

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN  
OTANTİKLİK, SOSYAL BAĞLILIK VE  
BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK  
ÖZELLİKLERİNİN SAKİN BENLİK  
DÜZEYLERİNİ YORDAYICILIĞI**

**Yüksek Lisans Tezi  
Tuba BOZKURT  
Eskişehir 2019**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN OTANTİKLİK, SOSYAL BAĞLILIK  
VE BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK ÖZELLİKLERİNİN  
SAKİN BENLİK DÜZEYLERİNİ YORDAYICILIĞI**

**Tuba BOZKURT**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı**

**Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı**

**Prof. Dr. Aydoğan Aykut CEYHAN**

**Eskişehir**

**Anadolu Üniversitesi**

**Eğitim Bilimleri Enstitüsü**

**Temmuz 2019**

## JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI

Tuba BOZKURT'un "Üniversite Öğrencilerinin Otantiklik, Sosyal Bağlılık ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Özelliklerinin Sakin Benlik Düzeylerini Yordayıcılığı" başlıklı tezi 24.06.2019 tarihinde, aşağıda belirtilen jüri üyeleri tarafından Anadolu Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili maddeleri uyarınca Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programında, Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

	<u>Unvanı-Adı Soyadı</u>	<u>İmza</u>
Üye (Tez Danışmanı)	: Prof.Dr. A.Aykut CEYHAN	.....
Üye	: Dr. Öğr. Üyesi Deniz GÜLER	.....
Üye	: Dr. Öğr. Üyesi Mustafa Kemal YÖNTEM	.....

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

## ÖZET

### ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN OTANTİKLİK, SOSYAL BAĞLILIK VE BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK ÖZELLİKLERİNİN SAKİN BENLİK DÜZEYLERİNİ YORDAYICILIĞI

Tuba BOZKURT

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Temmuz 2019

Danışman: Prof. Dr. A. Aykut CEYHAN

Bu araştırmada benlik ile ilgili yeni yaklaşımlarda adı geçmeye başlayan sakin benlik kavramının incelenmesi hedeflenmiştir. Bu çerçevede üniversite öğrencilerinde otantiklik, sosyal bağlılık, belirsizliğe tahammülsüzlük değişkenlerinin sakin benlik düzeyinin anlamlı yordayıcısı olup olmadıklarının belirlenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu 2018- 2019 öğretim yılı bahar döneminde Anadolu Üniversitesi'nin örgün eğitim programlarına devam eden 789 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Araştırmanın verileri "Sakin Benlik Ölçeği", "Otantiklik Ölçeği", "Sosyal Bağlılık Ölçeği" ve "Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği" ile toplanmıştır. Verilerin analizi ise hiyerarşik regresyon analiziyle yapılmıştır. Araştırma sonucunda üniversite öğrencilerinin otantiklik özelliğinin otantik yaşam ve kendine yabancılaşma boyutları ile sosyal bağlılık ve cinsiyet (kadın) değişkenlerinin sakin benlik düzeyinin anlamlı birer yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Bu değişkenler toplam varyansın %12'sini açıklamışlardır. Anlamlı çıkan bu yordayıcıların sırasıyla beta katsayıları otantik yaşam ( $\beta=.21$ ), kendine yabancılaşma ( $\beta= -.15$ ), sosyal bağlılık ( $\beta=.11$ ) ve cinsiyet ( $\beta=.08$ ) olarak tespit edilmiştir. Sonuç olarak sakin ben kimliğinin gelişiminde kadın olmak ve otantik yaşayıp güçlü sosyal bağlara sahip olmak dikkate değer bir rol oynamaktadır.

**Anahtar Sözcükler:** Sakin benlik, Otantiklik, Sosyal bağlılık, Belirsizliğe Tahammülsüzlük.

## ABSTRACT

### PREDICTABILITY OF UNIVERSITY STUDENTS' AUTHENTICITY, SOCIAL CONNECTEDNESS AND INTOLERANCE OF UNCERTAINTY ON QUITE EGO LEVELS

Tuba BOZKURT

Department of Educational Sciences (Psychological Guidance and Counseling)

Anadolu University, The Graduate School of Educational Sciences, July 2019

Supervisor: Prof. Dr. A. Aykut CEYHAN

In this research, it is aimed to examine the concept of quite ego which started to be mentioned in new approaches about self. In this context, it was aimed to determine whether authenticity, social connectedness, and intolerance of uncertainty variables were significant predictors of quite ego level. The study group of the study consisted of 789 university students attending Anadolu University's formal education programs in the spring term of 2018- 2019 academic year. The data of the study were collected by "Quite Ego Scale, Authenticity Scale, Social Connectedness Scale" and "Intolerance to Uncertainty Scale". Data were analyzed by hierarchical regression analysis. At the end of the study, it was found that the authentic living and self-alienation dimensions of university students' authenticity and social connectedness and gender (female) variables were significant predictors of quite ego-level. These variables explained 12% of the total variance. The beta coefficients of these predictors were found to be authentic life ( $\beta = .21$ ), self-alienation ( $\beta = -.15$ ), social connectedness ( $\beta = .11$ ) and gender ( $\beta = .08$ ). As a result, being a woman and having an authentic life and strong social connectedness play a remarkable role in the development of the quite ego.

**Key Words:** Quite ego, Authenticity, Social connectedness, Intolerance to uncertainty.

## ÖNSÖZ

Benliğin keşfi ve keşfedilenlerin kabulü ömür boyu sürmektedir. Benim benliğimde kör kalan yanlarımı bana yansıtarak kendimi tanıma yolculuğumda bana ışık tutan ve yalnız olmadığı her daim hissettiren sevgili dostlarım Esra CAN'a ve Yıldırım GÖMLEKSİZ'e

Bu araştırma boyunca bana güvenip, bilgi ve tecrübelerini sabırla paylaşan sayın Prof. Dr. A. Aykut CEYHAN'a

Yüksek lisans eğitimime başlamamda ve dersleri başarıyla tamamlamamda desteklerini hissettiğim değerli hocalarım Prof. Dr. A. Sibel TÜRKÜM ve Doç. Dr. Bahtiyar ERARSLAN-ÇAPAN'a, Prof. Dr. Esra CEYHAN'a

Yüksek lisans eğitimim boyunca bana duygusal destek veren ve zaman zaman danışabildiğim arkadaşlarım Arş. Gör. Mehmet SARIÇALI ve Arş. Gör. Gamze ÜLKER-TÜMLÜ'ye

Tüm yaşamım boyunca gözlerinde bana duyduğu sevgiyi ve güveni gördüğüm sevgili Babam'a, şefkat ve sevgisiyle beni büyüten sevgili Annem'e, benden bir adım önde güçlü duruşuyla bana örnek olan ve desteğini esirgemeyen Ablam'a sonsuz teşekkürlerimi ve sevgilerimi sunuyorum. İyi ki varsınız...

Tuba BOZKURT

ESKİŞEHİR 2019

05/07/2019

## 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 aşamalarda bilimsel etik ilke ve kurallara uygun davrandığımı; bu çalışma kapsamında elde edilmeyen tüm veri ve bilgiler için kaynak gösterdiğimi ve bu kaynaklara kaynakçada yer verdiğimi; bu çalışmanın Anadolu Üniversitesi tarafından kullanılan 'bilimsel intihal test programı'yla tarandığını ve hiçbir şekilde 'intihal içermediğini' beyan ederim. Herhangi bir zamanda, çalışmamla ilgili yaptığım bu beyana aykırı bir durum saptanması durumunda ortaya çıkacak tüm ahlaki ve hukuki sonuçlara razı olduğumu bildiririm.

Tuba BOZKURT

# İÇİNDEKİLER

## Sayfa

BAŞLIK SAYFASI.....	i
JURİ VE ENSTİTÜ ONAYI.....	ii
ÖZET .....	iii
ABSTRACT.....	iv
ÖNSÖZ .....	v
ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ.....	vi
İÇİNDEKİLER .....	vii
TABLOLAR DİZİNİ.....	ix
1. GİRİŞ .....	10
1.1. Araştırmanın Amacı .....	15
1.2. Sınırlılıklar .....	15
1.3. Tanımlar .....	15
2. ALANYAZIN .....	16
2.1. Benlik.....	16
2.2. Sakin Benlik ve Alt Boyutları.....	17
2.2.1. Sakin Benlik Kavramına Kuramsal Bakış .....	19
2.2.2. Sakin benlik ile ilgili çalışmalar.....	21
2.3. Otantiklik (Özgünlük).....	24
2.3.1. Otantiklik kavramına kuramsal bakış.....	25
2.3.2. Otantiklikle ilgili çalışmalar .....	26
2.4. Sosyal Bağlılık.....	29
2.4.1. Sosyal bağlılıkla ilgili çalışmalar .....	30
2.5. Belirsizliğe Tahammülsüzlük .....	32
2.5.1. Belirsizliğe tahammülsüzlükle ilgili çalışmalar.....	33
3. YÖNTEM.....	35
3.1. Araştırmanın Modeli.....	35
3.2. Araştırma Grubu.....	35
3.3. Veri Toplama Araçları.....	36

3.3.1. Sakin Benlik Ölçeği.....	36
3.3.1.1. Sakin benlik ölçeğinin geçerliliği ve güvenilirliği .....	37
3.3.2. Otantiklik ölçeği.....	37
3.3.2.1. Otantiklik ölçeğinin geçerliliği ve güvenilirliği.....	38
3.3.3. Sosyal Bağlılık Ölçeği .....	38
3.3.3.1. Sosyal bağlılık ölçeğinin geçerliliği ve güvenilirliği.....	38
3.3.4. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği.....	38
3.3.4.1. Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeğinin geçerliliği ve güvenirliği.....	39
3.3.5. Kişisel Bilgi Formu .....	39
3.4. Verilerin Toplanması .....	39
3.5. Verilerin Analizi ve Yorumlanması.....	40
<b>4. BULGULAR VE YORUM .....</b>	<b>41</b>
4.1. Araştırmanın Değişkenlerine İlişkin Betimsel İstatistikler .....	41
4.2. Üniversite Öğrencilerinin Sakin Benlik Düzeylerinin Yordanmasına İlişkin Bulgular .....	42
4.3. Üniversite öğrencilerinin sakin benlik düzeylerinin yordanmasına ilişkin hiyerarşik regresyon analizi bulguları.....	43
<b>5. SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER .....</b>	<b>47</b>
5.1. Sonuç....	47
5.2. Tartışma .....	47
5.3. Öneriler .....	52
<b>KAYNAKÇA.....</b>	<b>54</b>
<b>EKLER</b>	
<b>ÖZGEÇMİŞ</b>	

## TABLULAR DİZİNİ

	<u>Sayfa</u>
<b>Tablo 3.1.</b> Araştırmaya katılan öğrencilerin öğrenim gördükleri fakülte ve sınıf düzeylerine göre dağılımları.....	36
<b>Tablo 4.1.</b> Üniversite öğrencilerinin araştırma değişkenlerinden aldıkları puanlarla ilgili betimsel istatistikler.....	41
<b>Tablo 4.2.</b> Üniversite öğrencilerinin sakin benlik, otantiklik, sosyal bağlılık ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri arasındaki ilişkiler.....	42
<b>Tablo 4.3.</b> Üniversite öğrencilerinin sakin benlik düzeylerinin yordanmasına ilişkin hiyerarşik regresyon analizi bulguları.....	44
<b>Tablo 4.4.</b> Üniversite öğrencilerinin sakin benlik düzeylerinin yordanmasına ilişkin adımsal regresyon analizi bulguları.....	45

## 1. GİRİŞ

İnsanoğlu var olduğu günden itibaren ne olduğunu anlama çabası içinde olup “ben kimim” sorusuna yanıt aramaktadır. Bu sorunun yanıtı felsefe, sosyoloji, psikoloji antropoloji gibi çok çeşitli bilim dalları tarafından irdelenmiştir. Bu bilim dallarından psikoloji alan yazınında ise “ben kimim?” sorusuna benlik kavramı ile yanıt bulunmaya çalışılmış ve bu kavram doğrultusunda çalışmalar yürütülmüştür.

En genel tanımı ile benlik; *“bireyin fiziksel ve bilişsel özelliklerinin birleşimi ve bireyin sahip olduğu bu özelliklere ilişkin kendini değerlendirmesidir”* (Masterson, 2012, ss.31). Bir başka ifadeyle de benlik, *“bireyin öz-dünyasındaki ilişkilerinde kendini farklı ihtimaller içinde görme kapasitesidir”*(May, 2018, s.199). Benlik kavramının bu tanımlamaların yanı sıra geçmişten günümüze psikoloji alan yazınındaki tüm yaklaşımlarda farklı biçimlerde açıklanmaya çalışılmasıyla da dikkat çekmektedir. Bu bağlamda temel yaklaşımlardan biri olan psikodinamik yaklaşım benliği kendi içinde bir bölünmeye tabii tutar ve benliğe dair daha kapsamlı bir açıklama getirir. Yaklaşımda benlik, kişiliğin parçaları olarak ifade edilip id, ego, süper ego olarak üç temel yapıya ayrılır. İd, bireyin benliğinde geçmişten taşıdığı izleri taşır ve dürtüseldir. Süper ego, toplumsal ahlak kurallarına göre hareket etmektedir. Ego ise, id (ilkel benliği) ile süper ego (toplumsal benliği) arasındaki ilişkiyi düzenler, uzlaşma sağlar (Freud, 2019). Nitekim psikodinamik yaklaşımda bireyin benlik gelişimindeki desteklenen öge egodur. Ego, zeka ve mantığın kaynağıdır. Gerçekçi fikirler üretmek bilinci önde tutar. Benlikte id’in ihtiyaçları karşılamak için çözüm arar. İd yalnızca öznel gerçekliği bilirken ego onu hayali dünya ile dış dünyadaki gerçekler arasındaki ayrımı yapar (Corey, 2005). Bununla birlikte kimi zaman da benlik içinde uzlaşma sağlamayı bırakan ego, id’in isteklerine kör kalmayı seçer. Bu durumda ego, id’in gücünü üstlenir ve sadece kendinin isteklerini doyurmaya başlar. Alan yazında egonun doyum sağlama yoluna narsisizm-oto erotizm denilmektedir. Narsisizm, bireyin benliğine yabancılaşma davranışıdır ve birey sürekli kendini savunmakla meşguldür (Ceylan, 2012).

Narsistik bireyler, başkalarının ihtiyaçlarına karşı ilgisizdirler ve kendi dışında başkalarının varlığına saygı duymazlar. Her şeyi kendisi için taşıdığı fayda açısından değerlendirirler. Bu bakımdan narsisizme en iyi örnek dünya ile ilişkisi henüz gelişmemiş olan bebeklerdir. Yetişkinlik dönemine geçişle bireyin kendi öznel deneyimleriyle gerçekliği ayırt edilmeye başlanır. Bu noktada ise narsisizm yerini egoizme/bencillığe bırakır. Egoistik bireyler, almaya hevesli olup dışarıya karşı

temkinlidirler. İşbirliğinden, dayanışma ve sevmeye dayalı eylemlerden zevk almazlar. Bazen de egoistik bireyler, tam tersini yansıtır aşırı cömert, yardımsever, mütevazı davranışlarla kendini gösterebilirler. Dolayısıyla egoistik bireyler, sadist bir yol izleyerek de kendi bencilliğini başkaları üzerinden doyurmaya gidebilirler (Fromm, 2017). Böylece yaşamdaki sorumluluklardan kaçınarak yalnızlığı seçen ya da kendi kişisel isteklerini karşılamak için başka bireylerle aşırı samimi ilişkiler geliştiren egoistik bireyler, bir süre sonra kendini değerlendirmede çarpık düşünceler geliştirirler. Gerçekleri ayırt etme güçleri zayıflamaya ve benliğine ilişkin saygıdan yoksunlaşmaya başlarlar (Masterson, 2012). Bu bakımdan egoizm alan yazında benlik saygısındaki sivri iniş ve çıkışların olumsuz sonucu olarak da bilinmektedir.

Benlik (öz) saygısı ise, benliğin duygusal yanı olup bireyin benliğinden memnuniyet ve sevgi duyma düzeyidir (Adams, 1995). Bireyin benliğine değer verme duygusu yetersiz olduğunda düşük benlik saygısı ya da olduğundan daha fazla değer vermediğinde yüksek benlik saygısı meydana gelmektedir (Korkmaz, 1996). Her iki uç durumda da ego sağlıklı bir yapıya bürünmektedir. Dolayısıyla düşük benlik saygısına ait olan bireylerin egoları yetersizlik, kendiliğe karşı kızgınlık duygularınca tetiklenmektedir. Bu durumun sonucunda ise bireyler, kendilerinin egolarındaki yetersizlik duyguları ile mücadele edebilmek için başkalarının açık onayına ihtiyaç duymaktadır. Yüksek benlik saygısında ise, ego kendinin mükemmelliğini başkalarına kanıtlamanın peşinde olup kıskançlık duygusunca tetiklenir (Masterson, 2016). Bu bireyler mevcut olumlu halini kaybetmemek için sürekli benliğe karşı gelecek tehditlere karşı hassasiyet geliştirirler. Anlaşılacağı üzere, her iki durumda da ego işlevini yeterince yerine getirememektedir. Bunun sonucu bireyler başarısız yaşantılarla karşılaştığında rollerini ya sadece dışsal sebeplere ya da tamamen kendine dayandırır. Böylece başkalarını kontrol etme veya kendini başkalarıyla ilişkisinde görmezden gelme eğilimi çoğunlukla öfke duygusuna yol açar. Güç durumlarla kurdukları ve kendilerini ifade ederken kullandıkları bu kimliğin değişmesine karşı gösterilen çaba ise kimi zaman şiddet ve saldırganlığa dönüşebilir (Baumeister, Boden ve Smart, 1996).

Son birkaç yıldır alan yazında benlik saygısındaki hassasiyetin olumsuz sonuçlarına yönelik farklı kavramların geliştirilmesine ihtiyaç duyulduğu görülmektedir. Bu doğrultuda ileri sürülen kavramlar ise; optimal benlik (Kernis, 2003), aşkın benlik (Leary, Adam ve Tate, 2006) ve sakin benlik (Bauer ve Wayment, 2008) şeklinde ifade edilmektedir. Bu kavramlardan biri olan optimal benlik; benlikte en

uygun olan düzeyde kısıtlamalardan kurtulmuş olmak anlamına gelir. Özellikle kırılğan yüksek benlik saygısının egodaki savunmalarına, tutarsızlığına ve uyumsuzluğuna karşılık, egoda gerçekçilik, uyumluluk ve kararlılık gibi nitelikleri önermesiyle bilinir (Kernis, 2003). Aşkın benlik ise; insanların kendi davranışları üzerinde aşırı kontrol sahibi olmasının olumsuz sonuçlarını kendilik gelişimi çerçevesinde yorumlar. Benlik değerinun düşürülmesi ve benlik düşüncelerinde şimdiye odaklanmayla (meditasyon, öğreti vs) bireyin spontane şekilde aşkın benlik durumları yaşayabileceğini belirtir (Leary, Adams ve Tate, 2006). Bunun yanı sıra aşkın benlik, birkaç dakika, yarım saati geçmeyen yaşantıların benlik üzerinde kalıcı bir etki yaratmayacağı düşüncesinden dolayı eleştirilir (James, 2017).

Sakin benlik ise bağımsız farkındalık, yaşanan çevre ile bütünleşme, şefkat ve büyüme alt boyutlarıyla önceki alternatif kavramlardan (aşkın ve optimal benlik) farklı olarak benlikte daha ayrıntılı bir resim çizer. Sakin benlik, “benlik ve başkaları arasında egoizme karşılık benimsenen dengeli ve şefkatli bir ben kimliği”(Wayment ve Bauer, 2017, s.77) olarak tanımlanır. Böylece betimlenen ben kimliği sayesinde birey daha insanca ve daha merhametli bir yaşama yaklaşır. Bununla birlikte başkalarını dikkate almayı sürdürdüğü için kendi sağlığını da koruyabilir (Bauer, Wayment ve Sylaska, 2014). Kısacası sakin benlik, bireyin hem kendi varlığını hem de başkalarının varlığını yok saymadan yaşam karşısında kendilik kimliğini inşa edebilmesidir.

