi işlevleri bulunmaktadır

(Dziegielewska, 2003). Ayrıca mizah danışanlarda fiziksel, duygusal ve davranışsal değişimin kolaylaştırıcısı olarak görülmekte (Sultanoff, 2013) ve ilişki sorunlarının çözümünde de etkili bir yöntem olarak belirmektedir. Hiyerarşik çalışma ortamlarında ve genel anlamda ilişkilerde karşılıklı mizah kullanımının olumlu duyguların gelişimine katkı yaparak ilişkileri güçlendirdiği savunulmaktadır (Robert ve Wilbanks, 2012).

2.4.3.4. Mizahın zihinsel işlevi

İnsan biliş sistemi evreni algılama ve çıkarımlar yapma sürecinde belirli bir tutarlılık algılamak istemektedir. Belirsizlik ve kestirilemezlik zihinsel işlevler için fazladan enerji harcama anlamına gelmektedir. Zihinsel boyutta tutarlılık arayışına karşın, evrende kaotik bir yapı söz konusudur. Evrende ve ilişkilerdeki bu kaotik yapı ile işlevsel boyutta baş etmenin etkili yollarından birisi de mizahtır.

Evreni algılama sürecinde mizahın önemli işlevlerinden birisi zihinsel esnekliğe (mental flexibility) katkı yapmasıdır (Gelkopf ve Kreidler, 1996). Mizah ile kalıp yaklaşımlar aşarak özgür sentezler oluşturulabilmektedir. Olumlu mizah kullanımı sonucu oluşan neşeli kahkahaların prefrontal kortekste ön kabulleri esnettiği ve böylelikle de sosyo-duygusal girdilerin işlenmesinde yeni ve daha geniş zihinsel kapıların açılmasını kolaylaştırdığı ifade edilmektedir (Papousek vd., 2017). Mizahın zihinsel yaklaşımları esnetmesi bu araştırma kapsamında da temel alınmıştır. Kısaca mizahın fiziksel, duygusal ve bilişsel boyuttaki işlevleri mizahın bir başa çıkma yöntemi olarak kullanılmasını sağlamaktadır.

2.4.4. Bir başa çıkma yöntemi olarak mizah

Yaşam koşulları içerisinde oluşan güçlüklerde mizah kullanılabilir. Yaşamdaki stresli olaylarda mizahın işlevine yönelik iki yaklaşım öne sürülmüştür. Bu yaklaşımlar: stresli olayların etkilerine yönelik mizahın engelleyici bir işlev gören kişilik özelliği olması ya da söz konusu olaylar karşısında amaçlı kullanılan bir strateji olmasıdır (Thomas, 2001). İki yaklaşımın ortak noktası, mizahın stres durumunda etkili olmasıdır.

Stres karşısında mizahi bakış açısı ile stresörlere yönelik değerlendirmeler farklılaşabilmektedir (Kuiper vd., 1995). Mizah üretiminin olaylar karşısında psikososyal tepkiselliği düşürmesi üzerinde durulmaktadır (Newman ve Stone, 1996). Mizah genel anlamda dengeli bir duruş oluşturmakta ve başa çıkmayı kolaylaştırmaktadır (Gladding ve Melanie, 2016). Başa çıkmada mizahın stres veren olaylara yönelik değerlendirmeleri değiştirmeye katkısına dikkat çekilmiştir (Fritz, Russek ve Dillon, 2017). Mizah

sonucunda stres veren olaylar olumlu boyutta zorlayıcı görülebilmekte ve sonuçlar daha az kişiselleştirilebilmektedir (Kuiper, Martin ve Olinger, 1993). Genel olarak stres veren olaylar ile kişilik, benlik gibi yapılar arasına mizah yoluyla mesafe koyulabildiği için süreç daha az tehdit edici olmaktadır.

Stres verici durumlara yönelik değerlendirmeler bağlamında “ayırıştırma denencesi” öne sürülmüştür. Ayırıştırma denencesine göre, stres verici durumun yeniden olumlu bir düzlemde yorumlanmasıyla olayın sonucunda gelişen üzücü durumla ayırıştırma gerçekleşmektedir (Keltner ve Bonanno, 1997). Böylelikle, stresli durumlarda kendini geliştirici mizahı kullanmanın, yaşamdaki olumlu görüntülere odaklanmak sonucunda bir benlik koruma ve duygu düzenleme işlevine katkı sağladığı belirtilmektedir (Edwards ve Martin, 2014). Benzer şekilde toplama kamplarında oldukça zorlayıcı yaşantılara maruz kalan Frankl (1963), mizahın kullanışlı benlik koruma araçlarından birisi olduğunu vurgulamaktadır. Stres veren olaylar karşısında mizahın ayırıştırma ve bakış açısı değiştirme işlevi duygu düzenleme yazınında belirtilen yeniden değerlendirme yaklaşımıyla örtüşmektedir (Gross ve Munoz, 1995). Dolayısıyla bu araştırmada da mizahın, stresli yaşam olaylarında kırılabilirliği düşürerek ve bilişsel esnekliği artırarak özgünlüğe katkı yapması beklenmektedir.

2.5. İlgili Araştırmalar

Bu kısımda araştırmanın değişkenlerine yönelik çeşitli araştırmalara yer verilmiştir. Ayrıca araştırmada oluşturulan aracı modelle doğrudan ya da dolaylı ilintili çalışmalar yer almaktadır.

2.5.1. Özgünlüğe ilişkin araştırmalar

Özgünlüğe yönelik sınırlı sayıda araştırma bulunmaktadır. Bu bakımdan öncelikle özgünlüğü işevuruk olarak tanımlamaya yönelik öncü araştırmalara yer verilmiştir. Sonrasında kültürel bağlamda özgünlüğü ele alan ve özgünlüğün durumsal/sürekli deneyimlenmesini irdeleyen araştırmalar yer almaktadır. Ardından özgünlüğün aracı ve yordayıcı değişken olduğu araştırmalara ve son olarak ise özgünlüğe yönelik deneysel çalışmalara yer verilmiştir.

Özgünlüğü açıklamaya yönelik farklı kuramsal altyapılara sahip modeller işe koşulmuştur. Sheldon vd. (1997), özgünlüğü benliğin öğretmenlik, arkadaşlık gibi farklı rollerde tutarlı yansıtılması şeklinde ele almışlardır. Gerçekleştirilen araştırmada özgünlüğün, benlik kavramı farklılaşmasının ve rol çatışmasının olumsuz; iyi oluşun ise

olumlu bir belirleyicisi olduğu bulunmuştur (Sheldon vd., 1997). Kernis ve Goldman (2006) özgünlüğü farkındalık, yansızlık, ilişkisellik ve davranışsallık bileşenleri olan bir yapı şeklinde ele almış ve yürütülen araştırma sonucunda, özgünlük ile psikolojik ve öznel iyi oluş arasında olumlu ilişkiler bulmuşlardır. Özgünlük insancı yaklaşımdan beslenerek yabancılaşma, dışsal etkiyi kabul ve özgün yaşam olmak üzere üçlü bir yapı olarak boyutlandırılmış (Wood vd., 2008), üç boyutlu özgünlüğün öz saygı, psikolojik iyi-oluş ve öznel iyi-oluş ile yüksek ilişkilere sahip olduğu ortaya konulmuştur.

Özgünlüğün genel bir örüntü olarak kavramsallaştırılmasının yanında özgünlük, romantik ve profesyonel ilişkiler bağlamında da tanımlanmıştır. Romantik ilişkilerde özgünlük, romantik bir partnere sahip olan üniversite öğrencileriyle yürütülen araştırma sonucunda, kandırmanın kabul edilemezliği ve samimi risk alma boyutlarını içeren bir yapı şeklinde kavramsallaştırılmıştır (Lopez ve Rice, 2006). İlişkiler bağlamında gerçekleştirilen bir diğer çalışmada (Wang, 2016) özgünlük benmerkezli, başkaları tarafından çarpıtılmış ve dengeli boyutlarını içeren bir yapı olarak ele alınmış; benmerkezli özgünlük ile düşük ilişki doyumu, başkaları tarafından çarpıtılmış özgünlük ile düşük özerklik ve dengeli özgünlük ile yüksek öznel iyi-oluş ilişkileri elde edilmiştir.

Romantik ilişkilerin yanında profesyonel ilişkiler bağlamında özgünlüğü açıklamaya yönelik çeşitli araştırmalar da gerçekleştirilmiştir. Profesyonel ilişkiler açısından, çalışma ortamlarında dışsal etkiyi kabul etmenin tümüyle özgünlükle çelişmeyeceği yaklaşımı araştırmacıları özgünlüğü yeni bir işevuruk tanımlamaya itmiştir (Knoll vd., 2015). Profesyonel ilişkilerde özgünlük, özgün farkındalık ve benliğin özgün ifadesi olarak kavramsallaştırılmış ve oluşturulan iki boyutlu yapının iş ortamları için önemli değişkenler olan kendini kabul, içgörü ve ahlaki davranış ile ilişkili olduğu bulunmuştur.

Özgünlüğün farklı ilişkiler anlamında araştırılmasının yanında, kültürel bağlamdan ne derece etkilendiği sorusunun yanıtı bilim insanları tarafından merak edilmiştir. Kültür bağlamında gerçekleştirilen bir araştırmada kültürel uyum hipotezi sınanmıştır. Kültürel uyum hipotezine göre, benlik kültürel örüntülerle tutarlı yansıtıldığında daha özgün algılanmaktadır. Araştırmacıların senaryolar kullanarak gerçekleştirdikleri bir çalışmada Çinli üniversite öğrencilerinin beğeninin; Alman üniversite öğrencilerinin de hem beğeni hem de beğenmemenin ifade edilmesini özgün olarak algıladıkları ortaya konmuştur (Kokkoris ve Kühnen, 2014). Söz konusu araştırmada bağlaşıklık kültürel özelliklere daha çok sahip olması beklenen Çinli üniversite

öğrencilerinin Alman öğrencilerden farklı olarak, yalnızca olumlu özelliklerin ifadesini özgün algıladıkları ortaya konmuştur. Özgünlük ve kültür ilişkisine yönelik başka bir araştırmada özgünlüğün sürekli ve durumsal ölçümlerinin kültürel açıdan farklılaşp farklılaşmadığı incelenmiştir. Araştırma sonucunda, Amerikalı üniversite öğrencilerinin Hint, Çinli ve Singapurlu öğrencilere göre sürekli özgün olma eğilimlerinin anlamlı şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu araştırmada özgünlük eğilimindeki bağlaşıklık ve bireyci kültürler arasındaki söz konusu farkı, bağımlı/ bağımsız benlik kurultusu ve bütüncül/ analitik düşünme tarzı kısmi olarak açıklamaktadır. Buna karşın, farklı ilişkisel ve çevresel koşullarda kişinin farklı düzeyde özgünlük yaşayabileceğini ifade eden durumsal özgünlük (Sedikides vd., 2017) açısından dört kültürün benzerlik gösterdiği bulunmuştur (Slabu vd., 2014). Kültürler arası yürütülen bir diğer çalışmada İngiltere, ABD ve Rusya'dan katılımcılar açısından, özgünlüğün ilişkiler bağlamında ölçümü ve sürekli ölçümünün üç kültürde de iyi-oluşun anlamlı yordayıcıları olduğu bulunmuştur (Robinson, Lopez, Ramos ve Nartova-Bochaver, 2013). Araştırmacılar bireyci ve bağlaşıklık kültürlerde özgünlüğü, duyguların bastırılması ve sosyal işlevsellik bağlamında irdelemişlerdir (English ve John, 2013). Gerçekleştirilen araştırma sonucunda özgün olmamanın, sürekli duyguların bastırılması ile ilişki doyumu ve sosyal destek ilişkilerinde kültürden ve gelişim döneminden bağımsız olarak aracılık rolünün olduğu belirlenmiştir.

Özgünlüğün kültür açısından incelenmesinin yanında araştırmacılar özgünlüğün sürekli ya da durumsal deneyimlenmesini çeşitli değişkenler açısından incelemişlerdir. Lenton vd., (2013) tarafından gerçekleştirilen üç ardışık araştırmanın öne çıkan bulgusu sürekli özgünlüğün özgün olmama deneyimini açıklamada yetersiz kalmasıdır. Fleeson ve Wilt (2010), durumsal ve sürekli özgünlüğü kişilik özellikleri ile incelemişlerdir. Günlükler aracılığıyla günlük yaşantıların elde edildiği ve laboratuvar ortamındaki deneyimleri içeren dört ardışık çalışma sonrası yapılan ölçümlerde, durumsal özgünlüğün kişilik özelliklerini sürekli özgünlüğe göre daha çok açıkladığı bulunmuştur. Bu araştırma sonucunda sürekli özgünlükten bağımsız olarak, durumsal özgünlük ile dışa dönüklük, duygusal istikrarlılık, uyumluluk ve mantıksallık kişilik özellikleri arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Özgünlüğün durumsallığı bağlamında kişiler bazı ilişkilerde kendilerini daha özgün hissedebilmektedirler. ABD'den yaş ortalaması yaklaşık 14 olan öğrencilerle gerçekleştirilen bir çalışmada, erkekler kızlara göre babalarıyla ilişkilerinde daha özgün hissederken, kızlar erkeklere göre en iyi arkadaşlarıyla ilişkilerinde daha özgün hissetmektedirler (Theran, 2011).

Özgünlükle ilgili araştırmalar incelendiğinde özgünlüğü yordayan değişkenlerle oluşturulmuş bir modele rastlanmamıştır. Ancak, Türkiye’de psikolojik danışma lisans programı öğrencileriyle gerçekleştirilen bir araştırmada,, dördüncü sınıf öğrencilerin özgünlük puanlarının birinci sınıflara göre anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu görölmüştür (Sevim, 2013). Buna karşın özgünlüğün aracı değişken olarak incelendiği araştırmalar bulunmaktadır. Vainio ve Daukantaitė (2016), araştırmalarında özgünlüğün azim ve iyi oluş ilişkisinde aracı rolünü irdelemişlerdir. Araştırma sonucunda özgünlüğün kadınlarda azim ile yaşam doyumu, psikolojik iyi-oluş ve yaşamla bütünleşme ilişkilerine aracılık ettiği, erkeklerde ise azim ile yalnızca psikolojik iyi oluş ilişkisine aracılığı bulunmuştur. Allan, Bott ve Suh (2015), araştırmalarında özgünlüğün kendinelik ve yaşamda anlam bulma ilişkisinde aracılık rolünün olup olmadığını incelemiş, özgünlüğün farkındalık alt boyutunun kendinelik ve yaşamda anlam bulma ilişkisinde anlamlı bir aracılık rolünün olduğunu ortaya koymuşlardır. Özgünlüğün yansızlık boyutu kendinelik ve yaşamda anlam ilişkisine olumsuz aracılık ederken, davranışsallık ve ilişkisellik boyutlarının anlamlı aracılık etmediği belirlenmiştir (Allan, Bott ve Suh, 2015). Üniversite öğrencileri ile yapılan ve özgünlüğün aracı değişken olarak ele alındığı bir araştırmada (Wang ve Li, 2018), özgünlüğün güç algısına bağlı öz saygı ile öznel iyi oluş ilişkisinde anlamlı bir aracı rolünün olduğu bulunmuştur.

Özgünlüğün olumlu değişkenlerin ilişkisinde düzenleyici ve aracı rolünün incelenmesinin yanında, olumsuz değişkenlerin ilişkilerinde de benzer rolünün incelendiği araştırmalar bulunmaktadır. Boyraz ve Kuhl (2015) araştırmalarında özgünlük, benliğe yönelik ruminatif düşünme eğilimi, psikolojik sıkıntı ve yaşam doyumu ilişkilerini incelemişlerdir. Araştırma sonucunda, özgünlüğün benliğe yönelik ruminatif düşünme eğilimi ile yaşam doyumu ve psikolojik sıkıntı ilişkisinde aracı rolünün olduğu belirlenmiştir. Özgünlüğün ayrıca yalnızlık ile kaygı, alkol kullanımı bağlantılı sorunlar, depresif ve fiziksel belirtiler ilişkilerinde düzenleyici (moderator) rolü bulunmuştur (Bryan, Baker ve Tou, 2017). Bu araştırmanın bulguları, yalnızlık ve olumsuz sağlık sonuçları ilişkisinde özgünlüğün engelleyici rolü olduğunu yansıtmıştır. Üniversite öğrencileri ile yürütölen bir diğer araştırmada (Stevens, 2017), özgünlüğün kaçınmacı bağlanma ile duygusal işlevsellik ilişkisine aracılık ettiği görölmüştür. Türkiye’de gerçekleştirilen bir araştırmada ise, özgünlüğün özerklik ve varoluşsal iyi oluş ilişkisine kısmi, ilişkisel- özerklik ile varoluşsal iyi- oluş ilişkisine tam aracılık ettiği görölmüştür (Dönmezoğulları, 2014).

Özgünlüğün aracı değişken olarak incelendiği araştırmaların yanında, yordayıcı değişken olarak ele alındığı araştırmalar da bulunmaktadır. Özgün davranış, kendinelik ve duygusal durulaşma ilişkilerinin incelendiği araştırmada (Wang ve Li, 2018), özgün davranışın kendineliğe katkı yapmak aracılığıyla duygusal durulaşmayı yordadığı bulunmuştur. Benzer mantıkla kurgulanmış olan bir araştırmada ise üniversite öğrencilerinin özgünlük eğilimlerinin kendinelik algılarına katkı yaparak sözel savunmacılığı olumsuz yordadığı ortaya konmuştur (Lakey, Kernis, Heppner ve Lance, 2008). Üniversite öğrencilerinde özgünlük ve öz saygı ilişkilerinin inceleyen Heppner vd., (2008) özgünlüğün öz saygının anlamlı bir olumlu yordayıcısı olduğunu bulmuşlardır. Thomaes, Sedikides, Bos, Hutteman ve Reijntjes (2017), araştırmalarında ergenlik çağındaki kimselerin özgünlük algılarının yüksek olmasının psikolojik ihtiyaç doyumunu üzerinden iyi oluşa katkı yaptığını belirlemişlerdir. Türkiye’de üniversite öğrencileriyle yürütülen benzer bir çalışmada (Kahya ve Korkmaz, 2017), özgünlük ile psikolojik belirtiler ilişkisinde psikolojik ihtiyaç doyumunun tam aracı rolü bulunmuştur.

Özgünlüğün iyi oluş gibi olumlu değişkenlere yönelik yordayıcılığının yanında, saldırganlık ve psikolojik belirtiler gibi olumsuz değişkenlere yönelik yordayıcılığı da araştırılmıştır. Özgünlük ve saldırganlık ilişkisinin araştırıldığı bir çalışmada cinsiyet, uyumlu kişilik özelliği ve genel öfke, işlevsel baş etmeden bağımsız olarak, üçlü özgünlük modelinin özgün yaşam boyutunun adil olmayan durumlarda gösterilen saldırganlık eğilimini olumsuz yordadığı bulunmuştur (Pinto, Maltby, Wood ve Day, 2012). Üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilen diğer bir araştırmada da ebeveynin psikolojik kontrolünün yüksek algılanmasının düşük özgünlüğü, düşük özgünlüğün koşullu benlik değerini, koşullu benlik değerinin ise içselleştirilmiş saldırganlığı yordadığı ortaya konmuştur (McCormick, Turner ve Foster, 2015). Aynı doğrultuda gerçekleştirilen bir diğer araştırmada (Wenzel ve Lucas-Thompson, 2012) üniversite öğrencilerinin annelerini daha özgün algıladıklarında özgünlük algılarının daha yüksek olduğu ve özgünlük algısının da depresif belirtileri olumsuz yordadığı görülmüştür.

Özgünlüğün yordayan ve aracı değişken olarak incelenmesinin yanı sıra, özgünlüğün ele alındığı çeşitli deneysel araştırmalar bulunmaktadır. Pisirik ve Larson (2011) araştırmalarında üniversite öğrencilerinin mandala üretmek ve ürettikleri mandalaları yorumlamak yoluyla kendilerine yönelik içgörü kazanmalarının özgün bir farkındalığa katkısını incelemişlerdir. Araştırma sonucunda müdahalenin özgünlüğün yansızlık ve farkındalık boyutlarına, kontrol grubuna göre anlamlı bir katkı sağladığı

bulunmuştur (Pisirik ve Larson, 2011). Özgünlüğün geliştirilmesine yönelik araştırmanın yanında, çeşitli deneysel uyarıcılar kullanılarak özgün olmama deneyiminin olası sonuçlarının sorgulandığı çalışmalar yer almaktadır. Schlegel, Hicks, King, & Arndt (2011), araştırmalarında kişinin bilişsel anlamda benliğinin öz haline ulaşamamasının, yaşamda anlam bulmaya etkisini incelemişlerdir. Araştırma sonucunda öz benliğe yabancılaşma tetikleyicisi kullanılarak oluşturulan deneysel ortamda, gerçekten kim olduğu konusunda yabancılaşma yaşayan kimselerin yaşamı daha anlamsız görebildikleri bulunmuştur (Schlegel, Hicks, King, & Arndt, 2011). Benzer mantıkla, özgün olmama tetikleyicisi kullanılan ardışık beş araştırma sonucunda (Gino, Kouchaki, & Galinsky, 2015) özgün olmama algısının katılımcıların kirlenmiş ve ahlaki davranmadıklarını hissetmelerini pekiştirebildiği görülmüştür.

Kişinin kendisini özgün algılamamasının sonuçlarının yanında özgün olmayı ya da olmamayı nelerin belirleyebileceğine yönelik ipucu sağlayan deneysel araştırmalar da bulunmaktadır. Örneğin ardışık sekiz alt çalışmayı içeren bir araştırma sonucunda güvenli bağlanma tetikleyicilerinin dürüst ve içten davranmayı, güvensiz bağlanma tetikleyicilerinin de aldatma ve dürüst olmayan davranış eğilimini pekiştirebildiği belirtilmiştir (Gillath vd., 2010). Bir başka deneysel çalışmada (Walle ve Campos, 2014) kişinin özgün olan ve olmayan davranışları ne zaman keşfetmeye başladığı irdelenmiş, araştırma sonucunda 16 aylık bebeklerin kendilerine içten davranılıp davranılmadığını ayıramamalarına karşın, 19 aylık bebeklerin kendilerine içten ya da yapay davranılmasını ayırdıkları bulunmuştur.

Özetle, yürütülen çalışmaların özgünlüğü bütün boyutları ile anlamak için henüz sınırlı sayıda olduğu belirtilebilir. Sınırlı sayıdaki araştırmaların yukarıda ele alındığı gibi büyük çoğunluğunda özgünlüğün yordayan ve aracı değişken olarak yer aldığı görülmektedir. Bununla birlikte, özgünlüğe ilişkin deneysel çalışmalar yapılmış, özgünlük kültürel bağlamda da irdelenmiştir. Özgünlüğü ayrıntılarıyla anlamaya katkı sağlayabilecek araştırmalara ihtiyaç olduğu gözlenmektedir.

2.5.2. Bilişsel esnekliğe yönelik araştırmalar

Bu araştırmada bilişsel esnekliğin olumlu mizah kullanımı ve özgünlük ilişkisinde aracılık rolü beklenmiştir. Bilişsel esnekliğe yönelik araştırmalar irdelendiğinde, çalışmaların sınırlı sayıda olduğu görülmektedir. Yapılan araştırmalarda bilişsel esneklik ve stres ilişkisine bilişsel esnekliğin çeşitli güç durumlarda kolaylaştırıcı işlevine, yakın ilişkilerdeki rolüne ve iyi oluşa katkısına odaklanılmıştır.

Bilişsel esnekliğin incelendiği araştırmalarda, stresin bilişsel esnekliğe ne şekilde etki edebildiği sorgulanmıştır. Bu doğrultuda gerçekleştirdikleri araştırmalarında Shields, Trainor, Lam ve Yonelinas (2016), bilişsel esneklik bakımından stres durumunda olan kişilerin cinsiyet açısından farklılaşıp farklılaşmadığını incelemişlerdir. Araştırmada stres manipülasyonu yapılan deney grubu ve işlem uygulanmayan kontrol grubu yer almaktadır. Bilişsel esnekliğin Wisconsin kart sıralama testi ile ölçüldüğü araştırmada, stresin erkeklerde bilişsel esnekliği sınırladığı, ancak kadınlarda bilişsel esneklik açısından bir değişim oluşturmadığı bulunmuştur (Shields, Trainor, Lam ve Yonelinas, 2016). Bilişsel esneklik açısından cinsiyete göre farklılaşmanın olası nedenleri diğer bilim insanları tarafından da araştırılmıştır. Grafe, Cornfeld, Luz, Valentino ve Bhatnagar (2017), yetişkin farelerle yürüttükleri araştırmalarında stres koşulunda dişi farelerde oreksin hormonunun salgılanmasında erkek farelere göre bir artış gözlemişlerdir. Araştırma sonucunda stres koşulunda bilişsel esnekliğin cinsiyete göre farklılaşmasında oreksin hormonunun etkili olabileceğini öne sürmüşlerdir.

Stres durumunda bilişsel esneklik açısından cinsiyete göre farklılaşmanın yanında, bilişsel esnekliği etkileyebilecek farklı stresörler de incelenmiştir. Gelişim sürecinde içerisinde bulunan zorlayıcı ekonomik koşullar önemli bir stres faktörüdür. Bebeklerle yürütülen ve bilişsel esnekliğin gözlem yoluyla ölçüldüğü boylamsal bir çalışmada sosyo-ekonomik düzeyi düşük ailelerin çocuklarının yüksek olanlara göre bilişsel esneklik açısından üç aylık gecikme yaşadıkları gözlenmiştir (Clearfield ve Niman, 2012). Ülkemizde de bilişsel esneklik ve stres ilişkisini gösteren araştırma bulguları vardır. Türkiye’de üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdiği çalışmasında Altınkol (2011), bilişsel esneklik ile stres arasında olumsuz yönde anlamlı ilişki olduğunu bulmuştur. Araştırma bulgularında görüldüğü gibi bilişsel esneklik bazı stres koşullarında sınırlanabilmektedir.

Bilişsel esnekliğin stres karşısında sınırlanabilmesinin yanında paradoksal bir şekilde çeşitli başa çıkma davranışlarını kolaylaştırabilmesini gösteren araştırma bulguları da vardır. Psikolojik destek alan üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdiği araştırmasında Johnson (2016), bilişsel esneklik ile problem odaklı başa çıkma arasında güçlü bir ilişki bulmuştur. Üniversite öğrencilerinde bilişsel esnekliğin problem odaklı başa çıkma ile olumlu ilişkisinin bulunmasıyla ergenlik çağındaki kimselerle yürütülen araştırmaların benzer doğrultuda olduğu görülmektedir. Türkiye’de lise öğrencileriyle gerçekleştirilen araştırmalarında Bedel ve Ulubey

(2015), bilişsel esnekliğin aktif başa çıkmayı anlamlı bir şekilde yordadığını ortaya koymuşlardır. Bilişsel esnekliğin farklı başa çıkma biçimlerini kolaylaştırabilmesinin yanında, travma ile başa çıkmada da etkili olduğunu gösteren araştırma bulguları vardır. Travma sonrası stresle başa çıkmak amacıyla yardım arayan kimselerle gerçekleştirdikleri çalışmalarında Keith, Velezmore ve O'Brien (2015), bilişsel esnekliğin travma sonrası büyümeyi, yaşanan travma sonrası stres bozukluğunun yoğunluğundan bağımsız olarak yordadığını ortaya koymuşlardır.

Stres ve güçlüklerle başa çıkmanın yanında bilişsel esneklikle ilişkili görülen bir diğer alan yakın ilişkilerdir. Araştırmacılar, bilişsel esneklik ile ebeveynlerle kurulan ilişkilerin etkileşimini merak etmişlerdir. Bilişsel esnekliğin nesiller arası aktarımının incelendiği bir araştırma sonucunda annenin bilişsel esnekliği ile çocuğun bilişsel esnekliği ilişkisine anneden algılanan bakımın aracılık ettiği bulgusu elde edilmiştir (Curran ve Andersen, 2017). Bağlanma örüntüleri yetişkinler arası ilişkilerde de devam etmektedir. Bu nedenle bilişsel esneklikle yetişkin bağlanma örüntüleri arasında benzer ilişkilerin olup olmadığı incelenmiştir. Gündüz (2013), Türkiye’de üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdiği araştırmasında, bilişsel esnekliğin akılcı olmayan inançlar, saplantılı bağlanma ve kaygı tarafından olumsuz yordandığını bulmuştur. Benzer şekilde, Türkiye’de üniversite öğrencileriyle yapılan bir araştırma sonucunda (Dağ ve Gülüm, 2013) kadınlarda bilişsel esnekliğin kontrol alt boyutunun kaçınmacı bağlanma biçimi ile depresyon ve sosyal kaygı ilişkisinde kısmi aracılık rolünün olduğunu bulunmuştur.

İlişkilerin yanında bilişsel esneklik olumsuz psikolojik sonuçların çözümünde etkili görülmüştür. Yakın ilişkiler bilişsel esnekliği etkileyebildiği gibi bilişsel esneklik ilişkilerde karşılaşılan sorunlarla başa çıkma açısından kolaylaştırıcı olabilmektedir. Bu doğrultuda gerçekleştirdikleri araştırmalarında Martin, Anderson ve Thweatt (1998), bilişsel esneklik ile sözel saldırganlık arasında olumsuz, anlaşmazlığa tahammül arasında ise olumlu ilişki bulmuşlardır. İlişkilerde karşılaşılan sorunların çözümünü kolaylaştırabilmesinin yanında bilişsel esneklik olumsuz bazı psikolojik sorunların çözümünde de katkı sağlayabilmektedir. Bu bağlamda Türkiye’de gerçekleştirdikleri araştırmalarında Gülüm ve Dağ (2015) üniversite öğrencilerinde bilişsel esnekliğin depresyon ve kaygı ile olumsuz ilişkilere sahip olduğunu bulmuşlardır.

Bilişsel esnekliğin, depresyonun yanında, depresyonun temel tetikleyicisi olarak görülen umutsuzlukla ilişkisi de araştırılmıştır. Bilişsel esnekliğin Stroop Renk ve Sözcük Eşleştirme Testi ile ölçüldüğü ve ileri yetişkinlerle gerçekleştirilen boylamsal araştırma sonucunda birinci ölçümdeki umutsuzluğun, birinci ölçümdeki bilişsel esneklik ile ikinci ölçümdeki umutsuzluk ilişkisinde düzenleyici (moderator) rolü görülmüştür (Yu ve Lee, 2017). Türkiye’de üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmada ise Öztürk (2013), intihar olasılığı ile aile işlevselliği ilişkisinde bilişsel esnekliğin kontrol alt boyutunun kısmi aracılık rolünün olduğunu bulmuştur.

Yazında bilişsel esnekliğin olumsuz psikolojik sonuçlarla baş etmede işlevsel olmasının yanında, olumlu psikolojik sonuçlarla ilişkisi irdelenmiştir. Psikolojik danışmanlarla yürütülen bir araştırmada bilişsel esnekliğin farklı ırklarla etkileşim kurma ve iyi oluş ilişkisine aracılık etmesine yönelik bir aracı model sınanmış ve doğrulanmıştır (Cardom, 2017). Sosyal ilişkilerdeki çeşitlilik bilişsel esnekliğe katkı yapabilmektedir. Bu bakış açısıyla Türkiye’de lise dönemindeki öğrencilerle yapılmış bir çalışmada, bilişsel esnekliğin sosyal-duygusal öz-yeterlik tarafından yordandığı bulunmuştur (Çelikkaleli, 2014). Türkiye’de üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilen bir başka çalışmada (Asıcı ve İkiz, 2015) ise bilişsel esnekliğin mutluluğu anlamlı bir şekilde olumlu yordadığı görülmüştür.

Bilişsel esnekliğe yönelik araştırmaların yoğunlukla üniversite öğrencileri ile gerçekleştiği görülmektedir. Bunun yanında sınırlı sayıda araştırma incelendiğinde, bilişsel esnekliğin stresle ilişkili olduğu, bazı durumlarda stresten etkilenebildiği görülmektedir. Buna karşın bilişsel esnekliğin güç durumlarda başa çıkmayı kolaylaştırabildiği, yakın ilişkilerden etkilenebildiği ve iyi oluşa katkı yapabildiği ulaşılan vargılardandır.

2.5.3. Psikolojik kırılganlığa yönelik araştırmalar

Psikolojik kırılganlığı açıklamaya yönelik sınırlı sayıda araştırmaya ulaşılmıştır. Söz konusu araştırmaların yoğunlukla üniversite öğrencileriyle yapıldığı göze çarpmaktadır. Yapılan çalışmalarda psikolojik kırılganlığın psikolojik belirtiler, umut ve kendini sansürleme, umutsuzluk gibi yapılarla ilişkileri irdelenmiştir.

Psikolojik kırılganlığa yönelik öncü araştırmalarında Sinclair ve Wallston (1999), psikolojik kırılganlık ile öğrenilmiş çaresizlik, ağrı ile uyumsuz baş etme davranışları ve olumsuz duygulanım arasında olumlu ilişkilerin olduğunu bulmuşlardır. Aynı araştırmada psikolojik kırılganlığın yaşam doyumu, olumlu duygulanım, öz-yeterlik ve

algılanan sosyal destek ile olumsuz ilişkilere sahip olduğu da görülmüştür. Bir diğer çalışmalarında Sinclair ve Wallston (2010), eklem iltihabı nedeniyle kronik ağrı yaşayan kimselerle psikolojik kırılganlığı araştırmışlardır. Araştırma sonucunda, kişilerin hastalığa yönelik çaresizlik algıları ve işlevsel kısıtlanma algılarının ötesinde psikolojik kırılganlığın depresif belirtilerin anlamlı bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur.

Üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdikleri araştırmalarında Nogueira, Barros ve Sequeira (2017), psikolojik kırılganlık ve psikolojik belirtiler arasında olumlu ilişki bulmuşlardır. Psikolojik kırılganlığın depresif belirtileri yordamasını destekleyen bir çalışma da Türkiye’de yürütülmüştür. Üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilen araştırmalarında Satıcı ve Uysal (2016), psikolojik kırılganlık ile öznel mutluluk ilişkisinde umutsuzluğun tam aracı rolüne dikkat çekmişlerdir.

Umutsuzluk ve öznel iyi oluşun yanında psikolojik kırılganlığın olumsuz sosyal medya kullanımı ile ilişkisi incelenmiştir. Türkiye’de üniversite öğrencilerinde psikolojik kırılganlık eğiliminin problemli Facebook kullanımını pekiştirip pekiştirmediği araştırılmıştır. Araştırma sonucunda, psikolojik kırılganlığın problemli Facebook kullanımını olumlu yordadığı görülmüştür (Satıcı, Sarıçalı, Satıcı ve Eraslan Çapan, 2014). Türkiye’de üniversite öğrencileriyle yürüttükleri araştırmalarında Sarıçalı ve Satıcı (2017), psikolojik kırılganlık, kendindelik ve utangaçlık ilişkilerini incelemiş, kendineliliği yüksek olan kimselerin utangaçlıklarının daha düşük olabileceği ve dolayısıyla daha düşük psikolojik kırılganlığa sahip olabilecekleri hipotezini test etmişlerdir. Araştırma sonucunda psikolojik kırılganlık ve kendindelik ilişkisinde utangaçlığın kısmi aracılık rolü bulunmuştur (Sarıçalı ve Satıcı, 2017).

Psikolojik kırılganlığın işlevsel olmayan psikolojik yapıların yanında, işlevsel psikolojik yapılarla ilişkileri incelenmiştir. Türkiye’de üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilmiş bir araştırmada psikolojik kırılganlık ile sosyal yetkinlik ilişkisine iyilik halinin aracılığı bulunmuştur (Uysal, 2015). İyilik hali (flourishing) Aristo’nun psikolojik işlevsellik yaklaşımına dayalı olarak, kişinin farklı yaşam alanlarını sosyal yaşamla birlikte dengeli bir şekilde sürdürmesini tanımlamaktadır (Byron, 2012). Psikolojik kırılganlık ile iyilik hali ilişkisine benzer mantıkla gerçekleştirilmiş bir araştırmada Satıcı, Kayıs ve Akın (2013), özgünlükle psikolojik kırılganlık arasında olumsuz bir ilişkinin olduğunu bulmuşlardır. Bu bulgu ile benzer doğrultuda, Türkiye’de üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilmiş bir diğer çalışmada Ekşi, Bikeç ve Ümmet (2017), psikolojik kırılganlık ve kendini sansürleme ilişkisini irdelemişler ve araştırma

sonucunda psikolojik kırılganlığın kendini sansürleme eğilimini olumlu yordadığını bulmuşlardır. Psikolojik kırılganlık, ayrıca sosyal kaygı değişkeniyle de araştırılmıştır. Türkiye’de üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdiği araştırmasında Palancı (2004), psikolojik kırılganlığın sosyal kaygıyı pozitif yönde yordadığını ortaya koymuştur.

Psikolojik kırılganlığa yönelik sınırlı sayıda araştırma olmasına karşın, var olan araştırmalar psikolojik kırılganlığın umutsuzluk, depresif belirtiler, işlevsiz sosyal medya kullanımı ve kendini sansürleme eğilimi gibi yapılarla olumlu; iyilik hali, özgünlük ve sosyal yetkinlik gibi yapılarla da olumsuz ilişkilere sahip olduğunu göstermektedir.

2.5.4. Olumlu mizah kullanımına yönelik araştırmalar

Mizah kullanımına yönelik çalışmalara bakıldığında, ağırlıklı olarak mizahın stres koşullarında kullanımına yönelik araştırmalara rastlanmaktadır. Bunun yanında mizahın çeşitli kişilik örüntüleriyle araştırıldığı da görülmektedir. Ayrıca mizahın duygu düzenleme ve ilişkiler çerçevesinde incelenmesi mizaha yönelik araştırmalar bağlamında öne çıkmaktadır.

Mizahın stres durumunda etkililiğini inceledikleri üç aşamalı araştırmalarında Ford vd. (2017), güç bir matematik sınavı algısı oluşturarak imgesel bir stres tetikleyicisi kullanmışlardır. Araştırma sonucu, kendini geliştirici mizahı kullananların durumu daha az stres verici algıladıklarını ve daha düşük durumsal kaygı yaşadıklarını göstermiştir (Ford vd., 2017). Benzer şekilde yürüttükleri araştırmalarında Kuiper vd. (1993), olumlu mizahı daha çok kullananların stresörleri olumlu zorlayıcı olarak görebildiklerinden, mizah ile algılanan stres ve benliğe yönelik işlevsiz standartlar arasında olumsuz ilişki olduğunu bulmuşlardır.

Mizahın stres koşulları ile psikolojik sonuçlar ilişkisindeki aracı ve düzenleyici rolü araştırmacılar tarafından irdelenmiştir. Bu çerçevede gerçekleştirdikleri üç aşamalı kapsamlı araştırmalarında Fritz vd., (2017), mizahın stresörler ve psikolojik sıkıntılar ilişkisinde düzenleyici rolünü incelemişlerdir. Araştırmanın ilk aşaması fibromiyalji hastalığı bulunan kişilerle yürütülmüştür. İlk aşamanın sonucunda, durumsal mizahın psikolojik sıkıntı ve günlükler aracılığıyla elde edilen fiziksel belirtiler ile olumsuz olarak ilişkili olduğu bulunmuştur. İkinci aşamada da son bir yılda yaşanan stresli bir olay hatırlatılarak otobiyografik bir stres tetikleyicisi kullanılmıştır. Sonuç olarak, kendini geliştirici mizah ile psikolojik sıkıntı ilişkisine sosyal etkileşimin ve bilişsel yeniden değerlendirmenin aracılık ettiği bulunmuştur. Katılımcı mizah ile psikolojik sıkıntı ilişkisinde sosyal etkileşim aracılık etmektedir. Durumsal mizah ile psikolojik sıkıntı

ilişkinde de bilişsel yeniden değerlendirme aracılığı etmiştir. Üçüncü aşamada, 11 Eylül terör saldırısından dolayı olarak etkilenen kimseler ile iki aylık arayla iki ölçümün yapıldığı boylamsal bir araştırma yürütülmüştür. Araştırmanın sonucunda ilk ölçümdeki psikolojik sıkıntı kontrol edildiğinde ilk ölçümdeki kendini geliştirici mizahın ikinci ölçümdeki psikolojik sıkıntıları olumsuz yönde yordadığı görülmüştür (Fritz vd., 2017). Benzer mantıkla gerçekleştirilen araştırmalarında Martin ve Lefcourt (1983), stres durumunda mizahın düzenleyici rolünü sınamışlardır. Araştırma sonucunda yazında kullanılmakta olan altı mizah ölçeğinin beşinin, olumsuz yaşam olayları ve kötü ruh hali ilişkisinde düzenleyici rolünün olduğu görülmüştür.

Mizahın stres süreçlerinde rolünün yanında, mizah üretiminin psikolojik süreçlere olası etkileri de araştırmacıların dikkatini çekmiştir. Newman ve Stone (1996), yüksek ve düşük mizah puanı olan katılımcıları rastgele iki gruba atayarak deneysel bir araştırma yürütmüşlerdir. Gruplardan birisi bir öyküyü ciddi monolog şeklinde okurken, diğer grup ise mizahi bir öykü üretmiştir. Araştırma sonucunda mizahi öykü üreten grubun olumsuz duygu puanları, tansiyonları ve psikososyal tepkisellikleri diğer gruba göre anlamlı bir şekilde daha düşük bulunmuştur (Newman ve Stone, 1996). Bu araştırmadan yola çıkarak, mizahın, olumsuz yaşam koşullarının ruh hali üzerindeki etkisine yönelik engelleyici bir rolünün olduğu çıkarımı yapılabilir.

Mizah kullanımının stres koşullarında düzenleyici ve aracı rolünün yanında, kişilikle ilgili çeşitli değişkenlerle ilişkisi incelenmiştir. Özgünlüğün kavramsallaştırılmasında önemli bir boyutu oluşturan öz-saygı mizah bağlamında araştırılmıştır. Yürüttükleri araştırma sonucunda Vaughan, Zeigler-Hill ve Arnau (2014), öz-saygı ile mizah ilişkisinde istikrarlı/ istikrarsız öz-saygının düzenleyici rolünün olduğunu belirlemişlerdir. Bir başka ifadeyle, yüksek ve istikrarlı öz-saygıya sahip kimselerin olumlu mizahı daha çok kullandıkları ortaya konmuştur (Vaughan vd., 2014). Mizah ve öz-saygı ilişkisine benzer şekilde Barnett ve Deutsch (2016), üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdikleri araştırmalarında olumlu mizah kullanımının özgünlükle anlamlı bir ilişkiye sahip olduğunu belirlemişlerdir.

Özgünlük ve öz saygının yanında mizah kullanımının üniversite öğrencilerinde utangaçlık, yalnızlık ve umutsuzluk değişkenleriyle ilişkileri incelenmiştir. Üniversite öğrencilerinde gerçekleştirdikleri araştırmalarında Fitts, Seby ve Zlovich (2009), katılımcı mizahın utangaçlık ile yalnızlık ilişkisine kısmi aracılık ettiğini belirlemişlerdir. Türkiye’de üniversite öğrencileri ile yürüttükleri araştırmalarında Başak ve Can (2014)

ise kendini geliştirici mizahın umutsuzluk ve utangaçlık tarafından olumsuz yordandığını bulmuşlardır.

Utangaçlık, yalnızlık, öz saygı gibi değişkenlerin yanında mizah kullanımının kişiliğin boyutlarıyla ilişkileri araştırılmıştır. Mizah kullanım tarzları ile beş faktör kişilik özellikleri arasındaki ilişkiler on beş araştırmanın dâhil edildiği meta-analiz çalışmasında incelenmiştir (Mendiburo-Seguel, Páez ve Martínez-Sánchez, 2015). Çalışma sonucunda kendini geliştirici mizah ile beş faktör kişilik özellikleri olan uyumluluk, dışadönüklük, özdenetim, nörotiklik ve deneyime açıklık arasında anlamlı ilişkiler belirlenmiştir. Ancak homojenlik açısından incelendiğinde kendini geliştirici mizahın uyumluluk, dışadönüklük ve özdenetim ile homojen ve anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu bulunmuştur. Katılımcı mizah ile özdenetim hariç diğer dört kişilik özellikleri arasında anlamlı ilişki bulunmuş ve sadece dışadönüklükle arasında homojen ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Mendiburo-Seguel, Páez ve Martínez-Sánchez, 2015). Meta-analiz çalışmalarında verilerin homojenliği çalışmaların toplamının evreni temsil etme gücündeki artışını ifade etmektedir.

Mizahın kısıtlayıcı koşullar ve kişilik özellikleri bağlamında araştırılmasının yanında, mizahın olumlu psikolojik yapıları yordayıcılığı da araştırılmıştır. Bu doğrultuda gerçekleştirdiği araştırmasında Jovanovic (2011), kendini geliştirici mizahın öznel iyi oluşu olumlu yönde yordadığını bulmuştur. Benzer şekilde, Türkiye’de üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilen bir araştırmada katılımcı mizahın öznel iyi oluşu anlamlı şekilde yordadığı belirlenmiştir (Özbay, Palanci, Kandemir ve Çakır, 2012). Aynı doğrultuda gerçekleştirdikleri araştırmalarında Ford vd. (2016), kendini geliştirici mizahın yaklaşma motivasyonu ile öznel mutluluk ilişkisinde aracılık rolünü ortaya koymuşlardır.

Öznel iyi oluşun duygusal boyutu ve mizah ilişkisine paralel olarak, mizahın duygu düzenleme işlevi de yazında araştırılmıştır. Duygu düzenleme bağlamında gerçekleştirilen deneysel bir araştırmada katılımcılara olumsuz resimler gösterilerek duygu tetikleyicisi kullanılmıştır. Sonrasında katılımcılar olumlu ve olumsuz mizahı kullanma konusunda eğitilmiştir. Araştırmanın sonunda olumlu mizah kullanımının olumlu duyguları geliştirme ve olumsuz duyguları azaltmada daha etkili olduğundan etkili bir duygu düzenleme yöntemi olduğu görülmüştür (Samson ve Gross, 2012). Mizah duygu düzenlemenin yanında, daha genel bir çerçeveden bir öz-düzenleme aracıdır. Yürütülen bir araştırmada, toplum önünde konuşma yapmadan önce komik bir vido

izletilen kimselerin, izletilmeyenlere göre daha düşük kaygı yaşadıkları ve daha yüksek öz-yeterliğe sahip oldukları bulunmuştur (Smies, 2003).

Mizah kullanımının olumlu psikolojik yapılara yönelik yordayıcılık rolünün yanında mizah kullanan kimselerin nasıl algılandıkları da araştırmalarda konu edilmiştir. Araştırmacılar olumlu ve olumsuz mizah kullanımının kişiliğe ilişkin olumlu ve olumsuz sıfat ifadeleriyle eşleştirildiği bir çalışma yürütmüşlerdir (Kuiper ve Leite, 2010). Söz konusu araştırmada katılımcılar, mizahın alt boyutları arasında en çok katılımcı mizahı olumlu sıfatlarla ilişkilendirirken, sonra kendini geliştirici mizahı ilişkilendirmişlerdir. Saldırgan mizahı bu anlamda mizah boyutları arasında en az olumlu sıfatla eşleştirmişlerdir. Araştırma sonucunda, dört mizah türünün izleyiciler tarafından ayırt edilebildiği gözlenmiştir.

Mizahın kişinin psikolojik işlevselliğine katkısından hareketle psikolojik danışma alanında mizah kullanımına ilişkin çeşitli nitel araştırmalar gerçekleştirilmiştir. Ruh sağlığı danışmanları (mental health counselors) ile gerçekleştirdikleri fenomenolojik araştırmalarında Wolf-Wasylowich (2011), mizahın zihinsel sağlıklılık göstergesi olmasına, mizahın iletişimi kolaylaştırmasına ve mizahın içtenlik ve terapötik riskler arası denge sağlamasına yönelik temalar keşfetmişlerdir. Tüm bu işlevlerinden, danışmanların mizahı doğal ve bilinçli (mindful) bir şekilde kullandıkları gözlenmiştir (Wolf-Wasylowich, 2011). Benzer mantıkla gerçekleştirdiği araştırmasında Courtney (2014), mizah kullanımının terapötik ilişki ve danışan ile terapistin kendi iyi-oluşları açısından işlevsel olduğunu belirlemiştir. Buna karşın, tüm katılımcılar mizah kullanımı açısından eğitim eksikliğine dikkat çekmişlerdir.

Mizaha yönelik araştırmalar mizahın farklı stres koşullarında engelleyici rolünün olduğunu göstermektedir. Bunun yanında, olumlu mizah kullanımının kişinin iyi-oluşuna katkı sağlayabildiği de araştırma bulguları ile desteklenmektedir. Mizah; özgünlük, öz yeterlik gibi yapılarla ilişkisinden ve duygu düzenlenmeye ve öz yeterliğe katkısından bir benlik koruma yöntemi olarak ele alınabilmektedir.

2.5.5. Aracı modele yönelik araştırmalar

Bu kısımda, bilişsel esnekliğin ve psikolojik kırılganlığın olumlu mizah kullanımı ile özgünlük ilişkisinde aracılığına yönelik altyapı oluşturabilecek araştırmalara yer verilmiştir. Özgünlüğe yönelik araştırmalar incelendiğinde, özgünlüğü açıklamak amacıyla bir aracı modelin geliştirilmediği görülmüştür. Bu durum göz önüne alınarak

özgünlüğü açıklamaya yönelik seçilen değişkenlerin belirlenmesinde dikkate alınan dolaylı araştırmalara yer verilmiştir.

Aracılık ilişkilerinin oluşturulmasında Genişleme ve İnşa Kuramından yararlanılmıştır. Genişleme ve İnşa Kuramının öncü araştırmacıları Fredrickson ve Branigan (2005), olumlu duygulanımın dikkati ve hareket repertuarını genişletip genişletmemesini deneysel bir araştırmada sınamışlardır. Araştırmada katılımcılara eğlence, memnuniyet, nötr, öfke ve kaygı durumlarını içeren beş video izletilmiştir. Dikkat genel/ özel görsel işleme görevi aracılığıyla elde edilmiştir. Hareket repertuarındaki genişleme ise açık uçlu sorular ve ifadelerle elde edilen verilerin analiziyle elde edilmiştir. Araştırmanın sonucunda olumlu duygulanımın dikkat ve davranış repertuarı açısından nötr duruma göre anlamlı bir yükselmeye katkı sağladığı görülmüştür (Fredrickson ve Branigan, 2005). Bu araştırmadan hareketle, dikkati etkin kullanma ve davranış repertuarının genişlemesi bulgusunun bilişsel esneklik için de etkili olabileceği öngörülmüştür. Belirtilen araştırma ile benzer doğrultuda, mizah sonucu oluşan gülme eyleminin bilişsel süreçlere etkisi araştırılmıştır. Johnson vd., (2010), araştırmalarında samimi gülümsemenin dikkat üzerindeki etkisini incelemişler ve araştırma sonucunda, samimi gülümsemenin dikkati genişlettiği ve esnekleştirdiği görülmüştür (Johnson vd., 2010).

Olumlu duygulanım sonucunda bilişsel sistem etkili kullanılarak problemler karşısında daha etkili ve hızlı çözümler üretilebilmektedir. Bu doğrultuda yürüttükleri araştırmalarında Isen vd., (1991), tıp öğrencilerine hipotetik bir hastalık durumu vermişler ve öğrencilerin duruma tanı koymalarını bekleyerek bir deneysel çalışma yürütmüşlerdir. Olumlu duygu manipülasyonu yapılan grup, duygu manipülasyonu yapılmayan gruba göre belirtilen görevi daha hızlı yapmışlardır (Isen vd., 1991). Bir diğer deneysel araştırma sonucunda olumlu duygu manipülasyonu yapılan grubun nötr gruba göre bilişsel performansın belirlendiği sözcük eşleme testinde daha yaratıcı olduğu görülmüştür (Isen, Johnson, Mertz ve Robinson, 1985). Olumlu duygulanımın bilişsel süreçleri etkili kullanarak yaratıcılığı geliştirmesine yönelik öncü araştırmalarında Isen, Daubman ve Nowicki, (1987), olumlu duygulanımın yaratıcılığa katkısını sınamışlardır. Araştırmada, katılımcılara bir paket şekerleme hediye edilerek ya da bir komedi filminden üç dakikalık kesit izletilerek, olumlu duygu manipülasyonu gerçekleştirilmiştir. Yaratıcılık iki şekilde ölçülmüştür. Birincisinde katılımcıların mum, raptiye ve kutudan oluşan malzemeleri panoya yerleştirmeleri şeklindeki bir performansı gerçekleştirmeleri

beklenmiştir. Kutunun raptiye aracılığıyla panoya tutturulması ve içerisine mumun yerleştirilmesi beklenmiştir. İkincisinde ise uzak kelime ilişkilendirme testi kullanılmıştır. Bu testte de katılımcıların bir grup sözcüğü, alışılmış anlamlarının dışında ilişkilendirmeleri beklenmektedir. Araştırmanın sonucunda olumlu duygulanımın yaratıcılığı kolaylaştırdığı bulunmuştur (Isen, Daubman ve Nowicki, 1987). Olumlu duygulanımın yaratıcılığı geliştirmesi bağlamında gerçekleştirilen meta-analiz çalışmasında 102 etki büyüklüğü incelenmiştir (Baas, Dreu ve Nijstad, 2008). Çalışma sonucunda olumlu duygulanımın nötr durumla karşılaştırıldığında yaratıcılığa anlamlı bir şekilde katkı yaptığı bulunmuştur.

Yaratıcılığa olan katkısının yanında, olumlu duygulanım beklenmeyen durumlarda bilişsel süreçlerde de kontrolü geliştirebilmektedir. Bu çerçevede yürüttükleri araştırmalarında Xue vd., (2013), Simon hipotezini sınamışlardır. Simon hipotezi beklenen durumla çelişki olması sürecinin bilişsel kontrolü etkilemesini tanımlamaktadır (Simon, 1968). Araştırmanın sonucunda olumlu duygulanımın tutarsızlık durumunda tepki süresini kısaltabildiği bulgusu ortaya konulmuş ve bu bulgudan hareketle olumlu duygulanımın bilişsel kontrolü geliştirebildiği çıkarımı yapılmıştır (Xue vd., 2013). Mizah sonucunda oluşan olumlu duygulanım ve mizahın zihinsel anlamda ödüllendirici işlevi, bilişsel süreçlerin etkili kullanılmasına katkı yapabilmektedir. Bu nedenle olumlu mizahın bilişsel esnekliğe katkısı beklenmiştir.

Mizahın bilişsel esnekliğe katkısının yanında, bilişsel esnekliğin özgünlüğe katkısına yönelik dolaylı araştırma bulguları vardır. Moore (2013), üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdiği araştırmasında bilişsel esneklik ile kişinin içsel anlamda ödüllendirici deneyimlere odaklanmasını tanımlayan akış (flow) ilişkisini incelemiştir. Araştırma sonucunda bilişsel esnekliğin akışı olumlu yönde anlamlı bir şekilde yordadığı bulunmuştur (Moore, 2013).

Yukarıda belirtilen araştırma bulguları göz önüne alınarak, bu araştırmayla da olumlu mizah kullanımı ile özgünlük ilişkisinde bilişsel esnekliğin aracılığı incelenmiştir. Bilişsel esnekliğin aracılık rolünün yanında olumlu mizah kullanımının psikolojik kırılganlığı azaltarak özgünlüğe katkısına yönelik de dolaylı araştırma bulguları vardır. Ülkemizde üniversite öğrencileriyle yürütülen bir araştırmada psikolojik kırılganlığın kendini sansürleme eğilimini olumlu yordadığı ortaya konulmuştur (Ekşi, Bikeç ve Ümmet, 2017). Bu bulguyla dolaylı olarak benzeşen bir başka araştırmada ise mizah algısı sonucu oluşan gülümsemenin, ilişkilerde önemli bir yere sahip olan kendini açmaya

etkisi incelenmiştir. Araştırmada komik, nötr ve olumsuz duygulanım vidoları deneysel tetikleyici olarak kullanılmıştır. Araştırma sonucunda komik vido izletilen katılımcıların ilişkilerde kendilerini daha çok açtıkları bulunmuştur (Gray vd., 2015). Bu araştırmalar dolaylı olarak, olumlu mizah kullanımının psikolojik kırılabilirlik üzerinden özgünlüğü açıklamasına yönelik öngörü sağlamıştır. Genişleme ve inşa kuramının bulguları da olumlu mizahın psikolojik kırılabilirliği olumsuz yordayabileceğine yönelik dolaylı ipucu sunmaktadır. Bu bağlamda, Genişleme ve İnşa Kuramı psikolojik kırılabilirliğin karşısı olarak değerlendirilebilen bir kavram olan yılmazlık açısından test edilmiştir.

Genişleme ve İnşa Kuramının öncü araştırmacılarından Tugade ve Fredrickson (2004), gerçekleştirdikleri deneysel çalışmalarında olumlu duygulanımı ego yılmazlığı bağlamında araştırmışlardır. Araştırmanın ilk boyutunda katılımcılara bir konuda konuşma verilmiş ve konuşmanın kaydedileceği söylenerek stres koşulu oluşturulmuştur. Araştırmanın sonucunda ego yılmazlığı ve kardiyovasküler tepkisellik ilişkisinde olumlu duygulanımın tam aracı rolü görülmüştür. Araştırmanın ikinci aşamasında ise aynı stres tetikleyicisi kullanılmıştır. Bununla birlikte bir gruba verilen görevin zorlayıcı ancak üstesinden gelinebilir olduğu söylenerek meydan okuyucu durum oluşturulmuştur. Diğer gruba ise konuşma içeriklerinin gramer, akıcılık gibi özellikler bakımından değerlendirileceği ve akademik başarılarına yönelik tahminlerde bulunulacağı söylenerek tehdit durumu oluşturulmuştur. Sonuç olarak tehdit koşulunda yılmazlık ile kardiyovasküler iyileşme ilişkisine olumlu duygulanımın kısmi aracılık rolü bulunmuştur. Araştırmanın son aşamasında ise yılmazlık ve yaşanan bir probleme anlam bulma ilişkisine olumlu duygulanımın tam aracı rolü görülmüştür (Tugade ve Fredrickson, 2004).

Yılmazlığın olumlu duygulanım tarafından yordanmasını gösteren ilişkisel araştırma bulguları da bulunmaktadır. Yürütülen bir boylamsal araştırmada yaşam doyumu ve ego yılmazlığı ölçekleri uygulanan öğrenciler bir ay boyunca duygulanımlarını içeren günlük tutmuşlardır. Araştırmanın sonunda olumlu duygulanımın yaşam doyumu ve yılmazlığı yordadığı görülmüştür. Ayrıca katılımcıların günlük tutmadan hemen önceki olumlu duygulanım ölçümlerinin günlüklerden hemen önceki yılmazlık ölçümleri ile son ölçüm yılmazlık ilişkisine aracılık ettiği, ancak yaşam doyumu için benzer bir aracılık ilişkisi bulunmadığı görülmüştür (Cohn, Fredrickson, Brown, Mikels ve Conway, 2009).

Ele alınan araştırmalar doğrultusunda, önemli bir olumlu duygulanım faktörü olan mizahın psikolojik kırılganlık üzerinden özgünlüğü açıklayabileceği öngörölmüştür. Genişleme ve İnşa Kuramının bulgularına göre, olumlu duygulanım kişilerin güç koşullar karşısında baş etme repertuvarını da genişletebilmektedir. Bu açıdan, psikolojik kırılganlık olumlu mizah kullanımıyla düşebilmektedir. Dolayısıyla, olumlu mizah kullanımı ile özgünlük ilişkisine bilişsel esnekliğin yanında psikolojik kırılganlığın aracılık edebileceği beklenmiştir.

3. YÖNTEM

Bu bölümde izlenen yöntem, yararlanılan araştırma modeli veri toplama ve analiz teknikleri ile ilgili bilgiler yer almaktadır. Ayrıca araştırmanın katılımcıları ve araştırma sürecine yönelik bilgiler verilmiştir.

3.1. Araştırma Modeli

Bu araştırmanın gerçekleştirilmesinde karma yöntemden yararlanılmıştır. Kavramlar arası ilişkiler betimsel araştırmalarda nedensel karşılaştırma yöntemi ile incelenmiştir. Özgünlüğe yönelik deneyimlerin elde edilmesi sürecinde ise nitel araştırma yöntemlerinden olan fenomenoloji kullanılmıştır.

Karma araştırmalar felsefi olarak pragmatizme ve çoğulculuk (pluralism) yaklaşımına dayandırılmaktadır (Johnson ve Onwuegbuzie, 2004; Johnson vd., 2007; Teddlie ve Tashakkori, 2009). Çoğulculuk, aynı olguyu açıklayan geçerli ve mantıklı farklı açıklamaların olduğunu ifade etmekte; pragmatizm gerçeklikle örtüşen açıklamalar içerisinde araştırma amacına göre alternatiflerden birisinin seçilebilmesi önermesini ortaya koymaktadır (Fishman, 2016). Karma araştırmalar ile nitel ve nicel yaklaşımların içkin yöntemleri sentezlenerek ilgilenilen konuda daha derinlikli bilgi elde edilebileceği savunulmaktadır (Hanson vd., 2005).

Karma araştırma; tekil ya da çok aşamalı bir araştırmada nicel ve nitel verilerin elde edilmesi, analizi ve bütünleştirilmesini tanımlamaktadır (Hanson vd., 2005). Karma araştırmalar, nitel ve nicel araştırmaların yanında üçüncü araştırma paradigması olarak ortaya çıkmıştır (Johnson vd., 2007). Özetle, karma araştırmanın tanımında nitel ve nicel yaklaşımların sistemli bir şekilde bütünleştirilmesi ve bütüncül çıkarımlar yapılması temalarına yer verilmiştir (Creswell ve Tashakkori, 2007). Bu bakımdan, araştırma sorusuna karma araştırmanın daha etkili yanıt sağlayacağı düşünülürse karma yöntemin kullanılması gerektiği savunulmaktadır (Powell, Mihalas, Onwuegbuzie, Suldo ve Daley, 2008).

Üç tür karma araştırma bulunmaktadır (Hanson vd., 2005). Bunlar: ardışık açımlayıcı, ardışık keşfedici ve ardışık dönüşümseldir. Ardışık açımlayıcı yaklaşımda öncelikle nicel veri toplanır ve analiz edilir. Sonrasında da nitel veri sürece dâhil edilir ve bütünleştirme yapılır. Ardışık keşfedici yaklaşımda da öncelikle nitel veri toplanır ve sonrasında nicel aşama yürütülür. Dönüşümsel yaklaşımda kuramsal bakış açısı ve bulgulara yönelik öngörü açıkça ifade edilir. Nicel ya da nitel bakış açısının sırası ya da vurgulanma derecesi önemli değildir. Bu araştırmada özgünlüğü yordayabilecek

değişkenlerin incelenmesinde nicel yöntem kullanılmıştır. Özgünlük konusunun felsefi ve soyut doğasından, özgünlüğe yönelik deneyimlerin alınması amaçlanmış ve fenomenolojik yaklaşımdan yararlanılmıştır. Bu yönüyle araştırmada, ardışık açımlayıcı karma araştırma deseni kullanılmıştır.

Araştırmada nitel verilerin elde edilmesi ve analizi sürecinde fenomenolojiden yararlanılmıştır. Fenomenoloji deneyimlerin anlamının ve derinliğinin betimlemesidir. Bir başka ifade ile araştırılan olguda, katılımcıların deneyimlerine yönelik kasıtlı ve bilinçli (conscious and intentional) yorumlama biçimleri araştırılmaktadır (Wertz, 2005). Öz bildirimsel yöntemlere dayalı nicel paradigma ile fenomenoloji farklı ontolojik, epistemolojik ve aksiyolojik temellere sahip olsalar da karma yöntem kuramcıları iki yaklaşımın sentezlenmesinin kayda değer sonuçlar üreteceğini savunmaktadırlar (Mayoh ve Onwuegbuzie, 2014, 2015). Belirli bir yapı içerisinde sunulan öz- bildirimsel ölçümlerle deneyimlerin bütünsel olarak elde edilememesinden, nitel yaklaşımlarla elde edilen verilerin önemine dikkat çekilmektedir (Polkinghorne, 2005). Bu araştırma kapsamında da her ne kadar fenomenolojik ve ankete dayalı yöntemlerin aynı araştırma deseni içerisinde yer alıp alamayacağına yönelik felsefi tartışmalar olsa da belirtilen nedenlerden araştırma amacı doğrultusunda iki yaklaşım birlikte kullanılmıştır.

Fenomenolojik araştırmalar kendi içerisinde çeşitli ekollere ayrılmaktadır. Birbirine alternatif olarak değerlendirilen bu ekollerin yaygın olan ikisi betimleyici ve yorumlayıcı fenomenolojidir (Giorgi, 1992). İnsancı Kuramdan beslenen betimleyici fenomenolojiye göre, deneyimler bilinçlidir ve doğrudan sistematik bir çaba ile elde edilebilir. Yorumlayıcı yaklaşımda ise deneyim büyük ölçüde bilincin dışında bir bağlamda gizil bir örüntü gösterir (Walsh, 2012). Felsefi olarak ayrışmalarına rağmen belirtilen iki ekolde de büyük ölçüde örtüşme söz konusudur. Fenomenolojik bir araştırmada katılımcıların salt kullandıkları sözcüklerin ötesine geçildiği tartışılmaktadır (Hein ve Austin, 2001). İki ekolde de anlamın farklılaşması ve derinliği üzerinde durulması yönüyle benzerlik söz konusudur (Giorgi, 1992). Bu araştırma kapsamında da betimsel ve yorumlayıcı ekollerin ötesinde, fenomenoloji yönlendirici paradigma olarak kullanılmaktadır.

3.2. Araştırmanın Katılımcıları

Araştırmanın nicel boyutundaki katılımcıları 2016-2017 Eğitim Öğretim Yılında Anadolu Üniversitesinde örgün programlarda öğrenim gören öğrencilerden oluşmaktadır. Araştırmaya toplam dokuz fakülteden yaşları 18 ile 34 arasında değişen ($\bar{X}$ =21.01;

SS=1.94) toplam 660 gönüllü öğrenci katılmıştır. Katılımcıların 352'si kadın 305'si erkektir. Üç katılımcı cinsiyet bildirmemiştir. Katılımcılara ilişkin demografik bilgiler Tablo 3.1'de görülmektedir.

Tablo 3.1 *Nicel boyuttaki katılımcılara ilişkin demografik bilgiler*

Değişkenler	Kategoriler	n	%
Cinsiyet	Kadın	352	53.3
	Erkek	305	46.2
	Cinsiyet belirtmeyen	3	.5
Fakülte	Eczacılık	58	8.8
	Edebiyat	45	6.8
	Eğitim	168	25.5
	Fen	69	10.5
	Güzel Sanatlar	39	5.9
	İktisadi ve İdari Bilimler	147	22.3
	İletişim Bilimleri	72	10.9
	Spor Bilimleri	31	4.7
	Turizm	31	4.7
	1	146	22.1
Sınıf Düzeyi	2	184	27.9
	3	220	33.3
	4	96	14.5
	5	14	2.1
Toplam		660	100

Araştırmanın nitel boyutunda 11 gönüllü katılımcı ile görüşmeler yürütülmüştür. Psikolojik danışma alanında uzlaşıya dayalı nitel araştırma deseninin önde gelen araştırmacıları (Hill vd., 2005; Hill, Thompson ve Williams, 1997) bir olgunun derinlemesine araştırılması bakımından katılımcı sayısının 8-15 olabileceğini önermektedirler. Belirtilen öneriyi de göz önüne alarak, 11 öğrenci ile görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Öğrencilerin cinsiyet dağılımı sekiz kız, üç erkek şeklindedir. Katılımcıların yaşları 19 ile 25 aralığındadır. Katılımcılar Eğitim, Eczacılık, Turizm, İktisadi ve İdari Bilimler, İletişim, Edebiyat ve Fen Fakültelerinde öğrenim görmektedirler. Katılımcılara ve görüşmelere yönelik bilgiler tablo 3.2'de yer almaktadır. Katılımcılara yönelik fakülte ve bölüm bilgileri etik nedenlerden tabloda belirtilmemiştir.

Tablo 3.2. Nitel boyuttaki katılımcılara ilişkin bilgiler

NO	Katılımcı Rumuzu*	Cinsiyet	Yaş	Sınıf	Görüşme Tarihi	Görüşme Süresi
1	Alper	Erkek	24	3	06.12.2017	48"
2	Belgin	Kadın	22	3	04.12.2017	24"
3	Bilgin	Erkek	25	4	30.11.2017	78"
4	Çisem	Kadın	21	3	29.11.2017	63"
5	Damla	Kadın	23	4	01.12.2017	40"
6	Derya	Kadın	19	1	04.12.2017	52"
7	Ezgi	Kadın	20	3	29.11.2017	26"
8	Feryal	Kadın	24	4	08.12.2017	41"
9	Hasret	Kadın	25	4	08.12.2017	59"
10	Rana	Kadın	20	3	07.12.2017	36"
11	Yusuf	Erkek	25	4	07.12.2017	61"

*Çalışmada etik ilkeler gereği katılımcıların gerçek isimleri yerine araştırmacı tarafından belirlenen rumuzlar kullanılmıştır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada katılımcıların özgünlük düzeylerini belirlemek için “Özgünlük,” bilişsel esneklik düzeylerini belirlemek için “Bilişsel Esneklik”, psikolojik kırılganlık düzeylerini belirlemek amacıyla “Psikolojik Kırılganlık” ölçekleri ve olumlu mizah kullanımını belirlemek için ‘Mizah Tarzları’ ölçeğinin ‘kendini geliştirici ve katılımcı’ alt boyutları kullanılmıştır. Özgünlüğe yönelik deneyimlerin elde edilmesinde geliştirilen yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Bunlara ek olarak katılımcıların demografik bilgileri “Kişisel Bilgi Formu” ile elde edilmiştir. Araştırmada kullanılan ölçme araçlarına ait detaylı bilgiler aşağıda yer almaktadır.

3.3.1. Özgünlük ölçeği

Kernis ve Goldman (2006) tarafından geliştirilen 45 maddelik Özgünlük Ölçeğinin İmamoğlu, Günaydın ve Selçuk (2011), tarafından Türkçeye uyarlanan 27 maddelik kısa formudur. Ölçek (1 = Hiç Katılmıyorum, 7 = Tamamen Katılıyorum) olmak üzere yedili derecelendirmeye sahiptir. Ölçek ilişkisel özgünlük, yansızlık, farkındalık ve özgün davranış olmak üzere dört alt boyuttan oluşmaktadır. Özgünlük ölçeğinin iç tutarlık değerleri yansızlık için .77, ilişkisel özgünlük için .77, farkındalık için .76, özgün davranış için .66 ve ölçeğin bütünü için .84 olarak bulunmuştur. Ölçeğe ilişkin yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonrası değerlerin kabul edilebilir düzeyde

olduğunu göstermektedir ($\chi^2(16, N = 341) = 35.03, p < .004, RMSEA = .06, GFI = .98, AGFI = .94, NFI = .97, CFI = .98$). Bu araştırmada da özgünlük ölçeğinin iç tutarlılığı bakımından; ilişkisellik için .80, yansızlık için .80, farkındalık için .82, davranışsallık için .73 ve toplam ölçek için .84 değerleri elde edilmiştir. Ölçeğin örnek maddeleri EK-1’de yer almaktadır.

3.3.2. Bilişsel esneklik ölçeği

Ölçeğin orijinal formu Dennis ve Vander Wal (2010) tarafından geliştirilmiştir. Türk kültürüne ise Sapmaz ve Doğan (2013) tarafından uyarlanmıştır. Ölçek 20 maddeden oluşmaktadır ve beşli derecelendirmeye sahiptir. Güvenirlik açısından ölçeğin bütününden .75, alternatifler alt boyutu için .78, kontrol alt boyutu için ise .73 değerleri elde edilmiştir. Ölçeğin yapı geçerliği için uygulanan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda elde edilen değerler kabul edilebilir aralıktadır ($\chi^2 = 406.98, sd = 167, \chi^2/sd = 2.44, AGFI = 0.90, GFI = 0.92, NFI = 0.96, RFI = 0.95, CFI = 0.98, IFI = 0.98, RMR = 0.052, RMSEA = 0.054$). Bu araştırmada da iç tutarlık katsayısı bakımından kontrol alt boyutu için .81, seçenekler alt boyutu için .89, ölçeğin toplamı için ise .88 değerleri elde edilmiştir. Ölçeğin örnek maddeleri EK-2’de yer almaktadır.

3.3.3. Psikolojik incinebilirlik ölçeği

Psikolojik İncinebilirlik Ölçeği, Sinclair ve Wallston (1999), tarafından geliştirilmiştir. Ölçek Erözkan, (2004), tarafından Türk kültürüne uyarlanmıştır. Uyarlama sonucunda ölçeğin iç tutarlık katsayısı .73 bulunmuştur. Altı maddeden oluşan ölçek 5’li likert tipi derecelendirmeye sahiptir. Ölçeğin uyarlama çalışmasında ölçeğe faktör analizi yapılmamıştır. Bu araştırmada ölçeğin iç tutarlık katsayısı .71 bulunmuştur. Bu araştırmada gerçekleştirilen doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarına göre standardize edilmiş regresyon katsayıları .45 ile .67 arasında değişmektedir ($p < .001$). Ölçeğin doğrulanıp doğrulanmadığını görmek için uyum iyiliği indeksleri ele alındığında verinin kabul edilebilir uyum iyiliği indekslerine sahip olduğu görülmektedir. Analiz sonuçlarına göre uyum indeksleri: $\chi^2 (9 N = 660) = 37.81, \chi^2/df = 4.20, p < .001; GFI = .98; CFI = .95; TLI = .92; SRMR = .036; RMSEA = .070$ olarak bulunmuştur. Gerçekleştirilen doğrulayıcı faktör analizinin şekilsel gösterimi EK-9’te, örnek maddeler ise EK-3’te yer almaktadır.