Bireylerin benlik (kendilik) kimliği, gelişim dönemleri açısından incelendiğinde, çocukluk ve ergenlikte bireyin çevreyle kurduğu ilişkiyle gelişmektedir. Genç yetişkinlikte ise ben kimliğindeki gelişim, bireylerde ruh sağlığını koruyabilmede ve yaşam doyumlarında etkisini gösterir (Jacopson, 2014). Özellikle ergenlikten genç yetişkinliğe geçişin yer aldığı üniversite yıllarında bireyler kişisel, mesleki ve toplumsal birçok rolü oynamaya çalışır. Bu rollerin başarılı olarak oynanması ise ben kimliğinin ve benlik bütünlüğünün oluşmasında kritik bir değere sahiptir. Çünkü bireyler, üniversite dönemindeki toplumsal kimlik duygusu ile çocuklukta kazandığı kimlik duygusu arasında uyum yakalayabilirlerse kendine güven duygusu oluşturabilirler. Böylece kendini iyi hisseden bireyler tam bir iyilik halini yakalayabilir ve paralelde ruh sağlığını koruyabilirler (Çam, Engin ve Uğuryol, 2017). Dolayısıyla sağlıklı ego kimliği gelişimini vurgulayan sakin benlikte yetişkin bireyin iyi oluşu, mutluluğu ve psikolojik dayanıklılığı desteklenir. Yetişkinlikle tamamlanmaya başlanan psikolojik olgunluk arttıkça da bireyin benliği sakınlaşmaya başlar (Wayment, Bauer ve Sylaska,

2014). Bu araştırmanın amacı da alan yazında henüz yeni çalışılan sakin benlik kavramını üniversite öğrencilerinde irdelemek ve onun otantiklik, sosyal bağlılık ve belirsizliğe tahammülsüzlük değişkenleri ile ilişkisini ortaya koymaktadır.

Araştırmada bireyin benliğindeki sakinlik düzeyi ile ilişkili olması beklenen değişkenlerden biri olarak otantiklik (özgünlük), bireyin kendine dürüst olması ve kendini bilmesi olarak betimlenen bir kimlik yönü olarak tanımlanır (Maslow, 2010). Rogers (2012) benliğin gelişim sürecinde bireyin kendisine ilişkin örgütlenmiş algısı ve çevreye göre algısı olmak üzere iki yapının varlığına değinir. Bu çerçevede bireyin kendine ilişkin yetenekleri ile özelliklerine yönelik algısı çevreye bağlı değer yargılarıyla birleşip gerçeklik kazandıkça benliğinin bütünleşeceğini ve rahatlayacağını ileri sürer. Benlik gelişimi açısından incelendiğinde ise otantiklik bireyin bebeklikteki ben neyim duygusunun yetişkinliğe geçiş sürecinde ben kimim duygusuna evrilmesiyle başlayan ayrı bir varlık olduğunu fark etmesi (Mahler, 2018) ve bu farkındalığa uygun yaşabilmesidir (Kernis ve Goldman, 2006). Bu evrilme süreci yaşamda benlikte sorgulamaların olduğu okul, iş, üniversite ve evlilik gibi her dönemde tekrarlanmaktadır. Diğer bir ifade ile birey otantikliğinin gelişimi için hem kendi ben kimliği içinde bir özerkleşme hem de çevre ile ilişki içinde olmalıdır (İmamoğlu ve Güler-Edwards, 2007). Dolayısıyla otantikliğinin gelişimi sakin benlikte egonun ayrışma-bütünleşmeye dayalı dengeli bir yapı oluşturmasına paralel bir gelişim süreci izlemektedir. Bu bağlamda Heppner ve Kernis (2007) benliğin sakinliğe ulaşmasında otantikliği önemli bir özellik olarak vurgular. Çünkü otantik bireyler egolarını diğer bireylere göre daha az savunma ihtiyacındadır. Bunun yanı sıra kişilik özellikleri açısından sakin benlikli bireylerle otantik bireyler yeniliğe açık olma ve bilinçli farkındalık sahibi olma konusunda da ortak özellikler taşırlar (Akça, 2014). Sonuç olarak, yapılacak bu araştırmada da otantikliğinin bireyin benliğindeki sakinlik düzeyi ile ilişkili olması beklenmektedir.

Üst düzey bir gelişim süreci olarak bilinen sakin benlik kavramı benlikte bireyin kendi ile diğerleri arasında ayrımlar yapması ile birlikte diğeriyle bütün olduğunu fark etmesini de içerir. Bu bağlamda bireyin başkaları ile bir bütün olduğunu kabul edebilmesi özelliğiyle de yakından ilişkili olması beklenir. Alan yazında bireylerin benliğinde diğer bireyler ile bir bütün olduğunda hissettiği duyguya ve düşünceye karşılık gelen kavram ise sosyal bağlılık olarak belirtilmektedir (Lee ve Robbins, 1998). Sosyal bağlılık kaynağını aidiyet duygusundan almakta olup benliğin organize

edilmesindeki üç bileşenden biridir. Aidiyet duygusunun gelişimi çocuklukta anneye ya da bakıcıya olan bağ ile kurulmakta olup ergenlik ve genç yetişkinlikteyse bu duygu yerini diğer insanlar ile ilişkilerin gelişmesine dayalı olarak sosyal bağlılığa bırakmaktadır (Kohut, 2010). Genç yetişkinlikle sosyal ilişkilerini genişleten birey, çocuklukta ait olma ve güven hissini tekrar yaşama fırsatı bulur. Bu sayede çocuklukta kendi dünyasında oluşturduğu çarpık anlamlarını fark edip düzenleyebilir (Adler, 2010). Bu bakımdan sosyal bağlılık genç yetişkinlikte bireyin sağlıklı benlik gelişiminde istendik bir özelliktir. Nitekim sakin benliğin, bireyin benliğindeki kırılmalığa karşı olgun ve sağlıklı bireyin benlik gelişimini betimleyen bir yapı olduğu gerçeğinden hareketle sosyal bağlılıkla sakin benlik arasında anlamlı bir ilişki olabileceği akla gelmektedir.

Sakin benlik kavramını daha iyi anlamak için çağdaş dünyada bireyin kendiliği ile çevresi arasında denge kurarken kaygısını kontrol edip benlikte sakinliğini nasıl koruduğunu belirlemek de önemlidir. Bu nedenle araştırmada belirsizliğe tahammülsüzlük ile sakin benlik ilişkisi de incelenmek istenmiştir. Belirsizliğe tahammülsüzlük, belirsizlik içeren olaylarla karşılaşıldığında bireyin kişiliğinde durumu olumsuz olarak anlamlandırmaya neden olan bir bilişsel hassasiyet özelliğidir (Koerner ve Dugas, 2008). Psikolojik stres ve baş etme teorisine göre belirsizlik, bilişsel ve duygusal yönleriyle incelendiğinde ruhsal bir durum olarak adlandırılmaktadır. Ayrıca belirsizlik bir durum olarak adlandırılmaktan öte onun bireyde oluşturduğu stresin kaynağıdır. Çünkü bireyde olay ve durumun ne etki getireceğinin bilinemeyişi yetersizlik duygusu yaşatır. Belirsizlik bireyin ruhsal sağlığını da olumsuz etkiler (Öz, 2001) ve belirsizlik patolojiyi de getirebilir. Bu kapsamda belirsizlikle karşılaşmayı istemeyen bireyin belirsizliğe tahammülsüz olacağı söylenebilir. Özellikle içinde bulunduğu anı yaşamaktan kaçan belirsizliğe tahammülsüz bireyler ya geçmiş ya da geleceğe takılı kalmışlardır. Dolayısıyla belirsizliğin yaşamda kabul edilmesi gereken bir gerçek olduğunu gözden kaçırmazlar. Birey benliğinde tedirginlik yaşamakla meşgul olacağı için ihtiyacının ne olduğunu sorgulayıp çözüm bulmaktan da yoksundur. Bu bağlamda araştırmada belirsizliğe tahammülsüzlük ile sakin benlik ilişkisi de incelenmek istenmiştir.

### 1.1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmada benlik ile ilgili yeni yaklaşımlarda adı geçmeye başlayan sakin benlik kavramının yordayıcılarının belirlenmesi hedeflenmektedir. Bu çerçevede üniversite öğrencilerinde otantiklik, sosyal bağlılık ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri ile sakin benlik arasındaki ilişkilerin ortaya konması amaçlanmaktadır.

Bu amaçları gerçekleştirmek üzere aşağıdaki araştırma sorusuna cevap aranmıştır.

- Üniversite öğrencilerinin otantiklik, sosyal bağlılık ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri onların sakin benlik düzeylerini anlamlı biçimde yordamakta mıdır?

### 1.2. Sınırlılıklar

- Araştırmanın çalışma grubu, 2018-2019 öğretim yılında Anadolu Üniversitesi örgün lisans programlarına devam eden üniversite öğrencileri ile sınırlıdır.
- Araştırmadan elde edilen bulgular, Sakin Benlik Ölçeği, Otantiklik Ölçeği, Sosyal Bağlılık Ölçeği ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeğinin ölçtüğü nitelikler ile sınırlıdır.

### 1.3. Tanımlar

**Sakin Benlik:** Ben kimliğinde egoizmi aşarak ben ve başkaları arasında denge hali ve ben kimliğini daha az savunmaya dayalı öznel bir duruştur (Bauer ve Wayment ve Sylaska, 2014, s. 999).

**Otantiklik:** Bireyin günlük yaşamını sekteye uğratmadan gerçek ya da öz benliğine uygun sürdürebilmesidir (Kernis, ve Goldman, 2006, s. 294).

**Sosyal Bağlılık:** Sosyal dünya içinde bireyin kişilerarası yakınlığın öznel farkındalığıdır (Lee ve Robbins, 1998, s. 339). Bu çerçevede eş, arkadaş, akran gibi tüm diğer bireylere kurulan ilişkilerdeki davranış ve tutumları içerir (Lee ve Robbins, 1995, s. 233).

**Belirsizliğe Tahammülsüzlük:** Belirsiz olay ve durumlara karşı duygusal, bilişsel ve davranışsal olumsuz tepki verme yatkınlığıdır (Dugas, Gosselin ve Ladouceur, 2001, s. 552).

## 2. ALANYAZIN

Bu bölümde sakin benlik, otantiklik, sosyal bağlılık ve belirsizliğe tahammülsüzlük ile ilgili kuramsal açıklamalar ile bu değişkenler arasındaki ilişkileri inceleyen araştırmalara yer verilmiştir.

### 2.1. Benlik

Çağlar boyunca insanlar benliği anlama ve tanımlama çabasında olmuşlardır. Bu sebeple günümüze gelinceye kadar benliğin kişilik, kendilik, tin, öz gibi birçok kavramla eş anlamda kullanıma tabii olduğu görülmektedir. Psikoloji alan yazınına gelindiğinde ise benlikteki bu tanımlama çeşitliğinin davranışçı, psiko-dinamik, hümanistik ve varoluşçu yaklaşımlar tarafından insan doğasına bakışları ile paralel olacak şekilde sürdüğü dikkat çekmektedir. Nitekim benlik araştırmacıların her biri benliğin farklı yanlarını vurgulamışlardır. Bu çerçevede James (2017) benliği, deneyimlenen özne (bilen ben ve nesne(bilinen ben) olarak iki ayırarak incelemiştir. Maddi, toplumsal ve duygusal parçalardan oluşan bilinen bende (nesne) bireyin önceliği çevresinin değerleridir. Bilen ben(özne) ise insanın çevresinden ayrı ve bilinçli yanıdır. Jung (2001,s.151)ise benliği; *“rüya imgelerinin incelenmesi yoluyla kavranabilen içsel bir yönlendirici, enerji taşıyan, özerk, kendini özgür duyan hem kendi başına bir kompleks hem de komplekslerin toplamı”* olarak açıklamaktadır. Bununla birlikte Rogers göre, benlik yaşamda yaşanan deneyimlerle keşfedilir. Birey benim/kendimin olarak algıladığı tüm yaşantıları ile benlik kavramını oluşturur. Örneğin birey resim yapmakta iyi olduğunu keşfederse bu onun benlik kavramının bir parçası haline gelir (Murdock, 2014). Benzer şekilde May (2017) benliği içinde bulunduğu dünya ile bir bütünlük oluşturan fenomenolojik bir yapı olarak ele almıştır. Birey hem bağımsız hem de sorumluluk alarak benliğini keşfedebilir. Ona göre benlik; *“oynadığımız rolleri oynayan kişi olduğumuzu bilme* (May, 2018, s.175) kapasitesidir. Tüm bu kuramsal açıklamalar her bir kuramsal yaklaşımı benimsemiş araştırmacıların benliğin farklı noktalarına pencere açmış olduğunu göstermektedir. Benliği betimlemeye yönelik bu açıklamaların özünde, bireyin bilincinde benliği tanınır hale getirme çabası yer almaktadır. Bu sayede birey yaşamın bilinmezliği karşısında psikolojik sağlığını koruyabilmektedir.

## 2.2. Sakin Benlik ve Alt Boyutları

Günümüzde insanoğlu kendiliği dışında birçok şeye sahip oldukça içsel huzurunu yitirmektedir. Ne var ki bireyler bu içsel huzuru aradığını her fırsatta dile getirmesine rağmen kendini başkasına kabul ettirme kaygısını terk edememektedir (Fromm, 2017a). Bununla birlikte benliğini kendi kabul ederek bu kaygıyı aşan bireyler de yok değildir. Diğer bireylerden farklı olarak bu bireyler ben ve öteki ilişkisinde kendi ve başkasının varlığını uygun şekilde pekiştirmeyi bilmekle öne çıkmaktadır (Geçtan, 2002). Bu sayede kendi içinde ve dışında huzursuzluk yaşamamaktadır. Dolayısıyla aslında bireylerin içsel huzur olarak istedikleri şey benlikte sakinlik arayışıdır.

Benlikte sakinlik arayışı geçmişten beri süregelen filozof geleneğinin öğretileri ve öze yönelik yorumlarında geniş yer tutmaktadır. Örneğin Spinoza (2017) bireyin kendini anlama yetisinin gelişip benliğinin sakinlik kazanması için bireyin kendi kavrayış ve arzuları ile başkalarının kavrayış ve arzularını tamamen bağdaştırmasının gerekliliğine değinir. Bir başka filozof Seneca (2014) ise benlikte sakinliği ruhsal dinginlik olarak ifade eder ve ruhsal dinginlik için bireyin gereksinimlerini dizginlemesinin, yaşamın getireceklerine hazırlıklı olmasının ve diğer bireylerin kusurlarına anlayış göstermesinin önemli olduğunu vurgular. Bunun yanın sıra Descartes (2017) bireyde kendinde sakinlik bulabilmesi için kendini toplumdan soyutlayıp içsel yolculuğunda şüpheyi metot ederek ilerlemesini önerir. Öte yandan Pascal (2005) bireyin akıl ile hareket edip kendi beğenmişliğini bıraktığında benliğinde sakinlik bulacağını söyler. Bu bağlamda insanlığın büyük üstatlarının öğretilerinin özünün benzer olmasında bireyin kendinde açgözlülüğü, yanlısamları ve nefreti bırakıp sevgi ve şefkatli yanını daha fazla öne çıkarması gerçeği yer almaktadır (Fromm, 2017b).

Psikoloji alan yazınına gelindiğinde ise sakin benliğin felsefe tarihinde öne çıkan özellikleriyle benzer açıklanmaya çalışıldığı görülmektedir. Bu kapsamda sakin benlik; “egonun şişkinliğini azaltarak daha gerçekçi ve birleştirici bir ben kimliği benimseme hali” (Bauer ve Wayment , 2008, s.8) olarak tanımlanmaktadır. Bir başka ifadeyle ise “egoizmi aşarak ben ve başkaları arasında denge hali ve daha az savunmaya dayalı öznel bir duruştur” (Bauer ve Wayment ve Sylaska, 2014, s.999). Bu sayede birey psikolojik iyi oluş ile uyumlu duygu düşünce ve davranışlarını güçlendirir (Wayment ve Bauer, 2017).

Sakin benlik kavramı; bağımsız farkındalık, yaşanılan çevre ile bütünleşme, şefkat ve büyüme olarak birbiri ile iç içe geçmiş dört alt boyutu (bağımsız farkındalık, yaşanılan çevre ile bütünleşme, şefkat ve büyüme) kapsamaktadır (Bauer ve Wayment, 2008). Bu boyutlar şu şekilde kısaca açıklanabilir: *Bağımsız farkındalık* boyutu, geçmişten gelen yaşantılara ve gelecekle ilgili kurulan beklentilere gereğinden fazla takılı kalmadan değerlendirme yapmaktır (Brown-Ryan, 2003). Farkındalık, çok aşikâr olmayan hatta beklenmedik bir şeyin keşfedilmesi anlamına gelmektedir. Özellikle ergenlik döneminde bilişsel gelişimin artmasıyla kazanılır (Fromm, 2017). Ergenlikle beraber benlikte süreklilik kazandığında birey üzerinde bir tür özgürlük hissi yaratır. Yetişkinliğe gelindiğinde ise farkındalık, bireyin olay ve durumları daha objektif değerlendirip karar verebilmesine yardımcı bağımsız bir nitelik haline dönüşür (Laing, 2011).

Sakin benliğin *yaşanılan çevre ile bütünleşme* boyutu; diğerleri ile dayanışma, paylaşma içinde olabilmektir. Bireyin diğerleriyle ilişkilerini daha dengeli ve gelişmeye yönelik yorumlamasıyla gerçekleşir (Bauer ve Wayment, 2008). Bu gruptaki bireyler, insanlara ilgi gösterir ve bütünün parçası olduğunu bilir. Kendiliğini insanlığın esenliğinde kullanır. Yalnız olmadığını düşünüp duygularını gizlemeden başkalarıyla rahatlıkla paylaşır. Güven verir ve kendini toplum içinde güvende hisseder (Adler, 2010).

Sakin benliğin *şefkat (başkalarının bakış açısını alma)* boyutu ise ben ve başkaları arasındaki empati, kabul ve kişi, grupların iyi oluşlarını destekleme arzusu gibi sakin benliğin duygusal boyutunu ifade etmektedir. Şefkatli birey, yalnızca kendinin gelişmekte olduğuna kapılmaz, başkalarının da gelişiminde katkı sunmaya hazırdır (Wayment, Bauer ve Sylaska, 2014). Bununla beraber başkalarının bakış açısını alma, yaşanılan çevre ile bütünleşme içinde olmayla da ilişkili olup birbirini etkilemektedir (Bauer ve Wayment, 2008).

Sakin benliğin *büyüme* boyutu ise; çevre ile bütünleşme, bağımsız farkındalık ve şefkat boyutlarını içine almaktadır (Bauer ve Wayment, 2008). Bireyin kendisini savunmasızca ortaya koyabilmesinin acılarını ve zaferini içine alabilen gerçek anlamda sevginin yaşanma sürecidir. Bir başka deyişle, bireyin diğer insanları kendinden çok ya da kendi yerine koymadan sevebilmesidir (Geçtan, 2002).

Tüm bu bilgiler ışığında bireylerde sakin ben kimliğinin kendilik üzerine toplanan aşırı ilgiyi başkalarına da dağıtarak daha genişlemiş ve gelişmiş bir benlik açığa

çıkartmaya yardımcı olduğu söylenebilir. Bu sayede bireyler hem kendi hem başkalarının varlığını yok saymadan kendinde tutarlı bir yapı oluştururlar. Bireyler benliğinde sakinliği yakalamaya başladığında tehdit ve savunma yapmayı bırakıp artık kendiliklerini yaşamaya başlarlar. Gelişim sürecini başkasından beklemek yerine kendinden başlatır. Yaşamı öğrenme ortamı olarak algılayıp bireysel farklılıklarını kabul ederler ve diğer bireylerinde farklılıklarından benzerlikler çıkararak insan doğasını anlamaya çalışırlar. Yaşantılarının neleri fark ettirmeyi sağladığına ve eskisinden farklı nelere duyarlı hale geldiklerine odaklanırlar. Kısacası sakin benlik yaşama karşı olumlu ve olgun bir benlik kimliğini açıklar.