3.3.4. Mizah tarzları ölçeği

Mizah Tarzları Ölçeği Martin vd. (2003) tarafından dört boyutlu bir yapı olarak geliştirilmiştir. Dört boyuttan ikisi olumsuz (kendini yıkıcı ve saldırgan mizah) ikisi de olumludur (kendini geliştirici ve katılımcı mizah). Yedili derecelendirmeye sahip olan ölçek Türk kültürüne Yerlikaya (2003) tarafından uyarlanmıştır. Ölçeğin geliştirme çalışmasında iç tutarlık katsayıları katılımcı, kendini geliştirici, saldırgan ve kendini yıkıcı mizah tarzları için sırasıyla 80, .81, .77 ve .80'dir. Test-tekrar test değerleri ise katılımcı, kendini geliştirici, saldırgan ve kendini yıkıcı mizah tarzları için sırasıyla .85, .81, .80 ve .82'dir. Ölçeğin geçerliğine bakıldığında ise açımlayıcı faktör analizi sonucunda ölçekte yer alan maddelerin faktör yüklerinin .32 ile .75 arasında değiştiği ve bu değerlerin toplam varyansın %36.9'unu açıkladığı bulunmuştur. İç tutarlık açısından bu çalışmada katılımcı mizah alt boyutu için .81 ve kendini geliştirici mizah alt boyutu için .86 değerleri elde edilmiştir. Mizah Tarzları Ölçeği'nin kendini geliştirici ve katılımcı alt boyutlarına ait örnek maddeler EK-4'te yer almaktadır.

3.3.5. Yarı yapılandırılmış görüşme formu

Araştırmacı tarafından katılımcıların özgünlüğe yönelik deneyimlerini elde etmek için geliştirilmiştir. Formda cinsiyet, fakülte ve sınıf düzeylerinin belirlenmesine yönelik betimsel sorular yer almaktadır. Özgünlüğe ilişkin deneyimler ise açık uçlu ve süreçte kullanılan destekleyici sorular ile elde edilmiştir.

Formun oluşturulması aşamasında öncelikle araştırmacı tarafından mümkün olduğunca geniş çerçeveli sorular hazırlanmıştır. İlk aşamada hazırlanan sorular araştırma danışmanı ve daha önce nitel araştırma deneyimi olan doktora öğrencisi ve doktorasını tamamlamış üç uzman tarafından incelenmiştir. Öneriler doğrultusunda sorular gözden geçirilmiştir. Gözden geçirilen forma yönelik daha önce nitel dersi yürütmüş ve nitel araştırma deneyimi olan bir uzmandan geribildirim alınmıştır. Oluşturulan taslak form kullanılarak iki öğrenci ile görüşmeler yapılmıştır. Görüşme sonrasında sorulara yönelik öğrencilerden geribildirim alınmıştır. Geribildirimlerin ardından form tekrar gözden geçirilmiştir. Formun mevcut şekli tez izleme komitesine sunulmuş ve formun geliştirme ve pilot uygulama aşamasına yönelik süreç paylaşılmıştır. Üçüncü tez izleme komitesi toplantısı sonucu oluşan öneriler doğrultusunda form gözden geçirilerek son şeklini almıştır. Yarı yapılandırılmış görüşme formu EK-5'da yer almaktadır.

3.3.6. Kişisel bilgi formu

Kişisel bilgi formu araştırmacı tarafından düzenlenmiştir. Formda katılımcıların yaş, cinsiyet, fakülte ve sınıf düzeylerini belirlemek üzere sorular yer almaktadır.

3.4. Veri Toplama Süreci

Veri toplama sürecinden önce Anadolu Üniversitesi Etik Kurulundan uygulama izni alınmıştır. Etik kurul onay belgesi EK-6'de sunulmuştur. Etik kurul izninin ardından araştırma projelendirilerek Anadolu Üniversitesi Bilimsel Araştırma Komisyonuna başvurulmuştur. Proje söz konusu kurul tarafından kabul edilmiştir.

Nicel veri toplanması sürecinde kullanılan ölçme araçları ve kişisel bilgi formu kitapçık haline getirilmiştir. Formlar optik okuma sürecine uygun olarak hazırlanmıştır. Araştırmada dört ölçek bulunmaktadır. Olası sıra hatasını önlemek için dört form oluşturulmuştur. Böylelikle katılımcıların dikkat düzeylerinden kaynaklı bulaşıcı değişken görece kontrol edilerek araştırmanın iç geçerliğinin artırılması hedeflenmiştir. Oluşturulan formlar öncelikle altı araştırma görevlisi ve beş öğrenciye uygulanmış ve görünüş geçerliği bakımından onların görüşleri alınarak ilgili düzenlemeler gerçekleştirilmiştir.

Verilerin toplanması araştırmacı tarafından gerçekleştirilmiştir. İlgili birimlerden randevular alındıktan sonra araştırma, fakültelere gidilerek ders aralarında ve derslerde gönüllü öğrencilere uygulanmıştır. Öncelikle gönüllü katılım sözel olarak sorulmuş ve sonrasında katılmaya istekli öğrencilere onam formu okutularak araştırmaya gönüllü öğrenciler anketleri doldurmuştur. Araştırmanın nicel aşamasında kullanılan onam formu EK-7'de yer almaktadır. Araştırmanın nicel verilerini toplama aşamasında, nitel boyutunu oluşturan görüşmeler konusunda öğrenciler bilgilendirilmiş ve görüşmelere katılmaya gönüllü öğrenciler formun arka kısmında ilgili bölüme iletişim bilgilerini yazmışlardır.

Araştırmanın nitel boyutunda görüşmeler veri setini dolduran ve görüşmelere katılmaya gönüllü olduğunu bildiren katılımcılarla gerçekleştirilmiştir. Gönüllü katılımcıların özgünlük puanlarının dağılımı göz önüne alınarak katılımcılar belirlenmiştir. Dağılımın standart sapmasına göre üst ve alt puan grubundan katılımcılar sürece dâhil edilmiştir. Üst grup en yüksek puanlı katılımcıdan başlatılmış ve düşüğe doğru sürdürülmüştür. İlgili katılımcının araştırmaya katılmaktan vazgeçme hakkını kullanması durumunda bir alt sıradaki gönüllü katılımcıya ulaşılmıştır. Düşük alt puan grubundaki katılımcılar da en düşük özgünlük puanı olan gönüllü katılımcıdan

başlanılarak araştırmaya davet edilmiştir. Görüşmeye katılımı gönüllülük ilkesi dikkate alındığı ve isimlerini belirtmiş olmalarına karşın telefonla ulaşıldığında çalışmaya katılmama kararlarını bildiren öğrencilerle karşılaşıldığı için tam anlamıyla puanlamaya göre bir sıralama yapılamamıştır.

Gönüllü katılımcılarla gerçekleştirilen görüşmelerde Eğitim Fakültesinde yer alan Psikolojik Danışma Birimi görüşme odaları kullanılmıştır. Öncelikle katılımcılara sözel olarak gönüllülükleri tekrar sorulmuştur. Sonrasında da ses kaydı ve gizlilik gibi bilgileri içeren onam formu okutulmuştur. Katılımcılar için araştırmacı tarafından imzalanan iki nüsha onam formu düzenlenmiştir. Katılımcılar tarafından da imzalanan onam formunun bir nüshası katılımcıda bir nüshası da araştırmacıda kalmıştır. Araştırmanın nitel aşamasında kullanılan onam formu EK-8’de yer almaktadır.

Yarı yapılandırılmış görüşme formunda katılımcıların özgünlüğe ilişkin görüşlerini almak için özgünlük terimi kullanılmaksızın 9 sorudan yararlanılmıştır. Ek-5’te sunulduğu gibi bu sorular katılımcıların özgünlüğü yansıtan davranışları, kendilerine ve özgünlüğü etkileyen koşullara ilişkin algıları, farklı ilişkilerde özgünlüğü yansıtırma biçimleri, duyguları ifade etme tarzları, özgün olmama durumları ve kendilerini saklama ihtiyaçlarını içermektedir.

Görüşmenin sonunda öğrencilere süreçte kendilerini açtıkları için olumsuz bir duygu yaşamayı yaşamadıkları sorulmuştur. Etik ilkeler gereği böyle bir durumda kendilerine danışma hizmeti sağlanacağı hatırlatılmıştır. Görüşmeler sonrasında katılımcılara kitap hediye edilmiştir. Dünya klasiklerinden oluşan kitaplar katılımcılar tarafından seçilmiştir.

3.5. Verilerin Analizi

Bu kısımda araştırma kapsamında gerçekleştirilen analizler sunulmuştur. Öncelikle nicel verilerin analizlerine ilişkin bilgi verilmiştir. Sonrasında da nitel verilerin analizi yer almaktadır.

3.5.1. Nicel verilerin analizi

Araştırma kapsamında oluşturulan modelin analizinde dolaylı ilişkilerin ortaya konulmasına olanak veren Preacher ve Hayes’in (2008), aracılık modelinden yararlanılmıştır. Örneklem temelli hata payını kontrol etmek ve istatistiksel olarak araştırmayı güçlendirmek için Bootstrapping yöntemi kullanılmıştır. Bu yöntem istatistiksel olarak tekrar örnekleme yöntemleri ile dolaylı etkilerin kestirimine yönelik

kolaylık sağlamaktadır (Preacher ve Hayes, 2008). Bootstrapping ile örneklemin temsil gücünün artırılması tip-1 hatanın önlenbilmesinin yollarından birisi olarak görülmektedir (Hayes ve Scharkow, 2013). Bootstrapping yöntemi sonucunda aracı değişkenlere yönelik elde edilen tahmini değerin .95 olması ve güven aralığının sıfırı içermemesi modelin anlamlı olduğunu göstermektedir (Preacher ve Kelley, 2011). Bu çalışmada 10.000 bootstrapping yeniden örnekleme işlemi gerçekleştirilmiştir. Cinsiyet ve yaş modele kontrol değişkeni olarak dâhil edilmiştir.

Araştırma kapsamında toplanan verilerin analizinde “SPSS 24” programı kullanılmıştır. Araştırmada, aracılık etkilerinin anlamlı olup olmadığına yönelik Bootstrapping analizleri için Preacher ve Hayesin (2004), SPSS programı için geliştirdikleri PROCESS Macro eklentisi kullanılmıştır.

3.5.2. Nitel verilerin analizi

Nitel verilerin analizinde öncelikle görüşmelerin dökümleri gerçekleştirilmiştir. İlk üç görüşmenin dökümü araştırma danışmanı tarafından inandırıcılık açısından kontrol edilmiştir. Verilerin analizinde özgünlüğe ilişkin katılımcıların gerçek deneyimlerinin keşfedilebilmesi açısından fenomenolojik yöntem rehber paradigma olarak kullanılmıştır. Bu doğrultuda, tematik analiz gerçekleştirilmiştir. Tematik analiz verilerin içerisindeki örüntülerin yakalanması, kategorileştirilmesi ve raporlanmasını tanımlamaktadır (Braun ve Clarke, 2006). Temaların oluşturulması sürecinde (Braun ve Clarke, 2006; Wertz, 2011) önerileri dikkate alınarak üç adımlı bir yol benimsenmiştir. Öncelikle görüşmeler detaylı bir şekilde tekrar tekrar okunmuştur. Dökümlerin okuması iki haftalık bir zamana yayılmıştır. Ayrıntılı okumanın ardından verilerdeki anlam birimleri oluşturulmuştur. Son aşamada ise anlam birimlerinin altında yatan varsayımlar, düşünme biçimleri ve kavramsallaştırmalar göz önüne alınarak temel temalar oluşturulmuştur. Bir diğer ifade ile öncelikle verilerin bütüncül olarak anlaşılması gerçekleştirilmiştir. İkinci aşamada herhangi bir varsayımdan ve teorik öngörüden bağımsız olarak anlam birimleri oluşturulmuştur. Son aşamada ise imgesel çeşitleme yoluyla oluşturulan anlam birimleri deneyimlerin özünü gösterecek şekilde (Giorgi, 2012) bütünleştirilmiştir. Temalaştırma işlemi sürecinde Clarke ve Braun’nun (2018), önerileri dikkate alınarak, betimsel tanımların ötesinde deneyimlerin özünü ve bağlamsal ilişkilerini gösterebilecek temalar oluşturulmaya çalışılmıştır.

3.5.2.1.Paranteze alma

Nitel araştırmalarda, ortaya konulan verinin gerçek deneyimler bağlamında yorumlanabilmesi için, araştırmacının kendi varsayımlarının sürece nasıl yansıdığını ifade etmesi gerekmektedir (Morrow, 2005). Araştırmanın nitel boyutunda önsel varsayımların ötesinde gerçek deneyimlerin elde edilmesi için bazı yöntemler uygulanmıştır.

Öncelikle veri toplama araçlarının tanıtıldığı kısımda belirtildiği üzere araştırmada yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Yarı yapılandırılmış görüşme formunun katılımcıların deneyimlerinin akışlarını ve netliklerini kısıtlamasının önüne geçebilmek için görüşme formu üç defa geribildirimler doğrultusunda gözden geirilmıştir. Bu şekilde nitel boyutta deneyimlerin elde edilebilmesi için gerekli olan esnek bir ortam (Clarke ve Braun, 2018) oluşturulmuştur. Verilerin analizi sürecinde de araştırmacının kendi önsel varsayımlarını kontrol ederek gerçek deneyimleri yakalaması için bazı önlemler alınmıştır.

Veriler öncelikle araştırmacı tarafından defalarca okunarak anlam birimleri oluşturulmuştur. Oluşturulan bu anlam birimlerinin veri ile tutarlılığını ve araştırmanın inandırıcılığını artırmak için analiz sürecinde daha önce özgünlüğe yönelik bir araştırma deneyimi olmayan ancak nitel araştırmalar konusunda deneyimli olan bir uzmandan destek alınmıştır. Araştırmacı ve bir uzman bağımsız şekilde kodlamayı ve anlam çıkarma sürecini (Hill vd., 2005) nerileri dikkate alarak gerekleştirmışlerdir. Elde edilen anlam birimlerinden farklı olanlar tartışma ve uzlaşı ile gözden geirilmıştir. Ayrıca aynı uzmanın veriler çerçevesinde elde edilen deneyimin aıklılığı ve ikinci bir görüşmeye ihtiyaç olup olmadığı konusunda da görüşleri alınmış ve bu konuda bir ihtiyaın olmadığı kararlaştırılmıştır.

4. BULGULAR

Bu kısımda araştırma sonucunda ortaya çıkan bulgular yer almaktadır. Öncelikle araştırmanın nicel bulguları verilmiştir. Sonrasında da nitel bulgular sunulmuştur.

4.1. Olumlu Mizah Kullanımı ile Özgünlük İlişkisinde Bilişsel Esneklik ve Psikolojik Kırılganlığın Aracılığına İlişkin Bulgular

Bu kısımda araştırma kapsamında yanıt aranan “Üniversite öğrencilerinde olumlu mizah kullanımı ve özgünlük ilişkisine bilişsel esneklik ve psikolojik kırılganlık aracılık etmekte midir?” araştırma sorusuna ilişkin bulgulara yer verilmiştir. Modele yönelik bulguların sunulması öncesinde özgünlük, bilişsel esneklik, psikolojik kırılganlık ve olumlu mizah kullanımı değişkenlerine ilişkin dağılımlar, aritmetik ortalama, standart sapma, çarpıklık ve basıklık değerleri verilmektedir. Ayrıca ele alınan değişkenler arası korelasyon katsayıları gösterilmektedir. Modelin değişkenleri arasındaki Pearson Moment Çarpımı Korelasyon Katsayıları Tablo 4.1’de verilmiştir.

Tablo 4.1 Değişkenler arası ilişkiler ve betimsel istatistikler

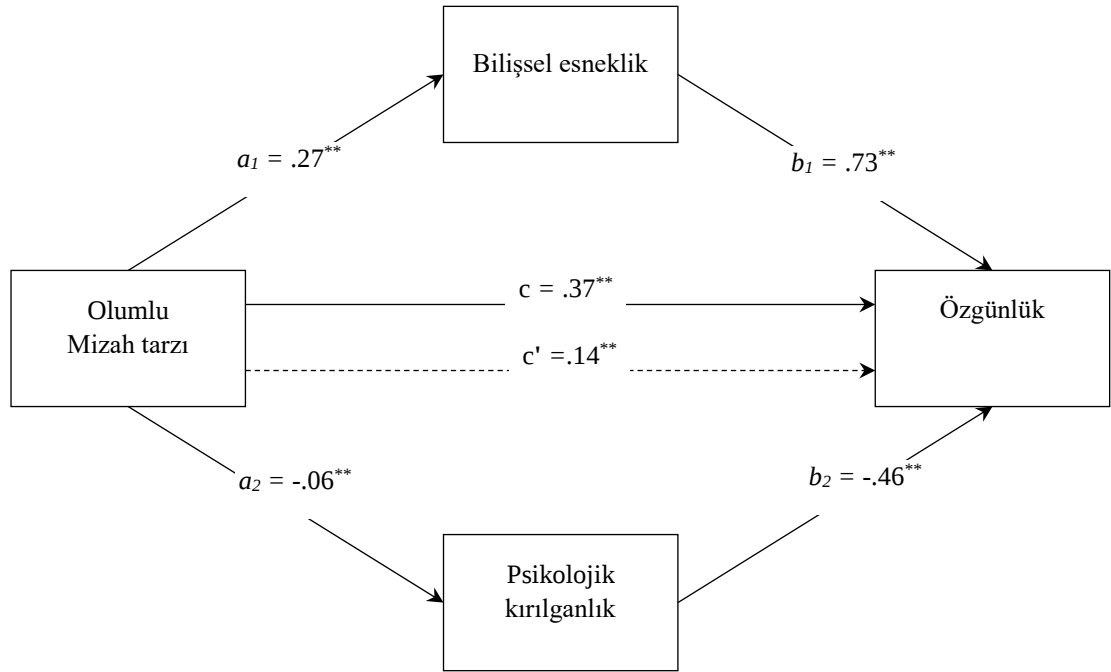
Değişkenler	1	2	3	4
1. Özgünlük	-			
2. Olumlu mizah	.31**	-		
3. Bilişsel esneklik	.49**	.38**	-	
4. Psikolojik kırılganlık	-.25**	-.21**	-.28**	-
Ortalama	142.01	79.28	74.39	16.18
Standart Sapma	18.29	15.30	10.78	4.44
Çarpıklık	-.49	-.22	-.02	.33
Basıklık	-.11	-.154	.07	-.05

Not: * $p < .05$, ** $p < .01$

Tablo 1’de görüldüğü gibi üniversite öğrencilerinin özgünlükleri ile olumlu mizah kullanımı ($r = .31$, $p < .01$) ve bilişsel esneklik ($r = .49$, $p < .01$) düzeyleri olumlu yönde anlamlı ilişkiler gözlenmiştir. Benzer biçimde, olumlu mizah kullanımı ile bilişsel esneklik arasında da olumlu yönde anlamlı ilişki saptanmıştır ($r = .38$, $p < .01$). Diğer taraftan, olumlu mizah tarzı ile psikolojik kırılganlık ($r = -.21$, $p < .01$) arasında ve bilişsel esneklik ile psikolojik kırılganlık ($r = -.28$, $p < .01$) arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler ortaya konulmuştur.

Değişkenlere ait betimsel istatistikler incelendiğinde; çarpıklık ve basıklık değerlerinin sırasıyla özgünlük için -.49 ve -.11, olumlu mizah için -.22 ve -.15, bilişsel esneklik için -.02 ve .07, psikolojik kırılganlık için .33 ve -.05 olduğu anlaşılmaktadır. Bu değerlerin tamamı ± 3 (Kline, 2011) arasında bulundukları için tüm değişkenlerin normal bir dağılım sergiledikleri belirlenmiştir.

Aracılık Testi: Araştırma modelinde üniversite öğrencilerinin olumlu mizah kullanma eğilimleriyle özgünlük düzeyleri arasında bilişsel esneklik ve psikolojik kırılganlığın aracı rolleri incelenmiştir. Bu modele yönelik gerçekleştirilen bootstrapping analizine ilişkin bulgular Şekil 4.1’de sunulmuştur.



Not: ** $p < .01$

Şekil 4.1. Olumlu mizah tarzı ile özgünlük arasında bilişsel esneklik ve psikolojik kırılganlığın aracılığı

Şekil 4.1’de doğrudan etkilerde görüldüğü üzere, olumlu mizah kullanımı üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerini doğrudan, pozitif yönde ve anlamlı bir şekilde yordamaktadır ($\beta = .27$, $p < .01$). Benzer biçimde olumlu mizah kullanımı öğrencilerin psikolojik kırılganlığını doğrudan, negatif yönde ve anlamlı olarak yordamaktadır ($\beta = -.06$, $p < .01$). Bilişsel esnekliğin özgünlüğü ($\beta = .73$, $p < .01$) pozitif yönde anlamlı yordadığı görülürken, psikolojik kırılganlığın özgünlüğü ($\beta = -.46$, $p < .01$) negatif yönde anlamlı yordadığı anlaşılmaktadır.

Olumlu mizah kullanımının özgünlüğün üzerindeki toplam etkisinin .37 olduğu ancak aracı değişkenler olan bilişsel esneklik ve psikolojik kırılganlığın modele dâhil edildiklerinde bu etkinin .14'e düştüğü ve bu değer de anlamlı olduğu görülmektedir. Sonuç olarak, kısmi bir aracılığın olduğu anlaşılmaktadır. Şekil 4.1'deki modelde saptanan kısmi aracılığa yönelik dolaylı etkilerin anlamlı olup olmadığına ilişkin Bootstrapping katsayısı ile %95 güven aralıkları (GA) Tablo 4.2'de sunulmuştur.

Tablo 4.2. *Olumlu mizah tarzı ile özgünlük arasında bilişsel esneklik ve psikolojik kırılganlığın aracılığına yönelik bootstrapping sonuçları*

Dolaylı etkiler	Bootstrap Katsayı	SH	%95 GA		R ²	F
			Alt Limit	Üst Limit		
OMT → Bilişsel Esneklik → Özgünlük	.20	.028	.146	.255	.36	72.79**
OMT → Psikolojik Kırılganlık → Özgünlük	.03	.010	.011	.052		

Not: ** $p < .01$; OMT olumlu mizah tarzı; SH standart hata; GA güven aralığı

Tablo 4.2'de görüldüğü üzere bootstrapping analizi sonucunda bilişsel esnekliğin olumlu mizah tarzı ile özgünlük arasındaki dolaylı etkisinin anlamlı olduğu anlaşılmaktadır (Bootstrap katsayısı = .20, %95GA = .146, .255). Benzer biçimde, psikolojik kırılganlığın olumlu mizah tarzı ile özgünlük arasındaki dolaylı etkisinin de anlamlı olduğu görülmektedir (Bootstrap katsayısı = .03, %95GA = .010, .052). Tüm bu sonuçlar ışığında olumlu mizah tarzı ile özgünlük ilişkisinde bilişsel esnekliğin ve psikolojik kırılganlığın kısmi aracı olduğu ifade edilebilir. Bunlara ek olarak Tablo 4.2 incelendiğinde, modelde yer alan değişkenlerin özgünlük toplam varyansının %36'sını açıkladığı ve modelin anlamlı olduğu da görülmektedir [$F_{(5, 649)} = 72.79$, $p < .001$]. Oluşturulan modele yönelik analizler sonrasında görüşmeler gerçekleştirilmiş ve analizler yapılmıştır.

4.2. Özgünlük Bağlamında Deneyimlere İlişkin Bulgular

Bu kısımda, “Katılımcıların özgün olma / özgün olmama açısından (a) ilişkileri, (b) kültürleri bağlamında deneyimleri nelerdir?” araştırma sorusuna yönelik bulgular yer almaktadır. Bu doğrultuda, görüşmeler sonucunda dört ana tema oluşturulmuştur. Bunlar: “Bağlamsal özgünlük”, “Özgünlük, otorite ve baskın kültür”, “Özgünlük ve ailede rol karmaşası” ile “Özgünlük ve ruminatif düşünme eğilimidir.”

Tema-1: Bağlamsal Özgünlük

Çalışmada ortaya çıkan temaların ilki bağlamsal özgünlüktür. Bağlamsal özgünlük temasına göre katılımcıların bazı ortamlarda ve ilişkisel koşullarda kendilerini oldukları gibi yansıtırken, bazılarında kendilerini sınırladıkları gözlenmiştir. Bağlamsal özgünlük teması altında oluşan alt temalar “Dışa bağlı özgünlük”, “İlişkilerde kaybetme korkusuyla özgün olmama” ve İşlevsel yalnızlıktır”.

Dışa bağlı özgünlük: Katılımcılar duygularını, düşüncelerini ve inançlarını ilişkilerinde gördükleri kabul ediciliğe göre ifade ettiklerini belirtmişlerdir. Aşağıda katılımcıların bu alt temaya ilişkin paylaşımlarından örnekler yer almaktadır.

Katılımcılar inançlarını ifade ederken iletişimde oldukları kimselerin kabul edicilik düzeyini göz önüne almaktadırlar. İnancın ifadesi bağlamında Belgin, “*annemin yanında kendimi çok rahat ifade edebiliyorum. Ama baba tarafım inanç konusunda benden farklı düşünüyor. Onların yanında inancıma yönelik şeyleri çok belli etmemeye çalışıyorum*” diyerek kendini olduğu gibi yansıtmayı için paylaşımda bulunacağı kişilerin açık görüşlü olma özelliğini önemseydiğine vurgu yapmıştır. Çisem de benzer olarak inanç konusunda kendini ifade etmesi için karşısındaki kimselerin belirli kabul edicilik düzeyinde olmasını beklediğini şu paylaşımında ortaya koymuştur: “*Ben böyle çok dar görüşlü bir insana yani kişisine göre, ben deistim demiyorum. Bunun atışmasına bile girmek istemiyorum. Nasılsa beni anlamayacak.*”

İnancın yanında katılımcılar genel anlamda kendilerini ifade etmekle ilgili yaşantılarını paylaşmışlardır. Kendini ifade etme konusunda Damla, güven duyduğu arkadaşlarının yanında daha rahat olmasını şu cümlelerle ifade etmektedir: “*Tanımadığım insanlarla iletişim kurmakta ilk başlarda çok gergin oluyorum, resmi durmaya çalışıyorum ama kendimi güvende hissettiğim arkadaşlarımla arasında konuşkan birisiyim.*” Bilgin ise içinde bulunduğu sosyal ortamı ne kadar kabul edici algıladığına bağlı olarak farklı benliklerini gösterebildiğini belirtmektedir: “*Bir insanın kendi gibi olması çok zor bir durum..... Benim birçok kişiliğim var. Bence toplum içindeki birçok insan için geçerli bu... ..şu anda gerçek benliğim var ama beni suçlayan bir ortamda farklı bir kimse olabilirim...*”

Katılımcılar, ilişkilerinde güven algıladıklarında kendilerini daha rahat ifade etmektedirler. Bu bağlamda Ezgi tanımadığı kişilerin yanında olduğundan daha kibar davrandığını şöyle ifade etmektedir: “*Ses tonum normalde olduğundan kısıp oluyor. Narin bir ses tonu yapmaya çalışıyorum. ...Böyle rica halinde gereksiz bir kibarlık oluyor*

bende. Şey, pardon, diyerek lafa giriyorum. Rahat olmadığım için bunu tercih ediyorum.” Belgin kendini ifade etmede karşı tarafın olası tepkilerinin belirleyici olduğunu şöyle vurgulamaktadır: *“Duygularımı düşüncelerimi ifade etmek elbette bana iyi gelir, ama bunu belirleyen genelde karşı tarafın verdiği tepki.”* Hasret kendisine yakın hissettiği insanlarla kurduğu ilişkilerde özgür hissetmesini şu şekilde dile getirmektedir: *“Ben kendime aşırı derecede yakın bulduğum insanların yanında doğal davranabiliyorum. Saçmalayabiliyorum mesela... Saçmaladığım zaman ne yapıyorum diye düşünmüyorum.”* Hasret aynı zamanda sosyal medya kullanırken kendisini daha rahat ifade ettiğini şu sözcüklerle belirtmektedir: *“Aslında sosyal medya yani Twitter yazılar üzerine olduğu için, insan daha belirgin oluyor orada. İçsel düşüncelerini daha rahat yansıtıyor. Ve kendisi gibi düşünenlerle iletişime geçebiliyor”.*

Dışa bağlı özgünlüğe yönelik, katılımcılar romantik ilişkileri bağlamında paylaşımlar da yapmışlardır. Rana, romantik ilişkisini daha kabul edici gördüğünü ve ilişkisinde kendini daha çok yansıttığını şu ifadelerle belirtmektedir: *“Arkadaşlarıma karşı kendimi olduğum gibi ifade edemiyorum ama garip bir şekilde romantik ilişkide olduğum insana genelde ifade edebiliyorum. Onun bana yaklaşımından dolayı direkt söylüyorum.”*

Katılımcıların bağlamsal özgünlük açısından yukarıdaki paylaşımları, ilişkilerinde eleştirilme veya yargılanma kaygısıyla kendilerini ifade ederken seçici davrandıklarını göstermektedir. Bir başka ifadeyle, katılımcılar anlaşılmayacaklarını düşündükleri ortamlarda kendilerini ifade etme açısından sınırlayabilmektedirler.

Romantik ilişkilerde kaybetme korkusuyla özgün olmama: Bağlamsal özgünlük teması altında oluşturulan ikinci alt tema “Romantik ilişkilerde kaybetme korkusuyla özgün olmama”dır. Katılımcılar romantik ilişkilerinde duygu ve düşüncelerini açık bir şekilde ifade ettiklerinde ya da yakınlık kurduklarında ilişkilerinin zarar göreceği endişesi taşımaktadırlar. Buna bağlı olarak da duygu ve düşüncelerini olduğu gibi yansıtma konusunda çekimser kalmayı tercih ettiklerini belirtmektedirler.

Hasret, romantik ilişkilerde kaybetme korkusuyla özgün olmama alt temasına yönelik yaşadığı durumu doğrudan kaybetme korkusu olarak tanımlamaktadır ve şu ifadeleri kullanmaktadır: *“İş yakınlık kurmaya gelince, eski şeylerim canlanıyor galiba. Kendimi kapatıyorum. O zaman benim konuşulmaz birisi filan olduğumu düşünüyor görüştüğüm insan. Benimle yakınlık kuramıyor. Mesela, benden etkilendiğini söylemeden önce bile, bir sevgi sözcüğü, canım- tatlım ya da bir iltifat bile bana batıyor. Aslında*

gördüğünü söylüyor. Çok uçuk şeyler söylemiyor. Gerçek dışı değil bunlar. Duydukça bir yakınlaşma olacak, etkilenecek ve arkadaşlığımız bozulacak diye düşünüyorum.” Yusuf da romantik ilişkisinde kaybetme endişesiyle duygularını ifade etmekten çekindiğini şu şekilde belirtmektedir: “Şimdiye kadar benim onu sevdiğimi birkaç kişi biliyor. Zaten benim ona açılmada gecikmemin sebebi, bana hayır cevabı verse bir daha onun yüzüne bakamam diye düşünmemdi.”

Paylaşımlardan anlaşılabileceği gibi katılımcılar romantik ilişkilerinde duygu ve düşüncelerini paylaşırken özgün olabilmek için öncelikle ilişkilerinin zarar görüp görmeyeceği yönünde bir değerlendirme yapmaktadırlar. Ardından duygu ve düşüncelerini olduğu gibi paylaşıp paylaşmamaya karar vermektedirler. Bu durum ilişkilerde özgün olabilmeye ilişkilerin zarar görme endişesine dayalı yorumların ve varsayımların önemli bir ölçüt olarak alındığına işaret etmektedir.

İşlevsel yalnızlık: Bağlamsal özgünlük altında oluşturulan bir diğer alt tema “İşlevsel yalnızlık”tır. Çalışmada katılımcılardan bazıları, yalnız kaldıkları bazı zamanlarda özgün hissettiklerini belirtmişlerdir. Bu konuda Çisem, yalnızlıkta kendine daha çok odaklanmasına ve enerji toplamasına vurgu yapmıştır: *“Bir durgunluk, sessizlik... Zaten sessizlik beni mutlu eder. Kendine kalmak, yalnız kalmak... Bazen kendi kendime kalmadığımda, başka insanların yanında... Enerjimin eksildiğini hissediyorum. Kendimle vakit geçirmeye ihtiyacım oluyor. Böyle içine kapanıklık mı denir, öyle yapım var.”* Ezgi ise yalnızken müzik dinlemekten huzur duyduğuna vurgu yapmıştır: *“Muhtemelen müziktir. Biraz yalnızlığı sevmemle de alakalı. Yalnızken yapılabilecek çok güzel bir uğraş. Genel olarak ...kendimi biraz yalnızken seviyorum.”*

Somut anlamıyla yalnız kalmanın yanında, bazı kalabalıklarda yalnız ve özgür hissetmenin katılımcıların kendilerine yönelmelerini kolaylaştırdığı görülmektedir. Bu konuda Hasret, iletişimde klişeleşmiş selamlaşma sözcüklerinden huzursuz olduğunu ve kimseyi tanımadığı kalabalıklarda kendisini daha özgür hissettiğini belirtmektedir: *“Beni tanımayan kalabalıklarda, daha çok dünya insanıymışım gibi hissediyorum, dünya insanı derken kimse kimseyi tanımıyor ya, biriyle iletişime girmiyorsun falan. Kafa boş. Düşünmüyorsun. Ne bileyim daha farklı bir evrendeymişim gibi hissediyorum. Sık sık tanıdık bir insanla karşılaşıyoruz. Şimdi göz göze de gelmişim, ne yapayım kafamı mı çevireyim, ayıp denen de bir şey var. ... Merhaba diyorsun, çok da konuşmak istemiyorum. O bilindik selamlaşma cümleleri sıkıcı geliyor.”*

Katılımcıların paylaşımlarının işlevsel yalnızlık teması altına toplandığında genel olarak katılımcılardan bazıları yalnız kaldıklarında ve kimseyi tanımadıkları yabancı bir ortamda bulunduklarında daha huzurlu olmakta ve özgün davranabilmektedirler. Dolayısıyla katılımcıların bazılarına göre özgün olabilmenin bir başka koşulunun da zaman zaman yalnız kalarak kendi içine yönelebilmek olduğu anlaşılmaktadır.

Tema-2: Özgünlük, otorite ve baskın kültür

Araştırmanın nitel verilerinde görülen bir diğer tema da “Özgünlük, otorite ve baskın kültür”dür. Katılımcılardan bazıları içinde bulundukları kültürün özgün olabilmelerinde önemli bir etken olduğunu belirtmektedirler. Bazıları baskın kültür tarafından cinsiyet rolleri, dini kimlik ve sınıfsal farklılıklarla ilgili dayatmalara ve ayrımcılıklara maruz kaldıklarını ve bunlarla mücadele ettiklerini belirtirken bazıları kültürel beklentilere uygun davranmayı tercih ettiklerini ifade etmektedirler.

Hasret, baskın kültürel normlar açısından bedenın nesneleştirilmesine yönelik maruz kaldığı söylemlere öfkelenmesine vurgu yapmaktadır: *“Aynaya baktığımda rahat hissetsem, sevsem kendimi aslında bir sorun kalmayacak. Ya aslında tabii ki de toplumdan da etkilenilir, çok dolgun görünen bir kadının beğenilmesi şeklinde bir algı da olduğu için hani senin vücudun dolgun, ileride şöyle olur böyle olur diyorlar. Bu beni rahatsız ediyor, kendime güvenimi bozuyor. Niye beni inceliyorsunuz ya”!*

Bilgin, bazı geleneksel rolleri yapmacık bulduğundan bu rollerle mücadele ettiğinde huzurlu olduğunu ifade etmektedir: *“Benden istedikleri, aile meclisinin bulunduğu ortamda ben herkesin elini öpeceğim, yüzlerine güleceğim, herkese hal hatır soracağım. Ben böyle eğitildim, büyütüldüm. Üniversiteye gelene kadar hep onların ellerini öptüm, onların yüzlerine güldüm. Beni hep itelediler. ...git bize sigara al gel, şunu yap bunu yap... Ben İzmit’e gittiğimde hiçbirinin elini öpmedim, yüzlerine de gülmedim. Selam da vermedim...İnanılmaz mutluyum, huzurluyum....”*

Feryal, erkek egemen kültürde cinsiyetine yönelik genellemelere karşı mücadelesini anlatmaktadır: *“Köyümüzde zaten genelde çok erkek egemen bir şey var. Erkek ne derse o olur. Kadınlar evden bile çıkmazlar hatta. Özellikle eşimin annesi evden çıkmıyor. Babası götürürse öyle çıkıyor. Ben ona neden çıkmıyorsun anne, babamı bekleme canın istediğinde sen de çık diyorum... Biri de bir şey dedi mi ne işi var, o yapamaz diyorlar. Bir elektrik faturasını ödeyemez mesela. Ben de öfkeleniyorum ama kime laf anlatabilirim ki.”*

Katılımcıların bazıları bedene, ilişkilere ve cinsiyet kimliğine yönelik toplumsal normlarla mücadele ederek özgünlük algılarını koruyor gözükmektedirler. Bunun yanında bazı katılımcıların paylaşımları karşılaştıkları bazı güçlüklerde kendilerini geri çektiklerini göstermektedir. Yusuf, sınıfsal ayrımcılığa maruz kaldığında yaşadığı duyguları ve kendini geri çekmesini şu şekilde örneklendirmektedir: “... *küçükken de böyle annemizle birlikte bir şeyler ekiyorduk, onu pazarlıyorduk. Okula gittiğimizde millet bizimle alay ediyordu. Yolda gördüm bu çocuk lahana, salatalık satıyordu gibisinden. Okuldan ağlayarak geldiğim de oluyordu. Üzerime yıllarca yeni bir şey giyemediğim oluyordu. ...ben ağabeyimin eskisini giyiyordum, benim eskimi küçüğüm giyiyordu. O kadar çok şey oldu ki, bundan sonra sınıfı bıraktım, yedinci sınıftan sonra tamamen okula gitmedim. Belki de tüm bunlardan sonra şu anda insanlar bir açığı arıyorlarmış gibi geliyor. Öfkelenerek bir mesafe koymak istiyorum.*” Alper de Yusuf’a benzer şekilde: “*Ben dedim ya hani özgüvenim biraz eksik... Bunun nedeni ilkokulda arkadaşlarım hep markalı şeyler giyerlerdi. Benim kıyafetlerim filan alay konusu olurdu. Ben özgüven eksikliğimi buna bağlıyorum. Alay edilme korkusu bir yerlerde kalmış bende.*”

Damla, otorite ve yetkinlik hissettiğinde kendisini geri çektiğini belirtmektedir: “*Otorite hissettiğim zaman kendimi ifade etmekte çok zorlanıyorum. Böyle bir konuda karşımdaki insanın benden daha yetkin olduğunu düşünüyorsam, kendi duygu ve düşüncelerimi söylemekten kendimi biraz alıkoyuyorum.*” Damla bu durumu öğretmenleri ile yaşantılarından örneklendirmektedir. “*İlkokul yıllarımda öğretmenlerimden saklardım kendimi. Özgüvene sahip bir öğrenci değildim. Öğretmenlerimden korkuyordum mesela. Genellikle korktuğum kişilerden saklarım kendimi.*”

Yusuf, cinsiyet rollerine göre duyguların ifadesine yönelik aşağıdaki yorumu yapmaktadır: “*Sevmediğim şey de böyle duyguları göstermek. Bu bana duygu sömürüsü gibi geliyor. Bir erkeğin duygularını yansıtmaması gerekir bence. Erkek çektiği sıkıntıyı da belli etmemelidir. ...mesela benim çektiğimi... anlatırsam... ağlarsınız. Ama kimse bilmez, ben biliyorum.*”

Otorite, baskın kültür ve özgünlük teması bağlamında katılımcıların paylaşımları değerlendirildiğinde bazı katılımcılar otoriteye meydan okuyarak özgünlüklerini korurken, bazıları da uymayı tercih ediyor görünmektedirler.

Tema-3: Özgünlük ve ailede rol karmaşası

Otorite, baskın kültür ve özgünlük teması yanında ortaya çıkan bir diğer tema ‘Ailede rol karmaşası’dır. Katılımcılardan bazıları ailelerinde işlevsel olmayan beklentilere maruz kaldıklarını belirtmişlerdir. Bu beklentilerden çeşitli olumsuz duygular yaşadıklarını ifade etmişlerdir.

Özgünlük ve ailede rol karmaşası temasına ilişkin Hasret çocukken ona yüklenilen olgunluk rolü ile gerçek hislerine yönelik yaşantılarını şu şekilde paylaşmaktadır: *“Aile içinde birazcık rollerin karışıklığından, ben çocukken büyümüş bir insan olduğumu düşünüyorum. Anne ve babamın çatışmasından ve geçinememesinden dolayı herhangi bir sıkıntı, kriz durumu olduğu zaman danışılan birisi olarak görüldüyüm. Bunun açıkçası çocukken çocuk olamamakla ilgili olduğunu düşünüyorum... hiç istemediğim halde o olgunluk çocuk yaşlardan itibaren oldu.”*

Yusuf ise aile içerisinde yaşadığı rol karmaşası ve duygularını şu şekilde ifade etmektedir: *“Ailede ben ortanca çocuktum. Sonra ağabeyime bir iş verildiğinde o yapmıyor bana kalıyordu. Köy yerinde işler olduğunda ağabeyim biraz şımarık olduğundan yapmıyor, sen alttan al diyorlar. E diğeri? O da küçük sen alttan al. Yine bana bakıyor. Ortada kalınca ... Bunlar benim için çok olumsuz olaylar. Dört senedir evdekilerle Skype üzerinden görüşüyoruz... Ama şimdiye kadar böyle normal, iyi geceler filan diye kapattığımı hatırlamıyorum. Konu dolaşıyor dolaşıyor, geçmişe gidiyor ve ben beni ezdiklerini söylüyorum. Ya işte siz böyle ayrımcılık yapıyorsunuz gibi kavga edip kapatıyoruz. Olumlu duygularımı ifade etmemem biraz da ailemle olan bu ilişkimden geliyor gibi...”*

Aile içi rol dağıtımının yanında, katılımcıların annelerini otoriter algılamak ve duygularını ifade etmek arasında bağlantı kurdukları görülmektedir. Bu konuda Çisem olumsuz duyguları yeterince ifade etmemesini annesini otoriter algılamasına bağlamaktadır: *“Mesela benim annem çok otoriter bir kadındır. O yüzden belki ben küçükken bu kadar içime kapanık bir insan oldum.... Ben annemle bir konuda tartışacaksam, sinirlensem bile belli etmem. Belki de saygıdan. Hiçbir zaman ona bağırمامışım. Genelde tamam der, kendi fikrimi uygun bir üslupta söylerim. Onu kırmamaya çok dikkat ederim. Sanırım olumsuz duyguları ifade etmemem buradan kaldı. Ama iyi duyguları neden bastırıyorum onu çok bilmiyorum.”*

Katılımcıların bazıları, duygularını ifade etmek ya da kişiliklerinin bazı yönlerini yansıtıp yansıtmamalarını aile içinde dağıtılan rollere bağlıyor gözükmektedirler. Başka

bir ifadeyle, kendilerini yansıtmalarında aile içi roller ve ilişkilerin etkili olabildiğini düşünmektedirler.

Tema-4: Özgünlük ve ruminatif düşünme eğilimi

Çalışmada ortaya çıkan son tema “Özgünlük ve ruminatif düşünme eğilimi”dir. Katılımcılardan bazıları sosyal ilişkilerde ve varoluşsal konularda sonu gelmeyen bir düşünme süreci içerisine girdiklerini belirtmişlerdir. Bazı katılımcılar ise kendilerini değerlendirirken olumsuz ve takıntılı bir tutum içerisinde olduklarını vurgulamışlardır.

Örneğin Bilgin: *“Kendime çok fazla soru soruyorum ve çok fazla yanıt alıyorum. Kendime yönelik çok gözlem yapıyorum. Bir noktaya varamamak da aslında bana zarar veriyor. Bir süredir kendimle konuşuyorum. Bir yere varabilmiş değilim... Bu yolda ilerlerken kendimi karanlıkta gibi hissediyorum.”* Çisem ise düşüncelerine bazen fazla odaklanabilmesine vurgu yapmıştır: *“Olumsuz olarak, bir konu üzerinde çok fazla düşünüyorum. Çok fazla düşününce de oradan bir şey çıkıyor, buradan bir şey çıkıyor, bazen o konu kafada düğümleniyor. İçinden çıkılmayacak noktalara götürüyor.”* Çisem bu durumun kendisini ilişkilerde ifade etmeyi güçleştirdiğini düşünmektedir: *“Bir konu konuşulurken ben düşüncelerimi genelde söylemiyorum demiştim ya, bunun şöyle bir sebebi var. Ben düşüncemi söze dökeneye kadar konu zaten değişiyor. Ben genelde çok karmaşık düşünüp cümle çıkaramayan bir insanım. Konuşmakta, kendimi ifade etmekte zorlandığım için.. içine kapanmış bir insanım. Bunu hala yaşıyorum. Böyle kelimeler ağzımda düğümlenip çıkamıyor mesela. Çok böyle dolambaçlı yollardan düşünüyorum herhalde. Düşündükçe de kabuğuma çekiliyorum.”*

Belgin ruminatif düşünme eğilimi bağlamında şöyle bir yaşantısını paylaşmaktadır: *“...Eski bir öğretmenimi yolda görmüştüm. Ben saygıya önem veren bir insanım. O kişiye o anda selam verememiştim. Nasılsınız diyememiştim. Selam verdiğimde ne düşünür diye aklımdan bir sürü şey geçmişti. Uzaktan baktık geçtik gibi oldu. Bu sorun resmen benim içime dert oldu. Ben öğretmenime nasıl böyle bir saygısızlık yaptım diye. Kendi kendimi çok üzdüm. Aslında olay geçti gitti ama çok düşünmüştüm bunun üzerine.”*

Katılımcıların ilişkilere yönelik yoğun düşünme eğilimlerinin kendilerini anlık deneyimlerinden uzaklaştırabildiği görülmektedir. Ayrıca katılımcıların paylaşımlarından yoğun düşünme eğilimlerinin kendilerini istedikleri gibi ifade edebilmelerinde sınırlayıcı olabildiği çıkarımı yapılabilir.

Katılımcıların bazıları, yoğun bir düşünce sürecine girdiklerinde kendilerine yönelik olumsuz duygu yaşadıklarını ifade etmişlerdir. Bu anlamda damla ilişkilerinde olaylar arasında sürekli bağlantı kurmaya çalışması ve kendine yönelik duyguları açısından şunları paylaşmaktadır: *“Kendimden çok hoşnut bir insan değilim aslında normalde. Yani kendimde böyle sürekli kusur arıyorum. Olumlu değil olumsuz şeylerime çok odaklanıyorum. Beni en iyi tanımlayan şey bütün olayların birbirleriyle ilişkisi olsun ya da olmasın ilişkisi varmış gibi düşünüyorum. İşte bana karşı neden bu kelimeyi kullandı, böyle dediyse kesin beni değersiz görüyor gibi.... Çok fazla üzerine düşünüyorum. Sürekli bir şeylerin üzerine düşündükçe de kendimi ifade edemiyorum. Acaba yanlış mı anlar, kırılır mı diye... Sonra da kendime kızıyorum.”*

Katılımcıların kendilerine yönelik yoğun düşünmenin yanında, başkalarına yönelik de bazı düşüncelere odaklandığı gözlenmiştir. Rana başkalarının düşüncelerine odaklanmayı şöyle ifade etmektedir: *“Düşünmem gerektiğini bilip de düşünmem de çok saçma ama başkalarının dediğini takıntı haline getiriyorum.”* Derya da başkalarının ne düşündüğü hakkında düşünmesinin etkilerini şöyle açıklamaktadır: *“Bazen dışarıdaki insanlar bana olumsuz bir şey söylediği zaman, dış görünüşüm değil de ruh halim iyi olmaz hemen ona birazcık takarım. Bu da güzel bir şey değil ve ben o insanların söylediklerine göre kendimi yönlendiririm. Doğru mu doğru değil mi? Aslında tamamıyla olmaması gereken bir şey, çünkü insanlar seni değiştiremez. Sen kendinsindir. Ne yapmak istiyorsan onu yaparsın. Onu çoğu zaman yapamıyorum.”* Derya bu konuda şöyle bir yaşantısını paylaşmaktadır: *“Whatsapp üzerinden bir paylaşım yapmıştım bir kere. Ben çok neşeli ve sıcakkanlı bir insanım, bazı insanlar benim neşeli ve sıcakkanlı olmamı samimiyezsiz görmüş. Bir insan neşeli ve dışarıdaki insanlara hep aynı davranıyorsa nasıl samimiyezsiz olabilir ki diye çok düşünmüştüm. İşte dediğim gibi kendimi yargıladım. Kendime dönüp acaba nasıl olur diye sonu gelmeyen sorular sormaya başladım.”*

Katılımcılar yakın ilişkilerine yönelik yoğun düşünme eğilimlerinin kendilerini ifade etmelerini güçleştirmesine yönelik paylaşımlar yapmışlardır. Bu bağlamda Rana: *“Aslında ben kendimi ifade etmekle ilgili biraz sıkıntılıyım. Arkadaşlık ilişkilerimde bunu yaşıyorum. Bilmiyorum ya belki de ben karşımdaki insanın davranışlarını fazla içselleştiriyorum. Söylediği bir sözden sonra sanki düzelemeyeceğiz, eskisi gibi olmayacağız gibi hissediyorum. Bunu ailemde ve profesyonel ilişkilerde yaşamıyorum. Arkadaşlık ilişkilerimde bunu yaşıyorum. Belki de bu yüzden yüzleşmekten kaçıyorum. Üzerini örtmek belki de bana kolay geliyor.”* şeklindeki paylaşımıyla yoğun düşünme

sürecinin kendisini ifade etmeyi güçleştirmesini vurgulamaktadır. Ek olarak Rana: “*Çok hoşnut olduğum bir durum değil. En ufak bir şeyde ne bileyim yakın çevrem olmak zorunda da değil yolda karşılaştığım bir insan bile bana iki kelimelik ters bir şey söylese ona çok üzülüyorum. Düşünüyorum niye böyle oldu, neden dedi diye. Arkadaşlardan biri laf arasında bir şey diyor mesela, ortaya söylüyor ben üzerime alınıyorum. Acaba bana mı bir şey demeye çalıştı. Bir şey yaptım. Bence güzel bir şey değil bu, ben hiç sevmiyorum.*” şeklindeki paylaşımıyla, ilişkilerinde bazen alınganlık gösterebildiğini ve bu durumda üzülebildiğini belirtmektedir.

İlişkilerin yanında, katılımcıların varoluşsal konular üzerine yoğun bir şekilde düşünme eğiliminde olabildikleri gözlenmiştir. Alper varoluşsal konularda derin düşünme eğilimini şu ifadelerle belirtmektedir: “*Sevmediğim bir özelliğim de hayatta anlam arayıp, bulamayacağını bile bile daha böyle dibe batmak, daha böyle depresifleşmek... Sevmediğim bir özelliğim. İsteyerek yaptığım bir şey değil.*”

Alper’e benzer şekilde varoluşsal konularda Çisem de yoğun bir düşünme sürecine girdiğini şöyle ifade etmektedir: “*Mesela neden yaşadığımızı çok sorguluyorum. Bir de eczacılıktayım bilimle iç içeyim nasıl olacak? Ne olacak öldüğümüzde gibi şeyleri çok düşünüyorum. Ya benim ailem Müslümanlar, inanırlar böyle. Ama ben biraz kendimi deist olarak nitelendiriyorum. O yüzden bilemiyorum, ölünce bitecek mi her şey? Böyle şeyleri çok düşünürüm. Çok böyle dibe battığım, intiharı düşünecek düzeye geldiğim de oluyor. Bu hiç sevmediğim bir özelliğim.*”

Katılımcıların paylaşımlarından ruminasyona benzeyen düşünce yapılarının özgün olabilmelerine engel olduğu görülmektedir. Katılımcıların bu düşünce yapılarından zarar görmelerine ve bunun benliklerinin hoşnut olmadıkları bir parçası olduğunu kabul etmelerine karşın, bunu değiştirmede güçlük yaşadıkları gözlenmektedir.

Genel olarak değerlendirildiğinde, katılımcıların özgün olmamaya yönelik deneyimlerini daha çok paylaştıkları gözlenmektedir. Bu durumda katılımcılar açısından özgünlüğün geliştirilmesinin ötesinde özgün olmama deneyiminden kaçınmanın daha çok önemsendiği çıkarımı yapılabilir. Baumeister, Bratslavsky, Finkenauer ve Vohs’un (2001) görüşleriyle aynı doğrultuda, katılımcılar açısından kötünün yok edilmesi iynin geliştirilmesinden daha önemli olduğu gözükmektedir.

5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinde olumlu mizah ile özgünlük ilişkisinde bilişsel esneklik ve psikolojik kırılganlığın aracı rollerini incelemek ve özgünlüğü etkileyen faktörlere ilişkin katılımcıların deneyimlerini keşfetmek amaçlanmıştır. Araştırmanın nicel boyutunun sonucunda “Olumlu mizah kullanımı ve özgünlük ilişkisine bilişsel esneklik ve psikolojik kırılganlık aracılık etmekte midir?” sorusuna yanıt olarak olumlu mizah ve özgünlük ilişkisine psikolojik kırılganlık ve bilişsel esnekliğin yaş ve cinsiyetten bağımsız olarak kısmi aracılık ettikleri görülmüştür. Diğer bir deyişle olumlu mizah kullanımı hem doğrudan hem de bilişsel esneklik ve psikolojik kırılganlık üzerinden özgünlüğü açıklamaktadır. Nitel boyutunda “özgünlüğe/özgün olmamaya yönelik üniversite öğrencilerinin (a) ilişkileri, (b) içerisinde bulundukları kültür bağlamında deneyimleri nelerdir?” sorusuna yanıt bulmak için gerçekleştirilen görüşmelerin analizi sonucunda ise ‘Bağlamsal özgünlük’, “Özgünlük, otorite, baskın kültür,” “Özgünlük ve ailede algılanan rol karmaşası” ile “Özgünlük ve ruminatif düşünme eğilimi” temaları oluşturulmuştur. Araştırmanın bu bölümünde oluşturulan model ve temalar yazın çerçevesinde tartışılmakta ve öneriler ortaya konulmaktadır. Bu araştırmada nitel bulgular nicel bulguların anlaşılması için tamamlayıcılık için kullanılmıştır. Bu nedenle “özgünlüğe/özgün olmamaya yönelik üniversite öğrencilerinin (a) ilişkileri, (b) içerisinde bulundukları kültür bağlamında deneyimleri nelerdir?” araştırma sorusunun yanıtlarını oluşturan nitel bulgular, nicel bulgular açısından tamamlayıcılık bağlamında tartışılmıştır.

5.1. Özgünlük ve Olumlu Mizah Kullanımı İlişkisinde Bilişsel Esneklik ve Psikolojik Kırılganlığın Aracı Rollerini Tanımlayan Modele Yönelik Genel Tartışma

Araştırma kapsamında olumlu mizah kullanımı ve özgünlük ilişkisine bilişsel esneklik ve psikolojik kırılganlık aracılık etmekte midir?” araştırma sorusu doğrultusunda, olumlu mizah kullanımı ve özgünlük ilişkisine bilişsel esneklik ve psikolojik kırılganlığın tam aracılığı öngörülmüştür. Buna karşın sonuçlar bu değişkenlerin kısmi bir aracılık rolü olduğunu göstermiştir. Bir başka ifade ile olumlu mizah kullanma eğilimindeki artış hem doğrudan hem de bilişsel esnekliğin artışı ve psikolojik kırılganlığın düşmesi aracılığı ile özgünlüğün gelişimine katkı yapmaktadır.

Olumlu mizah kullanımının özgünlüğü yordaması, psikolojik danışma sürecinde olumlu mizah kullanımının özgünlük algısının geliştirilmesine yönelik ipucu sağlamaktadır. Bunun yanında bilişsel esneklik ve psikolojik kırılganlığın özgünlüğü

yordaması, özgünlük algısının geliştirilmesinde bilişsel özelliklerin belirleyici olabildiğine yönelik öngörü sağlamaktadır.

Özgünlüğün açıklanmasına yönelik sınırlı araştırma olduğundan özgünlüğe yönelik geliştirilen bu model ağırlıklı kuramsal iddialar ve dolaylı araştırma bulguları çerçevesinde ele alınmıştır. Yazında, kişinin özgün hissetmesinin ya da genel anlamıyla olumlu duygulanım yaşamasının (subjective feelings of authenticity) özgünlük için referans alınabileceği belirtilmiş (Erickson, 1995; Sedikides, Lenton, Slabu ve Thomaes, 2018) ve olumlu duygulanımın durumsal özgünlüğü anlamlı bir şekilde yordadığı bulunmuştur (Cooper, Sherman, Rauthmann, Serfass ve Brown, 2018). Bunun yanında özgün hissetmenin ya da olumlu duygulanım yaşamanın özgünlük için temel ölçüt alınması bazı tartışmaları doğurmuştur. Örneğin anti-sosyal eğilimleri olan bir kimse anti-sosyal davranışlarda bulunduğunda özgün olduğunu hissedebilmektedir. Bu durumda, kişinin öz benliğiyle tutarlı davranmasına ilişkin çeşitli eleştiriler öne sürülmüştür (Jongman-Sereno ve Leary, 2018).

Olumlu duygulanımın özgünlük için bir belirleyici olarak kabul edilmesinin yanında özgünlüğün gelişiminde sadece olumlu duygulanımın ya da özgünlüğe yönelik olumlu hislerin referans alınması eleştirilmektedir. Bu çalışmada ortaya çıkan, olumlu duygulanımın yanında bilişsel değerlendirmenin de özgünlük için önemli olduğu bulgusu, söz konusu eleştiriler düşünüldüğünde açıklayıcı olabilir. Çünkü özgünlük, iyi hissetmenin yanında bilişsel süreçleri akılcı kullanmanın sonucunda gelişebilmektedir. Araştırmada olumlu duygulanımı kolaylaştırabilen (Gerbino vd., 2016; Thorpe, 2014) ve bilişsel yönü bulunan olumlu mizahın özgünlüğü yordadığı ortaya konulmuş; bilişsel esneklik ve psikolojik kırılganlığın özgünlüğün yordayıcıları olduğu bulunmuştur. Bu bulgular, özgünlük için olumlu hissetmenin yanında bilişsel süreçleri etkili kullanmanın önemli olduğuna işaret etmektedir. Bu çalışmanın özgünlük için bilişsel süreçlerin etkili olduğu bulgusu, kişinin benliğine yönelik bilgileri büyük ölçüde kendi hakkındaki düşüncelerinin oluşturduğu bulgusuyla (Sedikides ve Skowronski, 1995) aynı doğrultudadır. Özgünlüğün kavramsallaştırılmasında bilişsel özelliklere vurgu yapılmasıyla (Koole ve Kuhl, 2003; Kernis ve Goldman, 2006) bu çalışmada özgünlük için bilişsel değişkenlerin anlamlı yordayıcılar olması bulgusu tutarlık göstermektedir.

Özgünlük kişinin savunma mekanizmalarına başvurmadan benliğinin öz halini (true- self) nesnel bir şekilde yansıtabilmesidir (Kernis ve Goldman, 2006). Öz benlik; kişinin değerleri, inançları, davranışları ve genel boyutta varoluşuna yönelik temel

teorisini oluşturması ve bunu davranışlarında yansıtması olarak görülebilir. Bu yönüyle özgünlük varoluşu psikoterapilerin  n rmeleri doğrultusunda oluşun ötesinde bir olma sürecidir (Aames, 2010).      kişinin her anda seçim yapması ve bu seçimlerinin sorumluluğunu alması gerekmektedir.  zg nl k açısından bilişsel işleyişler öncülüğünde kişi her an yeni bir anlam oluşturmaktadır. Benliğin  z halini savunma mekanizmalarının ötesinde yansıtabilmek için kişinin bilişsel sistemini etkili bir şekilde kullanarak benliğine yönelik verileri çarpıtmadan analiz edebilmesi gerekmektedir. Farklı benlik kuramlarında benliğin bilişsel boyutuna dikkat çekilmesi de benliğin öz haline erişimde bilişsel özelliklerin önemine işaret etmektedir.

Benlikle ilgili açıklamaların sentezlenmesi sonucunda, benlik kişinin oluşturduğu bir öz teori olarak ele alınmıştır (Epstein, 1973). Benliğe yönelik teorinin içerisinde ilişkilere yönelik şemalar ve geçmiş ilişkilerdeki değerli ötekilere yönelik zihinsel temsiller (Baldwin ve Holmes, 1987; Cross ve Morris, 2003), kişiler arası ilişkileri düzenleyen bir bilişsel yapı (Baldwin, 1992), kişisel bilgilere yönelik kayıtların işlendiği ve yorumlandığı bir üst şema (Rogers vd., 1977) yer almaktadır. Bunun yanında, gelecekteki “ben”e yönelik umutlar, anlamlar ve korkular (Markus ve Nurius, 1986) kişinin benlik teorisinin şekillenmesinde önemlidir. Benliğin belirtilen bileşenlerinden hareketle benlik bilişsel bir kurgu olarak ele alınmıştır (Swann Jr ve Buhrmester, 2012). Benliğin bir bilişsel kurgu olma özelliği dikkate alındığında, kişinin benliğinin öz haline günlük yaşantısında erişmesinde bilişsel faktörler  ne çıkmaktadır. Nitekim  zg n benliğe bilişsel boyutta erişmenin yaşamda anlam bulmayı kolaylaştırdığı (Schlegel, Hicks, Arndt ve King, 2009; Schlegel, Hicks, King ve Arndt, 2011) bulgusu benliğe erişimde bilişsel faktörlerin önemine işaret etmektedir.  zg nl k ise belirtilen tüm bu bileşenleri özgürlük ve sorumluluk dengesini g z terek bir tutarlık içerisinde organize etmek olarak ele alınmaktadır (Bauer, 2017). Benliğe yönelik verilerin yansız işlenmesine vurgu yapan ve bu sürece yönelik farkındalığı özgünlüğün en önemli bileşeni olarak açıklayan Kernis ve Goldman’ın (2006)  zg nl k modelinde de benliğin öz haline erişimde bilişsel süreçlerin önemi vurgulanmıştır. Dolayısıyla bu araştırmada ortaya konulan bilişsel süreçlerin özgün benliğin oluşturulmasında ve yansıtılmasında önemli bir yere sahip olduğu bulgusu belirtilen kuramsal  n rmeler ve araştırma bulgularıyla tutarlı görünmektedir.

Benliği kişinin oluşturduğu öz bir teori olarak ele alan Epstein (1973) kişinin öz teorisine erişiminde bilişsel gelişimi kolaylaştırıcı, stresi ise sınırlayıcı temel faktörler

olarak ele almıştır. Bilişsel esnekliğin ve stres karşısında işlevsiz bilişleri tanımlayan psikolojik kırılganlığın bu anlamda benliğin öz halini tanımada ve yansıtmadaki rolü Epstein'in (1973) benlik teorisiyle benzer bir düzlemde dir.

Zihinsel bir ödüllendirme (Cheng ve Wang, 2015; Hull vd., 2017) yönü olan olumlu mizah kullanımı, bilişsel süreçlerin etkili kullanılmasında kolaylaştırıcı bir yöntemdir. Olumlu mizah kullanma eğilimi, mizahın zihinsel bir ödüllendirme sistemi olma özelliğinden kişinin kendisine ve yaşama karşı bakışını değiştirebilmektedir. Bu bakış açısı değişikliğı kişinin potansiyelini gerçekleştirme yolunda büyümesi için etkili bir yöntemdir. Bu doğrultuda, yaşamın rutin sorunlarıyla baş ederken kişinin kendini aşırı ciddiye almaması ve yaptığı işlerde egosunu bir kenara bırakması kişisel büyüme yolunda kolaylaştırıcı bir etken olarak görülmektedir (Dozois, 2018). Kişinin ilişkilerinde geribildirim alırken mizah gibi öğelerden yararlanmaksızın, egosunu sürece dâhil etmesi kırılganlığa, bilişsel katılığa ve kendini geri çekmesine yol açabilmektedir. Bu nedenle kişinin öz halini tanımada ve yansıtmada mizah pratik bir yol olarak değerlendirilebilir.

Özgünlüğün, benliğe yönelik verileri çarpıtmaksızın yansız bir şekilde değerlendirme sonucu geliştiğı (Kernis ve Goldman, 2006) ve benliğe yönelik bilişsel temsillerle çevresel ipuçlarının eşleşmesi durumunda kişinin özgünlük yaşadığı (Schmader ve Sedikides, 2018) belirtilmiştir. Bu görüşler dikkate alındığında, kişinin özgürlük ve seçim sorumluluğu çerçevesinde (Bauer, 2017) benliğini farklı bağlamlarda gözden geçirerek yansıtmada işlevsel gözükmektedir. Bu durum benliğin bağlamsal boyutta davranış repertuvarını tanımlayan işlevsel esneklik (Paulhus ve Martin, 1988) ve bağlamsal ipuçları doğrultusunda benliğin kendisini uyarlamasını ve yansıtmada tanımlayan etkin benlik (Chen, 2018) dikkate alındığında psikolojik işlevselliğe katkı yapabilmektedir. Etkin benlik, içinde bulunulan anda benliğe yönelik bilgi kümelerinin kısa süreli bellekte aktif olmasını tanımlamaktadır (Chen, 2018). Bu anlamda sanatçı yönü öne çıkan bir kimsenin sanat galerisinde ya da entelektüel yönü ağır basan bir kimsenin üniversite kampüsünde bilişsel olarak benliğinin öz haline daha akıcı bir şekilde erişebildiğinden etkin benliği anlamında daha özgün hissedeceği vurgulanmaktadır (Schmader ve Sedikides, 2018). Etkin benlik, çevre ile uyum ve işlevsel esneklik kavramsallaştırmaları göz önüne alındığında, kişinin öz benliğini yansıtabilmesinde olumlu mizah kullanımının bilişsel esnekliğı geliştirerek ve psikolojik kırılganlığı düşürerek katkı yapabileceğı öngörülmüştür.

Yazında mizahın önemli bir işlevinin bilişsel yeniden yapılandırma olduğu (Dionigi ve Canestrari, 2018; B. H. Epstein, 1996) ve önemli bir duygu düzenleme yöntemi olan bilişsel yeniden değerlendirmeye katkı yapabildiği (Giuliani, McRae ve Gross, 2008) bulunmuştur. Bu bulgularla benzer doğrultuda, bu araştırmada da olumlu mizah kullanım eğiliminin bilişsel süreçlere ve bilişsel süreçler üzerinden özgünlüğe katkı yaptığı belirlenmiştir.

Kuramsal ve görgül boyutta özgünlüğün psikolojik işlevselliğe katkısı ortaya konulsa da (Bond vd., 2018; Chen, 2018) özgünlüğün soyut bir kavram olmasından bu önerilerin özgünlüğün gelişmesine yönelik uygulamalara ne derece yansıyabildiği konusunda soru işaretleri vardır. Bir başka ifadeyle, “iyi oluş için özgünlük geliştirilmeli” önermesinin pratikte yeterince karşılığı yoktur. Bu eksiklik nedeniyle yazın incelendiğinde özgünlüğün geliştirilmesine yönelik bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Dolayısıyla özgünlüğün anlaşılması için özgünlüğü açıklayan değişkenlerin ve yaklaşımların betimlenmesine ihtiyaç vardır.

5.2. Olumlu Mizah Kullanımının Özgünlüğü Yordamasına Yönelik Tartışma

Araştırma sonucunda “Olumlu mizah kullanımı özgünlüğü anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?” sorusuna yanıt olarak olumlu mizah kullanımının özgünlüğü doğrudan anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur. Araştırmanın bu bulgusu, olumlu mizah kullanımının, üniversite öğrencilerinde üçlü özgünlük modelinin dışsal etkiyi kabul ve öz-yabancılaşma alt boyutu ile olumsuz; özgün yaşam alt boyutu ile olumlu ilişkilerin bulunduğu Barnett ve Deutsch’un (2016) bulgularıyla örtüşmektedir. Mizahın önemli bir benlik koruma yöntemi olduğu (May, 1997) ve bu araştırmanın mizahın özgünlüğü yordaması bulgusu birlikte düşünüldüğünde üniversite öğrencilerinde olumlu mizah kullanımının özgünlük için koruyucu bir faktör olduğu söylenebilir.

Olumlu mizahın kendini geliştirici boyutu deneyimlere farklı bir pencereden bakmayı ve tutarsızlıklara gülebilmeyi kolaylaştırmaktadır. Olumlu mizahın katılımcı boyutu ise ilişkilerde gerilimi azaltmaya ve ilişkileri güçlendirmeye katkı sağlamaktadır (Ginsberg, 2015). Özgünlüğün kavramsallaştırılmasında öz saygının temel alınması (Cole ve Kuhl, 2003; Kernis ve Goldman, 2006) göz önüne alındığında olumlu mizah kullanımı ve öz saygı ilişkisinde başkaları tarafından gülünme korkusunun aracılık etmesini gösteren araştırma bulgusu (Hiranandani ve Yue, 2014) ile bu araştırmada olumlu mizahın özgünlüğü yordaması bulgusu paralellik göstermektedir. Söz konusu bulgular mizahın özgün benliğin yansıtılmasında kolaylaştırıcı rolüne işaret etmektedir.

Toplumsal boyutta başkalarının değerlendirmelerine yönelik algılar kişinin özgün bir varoluşu seçmesini sınırlayabilmektedir. Kültürel örüntülerden algılanan baskı, mizah yolu ile esnetilebilmektedir. Mizahın bilişsel yeniden değerlendirilmenin ötesinde, olumsuz duygulanımı tetikleyen durumların absürt bir bakışla gözden geçirilmesi sonucunda olumlu bir duygu düzenleme aracı olması bulgusu ile (Giuliani vd., 2008) bu araştırmada mizahın özgün benliğin yansıtılmasında ortaya çıkan kolaylaştırıcı rolü benzerlik göstermektedir. Mizahın özgünlük için kolaylaştırıcı özelliği Freud'un (1929) altını çizdiği gibi toplumsal baskılar karşısında gerilim azaltma işlevini yansıtmaktadır. Aynı doğrultuda, Frankl'ın (1963) mizahı önemli bir benlik koruma yöntemi olarak görmesinden hareketle, mizahın özgünlüğü besleyebilen olgunlaşmış bir benlik koruma yöntemi olmasına vurgu yapılmıştır (Metzger, 2014). Belirtilen bu savlara ve bulgulara paralel olarak, bu araştırmada da mizahın doğrudan özgünlüğü yordadığı görülmüştür. Bu bulgu doğrultusunda üniversite öğrencilerinin mizahı, özgün benliğin doğrudan bir koruyucusu olarak kullandığı çıkarımı yapılabilir.

Özgün benliğin yansıtılmasında karşılaşılan stresörler mizah sonucu oluşan olumlu duygulanım yoluyla doğrudan nötralize edilebilir. Böylelikle kişi kültürel örüntülerin dışında özgün benliğini yansıtabilir. Olumlu duygulanımın kültürel örüntüler karşısında özgürleştirici işlevi bulunmaktadır. Örneğin olumlu duygulanım yaşayan kimselerin, içerisinde bulundukları bağlaşıklık ya da bireyci kültürel örüntülerin dışında davranabildikleri (Ashton-James vd., 2009) bulgusunu bu araştırmada mizahın özgünlüğü yordaması bulgusu desteklemektedir. Mizah sonucu oluşan olumlu duygulanım kişinin kültürel normlar üzerinden kendini tanımlaması ve yansıtması yerine benliğinin gerçek halini keşfetmesini ve ifade etmesini kolaylaştırabilmektedir. Mizahın toplumsal sınırlamalar karşısında işlevsel bir yöntem olduğunun altının çizilmesi de (Gladding, 1995; Gladding ve Melanie, 2016) olumlu mizah kullanımının doğrudan özgünlük için kolaylaştırıcı olmasıyla örtüşmektedir. Bir kimse özgün bir varoluşu seçtiğinde dışlanacağını ve benliğinin değersiz olduğunu hissedeceğini düşünebilir. Ancak mizah yoluyla özgün benliğini toplumsal yaşamda yansıtmak yaratıcı yollar bulabilir. Kendine yönelik sınırlayıcı algıları da mizahi bir bakışla yeniden yapılandırabilir. Örneğin utangaç olduğunu düşünen ancak daha atılgan olmak isteyen bir öğrenci, utangaçlığıyla ilgili olumlu mizahı kullanarak sosyal ortamlarda algıladığı gerilimi azaltabilir. Bu süreçte ideal benliğini yansıtarak daha özgün hissedebilir. Kişilerin ilişkilerinde gerçek benliği yansıtmanın ötesinde ideal benliklerini yansıttıklarında kendilerini daha özgün

algıladıkları bulgusu (Gan ve Chen, 2017) göz önüne alındığında, mizah ideal benliğin ifade edilmesinde kolaylaştırıcı olabilir. Mizahın terapötik süreçte önemli bir değişim aracı olarak kullanılması da (Fitzpatrick ve Stalikas, 2008; Sultanoff, 2013), farklı terapötik kuramlarda altı çizildiği gibi özgün benliğin yansıtılmasında kolaylaştırıcı rolüyle bağlantılı gözükmetedir.

Mizahın özgün benliğin yansıtılmasında kolaylaştırıcı olması, özgün bir benliğin en temel bileşeni olan farkındalığın gelişimine katkısındanadır. Bunun olası nedeni de benliğin deneyimlerini mizah yardımıyla işlevsiz savunma mekanizmalarına gerek duymadan olduğu gibi ele alabilmesi ve geribildirimlere bilinç düzeyinde açık olabilmesidir. Bu şekilde mizah uyarıcıların ciddi olmayan ya da önemsiz yönlerini yakalayarak, çarpıtmadan, doğrudan zihinde yeni bir çerçeveye oturtulmasına katkı sağlamaktadır (Martin, 2007).