### **2.2.1. Sakin Benlik Kavramına Kuramsal Bakış**

Sakin benlik her bireyin benliğinde geliştirmeyi hedeflediği ideal bir yapıyı işaret etmektedir. Dolayısıyla psikoloji tarihinde benlik kuramcılarının her biri bireyin benliğindeki bu ideal yapıyı gözde tutmuşlar, sakin benliğe ulaşabilmede farklı yollar tarif etmişlerdir. Alan yazında sakin benliğe ilişkin ilk açıklama William James (2017)'in "Dinsel deneyimin çeşitleri" adlı kitabında geçmektedir. James, sakin benliği, "empirical benlik" olarak adlandırmaktadır. Bireyin benliğinde sakinliğe ise mistik bir bilinç hali yaşaması ve bunun sonucunda tüm insanlarla bütün olduğuna dair bir kalıcı deneyim geçirmesiyle ulaşılabilir. Bu bakımdan kendisinden sonra gelen benlik kuramcılarına bireyin benliğinde sakinlik yaratacak yöntemler bulmalarını önermiştir.

Psikodinamik yaklaşımın ilk açıklamalarında sakin benlik, egonun sağlıklı gelişimiyle birlikte bütünleşen bir yapıda ele alınmaktadır. Sağlıklı ego, bireyin içgüdüsel arzularının dışsal ereklerle yavaş yavaş kabul görüp içselleşmesi süreciyle gelişmektedir. Birey egonun gelişimini sağlıklı tamamladığı takdirde benliğinde içsel bir sakinlik yakalayabilir (Freud, 2014). Başka bir görüşte ise bireyin sakin bir benliğe ulaşabilmesi için öncelikle iç varlığını sorgulamaya gitmeli, sonrasında ise bilinçdışının yaşayan gizemi ile bağlantı kurmalıdır. Birey benliğindeki sakinliği ise iki şekilde kaybeder. İlki bir dürtü ya da duygusal imge onun dengesini yitirmesine sebep olan tek bir yönlülüğe götürebilir. Bu duruma örnek, bireyin âşık olması ve âşık olduğu nesne dışında hiçbir şey düşünmemesi verilebilir. İkinci engel ise bireyin ego bilincinin aşırı güçlenmesinden kaynaklanır. Birey ego bilincinde yaşamaya başlayınca artık otomatik davranacağı için kendi içinden gelen dürtüleri ve mesajları bloke eder ve kendini kendine kapatır (Jung, 2017).

Psikodinamik yaklaşımda ego okulunun kurulmasından sonra sakin benlik, egoya paralel bir biçimde var olan ve kendine ait bir gelişime, kapasiteye ve psikopatolojiye sahip gerçek kendilik ya da hakiki kendilik gibi isimlerle yeniden tanımlanmaya tabii olmuştur. Dolayısıyla sakin benliğin gelişiminde; çocuğun kendine ilişkin algısı, çevresiyle baş edebilmede giderek iyileşen başa çıkabilme becerisi ve şefkatli annesiyle etkileşimi kritik rol oynamaktadır. Bireyin benliğinde sakinliğe dair ilk ipuçları çocuklukta ortaya çıkmakta, gizil (latent) evrede ve ergenlikte gelişmekte ve yetişkinlikte psikolojik olgunluk kazandıkça tamamlanmaktadır (Masterson, 2014).

Çocukluk dönemi açısından, bireyin henüz toplumsallaşmış kendine özgü olan kişisel kendiliği ebeveyni tarafından müdahaleye uğrayarak sahte bir yapıya bürünmektedir. Ebeveyn çocuğun öğrenmeye yönelik yapısına karşılık kendi doğru bildiğini dayatarak çocuğun sahte bir kendilik yaratmasına sebep olmaktadır. Sahte kendilik, ergenlikte ve erken yetişkinlikte sevgi ilişkilerindeki sorunlarla kendini gösterir. Bu evrede bireyin annesi ile ilişkisi ve onun yerine koyduğu sevgi nesneleriyle yaşadığı depresyonu çalışılarak sahte yapı fark edilebilir (Winnicott, 2012). Yetişkinlik dönemine gelindiğinde ise patolojik olarak da anılan bu durum bireyin bastırıldığı duyguları yaşaması, kendi yanılsamalarından kurtulması ve olumlama yapması ile çözümlenebilir (Rank, 2018). Patoloji her çözüldüğünde birey gerçek kendiliğini bulur, güvenli bir şekilde sevgi alma ve verme gücüyle hareket eder. Geniş ve yakın ilişkiler oluşturmaya başlayarak benliğinde sakinlik düzeyini artırır (Fromm, 2015). Benlikte sakinliği ulaştığıdaysa birey uygarlığın gelişiminde kendiliğinin bir araç olduğunu anlar ve kabul eder. Hayat felsefesini yaşar ve sanatsal yaratıcılığını açığa çıkarır (Winnicott, 2014). Bu bakımdan edebiyat, psikoloji ve felsefi alanlarında patolojisini kendine özgü savunma mekanizması geliştirerek iyileştiren Hoofman, Nietche, Maupassant, Adger Allen Poe gibi isimler benliğinde sakinliğe ulaşmış kişilere örnek gösterilebilir (Rank, 2016).

Hümanistik yaklaşımın doğuşu ile sakin benliğin patoloji ile olan bağından ve gelişiminden uzaklaşmıştır. Sakin benliğin kişiliğin bütünlüğünde hedeflenen bir yapı olduğu kabul edilmiştir. Bu sebeple, inşa sürecinde danışmanın nasıl bir rolü olduğuna ve ne yapması gerektiğine odaklanılmıştır. Birey merkezli yaklaşımda özellikle Rogers (2012) danışmanın, başkasının bakış açısını anlama, sevme ve onlara güvenme gibi ilkelerin yardım almaya gelen bireylerin kendi benliklerini rahatlatıp sakinleştirmede çok büyük rol oynadığına değinmektedir. Ona göre danışman bireyi bir nesne olarak

gördüğü müddetçe kendisi de sadece bir nesne olmaktan öteye gidemeyecektir. Bu sebeple danışmanın kaybettiği huzuru bulmak için danışma yardımına gelen bireyler karşısında yapılabilecek en etkili yöntem bilinçli, planlı ve analitik bir karşılık vermeden kendiliğindeki sakinliğini ortaya koymasıdır.

Varoluşçu yaklaşım açısından ise, sakin benliğin daha çok süreç dâhilinde ilerleyen “büyüme” boyutunun öne çıktığı görülmektedir. Eğer birey kendi yaşam trajedisi karşısında iyimser bakış açısı benimseyerek acısını insan başarısına çevirirse, suçluluk hissettiği şeyleri daha iyiye yönelik olarak değiştirme imkânını kendine tanır ve yaşamın geçiciliğinden sorumlu bir tavır almaya yönelik girişim gücünü üstlenirse benliğinde sakinliğe ulaşabilir. Bu bakımdan benlikte sakinlik için insanın kendi anlam arayışında başarıya ulaşması gereklidir (Frankl, 2016).

Tüm bu açıklamalar doğrultusunda benimsenen her kuramsal yaklaşımın insan doğasına atfettiği anlam doğrultusunda bir önceki yaklaşımda eksik olarak gördüğü noktayı telafiye giderek sakin benliği açıklamaya çalıştığı söylenebilir. Genel olarak bakıldığında psikanalitik yaklaşımın sakin benliğin bağımsız farkındalık ve çevreyle sosyal bağlar geliştirebilme boyutları üzerinde durduğu, hümanistik yaklaşımın sakin benliğin şefkat (başkalarının bakış açısını alma) ve gelişim (büyüme) boyutlarına yönelik açıklamalar getirdiği belirtebilir. Ayrıca kuramsal yaklaşımın öncülerinin (Freud, Rogers, Frankl vs) kendi yaşamları gözden geçirildiğinde her birinin aslında kendi benliğinde sakinliği çalışıp, yakaladıktan sonra bunu diğer insanlar üzerinde açıklamaya çalıştıkları ileri sürülebilir. İnsanın benliğinin özgün olduğu düşünülünce sakin benliğe tek bir yoldan ulaşamayacağı oldukça açıktır.

## **2.2.2. Sakin benlik ile ilgili çalışmalar**

Alan yazında sakin benlik adıyla tarama yapıldığında sınırlı sayıda çalışma olduğu görülmektedir. Ayrıca bazı çalışmaların kavramlarında da özde sakin benliğin çalışıldığı ancak farklı sınıflandırmalarla adının farklı kullanıldığı dikkati çekmektedir. Bu çalışmalardan söz etmek gerekirse önceliği narsisizm almaktadır. Bir kişilik bozukluğu olarak narsisizme yönelik tüm çözüm yollarının amacı bireyi benliğini sakinliğe çağırmaya dayalıdır (Wayment, Bauer ve Sylaska, 2014). Örneğin Üzümcü (2016) anne-babaya ilişkin algılanan ebeveynlik biçimleri ile kırılmalı ve büyülenmeci narsistik kişilik özellikleri arasındaki ilişkide erken dönem uyumsuz şemaların aracı rolü olduğunu bulmuştur. Çalışmada bireyin kırılmalı ve büyülenmeci narsistik

yapısına önerilen şema terapinin amacı bireyi benliğinde kendini kabul seviyesini artırmak ardından sakinliğe yöneltmektir.

Narsisizm, alan yazında benlikte savunma yaratan, empatiyi yoksunlaştıran ve duygusal gereksinimleri doyumayı ketleyen bir sosyal problem olarak tanıtılmaktadır. Örneğin bir çalışmada lise öğrencilerinin psikolojik savunmalar açısından benlik saygısı ve narsisizmi incelenmiş olup ikisi arasındaki ilişkide benlik saygısı arttıkça narsisizmin arttığı ve narsistik bireylerin benlikte hem ilkel hem olgun savunmaları kullandığı bulunmuştur (Karakuş, 2017). Benzer şekilde bir başka çalışmada öğretmenler ile üniversite ve lise öğrencilerinin benlik saygısı ve duygu gereksinimi arttıkça narsisizminin de arttığı bulunmuştur (Uçar ve Kanal, 2018). Diğer bir başka çalışmada ise psikoloji ve pdr programı öğrencilerinin empatik eğilimleri ve narsistik kişilik özellikleri arasında negatif bir ilişki bulunmuştur (Akar, 2014). Kısacası yapılan tüm bu araştırmalara geniş bir perspektifle bakıldığında narsisizmin benlikte bozulmuş olan sakinliğin olumsuz sonucu olarak çalışılan bir kavram olduğu anlaşılmaktadır.

Sakin benliğin farklı sınıflandırmalarla çalışıldığı alanlardan bir diğerini ise kültürel çalışmalar oluşturmaktadır. Toplumsalçı doğu ve bireyselci batı kültürlerinin genel karakteristiklerinin birbiriyle karşılaştırılıp yorum yapıldığı çalışmalar sakin benliğin kültüre özgü farklılığından ve benzerliğinden doğmaktadır (Wayment, Bauer ve Sylaska, 2014). Bu bakımdan literatürde sakin benliğin, kültür üzerindeki etkisini vurgulayan çalışmalar da yer almaktadır. Örneğin Akça (2014) kültürün genel karakteristiklerini irdelediği çalışmasında Türk ve ABD’li öğrencilerin sakin benlik düzeyini beş faktör kişilik özellikleri, kültür ve cinsiyet açısından incelemiştir. Çalışmada kişilik özellikleri açısından ABD’de uyumluluk, dışa dönüklük ve sorumluluk sakin benliği yordarken Türkiye de yalnızca duygusal dengesizlik (nevrotiklik) sakin benliği yordamaktadır. Kişilik özelliklerinden değişime açıklık ise her iki kültürde sakin benliği yordamakta olup iyilik hali göstergeleri ile sakin benlik olumlu yönde ilişkili bulunmuştur. Bunun yanı sıra çalışmada cinsiyet değişkeni açısından da farklılıklar tespit edilmiştir. ABD’de kadınlar erkeklere göre daha sakin bir benliğe sahip olup daha dışa dönük, uyumlu, sorumlu ve nevrotikler, empatik düzeyi daha yüksek, insanlar ile özdeşleşmiş hayat doyumları ve mutlulukları daha yüksektir. Türkiye de ise kadınlar erkeklerden daha dışa dönük daha uyumlu ve daha fazla empatiktir fakat daha da endişelidirler.

Sakin benliğe ilgili bir başka alan ise; günümüz dünyasında popüler olan kişisel gelişim hareketidir. Vücut ve beden pratikleri, budizmin farkındalık amaçlı (meditasyon, yoga, telkin) etkinliklerin temelinde egoyu sakinleştirmek yatmaktadır (Wayment vd., 2011). Bununla birlikte alan yazında bu yöntemlerin sakin bir benliğe ulaşmada engel teşkil ettiğine yönelik çalışmalarda yer almaktadır. Örneğin Gebauer vd., (2018) yoga ve meditasyon yapan bireylerin öz merkezietini, benlik saygısını ve toplumsal narsisizmini belli aralıklarla takip etmişlerdir. Bu kişisel gelişim etkinliklerinin iyi oluş üzerinde etkili olduğunu fakat tamamen egoda uzun soluklu bir sakinlik sağlayamayacağı tam tersi egoyu ayakta tutmak için savunma getirebileceğini bulmuşlardır.

Güncel çalışmalarda ise sakin benlik, olumlu bir karakter özelliği olarak öne çıkarılmaktadır. Sakin benlikli bireyler benliğini yaşamaktan kaçan, sevgi ilişkilerine kapalı, yarışçıl ve bireysel olan materyalistik bireylerle karşılaştırıldığında kişisel gelişimde diğer bireylere bağlı, kişisel benlikle daha ilgili, daha az yarışçıl ve yüksek psikolojik sağlığa sahiptirler (Watson, 2015). Bir başka çalışmada sakin benlik karakteristikli annelerin postravmatik stresle baş etme ve sosyal destek aramada daha başarılı olduğu bulunmuştur (Wayment, Al-Kine ve Brookshire, 2018). Bir başka çalışma grubunda sakin benlik otantiklik, öz-şevkat, bilinçli farkındalık ve psikolojik esneklik gibi yapılarla ilişkili olmak ile beraber iyi oluş, mutluluk ve psikolojik dayanıklılığın belirgin yordayıcısı olarak vurgulanmaktadır (Wayment, Bauer ve Sylaska, 2014). Benzer bir çalışmada Heppner ve Kernis (2007) bilinçli farkındalık, otantiklik ve yüksek benlik saygısının sakin benlikteki rolünü irdelemiş ve otantikle bilinçli farkındalık sahibi olan bireylerin olumsuz yaşam deneyimleri ile stresi tanımlamada açık ve daha az savunmacı olduğunu bulmuştur. Dolayısı ile bireylerin otantikliği ve bilinçli farkındalığı sakin ben kimliğinin oluşumunu desteklemektedir. Öte yandan bir başka çalışmada sakin benlik-iyi oluş arasındaki ilişkiyi düzenleyen değerlerin ve motive edici kaynakların neler olduğu da araştırılmış ve sakin benlikli bireylerin evrenselliği, yardımseverliği ve öz yönelimi yansıtan değerlerle güçlü ilişki içinde olduğu belirlenmiştir. Gelişim ve motive edici benlik imajı kaynaklarıyla negatif ilişkili bulunmuştur (Wayment ve Bauer, 2018). Dolayısıyla tüm bu çalışmalar sakin benliğin pozitif psikolojinin içine aldığı birçok kavramla ilişkili bir şemsiye bir kavram olduğuna işaret etmektedir. Bununla beraber sakin benlik, bireyin motivasyonu ve iyi oluşu üzerindeki olumlu etkisinden dolayı örgütsel psikoloji alanındaki çalışmalarda da

adından söz ettirmektedir. Sakin benliği benimseyen bireyler, iş yeri ortamında daha az talepkar tavır takınmakta ve kişisel rekabetten ziyade birliği savunmaktadırlar. Bireyler benim başarıım yerine ‘bizim başarıımız’ anlayışına uygun hareket ettiği için örgütlenme sağlanmakta buna bağlı olarak da genel başarı artmaktadır (Huffman, Irving ve Wayment, 2015).

### **2.3. Otantiklik (Özgünlük)**

Çağdaş dünyada bireyler, kişisel farklılığından kaynaklı davranışlarını hâkim olan kitlenin kabul ettiği ve onayladığı yapıya uydurmaya yönelik düzenlemektedirler. Bunun sonucunda ise kendiliğine ket vurup bireysel gerçekliği ile yüzleşmeyi ertelemektedirler. Dolayısıyla kendi olmaktan vazgeçen bireyler kendinde kızgınlığı kabul edenlerse özgürlüğü yaşamaktadır (Fromm, 2015). Bireyin kendiliğindeki bu özgürlük ve tutsaklık paradoksu varoluşçu yaklaşımda otantiklik(özgünlük) kavramı ile karşılık bulmaktadır. Bu bağlamda otantiklik yeni bir kavram gibi tanıtılsa da anlamı açısından kökeni felsefe tarihine uzanmaktadır. Schopenhauer (2013)’a göre otantiklik, hem bireyin mutluluğu için bir ön koşul hem de bilgeliğin yoludur. Filozof Aurelius (2004)’a göre ise otantiklik bireyin doğasına uygun hareket etmesidir. Eğer birey içinden geleni yapıp sonuçlarını kabul ederse kendi yaşamını şekillendirmenin yolunu keşfeder. Bir başka filozof Seneca (2017) da ise otantiklik, bireyin kendini bilmesidir. Birey otantikliği, yaşamın zorluklarında erdemlerini açığa çıkarmak için kullanılmalıdır. Nietche (2015) ise otantikliğe “kişi nasıl olduğu şey olur?” sorusu ile cevap aramıştır. Otantikliği bireyin bilincini büyütmede bir araç olarak görmüştür. Ayrıca bireyin kişiliğini geliştirirken hiç çaba harcamamasının sebebini de otantikliğe dayandırmıştır.

Bazı filozoflar ise otantikliği hikâyeci öyküsel ben anlayışı doğrultusunda düşünmek gerektiğini önermişlerdir. Hikâyeci otantik ben anlayışı otantikliğin gelişiminde zamanı(süreci) öne çıkarmaktadır. Bu anlayışa göre otantik benlik, önceden bulunan benin özelliklerine tutunularak değil, tam tersi benliği keşfettirecek bağlılıklar ve inançlar bularak düzenlenme işidir (Guignon, 2008). Özellikle Kiekegaard’ın “*bireyin sürekli bir oluş sürecindedir ve tüm fikirlerini bu sürecin diline tercüme eder*”(Rogers, 2012,s.241) sözü hikâyeci ben anlayışındaki otantikliği açıklamada oldukça yerindedir.

Otantiklik; gerçek benliğin, kendi iç gücü tarafından motive edildiği bir durumdur (Harbus,2002’den aktaran Wickham, 2013). Bir başka deyişle gerçek benliğin kendini ifade etmedeki benzersiz halidir. Tanım gereği her bireyde değişiklik gösteren bir yapı

olması bakımından açıklanmakta zorlanılan bir kavram olarak bilinmektedir (Smallenbroek, vd., 2016). Buna rağmen bir kişilik özelliği olarak sınırlandırılmaya çalışıldığında bile otantiklik; kendiliğinden, coşkulu, kaygısız, saklayıcı ve yapay olmayan, güvenli gibi birçok eş anlama karşılık gelmektedir (Maslow, 2010).