Toplumsal algılardan ve bazı savunma mekanizmalarından kişi anlık deneyimleri çarpıtarak özgün bir farkındalıktan uzaklaşabilmektedir. Bu anlamda anlık verilerin benlik temsilleriyle etkileşiminin kolaylaştırılması açısından, deneyimlerin yargılanmadan ve çarpıtılmadan akışına izin verilmesinin altı çizilmektedir (Carlson, 2013). Anlık deneyimlerin çarpıtılmadan işlenmesinde olumlu mizah kullanımı bir kolaylaştırıcı olabilmektedir. Belirtilen savlar bu araştırmanın olumlu mizah kullanımının özgünlüğü yordaması bulgusuyla örtüşür bir şekilde işlevsel olabileceğini göstermektedir.

Özgünlük ve olumlu mizah kullanımının psikolojik işlevselliğin boyutlarına katkı yaptığını yansıtan araştırma bulguları da vardır. Özgünlüğün iyi-oluşun farklı göstergelerini örneğin yaşam doyumunu (Boyraz vd., 2014), yaşamla bütünleşme ve psikolojik iyi oluşu (Vainio ve Daukantaitė, 2016), yaşamda anlam bulmayı (Schlegel vd., 2009) ve öz- saygıyı (Heppner vd., 2008) yordadığı görülmüştür. Özgünlüğe paralel olarak, olumlu mizah kullanımının öz saygıyı ve yaşam doyumunu yordadığı (Ho, 2016) psikolojik iyi oluşu artırdığı (Maiolino ve Kuiper, 2016) ve anlam oluşturmaya katkı sağladığı (Davis, 2015) bulunmuştur. Özgünlük ve olumlu mizah kullanımının, farklı iyi-oluş değişkenlerinin ortak yordayıcıları olmaları, iki değişken arasında bir bağıntı olabileceğine yönelik ipucu sağlamaktadır. Bunun yanında, istikrarlı öz saygı özgünlüğün kavramsallaştırılmasında referans alınan temel değişkenlerden biridir (Kernis ve Goldman, 2006; Koole ve Kuhl, 2003). Olumlu mizah kullanımının öz saygıyı yordamasını gösteren bulgularla (Hiranandani ve Yue, 2014; Ho, 2016) bu araştırmanın

olumlu mizah kullanımının özgünlüğü yordaması bulgusu da dolaylı olarak benzeşmektedir. Araştırmada elde edilen bu bulgu araştırmanın nitel bulgularla birlikte düşünüldüğünde bazı yorumlar yapılabilir.

Bu çalışmanın nitel boyutunda “Özgünlüğe/özgün olmamaya yönelik üniversite öğrencilerinin (a) ilişkileri, (b) içerisinde bulundukları kültür bağlamında deneyimleri nelerdir?” sorusuna yanıt bulmak için gerçekleştirilen görüşmeler sonucunda katılımcıların çeşitli durumlarda kendilerini özgün hissetmeleri ya da hissetmemelerini tanımlayan bağlamsal özgünlük teması bulunmuştur. Bu temadan yola çıkarak, kişinin mizahı kullandığı durumlarda benliğine daha açık olabildiği çıkarımı yapılabilir. Özgünlüğün genel bir örüntü olmasının yanında bağlamsallığını gösteren bu araştırmanın bulgusu durumsal özgünlüğün incelendiği çeşitli araştırma bulgularını (Fleeson ve Wilt, 2010; Lenton vd., 2016; Power, 2011; Sedikides vd., 2017) desteklemektedir. Mizahın en önemli işlevinin uyum olması (Caron, 2002) durumsal özgünlüğün çevre ile uyum sonucunda geliştiği öngörüsüyle (Schmader ve Sedikides, 2018) birlikte düşünüldüğünde mizahın özgünlüğe katkı yaptığı söylenebilir. Durumsal özgünlüğe paralel şekilde, Kernis ve Goldman da (2006) benliğin öz halinin işlevsel esneklikle bağlamsal olarak düzenlenebileceğine vurgu yapmaktadır. Evrimsel boyutta olduğu gibi deneyimsel boyutta da kişinin benliğini farklı koşullara uyarlaması gerekmektedir. Kelley’in Yapılar Yaklaşımından (Construct Theory) beslenerek Epstein’in (1973) benliği bir kişisel teori olarak ele alması bu bağlamda açıklayıcıdır. Kişi bir bilim insanı gibi farklı koşullarda benliğini test edebilmekte ve koşullar ile benliği arasında denge kurabilmektedir. Özgünlük bu konuda bağlamsal faktörlerden benliğe gelen verinin özgürlük ve sorumluk dengesinde etik ve işlevsel boyutta değerlendirilmesini sağlamaktadır (Bauer, 2017). Bu süreçte mizah bilişsel ve duygusal boyutta ödüllendirici olduğundan kişinin benliği ile çevresel koşulların uyumunu kolaylaştırabilmektedir.

Kişilik, kültürel normlar ve bağlamsal ipuçları mizahi bir bakışla görüldüğünde olumlu duygulanım yaşanabilmekte ve bu zihinsel boyutta ödüllendirici olmaktadır (Ross, 2018). Mizahın zihinsel boyutta ödüllendirici işlevinden, benliğe yönelik geribildirimlere karşı daha az tepkisel olunabilmektedir. Geribildirimlerin çarpıtılmadan işlenmesi benliğin öz halini oluşturmak ve yansıtmak için işlevsel gözükmektedir. Olumlu mizah kullanımını içeren yorumlarda kişilerin günlük ilişkilerindeki geri bildirimlere karşı daha az tepkisel oldukları ve geribildirimleri olumlu değerlendirdikleri bulunmuştur (Kuiper, Aiken ve Pound, 2014). Dolayısıyla belirtilen araştırma

bulgularıyla benzer doğrultuda, olumlu mizah kullanım eğiliminde olan kimseler benliklerine yönelik geribildirimlere doğrudan açık olabilmekte ve benliklerini ilişkilerinde daha rahat yansıtabilmektedir.

Araştırmanın nitel boyutunda görülen bağlamsal özgünlük teması çerçevesinde, işi mizahı etkin kullandığı ilişkilerinde ve bağlamlarda daha özgün hissedebilir. Kişi kendinden ve çevresinden kaynaklı sınırlayıcı etkenler karşısında mizahı kasıtlı bir şekilde kullanabilir. Bu araştırmanın nitel verileriyle ulaşılan bağlamsal özgünlük teması, benliğin bağlamsal ele alınması ve tek düze bir oluşum olarak görülmemesinin savunulduğu görüşlerle (Luo, Watkins ve Lam, 2009; McConnell, 2011) örtüşmektedir. Örneğin bir öğrenci sınıf ortamında dışa dönük kişiliğini mizah kullanarak yansıtabilirken, evinde otoriter bir aile yapısı olduğunda daha içe kapanık davranabilir. Ya da toplumsal kısıtlamalar karşısında kişiler kendilerini mizah yoluyla sanal platformlarda daha rahat ifade edebilirken, gerçek sosyal ortamlarda geri çekebilir. Ele alınan örneklerde görüldüğü gibi kişinin özgünlüğünü geliştirmesinde benliğin bağlamsal faktörlerle etkileşimi önemlidir. Bu çalışmada özgünlüğün bağlamsal deneyimlenmesi bulgusu, özgünlüğün farklı durumlarda tutarlı davranmanın ötesinde kişinin değerleri doğrultusunda davranmak şeklinde algılanması bulgusu ile (Sutton, 2018) paralellik göstermektedir. Buradan hareketle, gerek doğrudan bağlamsal koşulları esnetme gerekse kişinin kendi bakış açısını değiştirmesi açısından mizah pratik bir kolaylaştırıcıdır. Olumlu mizah kullanımının kolaylaştırıcı işlevi özgün benliğin doğrudan yansıtılmasında olduğu gibi özgün benliğin yansıtılmasına yönelik bilişsel süreçlerin değişimi için de geçerlidir. Bu süreçlerden birisi de bilişsel esnekliktir.

5.3. Olumlu Mizah Kullanımının Bilişsel Esneklik Üzerinden Özgünlüğü Artırmasına Yönelik Tartışma

Araştırma sonucunda “Olumlu mizah kullanımı ve özgünlük ilişkisine bilişsel esneklik aracılık etmekte midir?” sorusuna yanıt olarak, bilişsel esnekliğin mizah kullanımı ve özgünlük ilişkisinde kısmi pozitif aracılığı ortaya konulmuştur. Mizahın hem duygusal hem de bilişsel yönünün özgünlüğe katkı yapabileceği öngörülmüştür. Günlük yaşamda gözlenen tutarsızlıkların algılanması büyük ölçüde mizahın bilişsel boyutunu oluşturmaktadır. Mizah sonucunda neşe, sevinç gibi duyguların oluşması (Gerbino vd., 2016) da mizahın duygusal boyutunu oluşturmaktadır. Mizahın duygusal ve bilişsel bileşenleri dikkate alındığında, olumlu mizah kullanma eğiliminin bilişsel

esnekliği olumlu yordayabileceği öngörölmüştür. Olumlu mizah kullanımının bilişsel esneklik üzerinden özgünlüğü açıklaması bu öngörüü doğrulamıştır.

Mizahın duygusal bileşeni dikkate alındığında araştırmanın olumlu mizah kullanımının bilişsel esnekliği yordaması bulgusu ile olumlu duygulanımın bilişsel repertuarı geliştirebilmesini ortaya koyan Genişleme ve İnşa Kuramına kanıt sağlayan araştırma bulguları (Chang, 2017; Fredrickson, 2004; Fredrickson ve Branigan, 2005; Tugade, Fredrickson ve Feldman Barrett, 2004) tutarlıdır. Yazında Genişleme ve İnşa kuramının ortaya koyduğu olumlu duygulanımın belirli bir kritik eşiği aşmasına (Fredrickson ve Losada, 2005) yönelik yöntemsel eleştiriler yapılsa da (Brown, Sokal ve Friedman, 2013; Nickerson, 2014) olumlu duygulanımın dikkat ve bellek süreçlerini etkili kullanarak bilişsel süreçlerde bir genişlemeye yol açmasına yönelik bir eleştiriye rastlanılmamıştır. Bu durum ilgili yazında olumlu duygulanımın bilişsel süreçleri kolaylaştırmasına yönelik bir görüş birliği olduğunu göstermektedir. Olumlu mizah kullanımı sonucunda oluşan olumlu duygulanım ile kişi bilişsel süreçlerini etkili ve amaca yönelik kullanabilmektedir. Olumlu mizah kullanımı sonucunda olumlu duygulanımın oluşması (Gerbino vd., 2016); mizahın, Genişleme ve İnşa Kuramının önermeleriyle paralel olarak, bilişsel süreçleri etkileyebildiğini göstermektedir. Mizahın tutarsızlıklar sonucu oluştuğu düşünöldüğünde de mizahın bilişsel boyutu bilişsel süreçleri alışılmışın dışında kullanmayı kolaylaştırabilmektedir.

Mizah yoluyla kişi önsel kabullerini esnetebilmekte ve yeni bilişsel sentezlere kapı açabilmektedir (Papousek vd., 2017). Mizah kişide güç sorunların çözümsüz olmadığı fikrini uyandırabilmektedir (Gladding, 1995). Bu şekilde problemler karşısında yaratıcı çözümler üretebilmeyi dolayısıyla da bilişsel esnekliği geliştirebilmektedir. Olumlu mizah kullanımının bilişsel esnekliği yordadığı bulgusu bu kuramsal öngörülerle aynı doğrultudadır. Bunun yanında, olumlu mizah kullanımının bilişsel esnekliği yordaması bulgusu nöroloji alanında çeşitli bulgularla benzerlik göstermektedir. Örneğin, manyetik rezonans sistemiyle elde edilen görüntülerde mizahın tutarsızlığı algılama işlevi sonucunda, beynin karmaşık verileri işleyen ve bellekten bilgileri çağırılmayı sağlayan bölümlerinin etkin olduğu görölmüştür (Dai vd., 2017). Ayrıca gülümsemenin yaratıcılığı artırabildiği (Wycoff ve Pryor, 2003) ve içten gülümsemenin dikkatin genişlemesine katkı yaptığı (Johnson vd., 2010) bulunmuştur. Bilişsel esnekliğin bellek, dikkat ve algı süreçlerini etkili kullanma sonucu geliştiği (Dennis ve Vander-Wal, 2010)

düşünüldüğünde olumlu mizah kullanımının belirtilen bulgularla paralel olarak bu araştırmada bilişsel esnekliğe katkı yaptığı görülmüştür.

Bilişsel esneklik ile sorunlar karşısında yaratıcı çözümler üretebilen kimseler, öz benliklerini ifade ederken karşılaştıkları sorunlarla etkili başa çıkabilmektedirler. Bu doğrultuda, bilişsel esneklikle sorunların çözülebilir ve kontrol edilebilir algılanması (Dennis ve Vander-Wal, 2010) sonucu güç algısı gelişebilmektedir. Güç algısının özgün benliğin ifadesinde temel bileşen olduğu görüşü (Chen, 2018) bilişsel esnekliğin özgünlük için kolaylaştırıcı olma işlevi ile aynı doğrultudadır. Güç algısının yanında, özgün bir seçim için kişinin öncelikle seçenekleri fark etmesi gerekmektedir. Kişinin yaşam olaylarında öz benliği doğrultusunda seçim yapmasında bilişsel esneklik kolaylaştırıcı olabilmektedir. Bu doğrultuda, kişinin özerk bir işlevselliği için yönetici bilişsel süreçlerin bellek tarafından tam olarak bilgilendirilmesi gerektiği üzerinde durulmaktadır (Ryan ve Deci, 2006). Bir başka ifadeyle, özgünlük için özerk bir şekilde seçim yapma, özerk seçim için ise bilişsel boyutta tüm seçeneklerin farkında olmak yararlıdır. Bu nedenle özgün benliğin yansıtılması bilişsel esneklik aracılığıyla kolaylaşabilmektedir. Bilişsel esnekliğin özgünlükle büyük ölçüde örtüşen kendindeliği (A. Moore ve Malinowski, 2009) ve akış deneyimini (Moore, 2013) yordaması bulguları ile bu araştırmada bilişsel esnekliğin özgünlüğü yordaması bulgusu paralellik göstermektedir. Ayrıca kuramsal açıdan, özgünlüğün kimlik ve oluşum olarak iki boyutu bulunmaktadır. Oluşum boyutunun anlık deneyimler ve anlık bilişsel girdilerden etkilenebildiği çıkarımı (Sleeth, 2007) ile bu araştırmanın özgünlük için bilişsel esnekliğin yordayıcısı olması bulgusu örtüşmektedir.

Araştırmanın nitel boyutunda ortaya konulan bağlamsal özgünlük teması ele alındığında anlık deneyimlere yönelik bilişsel farkındalık özgünlüğü geliştirebilmektedir. Özgünlüğün durumsal kavramsallaştırılmasına kanıt sağlayan araştırmacılar benlik sistemine anlık erişimin önemine dikkat çekmişlerdir (Lenton vd., 2013). Bunun yanında bilişsel esneklik, benliğe yönelik sosyal, kültürel, çevresel ve kişisel koşulların sınırlayıcılığına karşın işlevsel olabilmektedir. Bu bakımdan bu araştırma kapsamında elde edilen bilişsel esnekliğin özgünlüğü yordaması bulgusu; bilişsel esnekliğin dogmatik düşünme biçimini olumsuz yönde yordaması (Martin vd., 2011), bilişsel esnekliğin yaratıcılığı olumlu yordaması (Ritter, 2016) ve bilişsel esnekliğin akış algısını olumlu yordaması bulgularıyla aynı düzlemde-dir. Dogmatik düşünme benliğin özgün yansıtılması yerine alışılmışın ve beklenenin konfor alanına girmeyi ifade ettiğinden

özgünlük kısıtlanabilmektedir. Araştırmanın nitel bulgularından olan “özgünlük, otorite ve baskın kültür” teması, bilişsel esnekliğin özgünlüğü yordaması bulgusuyla birlikte düşünüldüğünde bazı çıkarımlar yapılabilir. Bilişsel esnekliğin dogmatik düşünme biçimini olumsuz yordaması (Martin vd., 2011) ve olumlu duygulanımın kültürel normların dışına çıkabilmeyi kolaylaştırmasına yönelik (Ashton-James vd., 2009) bulgular dikkate alındığında, kişinin alışılmış kültürel örüntülerin dışına çıkarak benliğini özgürleştirebilmesi sürecinde mizah ve bilişsel esneklik yararlı gözükmemektedir. Örneğin bedene yönelik normallik baskısını hisseden bir kimse olumlu mizahı kullanarak bu baskıya karşı benliğini koruyabilir. Aynı zamanda böyle toplumsal algıların kendi içerisindeki tutarsızlıklarını fark ederek başka türlü bir düşünme yoluna gidebilir. Bu bakımdan özgünlük, isyan ve toplumsal normlara uymama ile el ele gitmektedir (Winston, 2015). Winston’a (2015) göre kişinin kendisiyle barışması için, kimi zaman toplumsal ve aile gibi ilişkilerinde istikrarsızlığı göze alması gerekmektedir. Bazen özgün bir duruşun sergilenmesi sürecinde ilişkilerde gelişen çalkantılı süreçte mizah ve bilişsel esneklik yararlı olabilmektedir. Bu durum mizaha yönelik toplumsal yaratılara da yansımıştır.

İlişkilere yansıyan ve dil / kültür aracılığı ile kendini besleyen baskı biçimlerine karşı mizahın kullanımı kolektif sözlü ve yazınsal ürünlerde işlenmektedir. Toplumsal bellekte üretilen Nasrettin hoca fıkraları gibi kolektif ürünlerde benzer mantıkla yetişkinden yetişkine olmayan ilişki biçimlerine karşı bir meydan okuma görülmektedir (Dökmen, 2001). Nasrettin hoca fıkralarında toplumsal tutarsızlıklar ironik bir şekilde ele alınmaktadır. Söz konusu tutarsızlıklar karşısında bir başka düşünme yolu da olabileceği teması görülmektedir. Bu şekilde kolektif bir ihtiyaçtan mizahın toplumsal baskı karşısında esnetici rolünü kullanma boyutu ortaya çıkmıştır.

Araştırmanın nitel boyutunda ortaya çıkarılan “özgünlük ve ailede rol karmaşası” teması ile araştırmanın nicel boyutunda bilişsel esnekliğin özgünlük için bir kolaylaştırıcı olması bulgusu birlikte düşünüldüğünde bazı vargılar ortaya konulabilir. Kişi dünyaya gelişle karşılaştığı belirsizlik ve güvensizlik durumunda esnek ve yılmaz bir benliği, bağlanma yolu ile ilk temasa geçilen kimseler aracılığıyla oluşturmaktadır (Reuther, 2014). Bu açıdan bakıldığında, aile ilişkileri yapıcı olan kimselerin bilişsel süreçleri de yaşama uyum becerilerini kolaylaştıracak biçimde işlevsel ve esnek bir şekilde gelişebilmektedir. Aile ilişkileri yapıcı olmayan kimselerde ise benlik ve benliğe yönelik algılar sağlıklı bir şekilde gelişmeyebilmektedir. Örneğin rol karmaşası yaşayan kişi

özgünlüğü tehdit edici olarak görebilmekte ve özgünlükten uzaklaşabilmektedir. Bu yönüyle özgünlük ve rol karmaşası teması bilişsel süreçlerin özgünlüğün gelişimine aracılık etmesi bulgusuyla örtüşmektedir. Nitel ve nicel boyutta elde edilen bu bulgular yazında güvenli bağlanmanın özgünlüğe, güvensiz bağlanmanın ise dürüst olmayan davranışlar ve aldatma gibi özgün olmamanın bileşenlerine etki ettiğinin ortaya konulduğu araştırma (Gillath vd., 2010) ile tutarlıdır. Benzer şekilde bu araştırmanın özgünlük ve ailede rol karmaşasını tanımlayan bulgusu kaçınmacı bağlanma ile işlevsel duygulanım ilişkisinde özgünlüğün aracılığının ortaya konulduğu (Stevens, 2017) ve özgünlüğün rol karmaşasını olumsuz yordadığı (Sheldon vd., 1997) araştırmalar ile örtüşmektedir. Ailede ilişkilerin yapıcı olmaması ve rollerin belirsiz olması durumunda, bağlanma kuramlarının önermeleriyle paralel olarak, kişi ilişkilere yönelik olumsuz bilişsel temsiller oluşturabilmektedir. İlişkilere yönelik olumsuz temsiller kişinin ilişkilerinde özgün olmasını sınırlayabilmektedir.

Araştırmanın nitel boyutunda görülen özgünlük ve ailede rol karmaşası teması dikkate alındığında, çocukluk ve kardeşlik gibi rollerin işlevsel olarak tanımlanmadığı durumlarda kişinin çeşitli ihtiyaçları ketlenebilmektedir. Bu durum kişinin sevilmesi sonucunda kendisine yönelik açık bir farkındalık ve özgün bir duruş geliştirebildiği yaklaşımı (Adams, 2006) ile örtüşmektedir. Ayrıca aile içi yaşantılar ve ebeveynlerin işlevsel olmayan beklentileri sonucunda çocukların kendi benlikleri yerine ebeveynlerce arzu edilen benlikleri yansıtmaya davranışı geliştirebildikleri belirtilmiş, ebeveynlerin psikolojik kontrolünün özgünlüğü olumsuz yordadığı bulunmuştur (McCormick vd., 2015). Ailede kabul edici ortam olup olmaması kişinin benliğini yansıtmasında referans bir model oluşturabildiğinden ailede rol karmaşası araştırmanın nitel boyutuna katılan kimseler tarafından özgünlük için sınırlayıcı bir faktör olarak değerlendirilmiştir. Ailedeki rollerin belirsizliğinde kişi benliğine yabancılaşabilmektedir. Kabul edilmediğini düşündüğünde kendi olmak yerine istendik bir role bürünebilmektedir. Bunun sonucunda daha katı bilişsel yapılar gelişebilmektedir. Ayrıca nesiller arası psikolojik süreçlerin gelişimini inceleyen araştırmacılar tarafından ortaya konulan, annenin bilişsel esnekliğinin algılanan bakım üzerinden çocuğun bilişsel esnekliğini yordadığı bulgusu (Curran ve Andersen, 2017) göz önüne alındığında, ailede algılanan ortamın bilişsel süreçlere ve benliğin yansıtılmasına etkileyebildiği çıkarımı yapılabilir.

Özetle, olumlu mizah kullanımı benliğe yönelik kısıtlama durumlarında bir başka düşünme yolu olabileceği sezgisini kolaylaştırabilmektedir. Bunun sonucunda kişi daha

esnek düşünebilmekte, karşılaştığı problemleri kontrol edilebilir olarak değerlendirmekte ve özgün benliğiyle tutarlı hareket edebilmektedir. Bunun yanında, olumlu mizah kullanımı kişinin stres koşullarında geliştirebildiği kırılğan bilişsel yapılarını değiştirebilmektedir. Dolayısıyla olumlu mizah kullanımı stres algılanan durumlarda da öz benliğin korunmasında kullanılan yollardan birisi olarak değerlendirilebilir.

5.4. Olumlu Mizah Kullanımı Özgünlük İlişkisinde Psikolojik Kırılğanlığın Aracılığına İlişkin Tartışma

Araştırma kapsamında “Olumlu mizah kullanımı ve özgünlük ilişkisine psikolojik kırılğanlık aracılık etmekte midir?” sorusuna yanıt olarak, psikolojik kırılğanlığın olumlu mizah kullanımı ve özgünlük ilişkisine anlamlı bir kısmi aracılık rolü bulunmuştur. Bir başka ifadeyle olumlu mizah kullanımı hem doğrudan hem de psikolojik kırılğanlık üzerinden özgünlüğü açıklamaktadır. Bu bulgu, ülkemizde üniversite öğrencilerinde psikolojik kırılğanlık ve üçlü özgünlük modelinin dışsal etkiyi kabul ve öz-yabancılaşma boyutları ile olumlu, özgün yaşam boyutu ile olumsuz ilişkileri ortaya koyan araştırma bulgusuyla (Satici, Kayış ve Akın, 2013) tutarlıdır. Bu araştırmanın yanında mizaha yönelik araştırmaların büyük çoğunluğunun stres deneyimlerinde mizahın etkili ve doğal bir olumlu düzenleyici işlevini gösterdiği vurgulanmıştır (Long ve Greenwood, 2013). Olumlu mizah kullanım eğiliminin farklı stres durumlarında başa çıkmayı kolaylaştırıcı rolü öne çıkmaktadır. Örneğin, mizahın belirsizliğe tahammülsüzlüğü düşürebildiği (Mistler, 2009), ölümcül hastalığı olan kadınlarda ömrü uzattığı (Romundstad, Svebak, Holen ve Holmen, 2016) ve son bir yılda ilgilendikleri bir hastasını kaybeden hemşirelerde katılımcı mizah kullanımının yas sürecine uyumu artırabildiği (Ware, 2012) belirtilmiştir. Ayrıca mizahı kullanarak başa çıkma eğilimi yüksek olan çocukların süregelen bir hastalığa daha çok uyum sağlayabildiği (Dowling, Hockenberry ve Gregory, 2003) ve kendini geliştirici mizahın hastane acil bölümü personeline dolaylı stresi düşürebildiği (Hageman, 2014) ortaya konmuştur. Söz konusu bulgular ile bu araştırmanın olumlu mizah kullanımının psikolojik kırılğanlığı yordadığı bulgusu paralellik göstermektedir. Psikolojik kırılğanlığın stres karşısında başarı ve sosyal onay arayışı kaynaklı uyumsuz bilişleri tanımlaması (Sinclair ve Wallston, 1999) göz önüne alındığında, olumlu mizahın farklı stres kaynaklarıyla baş etmede etkili olduğunu gösteren araştırma bulgularıyla bu çalışmada olumlu mizah kullanımının psikolojik kırılğanlığı azaltarak özgünlüğü artırması bulgusu tutarlıdır.

Bu araştırmada olumlu mizah kullanımının psikolojik kırılganlığı olumsuz yordaması, mizahın stres veren durumlarla olumlu yönde ayrışmayı kolaylaştırmasını tanımlayan ayrıştırma hipoteziyle (Keltner ve Bonanno, 1997) paralellik göstermektedir. Ayrıştırma hipotezine göre, mizah ile stres sonuçlarının, benliğe yönelik olumsuz etkisi azaltılabilmektedir (Keltner ve Bonanno, 1997). Psikolojik kırılganlık ise stres verici durumların benlik değerine bağlanması sonucunda gelişebilmektedir (Sinclair ve Wallston, 1999). Dolayısıyla, psikolojik kırılganlığın olumlu mizah kullanımı ve özgünlük ilişkisine aracılık ettiği bulgusu dikkate alındığında, mizah sonucunda stresörler ve öz benliğin yansıtılması arasında da bir ayrışma oluştuğu öne sürülebilir. Nitekim bu konuda mizahın benlik ve olaylar arasında ayrışmayı kolaylaştırmasından önemli bir benlik koruma yöntemi olduğu belirtilmektedir (May, 1997). Mizah sonucu değişen bilişsel yaklaşımla birlikte stres koşulları görece olumlu değerlendirilebilmekte ve stres kaynağı ile benlik ayrıştırılabilmektedir. Bu şekilde stres koşulları sonucu oluşan çalkantılı süreçte benlik korunabilmektedir. Belirtilen araştırma bulgularına ek olarak, psikolojik kırılganlığın görece karşıtı olan yılmazlığın geliştirilmesinde mizahın etkili olduğunu tanımlayan (Kuipera, 2012; Tucker, 2016) görüşleriyle olumlu mizah kullanımının psikolojik kırılganlığın olumsuz bir belirleyicisi olduğunun ortaya koyulduğu bu araştırma dolaylı olarak benzeşmektedir. Bunun yanında, psikolojik kırılganlığın temel bileşenleri arasında görülen ruminatif düşünme eğilimi (Sinclair ve Wallston, 1999) özgün benliğin yansıtılmasında sınırlayıcı olabilmektedir.

Ruminatif düşünce ve değerlendirme kaygısı gibi psikolojik kırılganlığın bileşenlerine sahip olan bir kimse, tanımadığı ya da algılarını kontrol edemeyeceğini düşündüğü kimselerin yanında duygularını ifade etmeyebilir. Benliğini içten bir şekilde yansıtmayabilir. Bu durumda benliğin özgün yansıtılmasını kolaylaştırmak için söz konusu kişinin bilişsel yapılarının değişmesi ya da insancı kuramlar çerçevesinden sahici bir ilişki ile anlam dünyasını yeniden oluşturması gerekebilir. Bu açıdan özgünlük için psikolojik kırılganlık bir olumsuz belirleyicidir. Nitekim bu durum araştırmanın nitel bulgularıyla da örtüşmektedir.

Araştırmanın nitel bulguları, ruminatif düşünme eğiliminin özgünlük için sınırlayıcı olabildiğini yansıtmaktadır. Bu bulgu Türkiye’de yürütölen ve benliğe yönelik ruminatif düşünmenin özgünlüğü düşürerek yaşam doyumunu düşürebildiği şeklindeki araştırma bulgusu (Boyraz ve Kuhl, 2015) ile tutarlıdır. Psikolojik kırılganlığın orjinal ölçek geliştirme çalışmasında da ruminasyon ve olumsuz mükemmelliyetçilik, psikolojik

kırılğanlığın bileşenleri olarak değerdendirilmiştir (Sinclair ve Wallston, 1999). Psikolojik kırılğanlığın sosyal onay arayışı kaynaklı ve stres karşısında işlevsiz bilişleri tanımlaması (Sinclair ve Wallston, 1999) referans alındığında kırılğan bilişsel özelliklere sahip kimseler kendilerini ilişkilerinde rahat yansıtamayabilmektedirler. Kırılğan bilişler sonucunda benlik kendini geri bildirimlere kapatabilmekte ya da geri bildirimler benlik tarafından çarpıtılabilmektedir. ancak kişinin benliğini tanımak için ilişkilerde sahici geri bildirim kanallarına açık bir tutum içerisinde olması ve özgünlüğe yönelik örtük/ belirgin bilişlerinin farkında olmasının gereği (Diana Gloria Pinto, 2014) kuramsal olarak savunulmaktadır. Benzer şekilde, benliğe yönelik geribildirimlerin işleniş biçiminde bilişsel süreçlerin önemine dikkat çekilmiştir (Sleeth, 2007). Ayrıca üçüncü nesil bilişsel davranışçı yaklaşımın önemli bir kavramı olan kendindeliğin özgünlükle büyük ölçüde örtüştüğü vurgulanmış ve kendindeliğin özgünlüğü yordadığı bulunmuştur (Metz, 2011). Bu araştırmanın psikolojik kırılğanlığın özgünlüğü yordamasına ilişkin bulgusu, kendindeliğin anlık verileri yargılamaksızın işleme boyutu (Kabat-zinn, 2003) kavramsallaştırılması ve Türkiye’de üniversite öğrencilerinde psikolojik kırılğanlığın öğrencilerin kendini saklama algılarını olumlu yordadığı bulgusuyla (Ekşi, Bikeç ve Ümmet, 2017) örtüşmektedir.

Psikolojik kırılğanlık temelli bilişler, benliğe yönelik geri bildirim akışını değerdendirilme kaygısı gibi nedenlerden çarpıtılabilmektedir. Bu nedenle özgünlük için psikolojik kırılğanlık temelli bilişlerin değışmesi etkili bir yol olarak görülebilir. Bandura (1989) bilişsel boyutta yargılama biçiminin üzerinde kişinin daha çok kontrolü olduğundan, Öz Belirlenim açısından bilişlerin değışiminin işlevsel olmasına vurgu yapmıştır. Bu araştırma ile de kişinin özgünlük bakımından ilişkilerde kendisine ve sahici geribildirim kanallarına açık olması için psikolojik kırılğanlığı tanımlayan bilişlerini değıştirebileceğine dikkat çekilmiştir. Örneğin, başarı odaklı kırılğan bilişleri olan bir kimse, başarısızlık durumunu oldukça tehdit edici görebilmekte ve başarısızlığı benlik değeriine yükleyebilmektedir. Bunun sonucunda içten ilişkilere kendisini kapatabilmektedir içten ilişkilerin özgünlüğün temel bileşeni olması (Kernis ve Goldman, 2006) dikkate alındığında kişinin ilişkisel anlamda özgünlüğünü geliştirmesi için kırılğan bilişlerini değıştirmesi işlevsel gözükmektedir. Benzer şekilde, başarıya ya da sosyal onaya duyarlı kırılğan bilişlere sahip kimseler kendilerine yönelik algılarını çarpıtılabileceğinden özgünlüğün temel bileşeni olan farkındalıkları yeterince gelişmeyebilmektedir. Dolayısıyla özgünlüğün gelişiminde psikolojik kırılğanlık temelli

bilişlerin değişmesi gerekebilmektedir. Bu bilişlerin değişiminde de mizah işlevsel ve pratik bir yol olarak önerilmiştir.

Özet olarak, araştırmanın nitel ve nicel boyutu birlikte değerlendirildiğinde olumlu mizah kullanımı öz benlik için bir koruyucu faktör olarak görülebilir. Bunun yanında, olumlu mizah kullanımı sonucunda bilişsel esnekliğin gelişimi ve psikolojik kırılganlığın düşmesi öz benlik için etkilidir. Bağlamsal özgünlük teması düşünüldüğünde, öz benliğin yansıtılmasında çevreden gelen ipuçları ve bunların yorumlanış biçimleri önemlidir. Ailede rol karmaşası, baskın kültürel unsurlar gibi faktörler kişinin çevre ile bütünleşmesini ve dolayısıyla da özgünlüğü kısıtlayabilmektedir. Bunun yanında, bilişsel esneklik, psikolojik kırılganlık, ruminatif düşünme eğilimi özgünlük için algıların ve bilişsel süreçlerin önemli olduğu varsısını doğurmaktadır.

5.5. Sonuç

Bu çalışmada olumlu mizah kullanımı, bilişsel esneklik ve psikolojik kırılganlık değişkenlerinin özgünlük için anlamlı yordayıcılar olduğu bulunmuştur. Bunun yanında özgünlüğün bağlamsal ve kültürel faktörlerden etkilenebildiği, aile içerisinde algılanan rol karmaşası ve ruminatif düşünme eğilimi tarafından sınırlanabildiği bulunmuştur. İlgili yazında, özgünlük değişkenini açıklamaya yönelik bir modele rastlanılmadığından, bu araştırmanın nicel boyutunda oluşturulan modelin araştırmacılar ve uygulamacılar açısından yol gösterici olması umulmaktadır. Aracı model doğrultusunda olumlu mizah kullanımının özgünlüğü yordadığı bulunmuş ve özgünlüğü sınırlayıcı koşullarda etkili bir baş etme yöntemi olduğu çıkarımı yapılmıştır. Bilişsel esneklik ve psikolojik kırılganlığın özgünlük ile olumlu mizah ilişkisine aracılık etmesi bulgusu dikkate alındığında kişinin bilişsel süreçler üzerinde kontrolünü artırarak daha özgün olabildiği söylenebilir.

Araştırmanın nitel boyutunda görüşmeler aracılığıyla da üniversite öğrencilerinin özgünlüğe yönelik deneyimleri betimlenmeye çalışılmıştır. Türkiye’de özgünlük bağlamında yaşantıları inceleyen bir araştırmaya raslanılmadığı göz önüne alındığında, araştırmanın Türk kültüründe özgünlüğün anlaşılması bakımından önemli olduğu düşünülebilir. Genel anlamıyla ‘kendin ol’ ifadesiyle popüler kültür ve kişisel gelişim endüstrisinde yozlaştırılan bir kavram olan özgünlüğe yönelik bütüncül bir bakış ortaya konulmak istenmiştir. Böylelikle psikolojik danışma alanı için önemli bir kavram olan özgünlüğe yönelik bütüncül bir bakış geliştirilmek istenmiştir. Bunun yanında üniversite

öğrencileri açısından özgünlüğün anlaşılmasına yönelik bulgular ortaya koymaya çalışılmıştır.

Araştırma sonucunda özgünlüğün gelişiminde beklendiği gibi bilişsel faktörlerin önemli olduğu görülmüştür. Özgünlük için kolaylaştırıcı olan bilişsel özellikler açısından olumlu mizah içsel boyutta ödüllendirici olabilmektedir. Öğrencilerin deneyimleri dikkate alındığında ise; bağlamsal faktörlerin, baskın kültürel örüntülerin, aile ilişkilerinin ve düşünme biçiminin özgün olma ya da olmama deneyimi açısından önemli olduğu görülmüştür. Özgünlük bilişsel süreçler tarafından şekillenmekte ve durumsal öğelerden etkilenebilmektedir. Dolayısıyla özgünlük, insan doğasının sabit bir bileşeni olmanın ötesinde değişmeye açık bir örüntü olarak değerlendirilebilir.

5.6. Öneriler

Bu kısımda araştırma bulguları doğrultusunda öneriler sunulmuştur. Öneriler; araştırmacılara, psikolojik danışmanlara ve üniversite öğretim elemanlarına yönelik olmak üzere gruplanmıştır.