Otantiklik kavramındaki çeşitlilik ölçmede farklı modeller geliştirilmesine sebep olmuştur. Bunlardan ilkinde otantiklik; *birbiriyle ilişkili farkındalık, yansızlık, özgün davranış ve ilişkisel özgünlük* olarak çok ögeli bir yapıda ele alınmıştır (Kernis ve Goldman, 2006, s.294). Daha sonrasında ise otantiklik; bu ögelerin daha iç içe geçtiği kendine yabancılaşma, otantik yaşam ve dışsal etkilenme olarak üç parçalı bir yapıda incelenmiştir. Kendine yabancılaşma (self-alienation), bireyin gerçek tecrübeleri ile bilinçli farkındalık arasındaki uyumsuzluğundan ileri gelmektedir. Kişi kendi bilinmezliğin öznel deneyimi ile psikopatoloji yaşamaktadır. Gerçek benlikten kendini uzakta hisseder. Otantik yaşam (authentic living), gerçek benlikteki değer inanç ve duygusal durumların davranış yaşamıyla uyumlu olmasıdır. Dışsal etkilenme (accepting external influence) ise bireyin hem kendine yabancılaşma hem de otantik yaşamı birleştirebilmesi ve hissetmesidir (Barrett-Lennard 1998'den aktaran Wood ve diğ., 2008). Bir başka deyişle, birey gerçek benliğe uygun yaşammasının çevrede yaratacağı uyumsuzluğun farkında olur ve etkilerini kabul eder (İmamoğlu, Günaydın ve Selçuk, 2011).

### **2.3.1. Otantiklik kavramına kuramsal bakış**

Psikoloji alan yazını incelendiğinde otantikliğin; psikanalitik, insancıl ve varoluşsal yaklaşımlara konu olduğu görülmektedir. Bu kapsamda psiko-dinamik yaklaşımda otantiklik; bireyin kendiliğinden etkinliğidir. Kendiliğinden etkinlikse; insanın kendi benliğinin ana bölümlerini bastırmaması, kendine şeffaf olması ve yaşamın farklı alanlarının bir tamlık oluşturmasıdır. Birey süregelen toplumsal anlayışa kendini fazla kaptırdığında ya da zayıflığı yüzünden kendini çevreden tamamen soyutladığında otantikliğini yitirmektedir (Fromm, 2017b). Özgünlüğe geri dönüş ise bireyin çevresinde kabul arayıp bulamaması sonucunda gerçekleşir. Birey kederlilik içinde kalınca kendine karşı dürüst olmaya başlar. Paralelde iç görü de kazanmaya başlar. Bu aşamada özgün yanlarını keşfeder ve buldukça benliğinde olgunluk kazanır (Mahler, 2015; Masterson, 2012). Bu bakımdan yetişkinlikte otantik olamamak nevrotik bireyin ruh haline benzetilebilir. Nevrotik kişi ise kendinden kurtulmaya çalışır. Kendini gerçekleştirecek tarzda kendini yaşamaktan vazgeçmiştir.

Kendini bir hiçmiş gibi hisseder; fakat oynadığı rolün sahteliğini fark edip ondan kurtulursa otantik olmaya başlar (Perls, 1970'den aktaran Guignon, 2008). Dolayısıyla yetişkinlikte bireyler, kendine güven duymadığında, ilişkiyi bitirmekten kaçtığına ya da korkup yüzleşmeye cesareti eksik olduğunda otantik olmaktan uzaklaşmaktadır. Bu durumları aşmayı beceremediğinde yaratıcı olup yeni perspektifler ortaya koyamamaktadır (Allport, 2016).

İnsancıl yaklaşım açısından ise otantiklik, *kendi kendine dürüst olmak* (Harter, 2002,s.382) olarak adlandırılmaktadır. Psikolojik yardım süreci açısından danışmanın temel amacı bireyi otantikliğe (özgünlüğe) yönleltmektir. Bu sebeple danışman, bireyi aşırı savunmacı hislerin eşliğindeki maskelerinden, beklentileri karşılama duygusundan kurtarmaya çalışır. Özgünleşen birey karmaşıklığın kendisi olur, deneyime açık olur, başkalarını kabul eder ve kendiliğine güven duyar (Rogers, 2012). Bununla beraber otantik olmak, tam anlamıyla insan olmanın (olgunlaşmış olmak) bir boyutu olarak da bilinmektedir. Otantiklik, bireyleri motive eden eksikliğe dayalı bilişten farklı varlığa dayalı bilişin ürünü olarak gösterilmektedir. Benlikte otantik olmak ise, kişinin içinden gelen itkiyi duyabilmesi, yani gerçekten ne isteyip istemediğini anlaması ve neye uygun olup olmadığını ayırt etmesidir. Benliğinde otantikliğini açığa çıkaran bireyler ise sahiplenici olmayıp gereksinimlerinden çok değer vermeyi söz konusu yaparlar. Böylece gelişmiş bir kendiliğindenlikle özerk, bağımsız ve insanlıkla daha özdeş hissederler. Kültürel biçimlemeye direnirler ve çok gelişmiş bir yaratıcılığa sahip olurlar (Maslow, 2010). Bu açıdan tüm kuramsal açıklamalar dikkate alındığında otantikliğin sağlıklı ve bireyin benliğinde bütünleşme için aranılan bir yapı olduğu söylenebilir. Birey gerçek benliğe yaklaştıkça kendiliğini ortaya koymada özgün bir tarz geliştirir. Bununla beraber benliğini kabulü, ona hoşgörüsü ve sevgisi artar. Ayrıca otantik bireyden olumlu yansıyanlar diğer bireyleri de hoşgörü ve sevgi bakımından sorgulamaya sürükler. Sonuç olarak sakin benliğin de şefkat, sevgi, bağlılık, bağımsızlık gibi kavramları içine alan sağlıklı bir ben kimliği olduğu göz önüne alınırsa sakin benliğin otantiklikle ilişkili bir kavram olduğu belirtilebilir.

### **2.3.2. Otantiklikle ilgili çalışmalar**

Otantiklik (özgünlük) kavramı ile ilgili alan yazın gözden geçirildiğinde otantikliğin genellikle pozitif psikolojinin kavramları mutluluk, iyi oluş, yaşam doyumuyla birlikte çalışıldığı dikkat çekmektedir. Örneğin Duman (2014) öğretmen adaylarının otantikliği ile mutluluğu arasında anlamlı bir ilişki elde etmiştir. Aydoğan,

Özbay ve Büyüköztürk (2017) ise otantiklik ile mutluluk arasındaki ilişkide maneviyatın kısmı aracılık rolü olduğunu belirlemişlerdir. Özdemir ve İlhan (2013) ise otantiklik-iyi oluş arasında önemli bir ilişki olduğunu ve Koşucu (2016) da otantikliğin iyi oluş aracılığıyla ruh sağlığının önemli değişkeni olan depresyonu etkilediğini bulmuştur. Başka bir çalışmada ise otantiklik; ayrılmış, dengeleyici ve egosantrik olarak üç gruba ayrılmış, hem paylaşma hem duygu ortaklığı gösteren dengeleyici otantikliğin iyi oluş ile yüksek düzeyde ilişkili olduğu ortaya konmuştur (Wang, 2015). Bununla beraber otantikliğin yaşam memnuniyeti ve stressizliğini arttırdığına (Boyras, Waits ve Felix, 2014) ve öznel canlılıkla pozitif ilişkili (Akın ve Akın, 2014) olduğuna yönelik bilgiler de bulunmaktadır. Tüm bu çalışmalar bağlamında otantikliğin bireyin psikolojik sağlığında yardımcı bir öge olduğu söylenebilir.

Kişilik özellikleri açısından incelendiğinde ise otantik bireyler, dışadönük, duygusal kararlılık, uyumluluk ve farkındalık ile tutarlı olarak ilişkilidir (Fleeson ve Wilt, 2010). Ayrıca araştırma bulguları otantik bireylerin zamanı sınırlı algılamadıkları için yaşama karşı daha umutlu (Davis ve Hicks, 2013), özgecilik ve dindarlık düzeyi yüksek (Gül, 2016), uyumsuz pozitif başa çıkma stratejileri kullanan (Dillard, 2016), erdemli ve anlamlı yaşam sürmeye odaklı, değerlerine bağlı (Smallenbroek, Zelenski ve Whelan, 2016) ve kendini engelleme algıları az (Sarıçalı, 2014) gibi davranış ve tutumlara sahip olduğunu göstermektedir.

Alan yazında otantiklik, benlik yönelimleri, bireyci-toplulukçu kültürel yönelimler ve cinsiyet gibi özellikler açısından da çalışılmıştır. Özellikle genel otantiklik ve otantikliğin tüm alt boyutları benlikte denge modelinin iki ögesi kendileşme-ilişkililik tarafından tutarlı olarak yordanmaktadır. Ayrıca cinsiyet açısından kadın olmanın otantikliğin bazı boyutlarını yordadığı bulunmuştur. Bununla birlikte çalışmada kendileşme boyutu ise bireyci kültürle, ilişkililik ise toplulukçu kültürlerle bağlantılıdır (İmamoğlu, Günaydın ve Selçuk, 2011). Dolayısı ile otantiklik son dönem kültür bazında yapılan çalışmalarda hem toplulukçu hem de bireyselci kültürler özelliklerini taşıdığı kabul edilen ülkemiz kültürü için de önemli bir özellik olarak ortaya çıkmaktadır.

Alan yazında otantikliğin narsisizm ile ilişkisine yönelik çalışmalar da bulunmaktadır. Örneğin Silvia ve diğ., (2018) yapısal eşitlik modeline göre narsisizmin otantiklikle negatif ilişkili olduğunu bulmuştur. Byrne ve O'Brien (2014) narsistler ve otantik özgüvene sahip bireyler arasında sosyal ilişkiler açısından karşılaştırma yaptığı

çalışmasında ise otantik-yüksek benlik saygısına sahip bireyleri olumlu sosyal ilişkilerle ilişkili bulmuştur. Bununla beraber narsist bireylerin kişilerarası problemleri, kendilerine yönelik engelleyici ve intikam davranışlarını otantik benlik saygısına sahip bireylerden daha fazla elde etmiştir. Bir başka çalışmada ise narsisizm-sadizm-patoloji kişilik özelliklerinden oluşan bir yapının otantik-iyi oluş ilişkisine ne kadar aracı rol oynadığı incelenmiş, bireylerin otantiklik düzeyi düştüğünde bu olumsuz özellikler ile iyi oluş arasında ilişkinin negatif yönde arttığı bulunmuştur (Womick, Faltz ve King, 2019). Bu bağlamda bireylerde narsisizm özelliğinin otantiklik ile tamamen zıt yapıda hareket eden bir değişken olduğu dikkati çekmektedir.

Romantik ilişkiler açısından algılandığında ise otantiklik, güvenilirlik ve devamlılığın işaretidir. Otantik olarak algılanan partnerler daha fazla güven vermekte olup bağlanılmaya daha açık olmak ile ilişkilidirler (Wickham, 2013). Diğer yandan otantiklik, ana-babaya bağlanma ile romantik yakınlık arasındaki ilişkinin incelendiği bir başka çalışmada ise otantik benlikli bireylerin anne ve babaya bağlanmada kaçınan ve kaygılı bağlanma stillerine göre hareket ettiği bulunmuştur (Akbay, 2015). Bu doğrultuda otantik olmak romantik ilişkilerde tercih edilip güven veren bir özellik olarak algılanmasına rağmen bağlanma stilleri açısından sağlıklı bağlanmanın türlerinde yer alabildiği de görülmektedir.

Otantikliğin bireyin mutluluğuna etkisinden yola çıkılarak, endüstri ve örgüt psikolojisinde verimliliğe katkıda bulunduğunu vurgulayan çalışmalar da yer almaktadır. Sağlam (2012) çalışmasında yöneticilerin ve çalışanların otantiklik düzeyi ile sosyal istenirlik düzeyleri arasında anlamlı ilişki bulmuştur. Steckler ve Clark (2019) ise otantikliğin yönetim kurulunda dinamikleri, karar vermeyi ve şeffaflığı artırma potansiyeline sahip olduğunu bulmuştur. Benzer şekilde Bosch ve Taris (2013) bireylerin toplam otantiklik puanlarının iş memnuniyeti, performans rolü bakımından etkili olduğunu bulmuştur. Sonuç olarak otantik olmak bireyin benliğinde istenirliğin yanında iş yeri kültüründe de öne çıkan bir özelliktir. Tüm bu yürütülen çalışmalar dikkate alındığında ise otantikliğin pozitif psikolojiden sosyal, klinik ve örgüt psikolojisine kadar alan yazının çok çeşitli alanlarında katkı sunan geniş ve işlevsel bir kavram olduğu söylenebilir.

## 2.4. Sosyal Bağlılık

Birey dünyaya gelmeden onun bakımını üstlenecek ve bütömenin sorumluluğunu alacak bir topluluk tarafından beklenir. Birey bu topluluğun kabul ve red ettiklerine göre benliğini inşa eder ve kendine özgü bir var oluş şekli geliştirir. Bu bağlamda bireyin benliği ötekinin varlığıyla gerçeklik ve değer kazanır. Bireyin benliğini inşa ederken etkileşimde kaldığı her birey onun kendi gerçekliği için araçtır. Aynı zamanda birey başkasının gerçekliği için de etkin bir katılımcıdır. Dolayısıyla sosyal ilgi ve yanı sıra gelişen sosyal bağlar benliğin gelişimi için kritik bir değere sahiptir.

Sosyal ilgi kavramına dair ilk açıklamalar Adler (2015) tarafından yapılmıştır. Ona göre bireyin diğer bireylerle ilgi geliştirmesi yaşamının anlamı ve amacıdır. Özellikle bu ilgi bireyin yaşama verilen anlamlandırma işleminin insanın kendi yazgısını nasıl etkilediğini öğrenmesi ve insan topluluğunun refahı için önemlidir. Birey diğerlerinin varlığı sayesinde yaşama dair çocukluğunda verdiği anlam üzerinde kafa yorar ve hatalı yorumunu tanır. Bu açıdan Adler'e göre sosyal ilgi bireyin benliğinde hem patoloji oluşturmasında hem de çözmesinde yer almaktadır.

Sosyal bağlılık duygusunun gelişimine yönelik açıklamalar ise Kohut (2010)'un benlik- nesne ilişkisini açıkladığı kuramında geniş yer bulmaktadır. Kurama göre başkalarıyla kurulan sosyal ilişkilerin temelinde bebeklikte kurulan çocuk-anne bağının tekrarı bulunmaktadır. Bu bağlamda birey annesiyle ilişkisinde ne kadar sağlıklı güven duygusu kurar ise sosyal çevresinde de benzer güven alışverişine sahip ilişkiler geliştirecektir. Bunun yanında sosyal bağlılık benliği yalnızca özne olmanın sınırlılığından çıkarır ve ona esneklik kazandırır. Bu esneklikle birey hem nesne hem özne konumuna geçer. Dolayısıyla kendilik psikolojisi açısından bakıldığında insan asla benliğinde tamamlanmışlık yaşayamamaktadır. Bununla beraber insanın tamamlanmasını kendini gerçekleştirme süreci olarak tanımlayan Maslow (2016) sosyal bağlılığı, bireyin kendini gerçekleştirmesinde tam ortada yer alan bir geçiş basamağı olarak ifade etmiştir. Birey sosyal bağlılık kurduka sevgi ihtiyacını doyurur. Kendinde doyunluk sağladığında ise başka bireyin ihtiyacını doyurarak benlik gelişimini ilerletmeye devam eder. Mead'e göre ise birey sosyal bağlar kurduka sadece kendine değil başkalarına da başkalarının gözüyle bakabilmeyi öğrenir. Bireyin benlik bilincinin gelişimi sosyal bağ kurmadan düşünölemez. Benliğini bir kez oluşturduktan sonra bireyler bir arkadaş olarak kendini kullanabileceği için uzun yalnızlık sürelerine

dayanabilir. Fakat kendisiyle kurulan ilişki sonsuza dek sürmez. Bir süre sonra sosyal bağlılığa tekrar ihtiyaç duyar (Cüceloğlu, 2006).

İnsanın yaşamı boyunca sosyal bağlılığa ihtiyaç duymasının sebebi kendi için düşünen bir varlık olmanın yanında başkalarına da düşündüklerini yansıtma ve onaylatma ihtiyacı duymasına dayandırılmaktadır. Bu doğrultuda sosyal bağlılık; yakın hissedilen insanlara karşı duyulan sorumluluk dünyasıdır. Ana kaynağı libidinal dürtülerdir. Libidinal dürtüler ise bireyde sosyal çıkış noktalarına ihtiyaç duyar ve sosyal ilişkileri zorunlu hale getirir (May, 2017). Aslında birey başkaları ile birlikteyken birçok şeyi iyi yapar, fakat kendi içinde yine yalnızdır ve sosyal bağlılık kurduğu bireylere karşı da kendi insanlığından ödün vermemekle de mücadele eder (Geçtan, 2002). Ayrıca bu mücadele tatmin ve heyecanla da dolu bir süreçtir (Masterson, 2016). Eğer birey başkalarının isteklerine, kaprislerine, kaidelerine göre yönetilir ve bu kaynaklara koşulsuz itaat ederse sosyal bağlılık duygusundan uzaklaşıp sosyal olarak bağımlı olur. Dolayısıyla birey kalabalık içinde kendiliğini kaybetmeden var olabilmeyi başarırsa sosyal ilişkileri kendilik gelişimi verimli kullanır (Fromm, 2015). Bu bağlamda tüm kuramsal açıklamalar değerlendirildiğinde sosyal bağlılığın bireyin benlik gelişimde anahtar rol oynadığına ulaşılabilir. Çünkü birey benliğini sosyal bağlar kurduğu kalabalıkta tanır ve onaylatır. Bireyler sosyal bağlar kurdukça kendine yönelik aşırı ilgisini dağıtır. Dolayısıyla sosyal bağlılık, ben kimliğini narsistik olmaktan kurtarmaktadır. Bununla beraber bireylere sevgi, şefkat ve paylaşma gibi duyguları yaşayabilme imkânı sunmaktadır. Bu kapsamda sosyal bağlılık ile sakin benliğin ilişkili olması söz konusu olabilir.

#### **2.4.1. Sosyal bağlılıkla ilgili çalışmalar**

Alan yazında bazı çalışmalar sosyal bağlılığın bireyin psikolojik fonksiyonları üzerindeki rolünü vurgular niteliktedir. Bu araştırmalardan Lee, Draper ve Lee (2001) de sosyal bağlılığı düşük olan bireylerin kişilerarası uyumsuz davranışlar sergilediklerini, bunun aracılığıyla da bireylerin psikolojik stres düzeylerinin arttığını bulmuşlardır. Benzer şekilde Duru (2008) da düşük sosyal bağlılığı olan bireylerin yalnızlık düzeylerinin arttığını bulmuştur. Williamson, Sandage ve Lee (2007) ise düşük sosyal bağlılığın, ümitsizlik ile birleştiğinde suça yönelik davranışları ve benlikteki değişimle birleştiğinde utanca sebep olduğunu elde etmişlerdir. Duru ve Poyrazlı (2011) ise ABD’de eğitim gören Türk öğrencilerin sosyal bağlılık duygusunu ayrımcılık algılama düzeyi ve uyum zorluğu bakımından incelemiştir. Güçlü sosyal

bağlılık duygusuna sahip olanların ayrımcılığı daha düşük seviyede algıladığını, düşük olanların ise daha fazla uyum zorluğu yaşadığını ortaya koymuşlardır. Benzer şekilde Brown (2013) çalışmasında şizoid olan üniversite öğrencilerinin sosyal bağlılık duygusunun düşük olmasının altını çizmiştir. Lee, Robbins ve Steven (1998) de kadınlarda sosyal bağlılığın kaygı, benlik saygısı ve sosyal kimlik ile ilişkisinde sosyal bağlılığı kaygıyla negatif ilişkili, benlik saygısıyla pozitif ilişkili bulmuştur. Ayrıca bu çalışmada yüksek sosyal bağlılığa sahip kadınlar yüksek sosyal kimliğe sahip olduğunu bildirmişlerdir. Genel olarak tüm çalışmaların bulgularına bakıldığında yüksek sosyal bağlılığın olumlu psikolojik kavramlarla (yüksek benlik saygısı, yüksek sosyal kimlik) pozitif ilişkili, olumsuz psikolojik kavramlarla (kaygı, şizoid bozukluk) negatif ilişkili bir yapıya sahip olduğu belirtilebilir.

Alan yazında bir diğer grup çalışmada ise sosyal bağlılığın bireyin sosyal fonksiyonlarını yerine getirmedeki rolünü vurgulanır. Lee ve Robbins (2000) sosyal bağlılık duygusunun kişilerarası ilişkilerde sosyal karşılaştırma açısından incelemişlerdir. Bulgular kadınların sosyal bağlılık duygusunu fiziksel yakınlık ile ilişkili olduğunu ve güvenilir işbirliği bakımından gereklilik olduğunu, erkekler için ise sosyal bağlılık duygusunun bir değer güvencesi olarak algılanmakta olduğunu fakat güvenilir işbirliği getirmediğini ortaya koymuştur. Lee, Keough ve Sexton (2002) ise üniversite öğrencilerinde sosyal bağlılığın, sosyal değerlendirme ve algılanan stres ile ilişkisini incelemiştir. Çalışmada sosyal bağlılığın kadınlara göre erkeklerde sosyal değerlendirmeyi ve stresi artırdığını bulmuşlardır. Dolayısıyla sosyal bağlılık duygusuna atfedilen anlamın erkeklere göre kadınlarda daha fazla olduğu söylenebilir.

Alan yazında sosyal bağlılığın birey üzerinde yaşam doyumu açısından olumlu etkiye sahip olduğunu vurgulayan çalışmalarda mevcuttur. Lee (2014) sosyal bağlılık düzeyi güçlü olan yaşlı bireylerin yaşam memnuniyetinin yüksek olduğunu bulmuştur. Ergün ve Başak (2012) da üniversite öğrencilerinde sosyal bağlılığın iyimserliği artırdığını elde etmiştir. Satıcı (2016) da sosyal bağlılığın intikam ve öznel iyi oluş arasında tam aracı, affetme ve öznel iyi oluş arasında ise kısmi aracı rol üstlendiğini bulmuştur. Bu bağlamda sosyal bağlılığın bireyin psikolojik sağlığını korumak ve sürdürmek için etkili bir özellik olduğu sonucuna ulaşılabilir.

## 2.5. Belirsizliğe Tahammülsüzlük

İnsan ne yaşayacağını, ne ile karşılaşacağını bilmediği bir dünyada yaşamını sürdürür. Bu bakımdan geleceğe dair bilinmezliğin getirdiği kavram olarak belirsizlik insanın her dakika yüzleşmek zorunda olduğu bir olgudur. Bu olgu karşısında çaresiz kalan insan evrenin hilkat garibesi olarak tanımlanmıştır. Bireyler açlık, cinsellik ve susuzluk gibi temel ihtiyaçları doyumak için doğaya ve hayvanlar âlemine bağlıdır. Diğer yandan ise aklın gelişmişliği insanı doğadan ayırır ve yalıtılmışlık duygusuna sebep olur. Hayvan davranışları içgüdüler ile yönetilirken insan önceden belirlenmiş bir yol izleyememektedir (Fromm, 2016). Bu kapsamda belirsizliğe tahammül insan yavrusunun büyümesi sürecinde verdiği en çetin mücadeledir. Hatta, Freud insanın yaşamın bu belirsizliği karşısında dini dikkate almak durumunda kaldığını söyler. Bu sayede bireyler dürtü kaynaklı davranışa ve kişiler arası saldırganlığa yönelik yasakları pekiştirerek kişiler arası ilişkilerini medenileştirmektedir (Kernberg, 2014).

Belirsizliğe tahammülsüzlük, bireyde negatif olayların olması olasılığını düşünmeye yatkınlık, kabul edilemeyen meydana gelmesi ve meydana gelmesine saygı gösterememe olarak tanımlanır (Carleton, Norton ve Asmundson, 2007). Laing (2015, s.40) ise belirsizliği tahammülsüzlüğü, ontolojik olarak güvensiz kişinin karşılaştığı anksiyete biçimi olarak tanımlanmıştır. Ona göre belirsizlikle mücadele etmeye çalışan birey, ilk olarak varlığını kanıtlamak için belirsiz durum karşısında sürekli savunma yapar ve yutulma korkusu yaşar. Daha sonrasında ise bunun anlamsız olduğunu fark edip kendinin var olduğunu ve belirsizlik içinde gerçek olduğunu kabul eder. En sonunda ise hem yaşadığı durumun belirsizliğini hem de kendinin var olduğunu kabul edip yaşamına devam eder.

Belirsizliğe tahammülsüzlüğü olan bireyler kişilik özellikleri açısından değerlendirildiğinde abartılı hassasiyet sahibi ve sabırsız olarak tanımlanırlar. Bu kişilik özellikleri ise en temelde yetersizlik duygusunun yansımalarıdır. Bu bireyler genellikle kendilerini güvende hissetmemekte, özgüven oluşturamamakta ve yaşam sorunlarıyla uzlaşa sağlayamamaktadırlar (Adler, 2015). Belirsizliğe tahammülsüz bireyler, diğer bireylere oranla öfke, korku, endişe, çaresizlik, aşırı duyarlılık ve depresyon duygularını daha yoğun yaşamaktadırlar. Bu bireylerin, karar alma ve kendinde kontrol koyabilme düzeyleri düşüktür (Öz, 2001). Bakış açıları karamsardır. Günlük sorunları dünyanın sonu gelmişçesine yaşarlar. Kendilerine ve diğer insanların yaşantılarına ilişkin beklentileri olumsuzdur. Güvenliği sağlansa da bireyin bu duygusu

sürekli benliğine egemendir. Kökeni ise daha çok bireyin çocukluk yaşantılarından gelmektedir. Annenin doğum öncesi ve sonrası kaygı düzeyinin fazla oluşu çocuğun gelecekteki belirsizlik karşısındaki tutumunu etkiler. Çocuk zihninde annesindeki kaygı sonucu yeni bağlantılar kurarak çevresindeki bazı kişiler ve durumlar karşısında kaygı duymaya başlar ve belirsizlik olan durumlara tahammül göstermekten kaçınır (Geçtan, 2002). Dolayısıyla yetişkinlik döneminde bir kişilik özelliği olarak belirsizliğe tahammülsüzlük anne-çocuk ilişkisi açısından bakıldığında güvensiz bağlanmanın sonucudur.

Genel olarak değerlendirildiğinde belirsizliğe tahammülsüzlük bireylerde bir dizi olumsuz duyguya yol açabilmektedir. Bu duygulardan kurtulabilmek için bireyler diğerleri ile ilişkilerinde sevgiden ziyade güvenlik sağlamaya yönelik amaç güdebilirler. Dolayısıyla bu bireylerde ilişkilerin doğası ve gerçekliği algılama sınırlı olduğu için benlik gelişimi diğer bireylere göre daha yavaş ve sağlıklı olabilir. Birey yaşam karşısında tedirgin olduğu için benliğinde bir huzur hissedemeyebilir daha çok başkalarına savunma yapabilir. Bu bakımdan belirsizliğe tahammülsüzlüğün sakin benlikle ters yönde ilişkili olduğu belirtilebilir.

### **2.5.1. Belirsizliğe tahammülsüzlükle ilgili çalışmalar**

Alan yazında belirsizliğe tahammülsüzlüğün daha çok bireyin ruh sağlığını olumsuz etkilediğine vurgu yapan çalışmalara rastlanmaktadır. Bu doğrultuda Sarıçam (2014) belirsizliğe tahammülsüzlüğün bireylerin mutluluğunu olumsuz etkilediğini bulmuştur. Erguvan (2015) psikolojik iyi oluşla belirsizliğe tahammülsüzlük arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulmuştur. Berenbaum, Bredemeir ve Thompson (2007) ise belirsizliğe tahammülsüzlüğün bilişsel kapalılık ihtiyacı, psikopatoloji ve kişisel yatkinlikle pozitif ilişkili olduğunu belirlemişlerdir. Bu bağlamda belirsizliğe tahammülsüzlük yaşam kalitesi açısından değerlendirildiğinde bireyi olumsuz etkilemektedir.

Belirsizliğe tahammülsüzlük bir grup çalışmada ise anksiyete bozukluğunun bir bileşeni olarak da tanımlanmaktadır (Bomyea vd., 2015; Carleton, 2014; Osmanagaoglu, 2018; Williams, 2013). Bir başka grup çalışmada da genel anksiyete rahatsızlıklarından; nevrotiklik, panik bozukluk, agorofobi, depresyon sosyal kaygı ve sosyal fobinin belirsizliğe tahammülsüzlükle pozitif yönde anlamlı bir ilişkisinin olduğu bulunmuştur (McEvoy ve Mahoney, 2012a; 2012b). Bununla birlikte bazı çalışmalarda belirsizliğe tahammülsüzlük ve endişeyle ilgili olumlu-olumsuz inançlar arasında

anlamli iliŒki (KarataŒ ve Uzun, 2018; Mahoney ve McEvoy, 2013) elde edilmiŒtir. Dolayısı ile belirsizliğe tahammülsüzlüğün yaygın ve biliŒsel bozukluklarla yoğun alıŒılan bir kavram olduğu görölmektedir. Bununla birlikte alan yazında belirsizliğe tahammülsüzlüğün özgöl psikolojik bozukluklara eŒlik eden bir yapısının olduğu da dikkat çekmektedir. Örneğin bazı alıŒmalarda belirsizliğe tahammülsüzlüğün, ocuklarda dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu ile iliŒkili olduğuna (Gramszlo vd., 2018) ve yeme bozukluğu için hassas bir faktör (Renjon vd., 2016) olduğuna yönelik bilgiler de yer almaktadır. Bununla birlikte obsesif kompülsif bozuklukla iliŒkili olduğu (Dugas, Gasselin ve Lodouceur, 2001; Mancini vd., 2002) ve duygusal bozukluklar için devamlılık gösteren bir risk faktörü olduğuna iliŒkin bulgular da alan yazında yer almaktadır (Gentes ve Ruscio, 2011; Shihata, 2016). Ayrıca bu bulgular etkisiyle bazı alıŒmalarda belirsizliğe tahammül düzeyi artırılmaya alıŒılarak duygusal bozuklukların tedavisi yapılmaya alıŒılmıŒtır (Boswell vd., 2013). Dolayısıyla tüm bu alıŒmalardan belirsizliğe tahammülsüzlüğün patoloji ile iç içe gemiŒ bir psikolojik işleve sahip olduğu sonucunu ıkarmak olasıdır.

Alan yazında belirsizliğe tahammülsüzlüğü olan bireylerin yaŒam karŒısındaki duruşunu betimleyen alıŒma bulguları da vardır. Örneğin bir alıŒmada belirsizliğe tahammülsüzlük başa ıkma esnekliği ile negatif Sarıam vd., (2014) iliŒkili bulunmuŒtur. Başka bir alıŒmada ise belirsizliğe tahammülsüzlük olumsuz davranıŒ ile pozitif iliŒkili (Carleton, 2010) bulunmuŒtur. Ayrıca belirsizliğe tahammülsüzlüğün bireyin ruh sağlığının yanında akademik başarısını ve davranıŒsal tutumlarını olumsuz etkilediğini gösteren alıŒmalar da yer almaktadır. Bu çerevede Uzun (2016) belirsizliğe tahammülsüzlüğün akademik öz-yeterliliği olumsuz etkilediğini ve eyleme gemeyi engellediğini bulmuŒtur. Korkut ve Keskin (2015) tarafından yapılan alıŒmada ise kız ve erkek öğrencilerin belirsizlik içerecek veya doğuracak durumlarda ve ortamlarda daha gergin ve tedirgin olacağı ve belirsizlikten kaçınma yönünde davranıŒlar göstereceği belirlenmiŒtir. Sonuç olarak belirsizliğe tahammülsüzlük bireyde ruhsal atıŒma yaratması ve panik ve kaygı bozukluklarının tetikleme olasıdır. Dolayısıyla bireyin belirsizliğe tahammülsüzlüğü beden ve ruh sağlığını olumsuz etkileyen bir özellik olarak karŒımıza ıkmaktadır.

### **3. YÖNTEM**

Bu çalışmanın amacı üniversite öğrencilerinde otantiklik, sosyal bağlılık ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün sakin benlik düzeyi ile ilişkisini ortaya koymaktır. Bu bölümde araştırmanın modeli, örnekleme, araştırmada kullanılan ölçme araçları, araştırmanın verilerinin toplanması ve veri analiz teknikleri açıklanmıştır.

#### **3.1. Araştırmanın Modeli**

Araştırma üniversite öğrencilerinin otantiklik, sosyal bağlılık ve belirsizliğe tahammülsüzlük özelliklerinin sakin benlik düzeyleri açısından incelenmesini amaçlayan ilişkisel tarama modeline dayalı betimsel bir çalışmadır.

#### **3.2. Araştırma Grubu**

Araştırmanın çalışma grubunu 2018-2019 öğretim yılı bahar döneminde Anadolu Üniversitesi Eğitim, İletişim, Edebiyat, Eczacılık, Hukuk, İktisadi ve İdari Bilimler fakültelerinin örgün programlarına devam eden ve araştırmaya gönüllü katılan toplam 789 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Bununla birlikte araştırmanın veri toplama araçlarını uygun bir biçimde tamamlamadığı tespit edilen 33 öğrencinin verileri istatistiksel analizden ayrı tutulmuştur. Ayrıca 25 öğrencinin verileri uç değerler olması nedeniyle analize dâhil edilmemiştir. Sonuç olarak araştırma kapsamında 731 öğrenciden elde edilen veriler ile analiz gerçekleştirilmiştir. Bu bağlamda çalışma grubunda istatistik analize dâhil edilen katılımcıların cinsiyet, fakülte ve sınıf düzeyine ilişkin bilgiler Tablo 3.1’de sunulmuştur.

**Tablo.3.1.** Araştırmanın katılan öğrencilerin öğrenim gördükleri fakülte ve sınıf düzeylerine göre dağılımları

Değişkenler	1.sınıf		2.sınıf		3.sınıf		4.sınıf		Toplam	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Hukuk Fakültesi	-	-	3	.4	75	10.3	35	4.8	113	15.5
Eğitim Fakültesi	59	8.1	36	4.9	21	2.9	25	3.4	141	19.3
Eczacılık Fakültesi	89	12.2	3	0.4	2	0.3	-	-	94	12.9
İletişim Fakültesi	40	5.5	38	5.2	17	2.3	12	1.6	107	14.6
Edebiyat Fakültesi	10	1.4	41	5.6	22	3	28	3.8	101	13,8
İktisadi ve İdari Bil.F.	51	7	35	4.8	53	7.3	36	4.9	175	23.9
Genel toplam	249	34.1	156	21.3	190	26	136	18.6	731	100

Tablo 3.1’de görüldüğü gibi araştırmaya katılan 731 öğrenciden 249’u (%34,1) birinci sınıf, 156’sı (%21,3) ikinci sınıf, 190’ı (%26) üçüncü sınıf, 136’sı (18.6) 4.sınıf öğrencileridir. Cinsiyet dağılımları açısından bakıldığında katılımcıların 471’i (64.4) kadın, 260’ı (35.6) erkek’tir. Ayrıca çalışma grubunda yer alan katılımcıların yaşları 18 ile 40 arasında değişmekte olup yaş ortalaması 21.07 ve standart sapması 2.18 olarak tespit edilmiştir.

### 3.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmanın bağımlı değişkeni olan sakin benlik ile ilgili veriler “Sakin Benlik”(Ek-1) ile elde edilmiştir. Bağımsız değişkenlerle ilgili veriler ise otantiklik, sosyal bağlılık ve belirsizliğe tahammülsüzlükle ilgili veriler ise sırasıyla “Otantiklik Ölçeği” (Ek-2) ve “Sosyal Bağlılık Ölçeği” (Ek-3) ve “Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği” (Ek-4) ile elde edilmiştir. Ayrıca öğrencilerin kişisel özellikleri hakkında bilgi toplamak için araştırmacı tarafından oluşturulan “Kişisel Bilgi Formu” (Ek-5) kullanılmıştır. Ölçeğe ilişkin örnek maddeler ekler kısmında yer almakta olup ölçeklere ilişkin bilgiler aşağıda kısaca verilmektedir.

#### 3.3.1. Sakin Benlik Ölçeği

Sakin benlik ölçeği, benlikte şefkatli bir ben kimliği adıyla egoizme karşı ortaya atılan alternatif bir kavram olarak Wayment, Bauer ve Sylaska (2014) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin uyarlaması ve geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları Akça (2014) tarafından yapılmıştır. Orijinal ölçek 14 maddeden oluşmaktadır. Türk toplumuna

uyarlanırken kültüre uygun olmayan çeviri nedeniyle işlevi olmayan bir madde çıkarılmış, böylece ölçek 13 maddeden oluşmuştur. Bireyler ölçeğin aracındaki maddelerin her birinin kendilerine ne derece uyduğunu ya da uymadığını (örneğin: "Kesinlikle Katılmıyorum", "Çoğunlukla Katılmıyorum" "Kararsızım", "Çoğunlukla Katılıyorum", "Kesinlikle Katılıyorum" biçiminde 1 ile 5 arasında bir değer ile yansıtmaktadırlar. Ölçeğin aracında bulunan 13 maddeden dördü ters olarak hazırlanmış olup tersten puanlanmaktadır. Ölçeğin aracından en düşük 14 ve en yüksek ise 70 puan alınabilmektedir. Ölçeğin yüksek puan almak ise katılımcıların sakin benliğinin de yüksek olduğu anlamına gelmektedir (Akça, 2014).

### **3.3.1.1. Sakin benlik ölçeğinin geçerliliği ve güvenilirliği**

Sakin benlik ölçeğinin Türkçe uyarlama çalışmaları kapsamında geçerliliğini ve güvenilirliğini incelemek için yapılan faktör analizleri sonuçları ölçeğin "başkasının bakış açısını alma, özdeşleşme, farkındalık ve büyüme" olmak üzere dört faktörden oluştuğunu ortaya koymaktadır. Ölçeğin faktörlerinden başkasının bakış açısını alma faktörü toplam varyansın %24.87'ini, özdeşleşme %14.51'ini, büyüme %11.01'ini ve bağımsız farkındalık %8.20'sini açıklamıştır. Ölçeğin Cronbach alfa tutarlılık katsayısı ise başkasının bakış açısını alma için .71, özdeşleşme için .66, büyüme için .62, bağımsız farkındalık için .49 olarak elde edilmiştir. Böylece faktör analizi değerleri iç tutarlılık katsayıları ölçeğin kabul edilebilir düzeyde olduğunu göstermektedir (Akça, 2014). Bu araştırmada ölçeğin iç tutarlılık katsayısı ise .66 olarak bulunmuştur.

### **3.3.2. Otantiklik ölçeği**

Ölçek, Wood vd., (2008) tarafından insancıl yaklaşımı temel alarak kavramlaştırılan üç bileşenden oluşan otantikliği ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçeye uyarlaması ise Türk kültürüne uygun olarak Özdemir ve İlhan (2013) tarafından yapılmıştır. Otantiklik ölçeği her biri dörder maddeli "Kendine Yabancılaşma", "Dış Etkileri Kabullenme" ve "Otantik Yaşam" olmak üzere üç boyutlu ve 12 maddelik 7'li likert tipinde hazırlanmıştır. Her bir boyut kendisine ait maddelerin toplanmasıyla ayrı ayrı değerlendirildiği gibi otantik yaşamdan diğer iki boyuta ait puanların çıkartılması ile de toplam bir otantiklik puanı elde edilmektedir. Bireyin otantik yaşam puanının yüksek, diğer boyutlara ait puanlarının düşük olması o kişinin otantik olduğunu işaret etmektedir. Ölçeğin tersine puanlanan maddeler bulunmamaktadır (Özdemir ve İlhan, 2013).

### **3.3.2.1. Otantiklik ölçeğinin geçerliliği ve güvenirliliği**

Otantiklik ölçeğinin geçerliliğini incelemek için açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Araştırmacılar hem açımlayıcı hem de doğrulayıcı faktör analizinden elde ettikleri üç boyutun ikinci düzey analizinde otantikliğin bir üst boyutta birleştiğini bulmuşlardır. Otantiklik ölçeğinin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları ise Kendine Yabancılaşma için .79, Dış Etkiyi Kabullenme için .67 ve Otantik Yaşam için .69 olarak bulunmuştur. Ayrıca test tekrar test sonucu ölçeğin güvenirlilik katsayılarının .85 ile .91 arasında değiştiği bulunmuştur (Özdemir ve İlhan, 2013). Bu çalışmada ise otantiklik ölçeğinin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları Kendine Yabancılaşma için .74, Dış Etkiyi Kabullenme için .79 ve Otantik Yaşam için .71 olarak elde edilmiştir.