5.6.1. Araştırmacılara yönelik öneriler

- Araştırmanın nicel boyutunda olumlu mizah kullanımı, bilişsel esneklik ve psikolojik kırılganlık değişkenlerinin özgünlüğü yordadığı bulunmuştur. Özgünlüğü açıklamaya yönelik bu güne kadar geliştirilmiş bir modele rastlanmaması düşünüldüğünde belirsizliğe ve hayal kırıklığına tahammülsüzlük, varoluşsal kaygı, bilişsel çözünme, umut, akış, öz şefkat gibi özgünlüğü yordayabilecek farklı kavramlar araştırılabilir.
- Bu çalışmada olumlu mizah kullanımı ve özgünlük ilişkisinde bilişsel esneklik ve psikolojik kırılganlığın aracılığı ortaya konulmuştur. Araştırmalarda özgünlüğün genel olarak bağımsız ve aracı değişken olarak incelendiği göz önüne alındığında, gelecek araştırmalarda özgünlüğü açıklamaya yönelik farklı değişkenlerin aracılık rolü incelenebilir.
- Bu araştırmanın üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilmesinden doğan sınırlılığın giderilebilmesi açısından, aynı değişkenler farklı yaşam dönemlerinden katılımcılarla incelenerek daha geçerli sonuçlar elde edilebilir.
- Bu araştırma ilişkisel desenle gerçekleştirildiğinden, gelecek araştırmalarda özgünlüğe yönelik deneysel çalışmalar gerçekleştirilebilir. Deneysel araştırmalar olumlu mizah kullanımı ve bilişsel esnekliği arttırabilecek etkinlikleri de içeren

psiko-eğitim grupları şeklinde yürütülebilir. Bunun yanında olumlu mizah kullanımı gibi deneysel tetikleyiciler kullanılarak durumsal özgünlük algısına yönelik farklılaşma incelenebilir.

- Bu araştırmanın kesitsel deseninden kaynaklı sınırlılığın giderilebilmesi için, ele alınan değişkenler boylamsal olarak incelenebilir.
- Bu çalışmada özgünlüğü yordayan değişkenler ve özgünlük bağlamında üniversite öğrencilerinin deneyimleri incelenmiştir. Özgünlüğü etkileyebilecek etmenlere yönelik daha kapsamlı bilgi edinmek için; gözlem ve söylem analizi gibi çeşitli nitel yöntemlerden yararlanılabilir. Bunun yanında etik kodlar göz önünde bulundurularak sosyal medya ve video paylaşım ortamlarındaki yorumlar, paylaşımlar nitel boyutta analiz edilebilir. Son olarak, karmaşık yapısal modellemeler, örtük profil analizi gibi nicel yöntemler kullanılarak özgünlüğün anlaşılması açısından bütüncül çıkarımlar yapmayı kolaylaştıracak bulgular ortaya konulabilir.

5.6.2. Psikolojik danışmanlara yönelik öneriler

- Bu araştırma kapsamında olumlu mizah kullanımının özgünlüğü yordadığı görülmüştür. Bu bulgu doğrultusunda terapötik süreçte psikolojik danışmanlar olumlu mizah kullanımını danışanların özgünlüklerinin gelişmesi açısından cesaretlendirme tekniği ile birleştirerek kullanabilirler. Bunun yanında kendini açma tekniği ve saydamlık ilkesiyle olumlu mizah kullanımı sentezlenerek; hem terapötik ilişkinin özgünlüğü geliştirilebilir hem de terapötik ilişki aracılığıyla danışanların özgünlüklerine katkı yapılabilir.
- Araştırmanın nicel boyutunda psikolojik kırılganlık, nitel boyutunda da ruminatif düşünme eğiliminin özgünlüğü sınırlayabildiği bulunmuştur. Bu bulgudan yola çıkarak, özgünlük algısı düşük danışanlarla çalışırken danışanların psikolojik kırılganlık ve ruminatif düşünme eğilimi kaynaklı bilişsel özellikleri göz önüne alınarak bu konuda danışanların farkındalık kazanmaları sağlanabilir.
- Araştırmanın nitel boyutunda kültürel örüntülerin özgünlük için sınırlayıcı olabilmesi bulgusu göz önüne alındığında, olumlu mizah kullanımı gibi terapötik araçlarla danışanların başa çıkma repertuarı genişletilebilir.
- Bu çalışma kapsamında olumlu mizah kullanımı ve özgünlük ilişkisinde bilişsel esnekliğin aracılığına yönelik bulgu dikkate alındığında; terapötik süreçte olumlu

mizah kullanımı ile şimdi ve burada ilkesi sentezlenerek danışanların esnek düşünmeye yönelik iç görü kazanmaları kolaylaştırılabilir.

- Araştırmanın nitel boyutunda ortaya çıkarılan durumsal özgünlük teması düşünüldüğünde danışanların özgün hissetmelerinde kolaylaştırıcı ilişkilerine yönelik farkındalık kazanmaları desteklenebilir. Özgün hissetmedikleri ilişkileri bağlamında, sınır koyma, duyguları ifade etme gibi konulara yönelik danışanlara beceri eğitimleri sağlanabilir.
- Araştırmanın nitel boyutunda belirlenen ailede rol karmaşası ve özgünlük bulgusu göz önüne alındığında, özellikle grupla psikolojik danışma süreçlerinde çatışma çözme, duygu yönetimi gibi konularda beceri kazandırma etkinlikleri gerçekleştirilebilir.
- Araştırmanın nitel boyutunda kültürün özgün bir deneyim için sınırlayıcı olabilmesi bulgusu dikkate alındığında üniversitede çalışan psikolojik danışmanlar çeşitli etkinlikler düzenleyebilirler. Örneğin örtük ve açık kültürel baskının keşfedilmesi ve bu baskılarla mücadele edilebilmesi açısından çalıştaylar ve seminerler düzenlenebilir.
- Özgünlük kurulan içten ilişkiler ve geribildirimlerle gelişmektedir. Dolayısıyla üniversite ortamında özellikle üniversitenin ilk yıllarında akran dayanışması uygulamaları öğrencilerin özgünlüklerinin gelişmesi açısından işlevsel olabilir.

5.6.3. Üniversite öğretim elemanlarına yönelik öneriler

- Üniversite ortamında öğrencilerin daha özgün hissedebilmeleri bakımından karar verme süreçlerine etkin katılmaları desteklenebilir.
- Özgünlüğün gelişiminde sahici ilişkiler önemlidir. Bu anlamda üniversite ortamında sosyal kullanım alanlarının öğrenci ve öğretim elemanları bağlamında ayrıştırılması yerine ortaklaştırılarak öğrencilerin özgünlük algılarının gelişmesine katkı yapılabilecek etkileşimler oluşturulabilir.
- Derslerde olumlu mizahı kullanarak, öğrencilerin özgün benliklerini ifade etmeleri için kolaylaştırıcı bir atmosfer oluşturulabilir.
- Kişilerin benliklerini özgün bir şekilde yansıtabilmeleri için kabul edici bir ortam kolaylaştırıcıdır. Bu anlamda, sınıf ortamında örtük ve açık önyargılarla mücadele konusunda akademisyenler model olabilirler. Öğrencilerin özgün benliklerini ifade etmelerinde cesaretlendirici bir rol üslenebilirler.

KAYNAKÇA

- Aames, T. (2010). *Authentic interaction in existential therapy: A grounded theory study*. (Dissertation/Thesis), ProQuest Dissertations Publishing.
- Abramson, L. Y., Seligman, M. E. and Teasdale, J. D. (1978). Learned helplessness in humans: Critique and reformulation. *Journal of Abnormal Psychology*, 87(1), 49-74. doi:10.1037/0021-843X.87.1.49
- Adams, W. W. (2006). Love, open awareness, and authenticity: A conversation with William Blake and D. W. Winnicott. *Journal of Humanistic Psychology*, 46(1), 9-35. doi:10.1177/0022167805281189
- Allan, B. A., Bott, E. M., and Suh, H. (2015). Connecting mindfulness and meaning in life: exploring the role of authenticity. *Mindfulness*, 6(5), 996-1003. doi:10.1007/s12671-014-0341-z
- Altunkol, F. (2011). *Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklikleri ile algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Adana: Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Andersen, S. M., and Chen, S. (2002). The relational self: An interpersonal social-cognitive theory. *Psychological Review*, 109(4), 619-645. doi:10.1037//0033-295X.109.4.619
- Arndt, J., Greenberg, J., Simon, L., Pyszczynski, T., and Solomon, S. (1998). Terror management and self-awareness: Evidence that mortality salience provokes avoidance of the self-focused state. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 24(11), 1216-1227. doi:10.1177/01461672982411008
- Ashton-James, C. E., Maddux, W. W., Galinsky, A. D., and Chartrand, T. L. (2009). Who i am depends on how i feel: The role of affect in the expression of culture. *Psychological Science*, 20(3), 340-346. doi:10.1111/j.1467-9280.2009.02299.x
- Asıcı, E. ve İkiz, F. (2015). Mutluluğa giden bir yol: Bilişsel esneklik. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(35), 191-211.
- Atay, O. (1985). *Tutunamayanlar* (4. Baskı). İstanbul: İletişim Yayınları
- Baas, M., De Dreu, C. K. W., and Nijstad, B. A. (2008). A meta-analysis of 25 years of mood-creativity research: Hedonic tone, activation, or regulatory focus? *Psychological Bulletin*, 134(6), 779-806. doi:10.1037/a0012815
- Baldwin, M. W. (1992). Relational schemas and the processing of social information. *Psychological Bulletin*, 112(3), 461-484. doi:10.1037/0033-2909.112.3.461

- Baldwin, M. W. and Holmes, J. G. (1987). Salient private audiences and awareness of the self. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(6), 1087-1098. doi:10.1037/0022-3514.52.6.1087
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: a social cognitive theory*. Englewood Cliffs, N.J: Prentice-Hall.
- Bandura, A. (1989). Human agency in Social Cognitive Theory. *American Psychologist*, 44(9), 1175-1184. doi:10.1037/0003-066X.44.9.1175
- Bandura, A. (2006). Toward a Psychology of human agency. *Perspectives on Psychological Science*, 1(2), 164-180. doi:10.1111/j.1745-6916.2006.00011.x
- Barlow, D. H. (2000). Unraveling the mysteries of anxiety and its disorders from the perspective of emotion theory. *American Psychologist*, 55(11), 1247.
- Barnett, M. D. and 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
- Barnett, M. D., Moore, J. M., and Harp, A. R. (2017). Who we are and how we feel: Self-discrepancy theory and specific affective states. *Personality and Individual Differences*, 111, 232-237. doi:10.1016/j.paid.2017.02.024
- Bartholomew, T. T. ve Brown, J. R. (2012). Mixed methods, culture, and psychology: A review of mixed methods in culture-specific psychological research. *International Perspectives in Psychology: Research, Practice, Consultation*, 1(3), 177-190. doi:10.1037/a0029219
- Basak, B. E. and Can, G. (2014). The relationships between humor styles, shyness and automatic thoughts among university students. *Egitim ve Bilim*, 39(174).
- Bauer, K. (2017). To be or Not to be Authentic. In defence of authenticity as an ethical ideal. *Ethical Theory and Moral Practice*, 20(3), 567-580. doi:10.1007/s10677-017-9803-4
- Bauman, S. and Waldo, M. (1998). Existential Theory and mental health counseling: If it were a snake, it would have bitten. *Journal of Mental Health Counseling*, 20(1), 13.
- Bauman, Z. (2005). *Bireyselleşmiş toplum* (Çev: Y. Alogan). İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
- Baumeister, R. F. (1987). How the self became a problem: A psychological review of historical research. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(1), 163-176. doi:10.1037/0022-3514.52.1.163

- Baumeister, R. F. (1990). Suicide as escape from self. *Psychological Review*, 97(1), 90-113. doi:10.1037//0033-295X.97.1.90
- Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Finkenauer, C. ve Vohs, K. D. (2001). Bad is stronger than good. *Review of General Psychology*, 5(4), 323-370. doi:10.1037/1089-2680.5.4.323
- Baumeister, R. F. ve Leary, M. R. (1995). The need to belong: desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497-529. doi:10.1037/0033-2909.117.3.497
- Baumeister, R. F. and Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological bulletin*, 117(3), 497.
- Baumeister, R. F., Maranges, H. M. ve Vohs, K. D. (2018). Human self as information agent: Functioning in a social environment based on shared meanings. *Review of General Psychology*, 22(1), 36-47. doi:10.1037/gpr0000114
- Baumeister, R. F. ve Tice, D. M. (1990). Anxiety and social exclusion. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 9(2), 165-195.
- Beck, A. T. (2008). The Evolution of the cognitive model of depression and its neurobiological correlates. *American Journal of Psychiatry*, 165(8), 969-977. doi:10.1176/appi.ajp.2008.08050721
- Beck, J. S., Beck, A. T., Butler, A. C., Brown, G. K., Dahlsgaard, K. K., and Newman, C. F. (2001). Dysfunctional beliefs discriminate personality disorders. *Behaviour Research and Therapy*, 39(10), 1213-1225. doi:10.1016/S0005-7967(00)00099-1
- Bedel, A. ve Ulubey, E. (2015). Ergenlerde başa çıkma stratejilerini açıklamada bilişsel esnekliğin rolü. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(55).
- Bemak, F. and Chung, R. C.-Y. (2011). Applications in social justice counselor training: classroom without walls. *The Journal of Humanistic Counseling*, 50(2), 204.
- Berenbaum, H. ve Connelly, J. (1993). The Effect of Stress on Hedonic Capacity. *Journal of Abnormal Psychology*, 102(3), 474-481. doi:10.1037/0021-843X.102.3.474
- Bond, M. J., Strauss, N. E. and Wickham, R. E. (2018). Development and validation of the Kernis-Goldman authenticity inventory-short form (KGAI-SF). *Personality and Individual Differences*, 134, 1-6. doi:10.1016/j.paid.2018.05.033
- Borgna, E. (2013). *Ruhun Yalnızlığı*. (Çev: M. M. Çilingiroğlu). İstanbul: Yapı Kredi Yayınları.

- Bowden, R. G. (2000). *The professoriate: Humor coping, job stress, and faculty burnout*. (Dissertation/Thesis), ProQuest Dissertations Publishing.
- Boyraz, G. and Kuhl, M. L. (2015). Self-focused attention, authenticity, and well-being. *Personality and Individual Differences*, 87, 70-75. doi:10.1016/j.paid.2015.07.029
- Boyraz, G., Waits, J. B. and Felix, V. A. (2014). Authenticity, life satisfaction, and distress: A longitudinal analysis. *Journal of Counseling Psychology*, 61(3), 498-505. doi:10.1037/cou0000031
- Braun, V. and Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101. doi:10.1191/1478088706qp063oa
- Brown, C. M., Shilling, A. A. and Park, S. W. (2017). A comparison of self-complexity in the United States and South Korea. *Self and Identity*, 16(1), 16-36. doi:10.1080/15298868.2016.1213765
- Brown, K. W. and Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848. doi:10.1037/0022-3514.84.4.822
- Brown, N. J. L., Sokal, A. D. and Friedman, H. L. (2013). The complex dynamics of wishful thinking: The critical positivity ratio. *American Psychologist*, 68(9), 801-813. doi:10.1037/a0032850
- Bryan, J. L., Baker, Z. G. and Tou, R. Y. W. (2017). Prevent the blue, be true to you: Authenticity buffers the negative impact of loneliness on alcohol-related problems, physical symptoms, and depressive and anxiety symptoms. *Journal of Health Psychology*, 22(5), 605-616. doi:10.1177/1359105315609090
- Burks, D. J. and Robbins, R. (2011). Are you analyzing me? A qualitative exploration of psychologists' individual and interpersonal experiences with authenticity. *The Humanistic Psychologist*, 39(4), 348.
- Byron, K. (2012). *Human Flourishing: An Exploratory, Grounded Theory Approach*. (Dissertation/Thesis), ProQuest Dissertations Publishing.
- Camus, A. (2011). *Sisifos söyleni: Deneme* (Çev: T. Yücel)). İstanbul: Can Yayınları.
- Cardom, R. D. (2017). *The mediating role of cognitive flexibility on the relationship between cross-race interactions and psychological well-being*. (Dissertation/Thesis), ProQuest Dissertations Publishing.

- Carlson, E. N. (2013). Overcoming the barriers to self-knowledge: Mindfulness as a path to seeing yourself as you really are. *Perspectives on Psychological Science*, 8(2), 173-186. doi:10.1177/1745691612462584
- Carlson, L. A. (2003). Existential Theory: Helping school counselors attend to youth at risk for violence. *Professional School Counseling*, 6(5), 310-315.
- Caron, J. E. (2002). From ethology to aesthetics: Evolution as a theoretical paradigm for research on laughter, humor, and other comic phenomena. *Humor*, 15(3), 245-281. doi:10.1515/humr.2002.015
- Chan, C. D., Cor, D. N. and Band, M. s. (2018). Privilege and oppression in counselor education: an intersectionality framework. *Journal of Multicultural Counseling and Development*, 46(1), 58-73. doi:10.1002/jmcd.12092
- Chang, C., Crethar, H. and Ratts, M. (2010). Social justice: A national imperative for counselor education and supervision. *Counselor Education and Supervision*, 50(2), 82-87. doi:10.1002/j.1556-6978.2010.tb00110.x
- Chang, E. C. (2017). Applying the broaden and build model of positive emotions to social problem solving: Does feeling good (vs. feeling bad) influence problem orientation problem-solving skills, or both? *Journal of Social Clinical Psychology*, 36(5), 380-395.
- Chen, S. (2018). Authenticity in context: Being true to working selves. *Review of General Psychology*. doi:10.1037/gpr0000160
- Cheng, D. and Wang, L. (2015). Examining the energizing effects of humor: The influence of humor on persistence behavior. *Journal of Business and Psychology*, 30(4), 759-772. doi:10.1007/s10869-014-9396-z
- Church, A. T., Katigbak, M. S., Ibáñez-Reyes, J., de Jesús Vargas-Flores, J., Curtis, G. J., Tanaka-Matsumi, J., . . . Simon, J.-Y. R. (2014). Relating self-concept consistency to hedonic and eudaimonic well-being in eight cultures. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 45(5), 695-712. doi:10.1177/0022022114527347
- Cikara, M. and Girgus, J. S. (2010). Unpacking social hypersensitivity: Vulnerability to the absence of positive feedback. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 36(10), 1409-1423.
- Clarke, V. and Braun, V. (2018). Using thematic analysis in counselling and psychotherapy research: A critical reflection. *Counselling and Psychotherapy Research*, 18(2), 107-110. doi:10.1002/capr.12165

- Clearfield, M. W. and Niman, L. C. (2012). SES affects infant cognitive flexibility. *Infant Behavior and Development*, 35(1), 29-35. doi:10.1016/j.infbeh.2011.09.007
- Cole, G. (2016). Existential dissonance: A dimension of inauthenticity. *Humanistic Psychologist*, 44(3), 296-302. doi:10.1037/hum0000035
- Cooper, A. B., Sherman, R. A., Rauthmann, J. F., Serfass, D. G. and Brown, N. A. (2018). Feeling good and authentic: Experienced authenticity in daily life is predicted by positive feelings and situation characteristics, not trait-state consistency. *Journal of Research in Personality*, 77, 57-69. doi:10.1016/j.jrp.2018.09.005
- Cooper, M. (2016). The fully functioning society: A humanistic–existential vision of an actualizing, socially just future. *Journal of Humanistic Psychology*, 56(6), 581-594. doi:10.1177/0022167816659755
- Courtney, E. C. (2014). *A Phenomenological inquiry into therapists' experience of humor in the therapeutic alliance*. (Dissertation/Thesis), ProQuest Dissertations Publishing
- Cox, A. J. (1998). *Psychological vulnerability and the creative disposition: Etiological factors associated with psychopathology in visual artists*. (Dissertation/Thesis), ProQuest Dissertations Publishing.
- Creswell, J. W. and Tashakkori, A. (2007). Differing perspectives on mixed methods research. *Journal of Mixed Methods Research*, 1(4), 303-308. doi:10.1177/1558689807306132
- Cretenet, J. and Dru, V. (2009). Influence of peripheral and motivational cues on rigid-flexible functioning: perceptual, behavioral, and cognitive aspects. *Journal of Experimental Psychology: General*, 138(2), 201-217. doi:10.1037/a0015379
- Crocker, J. and Nuer, N. (2004). Do people need self-esteem? Comment on Pyszczynski vd. (2004). *Psychological Bulletin*, 130(3), 469-472. doi:10.1037/0033-2909.130.3.469
- Cross, S. E. and Morris, M. L. (2003). Getting to know you: The relational self-construal, relational cognition, and well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(4), 512-523. doi:10.1177/0146167202250920
- Curran, T. and Andersen, K. K. (2017). Intergenerational patterns of cognitive flexibility through expressions of maternal care. *Personality and Individual Differences*, 108, 32-34. doi:10.1016/j.paid.2016.12.001

- Çelikkaleli, Ö. (2014). The relation between cognitive flexibility and academic, social and emotional self-efficacy beliefs among adolescents. *Eğitim ve Bilim*, 39(176).
- Dag, I. and Gulum, I. V. (2013). The mediator role of cognitive features in the relationship between adult attachment patterns and psychopathology symptoms: Cognitive flexibility. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 24(4), 240-247.
- Dai, R. H., Chen, H. C., Chan, Y. C., Wu, C. L., Li, P., Cho, S. L. and Hu, J. F. (2017). To resolve or not to resolve, that is the question: The dual-path model of incongruity resolution and absurd verbal humor by fMRI. *Frontiers in Psychology*, 8. doi:10.3389/fpsyg.2017.00498
- Dajani, D. R. and Uddin, L. Q. (2015). Demystifying cognitive flexibility: Implications for clinical and developmental neuroscience. *Trends In Neurosciences*, 38(9), 571-578. doi:10.1016/j.tins.2015.07.003
- Daman, S. J. (2015). *Does humor promote cognitive flexibility by way of its affective and cognitive components? A prospective test.* (Dissertation/Thesis), ProQuest Dissertations Publishing.
- Davis, D. E., DeBlaere, C., Brubaker, K., Owen, J., Jordan, T. A., Hook, J. N. and Van Tongeren, D. R. (2016). Microaggressions and perceptions of cultural humility in counseling. *Journal of Counseling ve Development*, 94(4), 483-493. doi:10.1002/jcad.12107
- Davis, W. E. (2015). *Making sense and making fun: Humor in the context of situational meaning making and global meaning.* (Dissertation/Thesis), ProQuest Dissertations Publishing.
- De Castro, A. (2013). Dysfunctional personal experiences and existential dilemmas. *Humanistic Psychologist*, 41(4), 371-383. doi:10.1080/08873267.2013.792199
- DeCarvalho, R. J. (2000). The growth hypothesis and self-actualization: An existential alternative. *The Humanistic Psychologist*, 28(1-3), 59-66. doi:10.1080/08873267.2000.9976982
- Deci, E. L. and Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, 49(3), 182-185. doi:10.1037/a0012801
- Dennis, J. S. and Vander Wal, J. S. (2010). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive Therapy and Research*, 34(3), 241-253. doi:10.1007/s10608-009-9276-4

- Denzin, N. K. (2010). Moments, mixed methods, and paradigm dialogs. *Qualitative Inquiry*, 16(6), 419-427. doi:10.1177/1077800410364608
- DeRobertis, E. M. (2016). On framing the future of humanistic psychology. *Humanistic Psychologist*, 44(1), 18-41. doi:10.1037/hum0000014
- Deveney, C. M. and Deldin, s. J. (2006). A preliminary investigation of cognitive flexibility for emotional information in major depressive disorder and non-psychiatric controls. *Emotion*, 6(3), 429-437. doi:10.1037/1528-3542.6.3.429
- DiDonato, T. E. (2008). *Interpersonal affirmation: How close others influence self - authenticity*. (Dissertation/Thesis), ProQuest Dissertations Publishing.
- Dionigi, A. and Canestrari, C. (2018). The role of laughter in cognitive-behavioral therapy: Case studies. *Discourse Studies*, 20(3), 323-339. doi:10.1177/1461445618754426
- Disner, S. G., Beevers, C. G., Beck, A. T. and Haigh, E. A. s. (2011). Neural mechanisms of the cognitive model of depression. *Nature Reviews Neuroscience*, 12(8), 467-477. doi:10.1038/nrn3027
- Dollarhide, C. T. and Oliver, K. E. N. (2014). Humanistic professional identity: The transtheoretical tie that binds. *The Journal of Humanistic Counseling*, 53(3), 203-217. doi:10.1002/j.2161-1939.2014.00057.x
- Donahue, E. M., Robins, R. W., Roberts, B. W. and John, O. s. (1993). The divided self: Concurrent and longitudinal effects of psychological adjustment and social roles on self-concept differentiation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(5), 834-846. doi:10.1037/0022-3514.64.5.834
- Dowling, J. S., Hockenberry, M. and Gregory, R. L. (2003). Sense of humor, childhood cancer stressors, and outcomes of psychosocial adjustment, immune function, and infection. *Journal of Pediatric Oncology Nursing*, 20(6), 271-292. doi:10.1177/1043454203254046
- Dozois, D. J. A. (2018). Not the years in your life, but the life in your years: lessons from canadian psychology on living fully. *Canadian Psychology-Psychologie Canadienne*, 59;36;(2;2A;), 107-119. doi:10.1037/cap0000135
- Dönmezoğulları, C. (2014). *Benlik kurguları ile iyi oluş arasındaki ilişkide özgünlüğün aracı rolü*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

- Dökmen, Ü. (2001). *Sanatta ve günlük yaşamda iletişim çatışmaları ve empati*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Dryden, W. and David, D. (2008). Rational emotive behavior therapy: Current status. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 22(3), 195-209. doi:10.1891/0889-8391.22.3.195
- Duff, J., Rubenstein, C. and Prilleltensky, I. (2016). Wellness and fairness: Two core values for humanistic psychology. *Humanistic Psychologist*, 44(2), 127-141. doi:10.1037/hum0000020
- Dweck, C. S. (2017). From needs to goals and representations: Foundations for a unified theory of motivation, personality, and development. *Psychological Review*, 124(6), 689-719. doi:10.1037/rev0000082
- Dziegielewski, S. F. (2003). Humor: An essential communication tool in therapy. *International Journal of Mental Health*, 32(3), 74-90.
- Edwards, K. R. and Martin, R. A. (2014). The conceptualization, measurement, and role of humor as a character strength in positive psychology. *Europe's Journal of Psychology*, 10(3), 505-519.
- Ekşi, H., Bikeç, S. M. ve Ümmet, D. (2017). Öğretmen adaylarında kendini sansürleme, psikolojik kırılganlık ve koşullu öz değer. Ö. Demirel ve S. Dinçer (Ed.), *Küreselleşen Dünyada Eğitim içinde* (439-450). Ankara: PEGEM AKADEMİ.
- Ellis, A. (1987). The use of rational humorous songs in psychotherapy. In W. F. Fry, Jr. & W. A. Salameh (Eds.), *Handbook of humor and psychotherapy: Advances in the clinical use of humor* (pp. 265-285). Sarasota, FL, England: Professional Resource Exchange, Inc.
- Ellis, A. (1991). Achieving self-actualization - the rational-emotive approach. *Journal of Social Behavior and Personality*, 6(5), 1-18.
- Ellis, A. (2003). Similarities and differences between Rational Emotive Behavior Therapy and Cognitive Therapy. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 17(3), 225-240. doi:10.1891/088983903780906075
- Ellis, A. (2005). Can Rational-Emotive Behavior Therapy (rebt) and Acceptance and Commitment Therapy (act) Resolve Their Differences and Be Integrated? *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 23(2), 153-168. doi:10.1007/s10942-005-0008-8

- Ellis, A. (2006). Rational Emotive Behavior Therapy and the Mindfulness Based Stress Reduction Training of Jon Kabat-Zinn. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 24(1), 63-78. doi:10.1007/s10942-006-0024-3
- English, T. and Chen, S. (2011). Self-Concept Consistency and Culture: The Differential Impact of Two Forms of Consistency. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37(6), 838-849. doi:10.1177/0146167211400621
- English, T. and John, O. P. (2013). Understanding the social effects of emotion regulation: The mediating role of authenticity for individual differences in suppression. *Emotion*, 13(2), 314-329. doi:10.1037/a0029847
- Eplov, L. F., Petersen, J., JøRrgensen, T., Johansen, C., Birket-Smith, M., Lyngberg, A. C. and Mortensen, E. L. (2010). The mental vulnerability questionnaire: A psychometric evaluation. *Scandinavian Journal of Psychology*, 51(6), 548-554. doi:10.1111/j.1467-9450.2010.00834.x
- Epstein, B. H. (1996). *The use of humor in cognitive-behavioral therapy with outpatient depressed male adolescents*. (Dissertation/Thesis), ProQuest Dissertations Publishing.
- Epstein, S. (1973). The Self-Concept Revisited: Or a Theory of a Theory. *American Psychologist* U6 - ctx_ver=Z39.
- Erickson, R. J. (1995). The Importance of Authenticity for Self and Society. *Symbolic Interaction*, 18(2), 121-144. doi:10.1525/si.1995.18.2.121
- Erözkan, A. (2004). *Romantik ilişkilerde reddedilmeye dayalı incinebilirlik bilişsel değerlendirme ve başa çıkma*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Trabzon: Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Fishman, D. B. (2016). The Pragmatic Case study in psychotherapy: A mixed methods approach informed by psychology's striving for methodological quality. *Clinical Social Work Journal*, 1-15. doi:10.1007/s10615-016-0612-3
- Fitts, S. D., Sebbey, R. A. and Zlokovich, M. S. (2009). Humor styles as mediators of the shyness-loneliness relationship. *North American Journal of Psychology*, 11(2), 257-272.
- Fitzpatrick, M. R. and Stalikas, A. (2008). Positive emotions as generators of therapeutic change. *Journal of Psychotherapy Integration*, 18(2), 137-154. doi:10.1037/1053-0479.18.2.137

- Fleeson, W. and Wilt, J. (2010). The relevance of big five trait content in behavior to subjective authenticity: Do High levels of within-person behavioral variability undermine or enable authenticity achievement? *Journal of Personality*, 78(4), 1353-1382. doi:10.1111/j.1467-6494.2010.00653.x
- Foley, M. (2011). *Saçmalıklar çağı: Modern hayat neden mutlu olmayı zorlaştırıyor?* (Çev: A. Sezgintüredi). İstanbul: Domingo.
- Ford, J. G. (1991). Rogerian self-actualization: a clarification of meaning. *Journal of Humanistic Psychology*, 31(2), 101-111. doi:10.1177/0022167891312011
- Ford, T. E., Lappi, S. K. and Holden, C. J. (2016). Personality, humor styles and happiness: happy people have positive humor styles. *Europe's Journal of Psychology*, 12(3), 320-337. doi:10.5964/ejop.v12i3.1160
- Ford, T. E., Lappi, S. K., O'Connor, E. C. and Banos, N. C. (2017). Manipulating humor styles: Engaging in self-enhancing humor reduces state anxiety. *Humor-International Journal of Humor Research*, 30(2), 169-191. doi:10.1515/humor-2016-0113
- Foster, R. (2016). Therapeutic culture, authenticity and neo-liberalism. *History of the Human Sciences*, 29(1), 99-116. doi:10.1177/0952695115617384
- Foucault, M. (2000). *Hapishanenin doğuşu: Gözetim altında tutmak ve cezalandırmak* (Çev: M. A.). İstanbul: İmge Kitabevi.
- Franco, Z., Friedman, H. and Arons, M. (2008). Are Qualitative Methods Always Best for Humanistic Psychology Research? A Conversation on the Epistemological Divide Between Humanistic and Positive Psychology. *The Humanistic Psychologist*, 36(2), 159-203. doi:10.1080/08873260802111242
- Frankl, V. E. (1963). *Man's search for meaning: an introduction to logotherapy* (Newly rev. and enl. ed.). New York: Washington Square Press.
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2(3), 300.
- Fredrickson, B. L. (2004). The broaden-and-build theory of positive emotions. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London. Series B: Biological Sciences*, 359(1449), 1367-1377. doi:10.1098/rstb.2004.1512
- Fredrickson, B. L. and Branigan, C. (2005). Positive emotions broaden the scope of attention and thought-action repertoires. *Cognition ve Emotion*, 19(3), 313-332. doi:10.1080/02699930441000238

- Fredrickson, B. L. and Losada, M. F. (2005). Positive affect and the complex dynamics of human flourishing. *American Psychologist*, 60(7), 678-686. doi:10.1037/0003-066X.60.7.678
- Freud, S. (1928). Humour. *The International Journal of Psycho-Analysis*, 9, 1.
- Frewen, S. A. and Dozois, D. J. A. (2006). Social, achievement, and control dimensions of personality-life event vulnerability to depression. *Cognitive Therapy and Research*, 30(1), 1-17. doi:10.1007/s10608-006-9008-y
- Frie, R. (2010). A hermeneutics of exploration: The interpretive turn from binswanger to gadamer. *Journal of Theoretical and Philosophical Psychology*, 30(2), 79-93. doi:10.1037/a0021570
- Friedman, H. L. and Robbins, B. D. (2012). The negative shadow cast by positive psychology: Contrasting views and implications of humanistic and positive psychology on resiliency. *The Humanistic Psychologist*, 40(1), 87-102. doi:10.1080/08873267.2012.643720
- Fritz, H. L., Russek, L. N. ve Dillon, M. M. (2017). Humor use moderates the relation of stressful life events with psychological distress. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 43(6), 845-859. doi:10.1177/0146167217699583
- Fromm, E. (1993). *Ozgürlükten kaçış* (Çev: S. Yeğin). İstanbul: Payel.
- Gan, M. and Chen, S. (2017). Being your actual or ideal self? What it means to feel authentic in a relationship. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 43(4), 465-478. doi:10.1177/0146167216688211
- Geçtan, E. (1994). *Varoluş ve psikiyatri* (4. basım. ed.). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Gelkopf, M. and Kreidler, S. (1996). Is humor only fun, an alternative cure or magic? The cognitive therapeutic potential of humor. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, 10(4), 235-254.
- Gillath, O., Sesko, A. K., Shaver, s. R. and Chun, D. S. (2010). Attachment, authenticity, and honesty: Dispositional and experimentally induced security can reduce self- and other-deception. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98(5), 841-855. doi:10.1037/a0019206
- Ginsberg, R. E. (2015). *Effects of problem relevant humor on anxiety, symptom acceptance, and behavioral engagement in socially anxious young adults*. (Dissertation/Thesis), ProQuest Dissertations Publishing

- Gerbino, M., Milioni, M., Alessandri, G., Eisenberg, N., Caprara, M., Kupfer, A., . . . Vittorio Caprara, G. (2016). Self-efficacy in retrieving positive emotional experience and using humor: A validation study of a new instrument in three countries. *European Journal of Psychological Assessment*, 1-12. doi:10.1027/1015-5759/a000356
- Giorgi, A. (1992). Description versus interpretation: Competing alternative strategies for qualitative research. *Journal of Phenomenological Psychology*, 23(2), 119-135. doi:10.1163/156916292X00090
- Giorgi, A. (2012). The descriptive phenomenological psychological method. *Journal of Phenomenological Psychology*, 43(1), 3-12. doi:10.1163/156916212X632934
- Giuliani, N. R., McRae, K. and Gross, J. J. (2008). The Up- and Down-Regulation of Amusement: Experiential, Behavioral, and Autonomic Consequences. *Emotion*, 8(5), 714-719. doi:10.1037/a0013236
- Gladding, S. T. (1995). Humor in counseling: Using a natural resource. *The Journal of Humanistic Education and Development*, 34(1), 3-12. doi:10.1002/j.2164-4683.1995.tb00106.x
- Gladding, S. T. and Melanie, J. D. W. (2016). Promoting beneficial humor in counseling: A way of helping counselors help clients. *Journal of Creativity in Mental Health*, 11(1), 2-11. doi:10.1080/15401383.2015.1133361
- Goffman, E. (1959). *The presentation of self in everyday life*. USA: Doubleday.
- Goldin, E. ve Bordan, T. (1999). The use of humor in counseling: The laughing cure. *Journal of Counseling and Development : JCD*, 77(4), 405.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. New York, NY: Bantam Books.
- Golomb, J. (1992). Kierkegaard's ironic ladder to authentic faith. *International Journal for Philosophy of Religion*, 32(2), 65-81. doi:10.1007/BF01315425
- Gouveia, T., Schulz, M. S. and Costa, M. E. (2016). Authenticity in Relationships: Predicting Caregiving and Attachment in Adult Romantic Relationships. *Journal of Counseling Psychology*, 63(6), 736-744. doi:10.1037/cou0000128
- Grafe, L. A., Cornfeld, A., Luz, S., Valentino, R. and Bhatnagar, S. (2017). Orexins Mediate Sex Differences in the Stress Response and in Cognitive Flexibility. *Biological Psychiatry*, 81(8), 683-692. doi:10.1016/j.biopsych.2016.10.013

- Gray, A. W., Parkinson, B. ve Dunbar, R. I. (2015). Laughter's Influence on the Intimacy of Self-Disclosure. *Human Nature*, 26(1), 28-43. doi:10.1007/s12110-015-9225-8
- Greene, J. C., Caracelli, V. J. and Graham, W. F. (1989). Toward a conceptual framework for mixed-method evaluation designs. *Educational Evaluation and Policy Analysis*, 11(3), 255-274. doi:10.3102/01623737011003255
- Greening, T. (1992). Existential Challenges and Responses. *The Humanistic Psychologist*, 20(1), 111-115. doi:10.1080/08873267.1992.9986784
- Gross, J. J. and Munoz, R. F. (1995). Emotion Regulation and Mental-health. *Clinical Psychology-science and Practice*, 2(2), 151-164. doi:10.1111/j.1468-2850.1995.tb00036.x
- Guignon, C. (2008). Authenticity. *Philosophy Compass*, 3(2), 277-290. doi:10.1111/j.1747-9991.2008.00131.x
- Gunduz, B. (2013). The Contributions of Attachment Styles, Irrational Beliefs and Psychological Symptoms to the Prediction of Cognitive Flexibility. *Kuram ve Uygulamada Egitim Bilimleri*, 13(4), 2079-2085.
- Gülerce, A. (2014). Selfing as, with, and without othering: Dialogical (im)possibilities with Dialogical Self Theory. *Culture & Psychology*, 20(2), 244-255.
- Hageman, D. (2014). *The Efficacy of Positive Humor as a Coping Mechanism for Vicarious Occupational Stress Experienced by Emergency Service Providers*. (Dissertation/Thesis), ProQuest Dissertations Publishing.
- Hansen, J. T. (2007). Should counseling be considered a health care profession? Critical thoughts on the transition to a health care ideology. *Journal of Counseling ve Development*, 85(3), 286-293. doi:10.1002/j.1556-6678.2007.tb00476.x
- Hanson, W. E., Creswell, J. W., Plano Clark, V. L., Petska, K. S. and Creswell, J. D. (2005). Mixed Methods Research Designs in Counseling Psychology. *Journal of Counseling Psychology*, 52(2), 224-235. doi:10.1037/0022-0167.52.2.224
- Haverkamp, B. E., Morrow, S. L. and Ponterotto, J. G. (2005). A time and place for qualitative and mixed methods in counseling psychology research. *Journal of Counseling Psychology*, 52(2), 123-125. doi:10.1037/0022-0167.52.2.123
- Hayes, A. F. and Scharkow, M. (2013). The relative trustworthiness of inferential tests of The indirect effect in statistical mediation analysis: Does method really matter? *Psychological Science*, 24(10), 1918-1927. doi:10.1177/0956797613480187

- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A. and Lillis, J. (2006). Acceptance and Commitment Therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1-25. doi:10.1016/j.brat.2005.06.006
- Hayes, S. C., Strosahl, K., Wilson, K. G., Bissett, R. T., Pistorello, J., Toarmino, D., . . . McCurry, S. M. (2004). Measuring experiential avoidance: A preliminary test of a working model. *The Psychological Record*, 54(4), 553-578. doi:10.1007/BF03395492
- Hein, S. F. and Austin, W. J. (2001). Empirical and hermeneutic approaches to phenomenological research in psychology: a comparison. *Psychological Methods*, 6(1), 3-17. doi:10.1037/1082-989X.6.1.3
- Heine, S. J., Kitayama, S. and Lehman, D. R. (2001). Cultural differences in self-evaluation: Japanese readily accept negative self-relevant information. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 32(4), 434-443. doi:10.1177/0022022101032004004
- Heine, S. J., Takata, T. and Lehman, D. R. (2000). Beyond self-presentation: Evidence for self-criticism among Japanese. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26(1), 71-78. doi:10.1177/0146167200261007
- Heppner, W. L., Kernis, M. H., Nezlek, J. B., Foster, J., Lakey, C. E. and Goldman, B. M. (2008). Within-person relationships among daily self-esteem, need satisfaction, and authenticity. *Psychological Science*, 19(11), 1140-1145. doi:10.1111/j.1467-9280.2008.02215.x
- Higgins, E. T. (1987). Self-discrepancy: A theory relating self and affect. *Psychological Review*, 94(3), 319-340. doi:10.1037//0033-295X.94.3.319
- Higgins, E. T., Klein, R. and Strauman, T. (1985). Self-Concept Discrepancy Theory: a psychological model for distinguishing among different aspects of depression and anxiety. *Social Cognition*, 3(1), 51-76. doi:10.1521/soco.1985.3.1.51
- Hill, C. E., Knox, S., Thompson, B. J., Williams, E. N., Hess, S. A. and Ladany, N. (2005). Consensual qualitative research: An update. *Journal of Counseling Psychology*, 52(2), 196-205. doi:10.1037/0022-0167.52.2.196
- Hill, C. E., Thompson, B. J. and Williams, E. N. (1997). A guide to conducting consensual qualitative research. *The Counseling Psychologist*, 25(4), 517-572. doi:10.1177/0011000097254001
- Hiranandani, N. A. and Yue, X. D. (2014). Humour styles, gelotophobia and self-esteem among Chinese and Indian university students: Humour styles, gelotophobia and

- self-esteem. *Asian Journal of Social Psychology*, 17(4), 319-324. doi:10.1111/ajsp.12066
- Hirt, E. R., Devers, E. E. and McCrea, S. M. (2008). I want to be creative: Exploring the role of hedonic contingency theory in the positive mood-cognitive flexibility link. *Journal of Personality and Social Psychology*, 94(2), 214-230. doi:10.1037/0022-3514.94.2.94.2.214
- Ho, S. K. (2016). Relationships among humour, self-esteem, and social support to burnout in school teachers. *Social Psychology of Education*, 19(1), 41-59.
- Hodgins, H. S., Koestner, R. and Duncan, N. (1996). On the compatibility of autonomy and relatedness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22(3), 227-237. doi:10.1177/0146167296223001
- Hogg, M. A. and Adelman, J. (2013). Uncertainty-Identity Theory: Extreme groups, radical behavior, and authoritarian leadership: Uncertainty-identity theory. *Journal of Social Issues*, 69(3), 436-454. doi:10.1111/josi.12023
- Hogg, M. A., Adelman, J. R. and Blagg, R. D. (2010). Religion in the Face of Uncertainty: An Uncertainty-Identity Theory Account of Religiousness. *Personality and Social Psychology Review*, 14(1), 72-83. doi:10.1177/1088868309349692
- van Holstein, M., Aarts, E., van der Schaaf, M. E., Geurts, D. E., Verkes, R. J., Franke, B., van Schouwenburg, M. R., ... Cools, R. (2011). Human cognitive flexibility depends on dopamine D2 receptor signaling. *Psychopharmacology*, 218(3), 567-78.
- Hong, R. Y. and Cheung, M. W. L. (2015). The structure of cognitive vulnerabilities to depression and anxiety: evidence for a common core etiologic process based on a meta-analytic review. *Clinical Psychological Science*, 3(6), 892-912. doi:10.1177/2167702614553789
- Hull, R., Tosun, S. and Vaid, J. (2017). What's so funny? Modelling incongruity in humour production. *Cognition and Emotion*, 31(3), 484-499. doi:10.1080/02699931.2015.1129314
- Huta, V. and Hawley, L. (2010). Psychological strengths and cognitive vulnerabilities: Are they two ends of the same continuum or do they have independent relationships with well-being and ill-being? *Journal of Happiness Studies*, 11(1), 71-93. doi:10.1007/s10902-008-9123-4

- Hyland, S. and Boduszek, D. (2012). Resolving a difference between cognitive therapy and rational emotive behaviour therapy: towards the development of an integrated CBT model of psychopathology. *Mental Health Review Journal*, 17(2), 104-116. doi:10.1108/13619321211270425
- Ibarra-Rovillard, M. S. and Kuiper, N. A. (2011). The effects of humor and depression labels on reactions to social comments. *Scandinavian Journal of Psychology*, 52(5), 448-456. doi:10.1111/j.1467-9450.2011.00884.x
- İmamoğlu, E. O., Günaydın, G. ve Selçuk, E. (2011). Özgün benliğin yordayıcıları olarak kendileşme ve ilişkililik: Cinsiyetin ve kültürel yönelimlerin ötesinde. *Türk Psikoloji Dergisi*, 26(67), 27-48.
- Ionescu, T. (2012). Exploring the nature of cognitive flexibility. *New Ideas in Psychology*, 30(2), 190-200. doi:10.1016/j.newideapsych.2011.11.001
- Isen, A. M., Daubman, K. A. and Nowicki, G. s. (1987). Positive affect facilitates creative problem solving. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(6), 1122-1131. doi:10.1037/0022-3514.52.6.1122
- Isen, A. M., Johnson, M. M. S., Mertz, E. and Robinson, G. F. (1985). The influence of positive affect on the unusualness of word associations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(6), 1413-1426. doi:10.1037/0022-3514.48.6.1413
- Isen, A. M., Rosenzweig, A. S. and Young, M. J. (1991). The influence of positive affect on clinical problem solving. *Medical Decision Making*, 11(3), 221-227. doi:10.1177/0272989X9101100313
- Jett, J. D., Bulin, S. E., Hatherall, L. C., McCartney, C. M. and Morilak, D. A. (2017). Deficits in cognitive flexibility induced by chronic unpredictable stress are associated with impaired glutamate neurotransmission in the rat medial prefrontal cortex. *Neuroscience*, 346, 284-297. doi:10.1016/j.neuroscience.2017.01.017
- Johnco, C., Wuthrich, V. and Rapee, R. (2014). The influence of cognitive flexibility on treatment outcome and cognitive restructuring skill acquisition during cognitive behavioural treatment for anxiety and depression in older adults: Results of a pilot study. *Behaviour Research and Therapy*, 57, 55-64.
- Johnson, B. T. (2016). *The relationship between cognitive flexibility, coping and symptomatology in psychotherapy*. (Dissertation/Thesis), ProQuest Dissertations Publishing.

- Johnson, K. J., Waugh, C. E. and Fredrickson, B. L. (2010). Smile to see the forest: Facially expressed positive emotions broaden cognition. *Cognition ve Emotion*, 24(2), 299-321. doi:10.1080/02699930903384667
- Johnson, R. B. and Onwuegbuzie, A. J. (2004). Mixed Methods Research: A research paradigm whose time has come. *Educational Researcher*, 33(7), 14-26. doi:10.3102/0013189X033007014
- Johnson, R. B., Onwuegbuzie, A. J. and Turner, L. A. (2007). Toward a definition of mixed methods research. *Journal of Mixed Methods Research*, 1(2), 112-133. doi:10.1177/1558689806298224
- Jongman-Sereno, K. S. and Leary, M. R. (2018). The enigma of being yourself: A critical examination of the concept of authenticity. *Review of General Psychology*. doi:10.1037/gpr0000157
- Jovanovic, V. (2011). Do humor styles matter in the relationship between personality and subjective well-being? *Scandinavian Journal of Psychology*, 52(5), 502-507. doi:10.1111/j.1467-9450.2011.00898.x
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156. doi:10.1093/clipsy/bpg016
- Kagıtcıbası, C. (2005). Autonomy and relatedness in cultural context: Implications for self and family. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 36(4), 403-422. doi:10.1177/0022022105275959
- Kagıtcıbası, C. (2013). Adolescent autonomy-relatedness and the family in cultural context: What is optimal? *Journal of Research on Adolescence*, 23(2), 223-235. doi:10.1111/jora.12041
- Kagıtcıbası, C. and Ataca, B. (2005). Value of children and family change: A three-decade portrait from turkey. *Applied Psychology An International Review*, 54(3), 317-337. doi:10.1111/j.1464-0597.2005.00213.x
- Kahya, Y. and Korkmaz, B. (2017). The mediator role of psychological need satisfaction on the relationship between authenticity and psychological symptoms. *Türk Psikoloji Dergisi*, 32(80), 80-92.
- Kameda, T., Takezawa, M. and Hastie, R. (2005). Where do social norms come from? The example of communal sharing. *Current Directions in Psychological Science*, 14(6), 331-334. doi:10.1111/j.0963-7214.2005.00392.x

- Kaplan, D. M., Tarvydas, V. M. and Gladding, S. T. (2014). 20/20: A vision for the future of counseling: The new consensus definition of counseling. *Journal of Counseling and Development*, 92(3), 366-372. doi:10.1002/j.1556-6676.2014.00164.x
- Keith, J., Velezmoro, R. and O'Brien, C. (2015). Correlates of cognitive flexibility in veterans seeking treatment for posttraumatic stress disorder. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 203(4), 287-293. doi:10.1097/NMD.0000000000000280
- Keltner, D. and Bonanno, G. A. (1997). A study of laughter and dissociation: Distinct correlates of laughter and smiling during bereavement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(4), 687-702. doi:10.1037/0022-3514.73.4.687
- Kendall, s. C., Haaga, D. A. F., Ellis, A., Bernard, M., DiGiuseppe, R. and Kassino, H. (1995). Rational-emotive therapy in the 1990s and beyond: Current status, recent revisions, and research questions. *Clinical Psychology Review*, 15(3), 169-185. doi:10.1016/0272-7358(95)00008-D
- Kernis, M. H. and Goldman, B. M. (2006). A multicomponent conceptualization of authenticity: Theory and research. *Advances in experimental social psychology*, 38, 283-357.
- Kiaei, Y. A. and Reio, T. G. (2014). Goal pursuit and eudaimonic well-being among university students: Metacognition as the mediator. *Behavioral Development Bulletin*, 19(4), 91-104. doi:10.1037/h0101085
- Kito, M. I. E., Yuki, M. and Thomson, R. (2017). Relational mobility and close relationships: A socioecological approach to explain cross-cultural differences. *Personal Relationships*, 24(1), 114-130. doi:10.1111/per.12174
- Kline, R. B. (2011). *Principles and practice of structural equation modeling* (3rd ed.). New York: Guilford Press.
- Kloo, D., Perner, J., Aichhorn, M. and Schmidhuber, N. (2010). Perspective taking and cognitive flexibility in the Dimensional Change Card Sorting (DCCS) task. *Cognitive Development*, 25(3), 208-217.
- Knoll, M., Meyer, B., Kroemer, N. B. and Schroder-Abe, M. (2015). It takes two to be yourself an integrated model of authenticity, its measurement, and its relationship to work-related variables. *Journal of Individual Differences*, 36(1), 38-53. doi:10.1027/1614-0001/a000153

- Kokkoris, M. D. and Kühnen, U. (2014). Express the real you: Cultural differences in the perception of self-expression as authenticity. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 45(8), 1221-1228. doi:10.1177/0022022114542467
- Koole, S. L., and Kuhl, J. (2003). In search of the real self: A functional perspective on optimal self-esteem and authenticity. *Psychological Inquiry*, 14(1), 43-48.
- Kopperud, K. H. and Vittersø, J. (2008). Distinctions between hedonic and eudaimonic well-being: Results from a day reconstruction study among Norwegian jobholders. *The Journal of Positive Psychology*, 3(3), 174-181. doi:10.1080/17439760801999420
- Kovacs, M. ve Beck, A. T. (1978). Maladaptive cognitive structures in depression. *American Journal of Psychiatry*, 135(5), 525-533.
- Kroos, K. (2012). Eclecticism as the foundation of meta-theoretical, mixed methods and interdisciplinary research in social sciences. *Integrative Psychological and Behavioral Science*, 46(1), 20-31. doi:10.1007/s12124-011-9187-2
- Kuiper, N. A., Aiken, A. and Pound, M. S. (2014). Humor use, reactions to social comments, and social anxiety. *Humor*, 27(3), 423-439. doi:10.1515/humor-2014-0072
- Kuiper, N. A. and Leite, C. (2010). Personality impressions associated with four distinct humor styles. *Scandinavian Journal of Psychology*, 51(2), 115-122. doi:10.1111/j.1467-9450.2009.00734.x
- Kuiper, N. A., Martin, R. A. and Olinger, L. J. (1993). Coping humour, stress, and cognitive appraisals. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue canadienne des Sciences du comportement*, 25(1), 81-96. doi:10.1037/h0078791
- Kuiper, N. A., McKenzie, S. D. and Belanger, K. A. (1995). Cognitive appraisals and individual differences in sense of humor: Motivational and affective implications. *Personality and Individual Differences*, 19(3), 359-372. doi:10.1016/0191-8869(95)00072-E
- Kuipera, N. A. (2012). Humor and resiliency: Towards a process model of coping and growth. *Europe's Journal of Psychology*, 8(3), 475-491. doi:10.5964/ejop.v8i3.464
- Lakey, C. E., Kernis, M. H., Heppner, W. L. and Lance, C. E. (2008). Individual differences in authenticity and mindfulness as predictors of verbal defensiveness.

- Journal of Research in Personality*, 42(1), 230-238.
doi:10.1016/j.jrp.2007.05.002
- Leary, M. R. (2003). Interpersonal aspects of optimal self-esteem and the authentic self. *Psychological Inquiry*, 14(1), 52-54.
- Leary, M. R., Raimi, K. T., Jongman-Sereno, K. S. and Diebels, K. J. (2015). Distinguishing intrapsychic from interpersonal motives in psychological theory and research. *Perspectives on Psychological Science*, 10(4), 497-517.
doi:10.1177/1745691615583132
- Leech, N. L. and Onwuegbuzie, A. J. (2009). A typology of mixed methods research designs. *Quality ve Quantity*, 43(2), 265-275. doi:10.1007/s11135-007-9105-3
- Lenton, A. P., Bruder, M., Slabu, L. and Sedikides, C. (2013). How does “being real” feel? The experience of state authenticity. *Journal of Personality*, 81(3), 276-289.
doi:10.1111/j.1467-6494.2012.00805.x
- Lenton, A. P., Slabu, L. and Sedikides, C. (2016). State authenticity in everyday life. *European Journal of Personality*, 30(1), 64-82. doi:10.1002/per.2033
- Lenton, A. P., Slabu, L., Sedikides, C. and Power, K. (2013). I feel good, therefore I am real: Testing the causal influence of mood on state authenticity. *Cognition ve Emotion*, 27(7), 1202-1224. doi:10.1080/02699931.2013.778818
- Li, N. P., Griskevicius, V., Durante, K. M., Jonason, s. K., Pasisz, D. J. and Aumer, K. (2009). An evolutionary perspective on humor: Sexual selection or interest indication? *Personality and Social Psychology Bulletin*, 35(7), 923-936.
doi:10.1177/0146167209334786
- Long, C. R. and Greenwood, D. N. (2013). Joking in the face of death: A terror management approach to humor production. *Humor*, 26(4), 493-509.
doi:10.1515/humor-2013-0012
- Lopez, F. G. and Rice, K. G. (2006). Preliminary development and validation of a measure of relationship authenticity. *Journal of Counseling Psychology*, 53(3), 362-371. doi:10.1037/0022-0167.53.3.362
- Lopez, S. J. (2011). *The encyclopedia of positive psychology*: John Wiley ve Sons.
- Luo, W., Watkins, D. and Lam, R. Y. H. (2009). Validating a new measure of self-complexity. *Journal of Personality Assessment*, 91(4), 381-386.
doi:10.1080/00223890902936223

- Maddi, S. R. (2004). Hardiness: An operationalization of existential courage. *Journal of Humanistic Psychology*, 44(3), 279-298. doi:10.1177/0022167804266101
- Maiolino, N. and Kuiper, N. (2016). Examining the impact of a brief humor exercise on psychological well-being. *Translational Issues in Psychological Science*, 2(1), 4-13. doi:10.1037/tps0000065
- Major, M. J. (1999). *The use of humor in psychotherapy with adolescents*. (Dissertation/Thesis), ProQuest Dissertations Publishing.
- Malo-Fletcher, N. (2011). *Ethically authentic: Escaping egoism through relational authenticity*. (Dissertation/Thesis), ProQuest Dissertations Publishing.
- Marino, D. S. (2011). *Are narcissists funny or do they just think they are funny?* (Dissertation/Thesis), ProQuest Dissertations Publishing
- Markus, H. ve Nurius, s. (1986). Possible selves. *American Psychologist*, 41(9), 954-969. doi:10.1037//0003-066X.41.9.954
- Markus, H. R. ve Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review*, 98(2), 224-253. doi:10.1037/0033-295X.98.2.224
- Markus, H. R. ve Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review*, 98(2), 224.
- Martens, W. H. J. (2007). A multicomponential model of authenticity. *Journal of Theoretical and Philosophical Psychology*, 27(1), 73-88. doi:10.1037/h0091282
- 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
- Martin, M. M., Anderson, C. M. ve Thweatt, K. S. (1998). Aggressive communication traits and their relationships with the cognitive flexibility scale and the communication flexibility scale. *Journal of Social Behavior and Personality*, 13(3), 531-540.
- Martin, M. M., Staggars, S. M. ve Anderson, C. M. (2011). The relationships between cognitive flexibility with dogmatism, intellectual flexibility, preference for consistency, and self-compassion. *Communication Research Reports*, 28(3), 275-280. doi:10.1080/08824096.2011.587555
- Martin, R. (2007). *The psychology of humor: An integrative approach*. USA: Elsevier.
- Martin, R. A. (2001). Humor, laughter, and physical health: methodological issues and research findings. *Psychological Bulletin*, 127(4), 504.

- Martin, R. A. (2015). On the challenges of measuring humor styles: Response to Heintz and Ruch. *Humor-International Journal of Humor Research*, 28(4), 635-639. doi:10.1515/humor-2015-0096
- Martin, R. A. and Lefcourt, H. M. (1983). Sense of humor as a moderator of the relation between stressors and moods. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45(6), 1313-1324. doi:10.1037/0022-3514.45.6.1313
- Martin, R. A., Puhlik-Doris, P., Larsen, G., Gray, J. and Weir, K. (2003). Individual differences in uses of humor and their relation to psychological well-being: Development of the Humor Styles Questionnaire. *Journal of Research in Personality*, 37(1), 48-75. doi:http://dx.doi.org/10.1016/S0092-6566(02)00534-2
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370-396. doi:10.1037/h0054346
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238. doi:10.1037//0003-066x.56.3.227
- Masten, A. S. and Coatsworth, J. D. (1998). The development of competence in favorable and unfavorable environments: Lessons from research on successful children. *American Psychologist*, 53(2), 205.
- Mayoh, J. and Onwuegbuzie, A. J. (2014). Surveying the landscape of mixed methods phenomenological research. *International Journal of Multiple Research Approaches*, 8(1), 2-14. doi:10.5172/mra.2014.8.1.2
- Mayoh, J. and Onwuegbuzie, A. J. (2015). Toward a conceptualization of mixed methods phenomenological research. *Journal of Mixed Methods Research*, 9(1), 91-107. doi:10.1177/1558689813505358
- May, R. (1997). *Kendini arayan insan*. (Çev: Karpat, A.). İstanbul: Kuraldışı Yayıncılık.
- Mayton, H. (2018). *Being your authentic self: an exploration of the relationship between authenticity and self-efficacy in counselor trainees*. (Dissertation/Thesis), ProQuest Dissertations Publishing.
- McConnell, A. R. (2011). The multiple self-aspects framework: Self-concept representation and its implications. *Personality and Social Psychology Review*, 15(1), 3-27. doi:10.1177/1088868310371101
- McCormick, W. H., Turner, L. A. and Foster, J. D. (2015). A model of perceived parenting, authenticity, contingent self-worth and internalized aggression among

- college students. *Personality and Individual Differences*, 86, 504-508. doi:10.1016/j.paid.2015.06.050
- Mechanic, D. and Tanner, J. (2007). Vulnerable people, groups, and populations: Societal view. *Health Affairs*, 26(5), 1220-1230. doi:10.1377/hlthaff.26.5.1220
- Medlock, G. (2012). The evolving ethic of authenticity: From humanistic to positive psychology. *The Humanistic Psychologist*, 40(1), 38-57. doi:10.1080/08873267.2012.643687
- Mendiburo-Seguel, A., Páez, D. and Martínez-Sánchez, F. (2015). Humor styles and personality: A meta-analysis of the relation between humor styles and the Big Five personality traits. *Scandinavian Journal of Psychology*, 56(3), 335-340.
- Metz, K. (2011). *The relationship between mindfulness and authenticity*. (Dissertation/Thesis), ProQuest Dissertations Publishing.
- Metzger, J. A. (2014). Adaptive defense mechanisms: Function and transcendence: adaptive defense mechanisms. *Journal of Clinical Psychology*, 70(5), 478-488. doi:10.1002/jclp.22091
- Miars, R. D. (2002). Existential authenticity: A foundational value for counseling. *Counseling and Values*, 46(3), 218-225. doi:10.1002/j.2161-007X.2002.tb00215.x
- Mistler, B. J. (2009). *Bisociation and second -order change: Relationships among tolerance for ambiguity, sense of humor, and humor styles*. (Dissertation/Thesis), ProQuest Dissertations Publishing.
- Moore, A. and Malinowski, s. (2009). Meditation, mindfulness and cognitive flexibility. *Consciousness and Cognition*, 18(1), 176-186. doi:10.1016/j.concog.2008.12.008
- Moore, M. T., Fresco, D. M., Schumm, J. A. and Dobson, K. S. (2017). Change in explanatory flexibility and explanatory style in cognitive therapy and its components. *Cognitive Therapy and Research*, 41(4), 519-529. doi:10.1007/s10608-016-9825-6
- Moradi, B. and Grzanka, s. R. (2017). Using intersectionality responsibly: Toward critical epistemology, structural analysis, and social justice activism. *Journal of Counseling Psychology*, 64(5), 500.
- Morley, T. E. and Moran, G. (2011). The origins of cognitive vulnerability in early childhood: Mechanisms linking early attachment to later depression. *Clinical Psychology Review*, 31(7), 1071-1082. doi:10.1016/j.cpr.2011.06.006

- Moore, B. A. (2013). Propensity for experiencing flow: The roles of cognitive flexibility and mindfulness. *Humanistic Psychologist*, 41(4), 319-332. doi:10.1080/08873267.2013.820954
- Morrow, S. L. (2005). Quality and trustworthiness in qualitative research in counseling psychology. *Journal of Counseling Psychology*, 52(2), 250-260. doi:10.1037/0022-0167.52.2.250
- Motschnig-Pitrik, R. and Barrett-Lennard, G. (2010). Co-actualization: A new construct in understanding well-functioning relationships. *Journal of Humanistic Psychology*, 50(3), 374-398. doi:10.1177/0022167809348017
- Motschnig, R. and Nykl, L. (2003). Toward a cognitive-emotional model of Rogers's person-centered approach. *Journal of Humanistic Psychology*, 43(4), 8-45. doi:10.1177/0022167803257029
- Murray, N., Sujan, H., Hirt, E. R. and Sujan, M. (1990). The influence of mood on categorization: A cognitive flexibility interpretation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(3), 411-425. doi:10.1037//0022-3514.59.3.411
- Müller, B. C. N., Gerasimova, A. and Ritter, S. M. (2016). Concentrative meditation influences creativity by increasing cognitive flexibility. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 10(3), 278-286. doi:10.1037/a0040335
- Nadal, K. L., Davidoff, K. C., Davis, L. S., Wong, Y., Marshall, D. and McKenzie, V. (2015). A qualitative approach to intersectional microaggressions: Understanding influences of race, ethnicity, gender, sexuality, and religion. *Qualitative Psychology*, 2(2), 147-163. doi:10.1037/qup0000026
- Nath, S. and Pradhan, R. K. (2014). Does feeling happy contributes to flexible thinking: exploring the association between positive emotions and cognitive flexibility. *Psychological Studies*, 59(2), 180-190. doi:10.1007/s12646-014-0241-2
- Newman, L. S., Higgins, T. and Vookles, J. (1992). Self-guide strength and emotional vulnerability: birth order as a moderator of self-affect relations. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 18(4), 402-411. doi:10.1177/0146167292184003
- Newman, M. G. and Stone, A. A. (1996). Does humor moderate the effects of experimentally-induced stress? *Annals of Behavioral Medicine*, 18(2), 101-109. doi:10.1007/BF02909582
- Nezlek, J. B. and Derks, S. (2001). Use of humor as a coping mechanism, psychological adjustment, and social interaction. *Humor*, 14(4), 395-411.

- Nickerson, C. A. (2014). No empirical evidence for critical positivity ratios. *American Psychologist*, 69(6), 626-628. doi:10.1037/a0036961
- Nogueira, M. J., Barros, L. and Sequeira, C. (2017). Psychometric properties of the psychological vulnerability scale in higher education students. *Journal of the American Psychiatric Nurses Association*, 23(3), 215-222. doi:10.1177/1078390317695261
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E. and Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking Rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3(5), 400-424. doi:10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x
- Oguz-Duran, N. and Yuksel, A. (2010). The effects of coping humour and gender on college adjustment in turkish freshmen. *Education*, 130(3), 470-478.
- Olin, L. (2016). Questions for a theory of humor. *Philosophy Compass*, 11(6), 338-350. doi:10.1111/phc3.12320
- Oyserman, D., Coon, H. M. and Kemmelmeier, M. (2002). Rethinking individualism and collectivism: Evaluation of theoretical assumptions and meta-analyses. *Psychological Bulletin*, 128(1), 3-72. doi:10.1037/0033-2909.128.1.3
- Özbay, Y., Palancı, M., Kandemir, M. ve Çakır, O. (2012). Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının duygusal düzenleme, mizah, sosyal öz yeterlik ve başa çıkma davranışları ile yordanması. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 10(2), 325-345.
- Öztürk, Ö. (2013). *İntihar olasılığı ve aile işlevselliği arasındaki ilişkide bilişsel esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlük değişkenlerinin aracı rolü*. Yayınlanmamış doktora tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Padilla Paredes, S. and Calvete, E. (2014). Cognitive vulnerabilities as mediators between emotional abuse and depressive symptoms. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 42(5), 743-753. doi:10.1007/s10802-013-9828-7
- Palancı, M. (2004) Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı sorunlarını açıklamaya yönelik bir model çalışması. *XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı*, 6-9 Temmuz 2004 İnönü Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Malatya.
- Papousek, I., Ruch, W., Rominger, C., Kindermann, E., Scheidl, K., Schuler, G., . . . Weiss, E. M. (2017). The use of bright and dark types of humour is rooted in the brain. *Scientific Reports*, 7, 42967. doi:10.1038/srep42967

- Park, J. and Moghaddam, B. (2017). Impact of anxiety on prefrontal cortex encoding of cognitive flexibility. *Neuroscience*, 345, 193-202. doi:10.1016/j.neuroscience.2016.06.013
- Paulhus, D. L. and Martin, C. L. (1988). Functional flexibility: A new conception of interpersonal flexibility. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55(1), 88-101. doi:10.1037//0022-3514.55.1.88
- Pettifor, J. L. (1982). A touch of ethics and humor. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, 23(4), 261-263. doi:10.1037/h0081273
- Pillow, D. R., Hale, W. J., Crabtree, M. A. and Hinojosa, T. L. (2017). Exploring the relations between self-monitoring, authenticity, and well-being. *Personality and Individual Differences*, 116, 393-398. doi:10.1016/j.paid.2017.04.060
- Pinsker, D. M., Stone, V., Pachana, N. and Greenspan, S. (2006). Social Vulnerability scale for older adults: Validation study. *Clinical Psychologist*, 10(3), 109-119.
- Pinto, D. G. (2014). *Authenticity and goal-directed behaviours and cognitions*. (Dissertation/Thesis), ProQuest Dissertations Publishing.
- Pinto, D. G., Maltby, J., Wood, A. M. and Day, L. (2012). A behavioral test of Horney's linkage between authenticity and aggression: People living authentically are less-likely to respond aggressively in unfair situations. *Personality and Individual Differences*, 52(1), 41-44. doi:10.1016/j.paid.2011.08.023
- Pisarik, C. T. and Larson, K. R. (2011). Facilitating college students' authenticity and psychological well-being through the use of mandalas: An empirical study. *The Journal of Humanistic Counseling*, 50(1), 84.
- Polkinghorne, D. E. (2005). language and meaning: Data collection in qualitative research. *Journal of Counseling Psychology*, 52(2), 137-145. doi:10.1037/0022-0167.52.2.137
- Powell, H., Mihalas, S., Onwuegbuzie, A. J., Suldo, S. and Daley, C. E. (2008). Mixed methods research in school psychology: A mixed methods investigation of trends in the literature. *Psychology in the Schools*, 45(4), 291-309. doi:10.1002/pits.20296
- Power, K. E. (2011). *The ideal self and state authenticity*. (Dissertation/Thesis), ProQuest Dissertations Publishing

- Prado, V. F., Janickova, H., Al-Onaizi, M. A. and Prado, M. A. M. (2017). Cholinergic Circuits in Cognitive Flexibility. *Neuroscience*, 345, 130-141. doi:10.1016/j.neuroscience.2016.09.013
- Preacher, K. J. and Hayes, A. F. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior Research Methods*, 40(3), 879-891. doi:10.3758/BRM.40.3.879
- Preacher, K. J. and Hayes, A. F. (2004). SPSS and SAS procedures for estimating indirect effects in simple mediation models. *Behavior Research Methods, Instruments, & Computers*, 36(4), 717-731.
- Preacher, K. J. and Kelley, K. (2011). Effect size measures for mediation models: Quantitative strategies for communicating indirect effects. *Psychological Methods*, 16(2), 93-115. doi:10.1037/a0022658
- Pulvermacher, B. (2012). *Humor styles and social comparisons*. (Dissertation/Thesis), ProQuest Dissertations Publishing.
- Pyszczynski, T. (2004). What are we so afraid of? A terror management theory perspective on the politics of fear. *Social Research*, 71(4), 827-848.
- Pyszczynski, T., Greenberg, J., Solomon, S., Arndt, J. and Schimel, J. (2004). Why do people need self-esteem? A theoretical and empirical review. *Psychological Bulletin*, 130(3), 435-468. doi:10.1037/0033-2909.130.3.435
- Rafaeli-Mor, E., Gotlib, I. H. and Revelle, W. (1999). The meaning and measurement of self-complexity. *Personality and Individual Differences*, 27(2), 341-356. doi:10.1016/S0191-8869(98)00247-5
- Reuther, B. T. (2014). On our everyday being: Heidegger and attachment theory. *Journal of Theoretical and Philosophical Psychology*, 34(2), 101-115. doi:10.1037/a0033040
- Richardson, G. E. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of Clinical Psychology*, 58(3), 307-321.
- Ritter, S. M., Damian, R. I., Simonton, D. K., Baaren, R. B. v., Strick, M. A., Derks, J. G. and Dijksterhuis, A. J. (2012). Diversifying experiences enhance cognitive flexibility. *Journal of Experimental Social Psychology*, 48(4), 961-964. doi:10.1016/j.jesp.2012.02.009

- Robert, C. and Wilbanks, J. E. (2012). The wheel model of humor: Humor events and affect in organizations. *Human Relations*, 65(9), 1071-1099. doi:10.1177/0018726711433133
- Roberts, L. T. S. (2014). *Authenticity: Theoretical considerations, instrument development, and implications for leaders*. (Dissertation/Thesis), ProQuest Dissertations Publishing.
- Robinson, O. C., Lopez, F. G., Ramos, K. and 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
- Robinson, O. C. and Smith, J. A. (2010). Investigating the form and dynamics of crisis episodes in early adulthood: The application of a composite qualitative method. *Qualitative Research in Psychology*, 7(2), 170-191. doi:10.1080/14780880802699084
- Rock, M. S. and Janoff-Bulman, R. (2010). Where do we draw our lines? Politics, rigidity, and the role of self-regulation. *Social Psychological and Personality Science*, 1(1), 26-33. doi:10.1177/1948550609347386
- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin.
- Rogers, T. B., Kuiper, N. A. and Kirker, W. S. (1977). Self-reference and the encoding of personal information. *Journal of Personality and Social Psychology*, 35(9), 677-688. doi:10.1037/0022-3514.35.9.677
- Rollero, C. (2016). Bringing objectification into social relationships research: is self-objectification harmful for authenticity? *Spanish Journal of Psychology*, 19, 1-7. doi:10.1017/sjp.2016.34
- Romundstad, S., Svebak, S., Holen, A. and Holmen, J. (2016). A 15-year follow-up study of sense of humor and causes of mortality: The Nord-Trøndelag Health study. *Psychosomatic Medicine*, 78(3), 345-353. doi:10.1097/PSY.0000000000000275
- Ross, J. (2018). *A First Responder's Experience of Using Humor as a Coping Mechanism*. (Dissertation/Thesis), ProQuest Dissertations Publishing.
- Ryan, R. M. and Deci, E. L. (2000). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78. doi:10.1037/0003-066X.55.1.68

- Ryan, R. M. and Deci, E. L. (2006). Self-regulation and the problem of human autonomy: Does psychology need choice, self-determination, and will? *Journal of Personality*, 74(6), 1557-1586. doi:10.1111/j.1467-6494.2006.00420.x
- Ryan, R. M., Lynch, M. F., Vansteenkiste, M. and Deci, E. L. (2011). Motivation and autonomy in counseling, psychotherapy, and behavior change: A look at theory and practice. *Counseling Psychologist*, 39(2), 193-260. doi:10.1177/0011000009359313
- Safran, J. D. (2016). The unbearable lightness of being: Authenticity and the search for the real. *Psychoanalytic Psychology*. doi:10.1037/pap0000093
- Salter Ainsworth, M. D. (1989). Attachments beyond infancy. *American Psychologist*, 44(4), 709-716. doi:10.1037/0003-066X.44.4.709
- Samson, A. C. and Gross, J. J. (2012). Humour as emotion regulation: The differential consequences of negative versus positive humour. *Cognition ve Emotion*, 26(2), 375-384. doi:10.1080/02699931.2011.585069
- Santos, H. C., Varnum, M. E. W. and Grossmann, I. (2017). Global increases in individualism. *Psychological Science*, 28(9), 1228-1239. doi:10.1177/0956797617700622
- Sapmaz, F. ve Doğan, T. (2013). Bilişsel esnekliğin değerlendirilmesi: bilişsel esneklik envanteri türkçe versiyonunun geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 46(1), 143-162.
- Sarıçalı, M. and Satıcı, S. A. (2017). Shyness as mediating role between mindfulness and psychological vulnerability. *Hitit University Journal of Social Sciences Institute, Year, 10*, 655-670.
- Satici, B., Saricali, M., Satıcı, S. A. and Eraslan Capan, B. (2014). Social competence and psychological vulnerability as predictors of facebook addiction. *Studia Psychologica*, 56(4), 301-308.
- Satici, S. A., Kayis, A. R. and Akin, A. (2013). Predictive role of authenticity on psychological vulnerability in turkish university students. *Psychological Reports*, 112(2), 519-528. doi:10.2466/02.07.PR0.112.2.519-528
- Satici, S. A. and Uysal, R. (2016). Psychological vulnerability and subjective happiness: the mediating role of hopelessness: Vulnerability, happiness and hopelessness. *Stress and Health*. doi:10.1002/smi.2685