### **3.3.3. Sosyal Bağlılık Ölçeği**

Lee ve Robbins (1995) tarafından geliştirilen “Sosyal Bağlılık Ölçeği” bireylerin sosyal dünyalarında sahip oldukları kişiler arası yakınlık duygusunu ve bu yakınlık duygusu ile ilgili yaşadıkları güçlüklerin düzeyini ölçmektedir. Ölçeğin Türkçeye uyarlanması Duru(2007) tarafından yapılmıştır. Ölçek toplam 8 maddeden oluşmakta olup 6’lı likert tipinde bir ölçektir. Ölçek maddelerinin tamamı olumsuz anlama sahiptir. Tamamen Katılıyorum’dan Kesinlikle Katılmıyorum’a uzanan bir yanıtlama sisteminde düzenlenmiştir. Ölçekten en düşük 8 ve en yüksek 48 puan alınmaktadır. Ters kodlanan bir madde yer almamaktadır. Ölçekten alınan puanların yüksek olması ise sosyal bağlılığın yüksek olduğuna işaret etmektedir (Duru, 2007).

#### **3.3.3.1. Sosyal bağlılık ölçeğinin geçerliliği ve güvenirliliği**

Sosyal bağlılık ölçeğinin Türkçe uyarlama çalışmaları kapsamında geçerliliği yapı geçerliliği, açıklayıcı faktör analizi ve Varimax eksen döndürme tekniği kullanılarak incelenmiştir. Analiz sonuçlarında ölçek maddelerinin toplam varyansın %59’unu açıklamakta olduğu ve ölçeğin tek faktörlü bir yapıda olduğu bulunmuştur. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı 0.90’dur. Dört hafta süre ile yapılan test tekrar test yöntemi ile ölçeğin korelasyon katsayısı ( $r=.90$ ) olarak bulunmuştur. Böylece Sosyal Bağlılık ölçeğinin geçerlilik ve güvenirlilik kriterlerini karşıladığı belirtilmektedir (Duru, 2007). Bu çalışmada ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı ise .91 olarak bulunmuştur.

### **3.3.4. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği**

Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Carleton, Norton and Asmundson (2007) tarafından yetişkin bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyini ölçek amacıyla geliştirilmiştir. Orijinal ölçek Sarıçam, Erguvan, Akın ve Akça (2014) tarafından

Türkçeye uyarlanmış ve toplam 12 maddeden oluşmaktadır. Ölçek maddeleri kendini değerlendirmeye yönelik 5'li likert tipinde hazırlanmış olup "1" Bana hiç uygun değil, "2" Bana çok az uygun, "3" Bana biraz uygun, "4" Bana çok uygun ve "5" Bana tamamen uygun şeklinde dereceler işaretlenerek yanıtlanmaktadır. İlk 7 madde ileriye yönelik kaygı, sonraki 5 madde ise engelleyici kaygıyı ölçmeye yöneliktir. Ölçekte ters kodlanan bir madde bulunmamaktadır. Ölçekten alınabilecek toplam puan 12 ile 60 arasında değişmektedir. Yükselen puanlar belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinin yükseldiğini göstermektedir (Sarıçam, Erguvan, Akın ve Akça, 2014).

#### **3.3.4.1. Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeğinin geçerliliği ve güvenilirliği**

Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeğinin geçerlilik ve güvenilirliği test tekrar test, iç tutarlık ve açıklayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi yöntemleriyle incelenmiştir. Doğrulayıcı faktör analizinde maddelerin ileriye yönelik kaygı ve engelleyici kaygı olarak iki boyutta toplandığı bulunmuştur. Faktör yükleri açısından ölçek .55 ile .87 arasındadır. Ölçeğin bütünü için Cronbach alfa değeri .88'iken alt boyutlarında İleriye Yönelik Kaygı için .84 ve Engelleyici Kaygı için .77'dir. Bununla beraber test-tekrar test yöntemi sonucu korelasyon katsayısı .74'tür. Sonuç olarak ölçeğin geçerlilik ve güvenilirlik kriterlerini karşıladığı belirtilmektedir (Sarıçam, Erguvan, Akın ve Akça, 2014). Bu araştırmada ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı ise İleriye Yönelik Kaygı için .79 ve Engelleyici Kaygı için .84 olarak elde edilmiştir.

#### **3.3.5. Kişisel Bilgi Formu**

Araştırma ile ilgili katılımcılara ilişkin genel kişisel bilgileri elde etmek için araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Kişisel bilgi formunda katılımcıların cinsiyet, sınıf düzeyi, yaş, öğrenim gördüğü fakülte-bölüme ilişkin bilgiler yer almıştır (Ek-5).

#### **3.4. Verilerin Toplanması**

Araştırmada verilerin toplanacağı ölçekler ve kişisel bilgi formu bir kitapçık halinde düzenlenmiştir. Veriler 2018-2019 eğitim-öğretim yılının bahar döneminde Anadolu Üniversitesinde öğrenim gören öğrencilerden toplanmıştır. Uygulama öncesi Anadolu Üniversitesi Rektörlüğüne bağlı Etik Kurul Birimi'nden araştırma yapılabilmesi için "Etik Kurul İzni" (Ek-6) alınmıştır. Uygulamalardan önce uygulamanın yapılacağı Hukuk, Eczacılık, Eğitim, Edebiyat, İktisadi-İdari Bilimler ve İletişim fakültelerinin dekanlıklarından görüşmeler yapılarak uygulama için randevu oluşturulmuştur. Verilerin toplanması Mart 2019 ayı içerisinde yaklaşık iki hafta

sürmüştür. Uygulama anında araştırma amacı hakkında bilgilendirme yapılmış ve gönüllülük temel alınarak araştırmaya katılmak isteyenlerin izni olduğuna ilişkin bilgilendirilmiş onay alınmıştır. Ayrıca talep eden öğrencilere araştırmanın sonuçları hakkında bilgi verilebileceği de ifade edilmiştir. Bunun için kitapçığa uygulayıcının mail adresi eklenmiştir. Kitapçıkta yer alan ölçeklerin doldurulmasının yaklaşık 15-20 dakika sürdüğü gözlenmiştir. Böylece toplam 789 öğrenci araştırmanın ölçme aracını gönüllü olarak tamamlamışlardır.

### **3.5. Verilerin Analizi ve Yorumlanması**

Araştırmada öncelikle uygulamaya katılan 789 öğrencinin doldurdıkları veri toplama araçları incelenmiştir. Bu öğrencilerden 33 öğrencinin yönergeye uygun doldurmadıkları görülmüş ve bu öğrencilerin verileri araştırma kapsamından çıkarılmıştır. Böylece geriye kalan 756 öğrencinin bilgilerinin veri girişi için SPSS yapılmıştır.

Bu çerçevede regresyon analizine başlamadan önce verilerin analize uygunluğu incelenmiştir. Bu kapsamda kayıp veriler incelenmiş ve verilerin normal dağılımı, çoklu doğrusal bağıntı, örneklem yeterliliği ve uç veri değerleri incelenmiştir. Bu incelemeler kapsamında çok yönlü uç değerlerin tespiti için Mahalobonis uzaklık değeri hesaplanmış ve bu hesaplama sonucunda araştırmadan 25 katılımcının verisi daha çıkarılarak toplam 731 kişi ile istatistiksel analize devam edilmiştir. Bu incelemelere dayalı olarak da verilerin regresyon analizine uygunluğuna karar verildikten sonra analize geçilmiştir. Verilerin analizinde üniversite öğrencilerinin otantiklik, sosyal bağlılık ve belirsizliğe tahammülsüzlük özelliklerinin sakin benlik düzeyleri üzerindeki yordayıcılığını incelemek üzere ilk önce Pearson korelasyon analizi ve sonrasında çoklu regresyon analizi kullanılmıştır. Ayrıca cinsiyet değişkeni yapay (dummy) değişken olarak yeniden düzenlenmiş ve Erkek = 0, Kız = 1 olarak kodlanmıştır.

#### 4. BULGULAR VE YORUM

Bu bölümde araştırmada elde edilen bulgular sunulmuştur. Bu çerçevede ilk olarak araştırmada veri toplama araçlarından elde edilen puanlara ilişkin betimsel istatistiklere yer verilmiştir. Daha sonrasında araştırmanın bağımsız değişkenleri olan otantiklik, sosyal bağlılık ve belirsizliğe tahammülsüzlük ile araştırmanın bağımlı değişkeni sakin benliğin yordayıcılıklarına ilişkin çoklu regresyon analizi sonuçlarına ilişkin bulgulara yer verilmiştir. Bütün bunlar tablolara verilmiş ve tablolara ilişkin açıklamalar yapılmıştır.

##### 4.1. Araştırmanın Değişkenlerine İlişkin Betimsel İstatistikler

Üniversite öğrencilerinin Sakin benlik, Otantiklik, Sosyal bağlılık ve Belirsizliğe tahammülsüzlük değişkenlerinden aldıkları puanlara ilişkin betimsel istatistikler Tablo 4.1’de sunulmuştur.

**Tablo 4.1.** Üniversite öğrencilerinin araştırma değişkenlerinden aldıkları puanlarla ilgili betimsel istatistikler(N=731)

Değişkenler	En düşük	En yüksek	Ortalama	s	Çarpıklık	
Basıklık	Puan	Puan				
Sakin Benlik	24.0	64.00	44.72	6.40	-.02	-.14
Otantiklik						
<i>Otantik yaşam boyutu</i>	6.00	28.00	21.19	5.09	-.91	.36
<i>Kendine yabancılaşma boyutu</i>	4.00	28.00	13.17	5.26	.21	-.32
<i>Dış etkenlerin kabulü boyutu</i>	4.00	28.00	12.94	5.21	.32	-.42
Sosyal bağlılık	8.00	48.00	35.10	9.92	-.59	-.14
Belirsizliğe tahammülsüzlük						
<i>İleri Yönelik Kaygı boyutu</i>	7.00	35.00	22.44	5.56	-.07	-.17
<i>Engelleyici Kaygı boyutu</i>	5.00	25.00	14.66	4.82	.25	-.42

\*p< .05, \*\*p< .01

Tablo 4.1 ‘de görüldüğü gibi, üniversite öğrencilerinin Sakin Benlik Ölçeği’nden aldıkları puanların ortalaması  $X=44.72$ , en düşük puanları 19.00, en yüksek puanları 64.00’dür. Standart sapma değeri ise 6.48’dir. Otantiklik Ölçeği’nin alt boyutları tek tek incelendiğinde ise üniversite öğrencilerinin Otantik Yaşam için puanlarının ortalaması 21.19, en düşük puanları 6.00, en yüksek puanları 28.00’dür. Standart sapma değeri ise

5.09'dur. Kendine Yabancılaşma alt boyutu için puanlarının ortalaması 13.17, en düşük puanları 4.00, en yüksek puanları 28.00'dir. Standart sapma değerleri ise 5.26'dır. Son olarak Dış Etkenlerin Kabulü alt boyutu için puanlarının ortalaması 12.94, en düşük puanları 4, en yüksek puanları 28.00'dir. Standart sapma değerleri ise 5.21'dir. Bununla birlikte Sosyal Bağlılık Ölçeği'nden aldıkları puanların ortalaması 35.10, en düşük puan 8.00, en yüksek 48.00 ve standart sapma değeri 9.92'dir. Ayrıca Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği incelendiğinde üniversite öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük puanlarının ortalaması 37.09, en düşük puanları 12.00, en yüksek puanları 60.00'dir. Standart sapma değeri .343'dür. Öte yandan çalışmadaki tüm değişkenlerin çarpıklık-basıklık katsayıları +1 ile -1 arasında görülmektedir. Bu bağlamda verilerin normal dağılım şartlarını karşıladığı söylenebilir.

#### 4.2. Üniversite Öğrencilerinin Sakin Benlik Düzeylerinin Yordanmasına İlişkin Bulgular

Araştırmada regresyon analizi öncesi değişkenler arası ilişkiler betimlenmiş sonrasında hiyerarşik ve adımsal regresyon analizi yapılmıştır. Üniversite öğrencilerinin sakin benlik, otantikliğin alt boyutları(otantik yaşam, kendine yabancılaşma, dış etkenlerin kabulü), sosyal bağlılık, belirsizliğe tahammülsüzlüğün alt boyutları(ileri yönelik kaygı ve engelleyici kaygı) arasındaki ilişkileri gösteren Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon katsayıları Tablo 4.2'de sunulmuştur.

**Tablo 4.2.** Üniversite öğrencilerinin sakin benlik, otantiklik, sosyal bağlılık ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri arasındaki ilişkiler(N=731)

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7
1.Sakin Benlik	-						
2.Otantik Yaşam boyutu	.27**	-					
3.Kendine Yabancılaşma boyutu	-.25**	-.28**	-				
4.Dış Etkenlerin Kabulü boyutu	-.19**	-.22**	.44**	-			
5.Sosyal bağlılık	.19**	.13**	-.34**	-.15**	-		
6.İleri Yönelik Kaygı boyutu	.02	.09*	.12**	.14**	-.08*	-	
7.Engelleyici Kaygı boyutu	-.04	.08*	.16	.14**	-.13**	.60**	-

\*p< .05, \*\*p< .01

Tablo 4.2'de görüldüğü gibi araştırmanın bağımlı değişkeniyle otantikliğin alt boyutu otantik yaşam ( $r=.27$ ,  $p< .01$ ) arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki bulunurken, kendine yabancılaşma ( $r=-.25$ ,  $p<.01$ ) ve dış etkenlerin kabulü ( $r=-.19$ ,  $p<$

.01) alt boyutları arasında olumsuz yönde anlamlı düzeyde bir ilişki vardır. Bununla beraber sakin benlik ile sosyal bağlılık ( $r=.19$ ,  $p<.01$ ) arasında da pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Sonuç olarak, tabloda sunulan korelasyon katsayılarından araştırmanın bağımsız değişkenleri arasında çoklu bağlantı probleminin bulunmadığına ulaşılmaktadır.

#### **4.3. Üniversite öğrencilerinin sakin benlik düzeylerinin yordanmasına ilişkin hiyerarşik regresyon analizi bulguları**

Araştırmada üniversite öğrencilerinin otantiklik, sosyal bağlılık, belirsizliğe tahammülsüzlük ve cinsiyet özelliklerinin sakin benlik düzeyleri açısından yordayıcılıkları incelemek amaçlanmıştır. Bu kapsamda hiyerarşik regresyon analizinde yordayıcı değişkenler olarak sırasıyla otantikliğin alt boyutları olan otantik yaşam, kendine yabancılaşma, dış etkenlerin kabulü ile sosyal bağlılık, belirsizliğe tahammülsüzlüğün alt boyutları olan ileri yönelik kaygı ve engelleyici kaygı ve cinsiyet (Kadın=1) değişkenleri analize dört aşamada dâhil edilmiştir. Hiyerarşik regresyon analizi çerçevesinde öncelikle analizden çıkan verilerin yeterli güvenirlikte olup olmadığını tespit etmek için varyans büyütme değerleri (VIF) ve tolerans değerlerine bakılmıştır. VIF değerlerinin 1.00 ile 1.26 arasında, tolerans değerlerinin ise .79 ile .99 arasında olduğu bulunmuştur. Bununla birlikte oto-korelasyonu belirlemek için Durbin-Watson değerlerine bakılmış olup bu değer 1.99 olarak bulunmuştur. Böylece hiyerarşik regresyon analizi sonuçlarının dikkate değer olduğuna karar verilmiştir. Araştırmanın hiyerarşik regresyon analizine ilişkin bulgular Tablo 4.3’de sunulmuştur.

**Tablo 4.3.** Üniversite öğrencilerinin sakin benlik düzeylerinin yordanmasına ilişkin hiyerarşik regresyon analizi bulguları

Model	Yordayıcı Değişkenler	B	Standart Hata	Beta ( $\beta$ )	t	R	R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup> 'de Artış	F
1	Sabit	42.768	1.389		30.781***	.332	.110	.110	29.92**
	Otantik yaşam	.269	.047	.211	5.756***				
	Kendine yabancılaşma	-.196	.049	-.159	-3.976***				
	Dış etkenlerin kabulü	-.087	.049	-.070	1.777				
2	Sabit	39.679	1.709		23.223***	.338	.121	.011	25.06**
	Otantik yaşam	.263	.047	.207	5.663***				
	Kendine yabancılaşma	-.149	.051	-.121	2.920***				
	Dış etkenlerin kabulü	-.087	.049	-.070	1.794				
	Sosyal bağlılık	.074	.024	.114	3.072***				
3	Sabit	39.187	1.858		21.092***	.351	.123	.002	16.93**
	Otantik yaşam	.257	.047	.202	5.474***				
	Kendine yabancılaşma	-.151	.051	-.122	2.928***				
	Dış etkenlerin kabulü	-.090	.049	-.073	1.850				
	Sosyal bağlılık	.074	.024	.113	3.052***				
	İleri yönelik kaygı	.062	.051	.053	1.254				
	Engelleyici kaygı	-.048	.059	-.035	.807				
4	Sabit	38.824	1.859		20.882***	.360	.129	.006	15.35**
	Otantik yaşam	.250	.047	.196	5.322***				
	Kendine yabancılaşma	-.148	.051	-.120	2.881***				
	Dış etkenlerin kabulü	-.096	.049	-.077	1.962				
	Sosyal bağlılık	.068	.024	.104	2.796***				
	İleri yönelik kaygı	.067	.051	.057	1.310				
	Engelleyici kaygı	-.052	.059	-.039	.879				
	Cinsiyet (Kadın)	1.090	.475	.081	2.294*				

\*p<.05, \*\*p<.01, \*\*\*p<.001

Tablo 4.3.'te hiyerarşik regresyon analizinin son modelinde üniversite öğrencilerinin sakin benlik düzeylerinin anlamlı yordayıcıları olarak otantik yaşam, otantik yabancılaşma, sosyal bağlılık ve cinsiyet(Kadın) değişkenlerinin yer aldığı görülmektedir. Bu anlamlı değişkenlerin katılımcıların sakin benlik düzeyi üzerindeki yordayıcılıklarının önem sırasını ortaya koymak için adımsal regresyon analizi yapılmasına karar verilmiştir. Adımsal regresyon analizine ilişkin elde edilen sonuçlar ise Tablo 4.4.'de sunulmuştur.

**Tablo 4.4.** Üniversite öğrencilerinin sakin benlik düzeylerinin yordanmasına ilişkin adımsal regresyon analizi bulguları

Model	Yordayıcı Değişkenler	B	Standart Hata	Beta ( $\beta$ )	t	R	R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup> 'de Artış	F
1	Sabit	37.443	.989		37.855**	.272	.074	.074	58.02*
	Otantik yaşam	.346	.045	.27	7.617**				
2	Sabit	41.916	1.306		32.092**	.326	.106	.032	43.17*
	Otantik yaşam	.278	.047	.22	5.981**				
	Kendine yabancılaşma	-.231	.045	-.19	5.130**				
3	Sabit	38.828	1.644		23.618**	.343	.117	.011	32.24*
	Otantik yaşam	.273	.046	.21	5.889**				
	Kendine yabancılaşma	-.185	.047	-.15	3.918**				
	Sosyal bağlılık	.074	.024	.11	3.063**				
4	Sabit	38.483	1.648		23.354**	.351	.123	.006	25.45*
	Otantik yaşam	.267	.046	.21	5.766**				
	Kendine yabancılaşma	-.184	.047	-.15	3.918**				
	Sosyal bağlılık	.068	.024	.11	2.820**				
	Cinsiyet (Kadın)	1.021	.475	.08	2.150**				

\*p<.01, \*\*p<.001

Tablo 4.4'e göre otantikliğin alt boyutunu içeren otantik yaşamın Model 1'de istatistiksel açıdan anlamlı olduğu görülmektedir. Bu bağlamda yordayıcı değişkenini standardize edilmiş katsayısı ( $\beta=.27$ ) incelendiğinde üniversite öğrencilerinin sakin benliğini otantik yaşam alt boyutunun anlamlı düzeyde yordamakta olduğu bulunmuştur [ $F(1,730)=58.020$ , ( $p<.001$ )]. Modelin açıklayıcı gücü açısından otantik yaşam boyutunun üniversite öğrencilerinin sakin benliğinin %7,4'ünü açıkladığı görülmektedir.

Model 2'de ise otantikliğin bir boyutu olan kendine yabancılaşma değişkeni modele eklendiğinde yapının yine istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir ( $p<.001$ ). Modele eklenen kendine yabancılaşmanın standardize edilmiş katsayısı ( $\beta= -.19$ )'dur. Bu bağlamda kendine yabancılaşma boyutunun üniversite öğrencilerinin sakin benliğinin anlamlı bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur [ $F(2,730)=43.177$ , ( $p<.001$ )]. Ayrıca kendine yabancılaşma boyutunun üniversite öğrencilerinin sakin benliğinin %10,6'sını açıkladığı görülmektedir.

Model 3'de sosyal bağlılık değişkeninin modele dâhil edilmesiyle yapının istatistiksel olarak anlamlılığını koruduğu görülmektedir ( $p<.001$ ). Modele eklenen

sosyal bağlılığın standardize edilmiş katsayılarına ( $\beta=.11$ ) bakılınca değişkenin üniversite öğrencilerinin sakin benliğinin anlamlı bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur [ $F(3,730)=32.243$ , ( $p<.001$ )]. Modeldeki değişkenler açıklayıcılık gücü açısından değerlendirildiğinde ise üniversite öğrencilerinin sakin benliğinin %11,7'sini açıklamaktadır.

Son olarak Model 4'de otantik yaşam, kendine yabancılaşma ve sosyal bağlılık değişkenleri ile beraber cinsiyet (kadın) değişkeninin de modele eklenmesiyle model istatistiksel olarak anlamlı kalmaya devam etmektedir ( $p<.001$ ). Bununla beraber cinsiyet (kadın) değişkeninin ise standardize edilmiş katsayısı ( $\beta=.08$ ) incelendiğinde üniversite öğrencilerinin sakin benliğinin anlamlı bir yordayıcısı olduğu görölmektedir [ $F(4,730)=25.459$ , ( $p<.001$ )]. Toplam dört yordayıcı değişken üniversite öğrencilerinin sakin benliğinin %12,3'ünü açıklamaktadır. Sonuç olarak modelde yer alan değişkenlerin tümüne sırasıyla bakıldığında en önemli ilk iki yordayıcının otantiklik değişkeninin, otantik yaşam ( $\beta=.21$ ) ve kendine yabancılaşma ( $\beta= -.15$ ) boyutlarına ait olduğu görölmektedir. Ardından standardize edilmiş katsayısı ile sosyal bağlılık ( $\beta=.11$ ) gelmektedir.

## 5. SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu bölümde sırasıyla araştırmanın amacına ilişkin araştırmadan elde edilen sonuçlar, ardından ilgili alan yazın kapsamında tartışma ve öneriler verilmiştir.

### 5.1. Sonuç

Bu araştırmada genel anlamda şu sonuçlara ulaşılmıştır.

- Üniversite öğrencilerinin sakin benliğini otantik yaşam boyutu pozitif anlamlı yordarken, kendine yabancılaşma boyutu negatif anlamlı yordamaktadır. Diğer bir deyişle üniversite öğrencilerinin otantik yaşam düzeyinin gelişmesi sakin bir ben kimliğini gelişimini artırmaktadır. Kendine yabancılaşma arttığında ise sakin bir ben kimliğinin gelişimi azalmaktadır. Dolayısı ile otantik yaşayan ve daha az kendine yabancılaşan bireylerin daha gelişmiş bir sakin benliğe sahip olduğu belirtilebilir.
- Üniversite öğrencilerinin sosyal bağlılığı sakin benliğini yordamaktadır. Başka bir ifadeyle üniversite öğrencilerinin yüksek sosyal bağlılığa sahip olması sakin bir ben kimliği gelişimini destekler niteliktedir.
- Üniversite öğrencilerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin alt boyutları olan ileri yönelik kaygı ve engelleyici kaygı değişkenleri ile sakin benlikleri arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanılmamıştır.
- Sakin benlik ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Bu bağlamda kadınların erkeklere göre sakin bir ben kimliği geliştirme düzeyleri daha yüksektir. Bu sonuç kültürle ve kadın-erkek doğasından kaynaklanan farklılıkları işaret etmektedir.

### 5.2. Tartışma

Araştırma sonucunda elde edilen bulgulardan modelde bulunan otantikliğin alt boyutlarından otantik yaşam ve otantik/kendine yabancılaşmanın üniversite öğrencilerinin sakin benliğinin anlamlı bir yordayıcısı olduğu anlaşılmaktadır. Ayrıca otantikliğin dış etkenlerin kabulü boyutu ile sakin benlik arasında negatif bir ilişki de bulunmuştur. Bu çerçevede otantiklik değişkeninin alt boyutlarının sakin benlik üzerindeki rolü ölçeğin uyarlama çalışmasındaki bulgular (Özdemir ve İlhan, 2013) ile uyumluluk göstermektedir. Bu çalışmada da Özdemir ve İlhan (2013) kendine yabancılaşma ve dış etkenlerin kabulü boyutunu yaşam doyumu, benlik saygısı, olumlu duygu ve özerklik doyumu ile olumsuz yönde, otantik yaşam boyutunu ise diğerlerinden farklı olumsuz duygu ile olumsuz benlik saygısı, olumlu duygu ve özerklik doyumu ile olumlu ilişkili olduğunu belirtmektedir. Bu bağlamda mevcut araştırmada otantiklik

değişkenin olumlu bir yapı olan sakin benlik üzerinde yordayıcı bir rolünün bulunması beklenildiği gibi tutarlıdır. Ayrıca mevcut araştırmada bulunan otantiklik ile sakin benlik arasındaki anlamlı ilişki Wayment, Bauer ve Sylaska (2014)'nın çalışmasını desteklemektedir. Benzer şekilde bu çalışmada otantiklik ile sakin benlik arasında anlamlı bir ilişki olduğu belirtilmiştir. Öte yandan mevcut araştırmada kendine yabancılaşma boyutunun sakin benliği beklenildiği gibi negatif yönde yordadığı bulunmuştur. Diğer deyişle kendine yabancılaşma düzeyi yüksek üniversite öğrencilerinin egoyu daha fazla savunmakla meşgul olacağı için sakin bir ben kimliği geliştirme olasılıkları düşüktür. Kendine yabancılaşma boyutu genel otantiklik ölçeği kapsamında değerlendirildiğinde bireyin ne hissettiğini, düşündüğünü ve yaptığına ilişkin farkındalığı ölçmektedir. Bu bağlamda kendine yabancılaşma boyutu bilinçli farkındalığın tersi bir yapıya sahiptir. Bu sebeple mevcut araştırmadan elde edilen bulgular Heppner ve Kernis (2007)'in çalışmasının bulgularını desteklemektedir. Bu çalışmada Heppner ve Kernis (2007) bilinçli farkındalık düzeyi yüksek bireylerin egosunu daha az savunduğu bu sayede de sakin bir ben kimliği geliştirmesinin daha olası olduğu bulunmuştur. Dolayısı ile önceki çalışmadan da mevcut araştırmanın sonucu öngörülebilir.

Araştırmanın diğer bulgusu ise otantik yaşam boyutunun sakin benliği pozitif olarak yordamasıdır. Benzer olarak bu bulguda Heppner ve Kernis (2007)'in çalışmasını doğrular niteliktedir. Çalışmada otantiklik düzeyi yüksek bireylerin egosunu savunma ihtiyacının daha az olduğu bulunmuştur. Bu anlamda otantiklik ve bilinçli farkındalık sahibi bireylerin egolarına sahip olup daha şefkatli ve merhametli ben kimliği edinmeleri daha olasıdır. Ayrıca otantiklik-narsisizm ilişkisini vurgulayan çalışmalardan da mevcut araştırma sonucunun beklenen yönde olacağını ipuçları alınmaktadır. Örneğin güncel bir çalışmada Silvia ve diğ (2018) otantikliğin narsisizmle negatif ilişkili bulunmuştur. Benzer şekilde Byrne ve O'Brien (2014) narsist ve otantik bireylerin kişilerarası problem davranışları ile engelleyici ve intikam davranışları açısından karşılaştırmış ve birbiriyle zıt yönde hareket ettiklerini bulunmuştur. Womick, Falz ve King (2019) otantikliğin iyi oluş üzerindeki etkisine narsisizm kişilik özelliğinin negatif yönde aracı bir rol oynadığını elde etmişlerdir. Bu bağlamda otantiklik narsisizmin karşısında yer alan bir kavramdır. Dolayısıyla mevcut araştırma bulgusunda elde edildiği gibi bireylerde otantiklik narsisizme tepki olarak geliştirilen sakin benliğin gelişiminde destekleyici bir yapıdır.

Mevcut araştırmada ortaya konan otantikliğin sakin benlik üzerindeki anlamlı rolü önceki kuramsal açıklamalarla da uyumludur. Bu konudaki en geniş betimlemeler ise özellikle Mahler'in bireyin psikolojik doğumu konusunda yaptığı kuramsal açıklamalarda yer almaktadır. Mahler (2015)'e göre otantiklik, bebeklik döneminde ayrılma ve bireyselleşme evresinin sonucunda açığa çıkan bir yapıdır. Bebekte altıncı aydan itibaren başlayan bu evre öteki ve kendilik ayrımının anlaşılma derecesinin arttığı, dış dünyada gerçeklik duygusunun yerleşmeye başladığı dönemlere denk gelmektedir. Bu bağlamda birey ilk bağ kurduğu annesiyle ayrılma yaşadıkça benliğindeki özgün noktaları fark eder. Tekrar bir yakınlaşma anında ise kendinde fark ettiklerini annesiyle birleştirip benliğin gelişiminde yol kat eder. Bu benliğin gelişimindeki yol kat etme işlemi bireyin yaşamında okula başlama, üniversite için başka bir şehre gitme, evlilik gibi dönüm noktaları ile bir döngü olarak tekrarlanır. Benzer şekilde başka bir kuramcı olan Masterson (2016) da ergenlerle yaptığı çalışmalarda otantikliğin benlik gelişimindeki etkisine değinmiştir. Özellikle ergenlerin anne temsili yerine koyduğu romantik ilişkilerdeki bireylerle terk depresyonu yaşadıkça benliğinde bağımsızlaşıp-özgürleştiğini bu sayede de kendine özgü doğasına yaklaştığını tespit etmiştir. Böylece otantikleşme süreci benlikte bütüncül bir kimlik oluşması ve sonrasında sakinlik kazanılması öncesinde yaşanması gerekli olan bir safhadır. Sonuç olarak bu araştırmada otantiklik, sakin benlikte "sağlıklı ben kimliği" oluşumunu açıklaması açısından önemli bir özelliktir.

Araştırma sonucunda elde edilen diğer bir bulgu ise üniversite öğrencilerinin sosyal bağlılığın sakin benliğini anlamlı biçimde yordamasıdır. Diğer bir deyişle üniversite öğrencilerinin sosyal bağlılığı artıkça benliği sakinleşmektedir. Öte yandan alan yazına bakıldığında sakin benlik ile sosyal bağlılık arasındaki ilişkinin doğrudan çalışıldığı çok az sayıda çalışmaya rastlanmaktadır. Özellikle sakin benlikli bireylerin karakteristik özelliklerinin öne çıktığı çalışmaların araştırmadaki bu sonucu öngörür nitelikte olduğu dikkat çekmektedir. Wayment, Al-Kine ve Brookshire (2018) sakin benlik karakteristikli anneleri sosyal destek arama ve sosyal bağlılık geliştirmede daha başarılı bulmuşlardır. Bu sayede kendilerinin postravmatik stresıyla baş etme düzeyleri yükselmektedir. Benzer şekilde, Watson (2015) sakin benlikli bireyleri diğerleriyle sosyal ilişkiler yerine daha yarışçıl-bireysel ilişkiler kuran materyalist bireylerle karşılaştırdığında kişisel gelişimde başkalarının varlığına daha bağlı ve kişisel benlikle daha az ilgili olduklarını bulmuştur. Huuffman, Irving ve Wayment (2015) ise sakin

benlikli bireylerin iş yeri kültüründe kişisel rekabetten öte birleştirici bir beraberliği benimsediklerini belirlemişlerdir. Ayrıca sakin benliğin iyi oluşun önemli bir yordayıcı olmasının sebepleri incelendiğinde bu bireylerin evrensellik, yardımseverlik gibi sosyal bağlılığı destekleyen güçlü ilişkilerinin olduğu bulunmuştur (Wayment ve Bauer, 2018). Bu bağlamda yapılmış tüm bu çalışmalar ve mevcut araştırmanın bulguları sosyal bağlılığın sakin benliğin gelişiminde önemli bir özellik olduğuna işaret etmektedir.

Mevcut araştırmada sosyal bağlılığın sakin bir ben kimliği oluşturmada anlamlı bir yordayıcı olarak beklenir olması kuramsal betimlemelerden de açıkça çıkarılmaktadır. Mead (2017) sağlıklı bir benlik gelişimi için bireyin ben algısı ile başkalarına yönelik duygu ve düşünceleri konusundaki algısının bütüncül olduğunu ifade etmektedir. Birey başkasının varlığı ile ben üzerine koyduğu aşırı ilgiyi dağıtabilir ve özneller arası etkileşimle benliğini şekillendirir. Bu bağlamda sosyal bağlılık duygusunun benlikte ayrıştırıcı narsistik bir yapıdan öte yapıcı-birleştirici konuma sahip olduğu söylenebilir. Dolayısıyla sakin ben kimliği sosyal bağlarla iç içe gelişmektedir. Sosyal bağlılığın sakin benlikteki değerine vurgu yapıldığı diğer çalışmalar ise kültürel benlik alanında yer almaktadır. Bu kapsamda sakin ben kimliği kültürel düzlemdeki benlik türleri açısından değerlendirildiğinde ilişkisel benlik kavramına denk gelmektedir. Kağıtçıbaşı (2000)'e göre ilişkisel benlik; ben ve diğerlerinin bütünleşik olduğu bir biz benliğidir. Diğer bir deyişle sosyal ilişkiler endeksli olup bu ortamlardaki parçalardan oluşan bir bütünlük yapısına sahiptir. Ayrıca bu yapı bütünleşik bireyselci benliği de içermektedir. Bütünleşik bireyselci benlikse yalnızca kendi kendine yeten keskin hatlarla başkalarından ayrık ve kontrolcü bireyselci benlikten farklıdır. Bunun yerine (karşılıklı) bağımlı benliğin akışkan sınırlarının olduğu bir yapıdadır. Bu bağlamda ilişkisel benlik hem sosyal bağların güçlü olduğu hem de bireyselciliğin bu bağlarla gelişim sağladığı bir yapıdadır. Dolayısıyla ilişkisel bir benlik yapısının bir kimlik yönü olarak benlikte benimsenmesi olan sakin benlik kavramı sosyal bağlılıktan bağımsız düşünülemez. Sonuç olarak araştırmada sosyal bağlılık değişkeni benlikte sakin bir ben kimliği benimsenirken diğer bireylerle ilişkilerin düzeylerinin nasıl olabileceği konusunda açıklama getirmede önemli bir rol oynamaktadır. Bu değişkenin yordayıcı gücü sayesinde üniversite öğrencilerinin sakin benliğinin yapısı daha anlaşılabilir nitelik kazanmıştır.

Araştırma modelinde yer alan son değişken ise belirsizliğe tahammülsüzlüktür. Bu değişkenin engelleyici ve ileri yönelik kaygı şeklindeki her alt boyutu da regresyon

analizine dâhil edildiğinde sakin benlikte beklenenin aksine anlamlı bir yordayıcılık gücü göstermediği fark edilmiştir. Ayrıca iki alt boyutunda betimsel istatistiklerde de bağımlı değişken ile ilişkisi oldukça düşüktür. Belirsizliğe tahammülsüzlük ile ilgili yapılmış önceki araştırmalar özellikle patoloji ile yakın ilişkisine dikkat çekmektedir (Bomyea vd.,2015; Carleton, 2014; McEvoy ve Mahoney, 2012a; 2012b; Osmanagaoğlu, 2018; Williams, 2013). Bu bağlamda iyi oluşun önemli bir yordayıcısı olan sağlıklı bir ben kimliğini negatif yönde yordaması beklenmekteydi. Buna karşın mevcut araştırmanın bulguları beklenen yönde sonuçlanmamıştır.

Araştırmada sakin benlik düzeyinin cinsiyete göre değişip değişmediğinin tespit edilmesi de amaçlanmıştır. Yapılan regresyon analizi sonuçları cinsiyet açısından kadınların sakin benliğinin anlamlı bir yordayıcısı olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca bununla paralel biçimde kadın ve erkek öğrencilerin sakin benlik düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ( $t=3.12$ ,  $p<.01$ ). Bu bağlamda kadınların sakin benlik düzeyi ( $n=471$ ,  $X=45.32$ ,  $s=6.49$ ) erkeklerin sakin benlik düzeylerine ( $n=260$ ,  $X=43.77$ ,  $s=6.35$ ) göre anlamlı biçimde daha yüksektir.

Bu çalışmada cinsiyetin sakin benlik üzerindeki anlamlı rolü beklenildiği gibi Akça (2014)'nın çalışmasındaki bulguları destekler niteliktedir. Türk ve Amerikan kültüründe sakin benliğinin kültür, kişilik ve cinsiyet açısından karşılaştırıldığı bu çalışmada üniversite katılımcıların sakin benlik düzeyinde cinsiyet farklılıklarına rastlanmıştır. Mevcut araştırmanın bulgularına benzer şekilde çalışmada ABD'li kadınların sakin benlik düzeyleri erkeklerle karşılaştırıldığında kadınların erkeklerden daha yüksek sakin benlik düzeyine sahip olduğu bulunmuştur. Aynı zamanda Türk kadınlarının erkeklere göre daha uyumlu, dışa dönük, umutlu, empatik gibi özelliklerle sakin benlik kimliğinin özelliklerini daha fazla taşıdığı belirtilmiştir. Ayrıca sakin benliğinin kadınlarda yüksek olmasının beklenen bir sonuç olduğunu narsisizm-cinsiyet ilişkisini açıklayan çalışmalarda ispatlar niteliktedir. Örneğin yapılan bir grup çalışmada kadınların narsisizm puanının erkeklerden daha düşük olduğuna dikkat çekilmektedir (Karakuş, 2017; Uçar ve Kanal, 2018). Bir başka çalışma grubunda ise özellikle büyülenmeci narsisizm puanında kadınların erkeklerden daha düşük olduğu vurgulanmaktadır (İmamoğlu, 2018; Üzümcü, 2016). Benzer şekilde Akar (2014) da kızları erkeklere göre daha fazla empatik ve daha fazla narsistik bulmuştur. Bütün bu sonuçlar sakin benlik üzerinde cinsiyetin önemli bir belirleyici rolü olduğunu göstermektedir.

Mevcut araştırmada kadınların erkeklerden daha fazla sakin benlik puanına sahip olmasının nedenlerinden biri biyolojik yatkınlık olabilir. Çünkü erkekler cinsiyet hormonlarının etkisiyle kadınlara göre daha saldırgan, rekabete yönelik ve yüksek eylemlilik gerektiren davranışlar sergilemesi olasıdır. Kadınlarda ise bu durumun tersi daha uyumlu, şefkatli, empatik davranışlar göstermeye eğilimlidir (Kernberg, 2017). Dolayısıyla bu kapsamda kadınların daha şefkatli ve sakin bir ben kimliği oluşturmaya daha yatkın olmaları olasıdır. Bununla beraber alt boyutları ile incelendiğinde sakin benliğin yalnızca bireysel açıdan yarar değil aynı zamanda toplumsal açıdan da ihtiyaç duyulan olgun bir kimliği betimlediği görölmektedir. Kağıtçıbaşı (2005) toplumsal olarak cinsiyetleri karşılaştırıldığında kadınların daha uyumlu, ikna edilebilir ve yumuşak başlı bir kimlik rolü benimsemeye erkeklerle oranla daha önde olduğunu ileri sürmektedir. Cinsiyetlere göre genellendiğinde kadınlar erkeklerle göre daha az bireysellik tercihi etmekte ve daha çok toplumsal onaya ihtiyaç duymaktadır. Bu açıdan irdelenince erkekler kadınlara göre daha bireyselci ve toplum karşıtı bir kimlik geliştirebilmektedir. Dolayısıyla kadınlar şefkatli ve merhametli ben kimliği geliştirdiğinde toplumca sevilen, takdir edilen ve onaylanan bir birey olabilecektir. Kısacası mevcut çalışmada sakin benlik yapısının kadınlarda daha gelişmiş olmasının nedenlerinden bir diğeri toplumsal normları kabulde kadınların erkeklerden daha önde olması olabilir.