- Sato, T. (2003). Sociotropy and autonomy: The nature of vulnerability. *The Journal of Psychology*, 137(5), 447-466. doi:10.1080/00223980309600627
- Sato, T. and McCann, D. (1997). Vulnerability factors in depression: The facets of sociotropy and autonomy. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 19(1), 41-62. doi:10.1007/BF02263228
- Schlegel, R. J., Hicks, J. A., Arndt, J. and King, L. A. (2009). Thine own self: True self-concept accessibility and meaning in life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 96(2), 473-490. doi:10.1037/a0014060
- Schlegel, R. J., Hicks, J. A., King, L. A. and Arndt, J. (2011). Feeling like you know who you are: Perceived true self-knowledge and meaning in life. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37(6), 745-756. doi:10.1177/0146167211400424
- Schultz, s. W. and Searleman, A. (2002). Rigidity of thought and behavior: 100 years of research. *Genetic, social, and general psychology monographs*, 128(2), 165.
- Schwartz, B. (2000). Self-determination: The tyranny of freedom. *American Psychologist*, 55(1), 79-88. doi:10.1037/0003-066X.55.1.79
- Schwartz, B. (2001). Freedom and tyranny: Descriptions and prescriptions. *The American psychologist*, 56(1), 80-81. doi:10.1037/0003-066X.56.1.80
- Scott, T. (2007). Expression of humour by emergency personnel involved in sudden deathwork. *Mortality*, 12(4), 350-364.
- Sedikides, C., Lenton, A. P., Slabu, L. and Thomaes, S. (2018). Sketching the contours of state authenticity. *Review of General Psychology*. doi:10.1037/gpr0000156
- Sedikides, C., Slabu, L., Lenton, A. and Thomaes, S. (2017). State authenticity. *Current Directions in Psychological Science*, 26(6), 521-525. doi:10.1177/0963721417713296
- Seehagen, S., Schneider, S., Rudolph, J., Ernst, S. and Zmyj, N. (2015). Stress impairs cognitive flexibility in infants. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 112(41), 12882-12886. doi:10.1073/pnas.1508345112
- Seery, M. D., Holman, E. A. and Silver, R. C. (2010). Whatever does not kill us: cumulative lifetime adversity, vulnerability, and resilience. *Journal of Personality and Social Psychology*, 99(6), 1025.
- Sevim, A. S. (2013). Psikolojik Danışma Eğitiminin Bireylerin Özgünlük ve İyi Oluş Düzeyleri Üzerine Etkisi, *International Conference Psychology Education, Guidance and Counseling*, 27-28 May 2013, İstanbul

- Shahar, G., Blatt, S. J., Zuroff, D. C., Kuperminc, G. S. and Leadbeater, B. J. (2004). Reciprocal relations between depressive symptoms and self-criticism (but not dependency) among early adolescent girls (but not boys). *Cognitive Therapy and Research*, 28(1), 85-103. doi:10.1023/B:COTR.0000016932.82038.d0
- Sheldon, K. M., Gunz, A. and Schachtman, T. R. (2012). What does it mean to be in touch with oneself? Testing a social character model of self-congruence. *Self and Identity*, 11(1), 51-70. doi:10.1080/15298868.2010.503130
- Sheldon, K. M., Ryan, R. M., Rawsthorne, L. J. and Ilardi, B. (1997). Trait self and true self: Cross-role variation in the big-five personality traits and its relations with psychological authenticity and subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(6), 1380-1393. doi:10.1037/0022-3514.73.6.1380
- Shields, G. S., Trainor, B. C., Lam, J. C. W. and Yonelinas, A. s. (2016). Acute stress impairs cognitive flexibility in men, not women. *Stress-the International Journal on the Biology of Stress*, 19(5), 542-546. doi:10.1080/10253890.2016.1192603
- Shin, R. Q., Welch, J. C., Kaya, A. E., Yeung, J. G., Obana, C., Sharma, R., . . . Yee, S. (2017). The intersectionality framework and identity intersections in the Journal of Counseling Psychology and The Counseling Psychologist: A content analysis. *Journal of Counseling Psychology*, 64(5), 458.
- Siler, K. L. (2007). *Investigating links between family factors and adolescent authenticity*. Colorado State University. Libraries.
- Silvia, s. J. and O'Brien, M. E. (2004). Self-awareness and constructive functioning: Revisiting "the human dilemma." *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(4), 475-489. doi:10.1521/jscp.23.4.475.40307
- Simon, J. R. (1969). Reactions toward the source of stimulation. *Journal of Experimental Psychology*, 81(1), 174-176. doi:10.1037/h0027448
- Sinclair, V. G. and Wallston, K. A. (1999). The development and validation of the psychological vulnerability scale. *Cognitive Therapy and Research*, 23(2), 119-129. doi:10.1023/A:1018770926615
- Sinclair, V. G. and Wallston, K. A. (2010). Psychological vulnerability predicts increases in depressive symptoms in individuals with rheumatoid arthritis. *Nursing Research*, 59(2), 140-146. doi:10.1097/NNR.0b013e3181d1a6f6

- Singelis, T. M. (1994). The measurement of independent and interdependent self-construals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 20(5), 580-591. doi:10.1177/0146167294205014
- Slabu, L., Lenton, A. P., Sedikides, C. and Bruder, M. (2014). Trait and state authenticity across cultures. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 45(9), 1347-1373. doi:10.1177/0022022114543520
- Sleeth, D. B. (2007). The self system: toward a new understanding of the whole person (Part 3). *The Humanistic Psychologist*, 35(1), 45-66. doi:10.1080/08873260709336696
- Sloan, M. M. (2007). The "Real Self" and Inauthenticity: The importance of self-concept anchorage for emotional experiences in the workplace. *Social Psychology Quarterly*, 70(3), 305-318. doi:10.1177/019027250707000308
- Smallenbroek, O., Zelenski, J. M. and Whelan, D. C. (2017). Authenticity as a eudaimonic construct: The relationships among authenticity, values, and valence. *The Journal of Positive Psychology*, 12(2), 197-209. doi:10.1080/17439760.2016.1187198
- Smies, R. J. (2003). *Coping with stressful situations: The use of humor as a preventative coping mechanism for perceived stress in public speaking*. (Dissertation/Thesis), ProQuest Dissertations Publishing.
- Splitter, L. J. (2009). Authenticity and constructivism in education. *Studies in Philosophy and Education*, 28(2), 135-151. doi:10.1007/s11217-008-9105-3
- Sternheim, L., Burgh, M., Berkhout, L. J., Dekker, M. R. and Ruiter, C. (2014). Poor cognitive flexibility, and the experience thereof, in a subclinical sample of female students with obsessive-compulsive symptoms. *Scandinavian Journal of Psychology*, 55(6), 573-577. doi:10.1111/sjop.12163
- Stevens, F. L. (2017). Authenticity: A mediator in the relationship between attachment style and affective functioning. *Counselling Psychology Quarterly*, 30(4), 392-323. doi:10.1080/09515070.2016.1176010
- Su, J. C., Lee, R. M. and Oishi, S. (2013). The role of culture and self-construal in the link between expressive suppression and depressive symptoms. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 44(2), 316-331. doi:10.1177/0022022112443413

- Sue, D. W. (2017). Microaggressions and “Evidence”: Empirical or experiential reality? *Perspectives on Psychological Science*, 12(1), 170-172. doi:10.1177/1745691616664437
- Sue, D. W., Capodilupo, C. M., Torino, G. C., Bucceri, J. M., Holder, A. M. B., Nadal, K. L. and Esquilin, M. (2007). Racial microaggressions in everyday life: Implications for clinical practice. *American Psychologist*, 62(4), 271-286. doi:10.1037/0003-066X.62.4.271
- Sultanoff, S. M. (2013). Integrating humor into psychotherapy: Research, theory, and the necessary conditions for the presence of therapeutic humor in helping relationships. *Humanistic Psychologist*, 41(4), 388-399. doi:10.1080/08873267.2013.796953
- Sutton, A. (2018). Distinguishing between authenticity and personality consistency in predicting well-being: A mixed method approach. *Revue européenne de psychologie appliquée*, 68(3), 117-130. doi:10.1016/j.erap.2018.06.001
- Swann Jr, W. B. and Buhrmester, M. D. (2012). Self as functional fiction. *Social Cognition*, 30(4), 415-430. doi:10.1521/soco.2012.30.4.415
- Swartz, J. R., Knodt, A. R., Radtke, S. R. and Hariri, A. R. (2015). A neural biomarker of psychological vulnerability to future life stress. *Neuron*, 85(3), 505-511.
- Taylor, C. (1992). *The ethics of authenticity*. Cambridge, Mass: Harvard University Press.
- Teddlie, C. and Tashakkori, A. (2009). *Foundations of mixed methods research: integrating quantitative and qualitative approaches in the social and behavioral sciences*. Los Angeles: SAGE.
- Theran, S. A. (2011). Authenticity in relationships and depressive symptoms: A gender analysis. *Personality and Individual Differences*, 51(4), 423-428. doi:10.1016/j.paid.2011.04.001
- Thomaes, S., Sedikides, C., Bos, N., Hutteman, R. and Reijntjes, A. (2017). Happy to be “me?” authenticity, psychological need satisfaction, and subjective well-being in adolescence. *Child Development*, 88(4), 1045-1056. doi:10.1111/cdev.12867
- Thomas, S. E. (2001). *An investigation into the use of humor for coping with stress*. (Dissertation/Thesis), ProQuest Dissertations Publishing.
- Thorpe, K. (2014). The role of humor, mindfulness, coping, and personality in psychological health. (Dissertation/Thesis), ProQuest Dissertations Publishing.

- Triandis, H. C. (1989). The self and social behavior in differing cultural contexts. *Psychological Review*, 96(3), 506-520. doi:10.1037/0033-295X.96.3.506
- Triandis, H. C. (1996). The psychological measurement of cultural syndromes. *American Psychologist*, 51(4), 407-415. doi:10.1037/0003-066X.51.4.407
- Tsur, N., Berkovitz, N. and Ginzburg, K. (2016). Body awareness, emotional clarity, and authentic behavior: The moderating role of mindfulness. *Journal of Happiness Studies*, 17(4), 1451-1472. doi:10.1007/s10902-015-9652-6
- Tucker, T. M. (2016). *Resilience development through humor*. (Dissertation/Thesis), ProQuest Dissertations Publishing
- Tugade, M. M., Fredrickson, B. L. ve Feldman Barrett, L. (2004). Psychological resilience and positive emotional granularity: Examining the benefits of positive emotions on coping and health. *Journal of Personality*, 72(6), 1161-1190. doi:10.1111/j.1467-6494.2004.00294.x
- Uysal, R. (2015). Social competence and psychological vulnerability: The mediating role of flourishing. *Psychological Reports*, 117(2), 554-565. doi:10.2466/21.PR0.117c18z2
- Vail, K. E., Juhl, J., Arndt, J. vess, M., Routledge, C. and Rutjens, B. T. (2012). When death is good for life: Considering the positive trajectories of terror management. *Personality and Social Psychology Review*, 16(4), 303-329. doi:10.1177/1088868312440046
- Vainio, M. M. and Daukantaitė, D. (2016). Grit and different aspects of well-being: direct and indirect relationships via sense of coherence and authenticity. *Journal of Happiness Studies*, 17(5), 2119-2147. doi:10.1007/s10902-015-9688-7
- Van Den Bosch, R. and Taris, T. W. (2014). Authenticity at work: Development and validation of an individual authenticity measure at work. *Journal of Happiness Studies*, 15(1), 1-18. doi:10.1007/s10902-013-9413-3
- Vaughan, J., Zeigler-Hill, V. and Arnau, R. C. (2014). Self-esteem instability and humor styles: does the stability of self-esteem influence how people use humor? *Journal of Social Psychology*, 154(4), 299-310. doi:10.1080/00224545.2014.896773
- Wadlinger, H. A. and Isaacowitz, D. M. (2006). Positive mood broadens visual attention to positive stimuli. *Motivation and Emotion*, 30(1), 87-99. doi:10.1007/s11031-006-9021-1

- Walker, T. L. and Taylor, C. M. (2014). A collaborative autoethnographic search for authenticity amidst the "fake real." *The Qualitative Report*, 19(25), 1.
- Walle, E. A. and Campos, J. J. (2014). The Development of Infant Detection of Inauthentic Emotion. *Emotion*, 14(3), 488-503. doi:10.1037/a0035305
- Walsh, R. (2012). On Evidence and Argument in Phenomenological Research. *Indo-Pacific Journal of Phenomenology*, 12(2), 1-7. doi:10.2989/IPJP.2012.12.1.3.1111
- Wang, Y. N. (2016). Balanced authenticity predicts optimal well-being: Theoretical conceptualization and empirical development of the authenticity in relationships scale. *Personality and Individual Differences*, 94, 316-323. doi:10.1016/j.paid.2016.02.001
- Wang, Y. N. and Li, Z. Y. (2018). Authenticity as a Mediator of the Relationship Between Power Contingent Self-Esteem and Subjective Well-Being. *Frontiers in Psychology*, 9, 1066. doi:10.3389/fpsyg.2018.01066
- Ware, W. B. (2012). *Humor, Hope, and Vocational Grief in a Nursing Sample*. (Dissertation/Thesis), ProQuest Dissertations Publishing.
- Waterman, A. S., Schwartz, S. J., Zamboanga, B. L., Ravert, R. D., Williams, M. K., Bede Agocha, V., . . . Brent Donnellan, M. (2010). The questionnaire for eudaimonic well-being: psychometric properties, demographic comparisons, and evidence of validity. *The Journal of Positive Psychology*, 5(1), 41-61. doi:10.1080/17439760903435208
- Watson, D. and Clark, L. A. (1984). Negative affectivity: The disposition to experience aversive emotional states. *Psychological Bulletin*, 96(3), 465-490. doi:10.1037/0033-2909.96.3.465
- Watson, D. and Tellegen, A. (1985). Toward a consensual structure of mood. *Psychological Bulletin*, 98(2), 219-235. doi:10.1037/0033-2909.98.2.219
- Watson, K. K., Matthews, B. J. ve Allman, J. M. (2007). Brain activation during sight gags and language-dependent humor. *Cerebral Cortex*, 17(2), 314-324. doi:10.1093/cercor/bhj149
- Weide Shibl, G. (2010). *The relationships among White counselors' cognitive flexibility, racial identity statuses, and perceived multicultural counseling competence*. (Dissertation/Thesis), ProQuest Dissertations Publishing.

- Weissman, A. N. and Beck, A. T. (1978). Development and validation of the Dysfunctional Attitude Scale: A preliminary investigation.
- Wenzel, A. J. and Lucas-Thompson, R. G. (2012). Authenticity in college-aged males and females, how close others are perceived, and mental health outcomes. *Sex Roles*, 67(5), 334-350. doi:10.1007/s11199-012-0182-y
- Wenzlaff, R. M. and Luxton, D. D. (2003). The role of thought suppression in depressive rumination. *Cognitive Therapy and Research*, 27(3), 293-308. doi:10.1023/A:1023966400540
- Wertz, F. J. (2005). Phenomenological research methods for counseling psychology. *Journal of Counseling Psychology*, 52(2), 167-177. doi:10.1037/0022-0167.52.2.167
- Wertz, F. J. (2011). *Five ways of doing qualitative analysis: phenomenological psychology, grounded theory, discourse analysis, narrative research, and intuitive inquiry*. New York: Guilford Press.
- Wichmann, S. S. (2011). Self-determination theory: The importance of autonomy to well-being across cultures. *Journal of Humanistic Counseling, Education and Development*, 50(1), 16-26.
- White, N. J. and Tracey, T. J. G. (2011). An examination of career indecision and application to dispositional authenticity. *Journal of Vocational Behavior*, 78(2), 219-224. doi:10.1016/j.jvb.2010.09.015
- Wickham, R. E. (2013). Perceived authenticity in romantic partners. *Journal of Experimental Social Psychology*, 49(5), 878-887. doi:10.1016/j.jesp.2013.04.001
- Williams, B. and Le Menestrel, S. M. (2013). Social capital and vulnerability from the family, neighborhood, school, and community perspectives. *New Directions for Youth Development*, 2013(138), 97-107. doi:10.1002/yd.20060
- Willinger, U., Hergovich, A., Schmoeger, M., Deckert, M., Stoettner, S., Bunda, I., . . . Auff, E. (2017). Cognitive and emotional demands of black humour processing: the role of intelligence, aggressiveness and mood. *Cognitive Processing*, 18(2), 159-167. doi:10.1007/s10339-016-0789-y
- Winnicott, D. W. (1965). *The maturational processes and the facilitating environment: Studies in the theory of emotional development*. London: The Hogarth Press and the Institute of Psycho-Analysis.

- Winston, C. N. (2015). Points of convergence and divergence between existential and humanistic psychology: A few observations. *The Humanistic Psychologist*, 43(1), 40-53. doi:10.1080/08873267.2014.993067
- Wolf-Wasyłowich, R. (2011). *Humor within the therapeutic relationship: mental health therapists' experiences and understandings*. (Dissertation/Thesis), ProQuest Dissertations Publishing.
- Wood, A. M., Linley, s. A., Maltby, J., Baliousis, M. and Joseph, S. (2008). The authentic personality: A theoretical and empirical conceptualization and the development of the Authenticity Scale. *Journal of Counseling Psychology*, 55(3), 385.
- Wycoff, E. B. and Pryor, B. (2003). Cognitive processing, creativity, apprehension, and the humorous personality. *North American Journal of Psychology*, 5(1), 31.
- Wyer, R. S. and Collins, J. E. (1992). A theory of humor elicitation. *Psychological Review*, 99(4), 663-688. doi:10.1037/0033-295X.99.4.663
- Xue, S., Cui, J., Wang, K., Zhang, S., Qiu, J. and Luo, Y. (2013). Positive emotion modulates cognitive control: An event-related potentials study. *Scandinavian Journal of Psychology*, 54(2), 82-88. doi:10.1111/sjop.12031
- Yalom, I. D. (1980). *Existential psychotherapy*. New York: Basic Books.
- Yerlikaya, E. (2003). Mizah tarzları ölçeğinin uyarlama çalışması. *Yayımlanmamış Yüksek*.
- Yu, J. and Lee, T. M. C. (2017). Cognitive flexibility and changes in hopelessness across time: A moderation hypothesis. *Applied Neuropsychology: Adult*, 24(5), 404-409. doi:10.1080/23279095.2016.1155991
- Zuroff, D. C., Moskowitz, D. S., and Côté, S. (1999). Dependency, self-criticism, interpersonal behaviour and affect: Evolutionary perspectives. *British Journal of Clinical Psychology*, 38(3), 231-250. doi:10.1348/014466599162827

EKLER

EK-1 Özgünlük Ölçeği

Lütfen aşağıdaki soruları sizi yansıtmaya düzeyine göre “1” Hiç Katılmıyorum, “7” Tamamen Katılıyorum ifadelerine karşılık gelecek şekilde (X) ile işaretleyiniz.

	Örnek Maddeler	1	2	3	4	5	6	7
1.	Genelde, yakın olduğum kişilerin gerçekte nasıl biri olduğumu anlamalarına çok önem veririm.	1	2	3	4	5	6	7
2.		1	2	3	4	5	6	7
3.	Yakın olduğum kişilerin ihtiyaç ve isteklerini anlamak benim için önemlidir.	1	2	3	4	5	6	7
4.	Yakın ilişkilerimde açık ve dürüst davranmak benim için fevkalade önemlidir.	1	2	3	4	5	6	7
5.	Yakın olduğum kişilere onları ne kadar önemsedığimi ifade etmeye önem veririm.	1	2	3	4	5	6	7
6.		1	2	3	4	5	6	7
7.		1	2	3	4	5	6	7
8.	Yakın olduğum insanların zayıf yönlerimi anlamasını isterim.	1	2	3	4	5	6	7
9.	Kendimi eleştirel bir gözle değerlendirmek benim için çok zordur.	1	2	3	4	5	6	7
		1	2	3	4	5	6	7
11.	Zayıf ve yetersiz yönlerimi objektif olarak değerlendirmektense, kendim hakkında iyi hissetmeyi tercih ederim.	1	2	3	4	5	6	7
		1	2	3	4	5	6	7
13.	Kendim hakkında hissedebileceğim her türlü olumsuz duyguyu bastırmaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7
14.		1	2	3	4	5	6	7
15.		1	2	3	4	5	6	7
16.		1	2	3	4	5	6	7
17.	Yaptığım şeyleri neden öyle yaptığımı çok iyi bilirim.	1	2	3	4	5	6	7
18.	Benim için iyi de olsa kötü de olsa gerçekte nasıl biri olduğumun farkındayım.	1	2	3	4	5	6	7
19.	Özüm veya “gerçek ben” için önemli olan özelliklerimi önemli olmayanlardan ayırabilirim.	1	2	3	4	5	6	7
		1	2	3	4	5	6	7
21.	Amaç ve isteklerimin farkındayım.	1	2	3	4	5	6	7
22.	Başkalarını hayal kırıklığına uğratmamak için yapmak istemediğim şeyleri çoğu kez yapmışımdır.	1	2	3	4	5	6	7
23.	Gerçekte olmadığım gibi davranmak benim için kolaydır.	1	2	3	4	5	6	7
24.		1	2	3	4	5	6	7
25.		1	2	3	4	5	6	7
26.		1	2	3	4	5	6	7
27.	Başkaları beni bu yüzden eleştirse veya reddetse bile kişisel değerlerimle tutarlı davranmaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7

EK-2 Bilişsel Esneklik Ölçeği

Aşağıdaki cümlelerin karşısında verilen ifadelerden sizi en iyi tanımlayanı lütfen çarpı (X) ile işaretleyiniz.

ÖRNEK MADDELER		Hiç Uygun Değil	Uygun Değil	Biraz Uygun	Uygun	Tamamen Uygun
1	Olay ve durumları değerlendirmede iyiyimdir.	1	2	3	4	5
2		1	2	3	4	5
3	Bir konuda karar vermeden önce birçok seçeneği göz önünde bulundururum.	1	2	3	4	5
4		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		1	2	3	4	5
8	Olayları karşımdaki kişilerin bakış açılarından da görmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
9		1	2	3	4	5
10	Kendimi diğer insanların yerine koyarak onları anlamada iyiyimdir.	1	2	3	4	5
11	Zor durumlarla karşılaştığımda tam olarak ne yapacağımı bilemem.	1	2	3	4	5
12	Zor durumlara değişik açılardan bakmak önemlidir.	1	2	3	4	5
13		1	2	3	4	5
14	Herhangi bir duruma çoğu kez farklı açılardan bakarım.	1	2	3	4	5
15		1	2	3	4	5
16	Davranışların nedenlerini anlamaya çalışırken bütün olası gerçekleri ve bilgileri göz önünde bulundururum.	1	2	3	4	5
17		1	2	3	4	5
18	Zor bir durumla karşılaştığımda durur ve çözüm için çeşitli yollar düşünürüm.	1	2	3	4	5
19		1	2	3	4	5
20	Zor durumlarla ilgili harekete geçmeden önce pek çok seçeneği değerlendiririm.	1	2	3	4	5

EK-3 Psikolojik İncinebilirlik Ölçeği

Aşağıda genç yetişkinlerin kişiler arası ilişkilerine yönelik bilişsel tepkilerini temsil eden ifadeler yer almaktadır. “1” Hiçbir şekilde beni tanımlamaz, “5” Beni çok iyi tanımlar ifadelerine karşılık gelmektedir. Lütfen size en uygun seçeneği çarpı (X) ile işaretleyiniz.

ÖRNEK MADDELER

1	Amaçlarıma ulaşamadığımda başarısız biri olduğumu düşünürüm.	1	2	3	4	5
2						
3	Başkalarına karşı sık sık aşağılık duygusuna kapıldığımı farkedirim.	1	2	3	4	5
4						
5						
6	Başkaları tarafından kullanıldığımı hissettiğimde kendime sık sık kızarım.	1	2	3	4	5

EK-4 Mizah Tarzları Ölçeği (Katılımcı ve Kendini Geliştirici Alt Boyutları)

Lütfen aşağıdaki soruları sizi yansıtmaya düzeyine göre “1” Hiç Katılmıyorum, “7” Tamamen Katılıyorum ifadelerine karşılık gelecek şekilde (X) ile işaretleyiniz.

	ÖRNEK MADDELER	Hiç Katılmıyorum							Tamamen Katılıyorum						
		1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
1.	Genellikle çok fazla gülmem ya da başkalarıyla şakalaşmam.	1	2	3	4	5	6	7							
2.															
3.	Başımdan geçen komik olayları anlatarak insanları pek güldürmem.	1	2	3	4	5	6	7							
4.	Yakın arkadaşlarımla çok sık şakalaşır ve gülerim.	1	2	3	4	5	6	7							
5.															
6.	İnsanları güldürmekten hoşlanırım	1	2	3	4	5	6	7							
7.	Arkadaşlarımla çok sık şakalaşmam	1	2	3	4	5	6	7							
8.															
9.	Moralim bozuk olduğunda genellikle kendimi mizahla neşelendirebilirim.	1	2	3	4	5	6	7							
10.															
11.	Üzgün ya da mutsuzsam kendimi daha iyi hissetmek için genellikle durumla ilgili gülünç birşeyler düşünmeye çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7							
12.															
13.	Tek başıyysam ve mutsuzsam kendimi neşelendirecek gülünç şeyler düşünmeye çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7							
14.	Kederli ya da üzgünsem genellikle mizahi bakış açımı kaybederim.	1	2	3	4	5	6	7							
15.															
16.	Neşelenmek için başkaları ile birlikte olmam gerekmez, genellikle tek başımayken bile gülecek şeyler bulabilirim.	1	2	3	4	5	6	7							

EK-5 Yarı yapılandırılmış görüşme formu

Yarı-Yapılandırılmış Görüşme Soruları

1. Sizce kendi gibi davranan bir kişi ne tür davranışlar sergiler?
2. Sizi siz yapan özelliklerinize ne gibi örnekler verirsiniz?
 - a. Olumlu olarak değerlendirdiğiniz özelliklerinize ne gibi örnekler verirsiniz?
 - b. Olumsuz olarak değerlendirdiğiniz özellikleriniz hakkında neler söylersiniz?
3. Sizi siz yapan özelliklerinizi hangi koşullarda yansıtabilirsiniz örnekler verir misiniz?
 - a. Kendinizden kaynaklı koşullara ilişkin neler söylersiniz?
 - b. Çevrenizden kaynaklı koşullara ne gibi örnekler verirsiniz?
4. İlişkilerinizde sizi siz yapan özelliklerinizi içten ve rahat bir şekilde ne kadar ve nasıl yansıtıyorsunuz?
 - a. Aile ilişkilerinizde?
 - b. Yakın arkadaş ilişkilerinizde?
 - c. Romantik ilişkinizde?
 - d. Sanal ilişkilerinizde (sosyal medya ve benzeri)?
 - e. Bir alışveriş ya da toplu taşımada olduğu gibi sizi birebir tanımayan insanlarla ilişkilerinizde?
5. İlişkilerinizde duygularınızı içten bir şekilde ne derece ifade ediyorsunuz?
 - a. Duygularınızı samimi bir şekilde yansıttığınız durumlara ne gibi örnekler verirsiniz?
 - b. Duygularınızı varsa yansıtmamayı tercih ettiğiniz durumlara ne gibi örnekler verirsiniz?
6. İlişkilerinizde olduğunuz gibi davranmadığınızı fark ettiğiniz durumlar oldu mu? Eğer olduysa bu durumları biraz açar mısınız?
7. Kendinizi samimi bir şekilde yansıtmayarak kendinizi saklama ihtiyacı duyduğunuz durumlar varsa bu durumlarda neler hissettiniz?
 - a. Kendinizi kimlerin yanında saklama ihtiyacı hissettiniz?
 - b. Kendinizi hangi koşullarda saklamayı tercih ettiniz?
8. Genel olarak görüşmemize eklemek istediğiniz bir şeyler var mı?
9. Bu görüşmedeki paylaşımlarınız sonrasında şu anda neler hissediyorsunuz?

EK-6 Etik Kurul onay belgesi

Kayıt Tarihi: 29.11.2016

Protokol No: 126575



ANADOLU ÜNİVERSİTESİ ETİK KURULU KARARI

ÇALIŞMANIN TÜRÜ:	BAP Projesi-Doktora Tez Çalışması
KONU:	Eğitim Bilimleri
BAŞLIK:	Üniversite Öğrencilerinde Mizah Kullanımı ve Özgünlük İlişkisinde Bilişsel Esnekliğin ve Psikolojik Kırılganlığın Aracılığı: Karma Desen Araştırma
PROJE/TEZ YÜRÜTÜCÜSÜ:	Prof. Dr. Ayşe Sibel TÜRKÜM
TEZ YAZARI:	Mehmet SARIÇALI
ALT KOMİSYON GÖRÜŞÜ:	-
KARAR:	Olumlu

ETİK KURUL ÜYELERİ

İMZA/ TARİH

30.12.2016

Prof. Dr. Aydın AYBAR

Rektör Yardımcısı / Etik Kurul Başkanı

Prof. Dr. Hayrettin TÜRK

Fen Bil. (Fen Fak.)

Prof. Dr. Yusuf ÖZTÜRK

Sağlık Bil. (Ecz. Fak.)

Prof. Dr. Esra CEYHAN

Eğitim Bil. (Eğitim Bil. Ens.)

Prof. Dr. Bülent GÜNŞOY

Sos. Bil. (İkt. Fak.)

Prof. Dr. Münevver ÇAKI

Güz. San. (Güz. San. Fak.)

EK-7 Araştırmanın nicel aşamasında kullanılan onam formu

ARAŞTIRMA GÖNÜLLÜ KATILIM FORMU

Bu çalışma, bir araştırma çalışması olup üniversite öğrencilerinin kendilerine yönelik algılarını betimleme amacıyla gerçekleştirilmektedir. Çalışma, Mehmet SARIÇALI tarafından aşağıdaki bilgiler doğrultusunda yürütülmektedir.

- Bu çalışmaya katılımınız gönüllülük esasına dayanmaktadır.
- Çalışmanın amacı doğrultusunda, anketler aracılığıyla sizden veriler toplanacaktır.
- İsminizi yazmak ya da kimliğinizi açığa çıkaracak bir bilgi vermek zorunda değilsiniz/araştırmada katılımcıların isimleri gizli tutulacaktır.
- Araştırma kapsamında toplanan veriler, sadece bilimsel amaçlar doğrultusunda kullanılacak, araştırmanın amacı dışında ya da bir başka araştırmada kullanılmayacaktır.
- İstemeniz halinde sizden toplanan verileri inceleme hakkınız bulunmaktadır.
- Sizden toplanan veriler elektronik ortama aktarılarak korunacak ve bu ortamda arşivlenecektir.
- Veri toplama sürecinde/süreçlerinde size rahatsızlık verebilecek herhangi bir soru/talep olmayacaktır. Yine de katılımınız sırasında herhangi bir sebepten rahatsızlık hissederseniz çalışmadan istediğiniz zamanda ayrılabilirsiniz. Çalışmadan ayrılmanız durumunda sizden toplanan veriler çalışmadan çıkarılacak ve imha edilecektir.

Gönüllü katılım formunu okumak ve değerlendirmek üzere ayırdığınız zaman için teşekkür ederim. Çalışma hakkındaki sorularınızı Anadolu Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışma bölümünden Mehmet SARIÇALI'ya (mehmetsaricali@anadolu.edu.tr/05057521497) yöneltebilirsiniz.

Araştırmacı Adı: Mehmet SARIÇALI

Adres: Anadolu Üniversitesi Eğitim

Fakültesi A blok

İş Tel: 02223350580-3453

Cep Tel: 05057521497

Bu çalışmaya tamamen kendi rızamla, istediğim takdirde çalışmadan ayrılabileceğimi bilerek verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlarla kullanılmasını kabul ediyorum.

☐

EVET

☐

HAYIR

EK-8 Araştırmanın nitel aşamasında kullanılan onam formu

ARAŞTIRMA GÖNÜLLÜ KATILIM FORMU

Bu çalışma, üniversite öğrencilerinin kendilerine yönelik algılarını betimleme amacıyla gerçekleştirilmektedir. Çalışma, Mehmet SARIÇALI tarafından aşağıdaki bilgiler doğrultusunda yürütülmektedir.

- Bu çalışmaya katılımınız gönüllülük esasına dayanmaktadır.
- Çalışmanın amacı doğrultusunda, görüşmeler yapılarak sizden veriler toplanacaktır.
- Görüşmeler ses kayıt cihazı ile kaydedilecek ve çalışma sonunda kayıtlar imha edilecektir.
- Görüşme kayıtlarının güvenli bir şekilde korunması hukuksal ve bilim etiği açısından araştırmacının teminatı altındadır.
- Araştırma kapsamında toplanan veriler, sadece bilimsel amaçlar doğrultusunda kullanılacak, araştırmanın amacı dışında ya da bir başka araştırmada kullanılmayacaktır.
- İstemeniz halinde sizden toplanan verileri inceleme hakkınız bulunmaktadır.
- Veri toplama sürecinde/süreçlerinde size rahatsızlık verebilecek herhangi bir soru/talep olmayacaktır. Yine de katılımınız sırasında herhangi bir sebepten rahatsızlık hissederseniz çalışmadan istediğiniz zamanda ayrılabilirsiniz. Çalışmadan ayrılmanız durumunda sizden toplanan veriler çalışmadan çıkarılacak ve imha edilecektir.

Gönüllü katılım formunu okumak ve değerlendirmek üzere ayırdığınız zaman için teşekkür ederim. Çalışma hakkındaki sorularınızı Anadolu Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışma bölümünden Mehmet SARIÇALI'ya (mehmetsaricali@anadolu.edu.tr/05057521497) yöneltebilirsiniz.

Araştırmacı Adı: Mehmet SARIÇALI

Adres: Anadolu Üniversitesi Eğitim

Fakültesi A blok

İş Tel: 02223350580-3453

Cep Tel: 05057521497

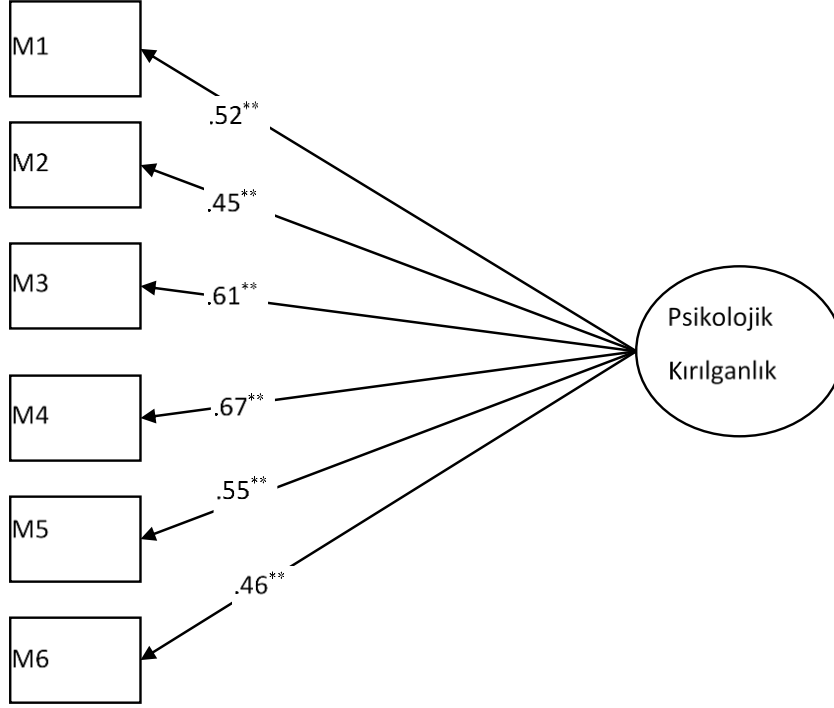
Bu çalışmaya tamamen kendi rızamla, istediğim takdirde çalışmadan ayrılabileceğimi bilerek verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlarla kullanılmasını kabul ediyorum.

Katılımcı Ad ve Soyadı:

İmza:

Tarih:

EK-9 Psikolojik kırılganlığa yönelik doğrulayıcı faktör analizinin şekilsel gösterimi



*Şekil 1. Psikolojik Kırılganlık, N = 660; ** $p < .001$*