### **5.3. Öneriler**

- Sakin benlik; şefkat, empati, paylaşma gibi bir çok insani değeri kapsayan bir kavram olarak bireylerin ruhsal sağlığı için gerekli bir yapıyı işaret etmektedir. Bu bağlamda okullarda çalışan uzmanların öğrencileri sakin ben kimliğine yaklaştıracak projeler geliştirmeleri ve bu kapsamdaki yürütölen faaliyetlerde özendirici olmaları önemlidir.
- Bireylerin otantiklik düzeylerinin artırılması ve sosyal bağların güçlendirilmesi sakin benliklerinin gelişimine katkı sunacaktır. Bu nedenle alan çalışanlarının öğrencilerin kendi özgün yanlarını fark ettirecek ve bu özgün yanlarıyla hareket etme becerilerini geliştirecek rehberlik programları hazırlamaları sakin ben kimliğinin kazanılmasına destek olacaktır.
- Alan çalışanlarının öğrencilerin sosyal bağlılığını ve otantikliğini geliştiren rehberlik uygulamaları da yine sakin benliğin gelişimine destek olacaktır.

- Sakin benlik çok fazla insani değer ve duyguyu içine alan genişlikte olmakla beraber tüm benlik kuramcılarının açıklama getirdiği ideal yapıya sahip olan bir kavramdır. Bu bakımdan insan doğasına ilişkin psikoloji alan yazınında çalışılan birçok pozitif kavramla ilişkisi incelenebilir.
- Günümüz psikoloji alan yazını gözden geçirildiğinde daha çok çalışılan konuların problem niteliğindeki kavramları açıklamaya yönelik olduğu dikkat çekmektedir. Bu bağlamda sakin alan yazınında problem olarak çalışılan en başta narsisizm gibi diğer birçok sağlıklı yapıya çözüm getiren bir özelliğe sahiptir. Dolayısıyla bireyin kendiliğinde alternatif çözüm olarak tanıtılan sakin benliğinin daha fazla çalışılması alan yazını ve bu alan yazınına hâkim olan birçok uzmana yardımcı olacaktır.
- Mevcut araştırmanın örnekleme daha çok genç yetişkinlik dönemindeki üniversite öğrencilerinden seçilmiştir. Sakin benliğinin bireyin kendiliğinde olgunlaşmaya bağlı gelişen bir kimlik yönü olduğu düşünülürse yaş değişkeninin sakin benlik üzerindeki farklılaşmaya sebep olması beklenebilir. Bu bakımdan daha ileri yaş grubundaki katılımcılara uygulandığında bireyin benliğindeki önemi ve yerine dair veriler elde edilip kavramın sınırları çizilebilir.
- Mevcut çalışmada katılımcı grubun cinsiyeti, yaş okuduğu bölüm ve sınıf düzeyi hakkında demografik bilgi elde edilmiştir. Yapılacak sonraki çalışmalarda katılımcıların meslek, sosyo-ekonomik durum gibi daha farklı demografik ve sosyal değişkenlerin sakin ben kimliği ile arasındaki ilişkiler incelenebilir.

## KAYNAKÇA

- Adams, J. (2001). *Ergenliği anlamak*. İstanbul: İmge Yayınları.
- Adler, A. (2015). *Sosyal ilgi insanoğluna bir davet*. İstanbul: Payel Yayıncılık.
- Adler, A. (2010). *Yaşamın anlamı*. İstanbul: Alter Yayıncılık.
- Akar, A. (2014). *Pdr ve Psikoloji programı öğrencilerinin empatik eğilimleri ile narsistik kişilik özelliklerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Toros Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Akbay, S. E. (2015). *Ana-babaya bağlanma ile romantik yakınlık ve otantik benlik arasındaki ilişkilerde bağlanma stillerinin aracı rolünün incelenmesi*. Doktora Tezi . Mersin: Mersin Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Akça, E. (2014). *Personality and cultural predictors of the quiet ego: comparing turkey and united states*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Orta doğu Teknik Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Akın, Ü. and Akın, A. (2014). Investigating the predictive role of authenticity on subjective vitality with structural equation modelling. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri* , 14(6), 2043-2048.
- Allport. (2016). *Birey ve dini* . Ankara: Elis Yayınları .
- Aurelius, M. (2016). *Düşünceler*. İstanbul: Yapı Kredi Yayınları.
- Aydoğan, D., Özbay, Y. ve Büyüköztürk, Ş. (2017). Özgünlük Ölçeği'nin uyarlanması ve özgünlük ile mutluluk arasındaki ilişkide maneviyatın aracı rolü. *The Journal of Happiness & Well-Being* , 5(1), 38-59.
- Başak, B. E. (2012). *Düşük gelirli ailelerden gelen üniversite öğrencilerinin özduyarlık, sosyal bağlılık ve iyimserlik ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiler*. Doktora Tezi. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Bauer, J. and Wayment, H. (2008). The psychology of the quiet ego. J. Bauer and H. Wayment içinde, *Transcending self-interest: psychological explanations of the quiet ego* (s. 7-19). Washington: American Psychological Association.

- Baumeister, R., Smart, L. and Boden, J. (1996). Relation of threatened egotism to violence and aggression: the dark side of high self-esteem. *Psychological Review*, 103, 5-33.
- Berenbaum, H., Bredemeier, K. and Thompson, R. (2008). Intolerance of uncertainty: Exploring its dimensionality and associations with need for cognitive closure, psychopathology, and personality. *Journal of Anxiety Disorders*, 22(1), 117-125.
- Bomyea, J., Ramsowh, H., Ball, T., Taylor, C., Paulus, M., Long, A. (2015). Intolerance of uncertainty as a mediator of reductions in worry in a cognitive behavioral treatment program for generalized anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 33(1), 90-94.
- Bosch, R. v. and Taris, T. W. (2013). Authenticity at work: development and validation of an individual authenticity measure at work. *Happiness Study*, 31(2), 1-18.
- Boswell, J. F., Thampson-Hollands, J., Farchione, T. J., Barlow, D. (2013). Intolerance of uncertainty: a common factor in the treatment of emotional Disorders. *Journal of Clinical Psychology*, 69(6), 630-645.
- Boyratz, G., Waits, B. and Felix, V. (2014). Authenticity, life satisfaction and distress: a longitudinal analysis. *Journal of Counseling Psychology*, 61(3), 498-505.
- Brown, K. W. and Ryan, R. M. (2003). Journal of personality and psychology the benefits of being present mindfulness and its role in psychological well being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848.
- Brown, L. (2013). *Social Connectedness deficits in college students with schizotypy*. Doctor of Philosophy. Louisiana State University.
- Byrne, S. and O'Brien, E. (2014). Interpersonal views of narcissism and authentic high self-esteem: it is not all about you. *Psychological Reports*, 115(1), 243-260.
- Carleton, N. (2014). The intolerance of uncertainty construct in context of anxiety disorders: Theoretical and practical perspectives. *Anxiety disorders*, 12(8), 937-947.

- Carleton, N., Duranceou, S., Shulman, E. P., Zerff, M., Gonzoles, J. and Mishra, S. (2010). Self-reported intolerance of uncertainty and behavioral decisions. *Journal of Behaviour Therapy and Experimental Psychiatry*, 11(6), 58-65.
- Carleton, N., Norton, M. P. and J.G.Asmundson, G. (2007). Fearing the unknown: a short version of the intolerance of uncertainty scale. *Journal of Anxiety Disorders*, 23(6), 105-117.
- Casale, S., Rugai, L., Fioravanti, G., Puccetti, C. (2018). Narcissism and authentic self: an unfeasible marriage?, *Personality and Individual Differences*, 1(135), 131-136.
- Ceylan, T. M. (2012). *Nesne benliği psikofelsefi bütünlęstirme*. İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
- Cüceloğlu, D. (2006). *Yeniden insan insana*. İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Davis, W. E. and Hicks, J. A. (2013). Maintaning hope at the 11th hour: authenticity buffers the effect of limited time perpective on hope. *Society for Personality*, 39(12), 1634-1646.
- Descartes, R. (2017). *Dünya ya da ışık üzerine inceleme*. İstanbul: Bilge Kültür Sanat.
- Dillard, A. N. (2016). *Authenticity and coping behaviours in adolescents*. The Degree of master of Science. Colarado: Colarado State University.
- Dugas, M., Gasselin, P. and Ladouceur, R. (2001). Intolerance of uncertainty and worry: investigating specifity in a nonclinical sample. *Cognitive Therapy ve Research*, 68(6), 551-558.
- Duman, S. (2014). *Öğretmen adaylarında özgünlük ve özduyarlılığın mutluluk ile ilişkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Trabzon: Karadeniz Teknik Üniversitesi.
- Duru, E. (2007). Sosyal bağlılık ölçeğinin türk kültürüne uyarlanması. *Eğitim Araştırmaları*, 1(26), 85-94.
- Duru, E. and Poyrazlı, S. (2011). Perceived discrimination, social cennectedness, and other predictors of adjusment difficulties among Turkish International Students. *Internetalional Journal of Psychology*, 46(6), 446-454.

- Erguvan, F. M. (2015). *Üniversite öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri ile psikolojik iyi olma düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya: Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Ericson, E. (2014). *İnsanın 8 evresi*. İstanbul: Okuyan Us Yayınları.
- 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.
- Frankl, V. (2016). *İnsanın anlam arayışı*. İstanbul: Okuyan Us Yayınları.
- Freud, A. (2019). *Ego ve savunma mekanizmaları*. İstanbul: Metis Yayıncılık.
- Freud, S. (2014). *Bir yanılısamanın geleceği*. Ankara: Tutku Yayınevi.
- Fromm, E. (2016). *İnsanda yıkıcılığın kökenleri*. İstanbul: Payel Yayıncılık.
- Fromm, E. (2015). *Özgürlükten kaçış*. İstanbul: Say Yayınları.
- Fromm, E. (2017a). *Sahip olmak ya da olmak*. İstanbul : Say yayınları.
- Fromm, E. (2017b). *Olma sanatı*. İstanbul: Say yayınları.
- Fromm, E. (2015). *Sevgi ve şiddetin Kaynağı*. İstanbul: Payel Yayıncılık.
- Froom, E. (1981). *Sevme sanatı*. İstanbul: Say yayınları.
- Gebauer, J. E., Nehrlisch, A. d., Stahlberg, D., Sedikides, C., Hackenschmidt, A., Schick, D. (2018). Mind-body practices and the self: yoga and meditation donot quiet the ego but instead boost self-enhancement. *Psychological Science*, 29(8), 1299-1308.
- Geçtan, E. (2002). *İnsan olmak*. İstanbul : Metis Yayınları.
- Gentes, E. and Ruscio, A. M. (2011). A meta-analysis of the relation of intolerance of uncertainty to symptoms of generalized anxiety disorder, major depressive disorder, and obsessive compulsive disorder. *Clinical Psychology Review*, 31(6), 923-933.
- Gramszio, C., Fogleman, N. D., Rosen, P. J. and Woodruff-Borden, J. (2018). Intolerance of uncertainty in children with attention-deficit/hyperactivity disorder. *ADHD Atten Def Hyp Disord*, 31(6), 189-197.

- Guignon, C. (2008). *Kimin ben? otantik olmak*. Ankara: Lotus Yayınevi.
- Hakan Sarıçam, F. M. (2014). Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği türkçe formu: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Route Educational and Socian Science Journal*, 1(3), 148-157.
- Harter, S. (2002). *Authenticity*. New York: Oxford University Press.
- Heppner, W., Kernis, M., Nezlek, J., Foster, J., Ched Lakey, B. G. (2008). Within person relationships among daily self esteem, need satisfaction, and authenticity. *Psychological Science*, 19(11), 1140-1145.
- Huffman, A. H., H.Irving, L. and Wayment, H. A. (2015). The Quiet Ego: Assuaging Organizational Concerns About Mindfulness. *Industrial and Organizational Psychology*, 8(4), 661-667.
- İlhan, T. ve Özdemir, Y. (2013). Otantiklik Ölçeğinin türkçeye uyarlanması: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(40), 142-153.
- İmamoğlu, A. H. (2018). *Narsisizm:algılanan ebeveyn tutumları ve savunma mekanizmaları açısından bir inceleme*. Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- 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), s. 27-43.
- Jacopson, E. (2015). *Kendilik ve nesne dünyası*. İstanbul: Metis, ötekini dinlemek.
- James, W. (2017). *Dinsel deneyimin çeşitleri insan dogası üzerine bir inceleme*. İstanbul: Pinhan Yayıncılık.
- Jung, C. G. (2001). *İnsan ruhuna yönelik*. İstanbul : Say Yayıncılık.
- Jung, C. G. (2017). *İnsan ve sembolleri*. İstanbul: Kabalcı Yayınları.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2000). *Kültürel psikoloji, kültür bağlamında insan ve aile*. İstanbul: Evrim Yayınevi.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2005). *Yeni insan ve insanlar*. İstanbul: Evrim Yayınevi.

- Karakuş, Ç. (2017). *Lise öğrencilerinde psikolojik savunmalar açısından narsisizm ve benlik saygısının karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Karataş, Z. ve Uzun, K. (2018). Belirsizliğe tahammülsüzlüğün yordayısı olarak "endişe" ile ilgili olumlu ve olumsuz inançlar. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 26(4), 1267-1276.
- Kernberg, O. (2017). *Aşk ilişkileri*. İstanbul : Ayrıntı Yayınları.
- Kernberg, O. (2014). *Aşk ve saldırganlığın ayrılmaz doğası*. İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü.
- Kernis, M. (2003). Toward a conceptualization of optimal self-esteem. *Psychological Inquir*, 14(1), 1-26.
- Kernis, M. and Goldman, B. (2006). A muticomponent conceptualization of authenticity:theory and research, 1(38), 283-357.
- Koerner, N. and Dugas, M. (2008). An Investigation of appraisals in individuals vulnerable to excessive worry: The role of intolerance of uncertainty. *Cognitive Therapy* , 32(5), 619-638.
- Kohut, H. (2010). *Kendiliğin çözümlenmesi*. İstanbul: Metis Yayınları.
- Korkmaz, M. (1996). *Yetişkin örnekleme için bir benlik saygısı programının geçerlik güvenilirlik çalışması*. Yüksek Lisans Tezi. İzmir: Ege Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Korkut, A. ve Kesikin, İ. (2015). Öğretmen adaylarının belirsizlikten kaçınma düzeylerine ilişkin karşılaştırmalı bir analiz. *Electronic International Journal Of Education, Arts, and Science*, 1(2), 31-57.
- Koşucu, D. (2016). *Otantiklik ve ruh sağlığı yaşam doyumu ilişkilerinde otantik iyi oluşun aracı rolü*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Arel Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Lang, R. D. (2015). *Bölünmüş benlik*. İstanbul: Pinhan Yayıncılık.

- Leary, M., Adams, C. and Tate, E. (2006). Hypo-egoic self-regulation: exercising self control by diminishing the influence of the self. *Journal of Personality*, 74(6), 1803-1832.
- Lee, R. (2014). The impact of religion, spiritual connectedness on the psychological well-being among Older Americans. *Journal of Religion, Spirituality&Aging*, 26(4), 300-319.
- Lee, R. and Robbins, S. B. (1995). Measuring belongingness: the social connectedness and the social assurance scales. *Journal of counseling psychology*, 42(2), 232-241.
- Lee, R. and Robbins, S. (1998). The relationship between social connectedness and anxiety self-esteem, and social identity. *Journal of Counselling Psychology*, 338-345.
- Lee, R. and Robbins, S. (2000). Understanding Social Connectedness in College Women and Men . *Journal of counseling&devolement*, 45(3), 108-115.
- Lee, R., Draper, M. and Lee, S. (2001). Social connectedness, dysfunctional interpersonal behaviours, and psychological distress: testing a mediator model. *Journal of Counseling Psychology*, 48(3), 310-318.
- Lee, R., Keough, K. and Sexton, J. (2002). Social connectedness, socail appraisal and perceived stress in college women and men. *Journal of Councelling and Development*, 80(3), 355-361.
- Mahler, M. S., Pine, F. and Bergman, A. (2015). *İnsan yavrusunun psikolojik doğumu*. İstanbul: Metis Yayınları.
- Mahoney, A. and McEvoy, P. M. (2012a). Trait versus situation-specific intolerance of uncertainty in a clinical sample with anxiety and depressive disorders. *Cognitive Behaviour Therapy*, 41(1), 26-39.
- Mahoney, A. E. and McEvoy, P. M. (2012b). Changes in intolerance of uncertainty during cognitive behaviour group therapy for social phobia. *Journal of Behaviour Therapy and Experimental Psychiatry*, 43(2), 849-854.

- Mancini, F., D'Olipio, F., Genio, M. D., Didonna, F., Prunetti, E. (2002). Obsessions and compulsions and intolerance for uncertainty in a non-clinical sample. *Anxiety Disorders*, 17(2), 401-411.
- Maslow, A. (2011). *İnsan olmanın psikolojisi*. İstanbul: Kuraldışı Yayınları.
- Masterson. (2016). *Gerçek kendilik*. İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Masterson, J. (2012). *Gerçek kendiliği ararken*. İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.
- Masterson, J. (2016). *Narsistik ve borderline kişilik bozuklukları (bir bütüncül gelişimsel yaklaşım)*. İstanbul: Litera Yayıncılık.
- May, R. (2017 ). *Özgürlük ve kader*. İstanbul : Okuyan Us Yayınları .
- May, R. (2018). *Varoluşun keşfi*. İstanbul: Okuyanus Yayınları.
- McEvoy, P. M. and Mahoney, A. E. (2013). Intolerance of uncertainty and negative metacognitive beliefs as transdiagnostic mediators of repetitive negative thinking in a clinical sample with anxiety. *Journal of Anxiety Disorders*, 27(2), 216-224.
- McEvoy, P. and Mahoney, A. E. (2012b). To be sure, to be sure: intolerance of uncertainty mediates symptoms of various anxiety disorders and depression. *Behaviour Therapy*, 42(4), 533-545.
- Mead, G.H.(2017). *Zihin, benlik ve toplum*. Ankara: Heretik Yayınları.
- Murdock, N. (2014). *Psikolojik sanışma ve psikoterapi kuramları*. İstanbul: Nobel Yayınları.
- Nietzsche, F. (2015 ). *İnsan nasıl kendisi olur?*. Ankara: Nilüfer Yayıncılık.
- Olçay Çam, Engin, E. ve Uğuryol, M. (2017). Üniversite öğrencilerinde benlik gelişimi ve güven duygusu. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 51(10), 508-514.
- Osmanagaoğlu, N., Creswell, C. and Dodd, H. (2018). Intolerance of uncertainty, anxiety, and worry in children and adolescents: a meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 1(225), 80-90.
- Öz, F. (2001). Hastalık yaşantısında belirsizlik. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 12(1), 61-68.

- Özdemir, Y. ve İlhan, T. (2013). Benlik kurguları ve öznel iyi oluş: otantik olmanın aracılık rolü. *International Journal of Social Science*, 6(2), 593-611.
- Pascal, B. (2005). *Düşünceler*. İstanbul: Say Yayınları.
- Pişkin, M. (2002). Özsaygı Geliştirme Programı. Yıldız Kuzgun (Ed.), *İlköğretimde Rehberlik Hizmetleri*. Ankara: Nobel Yayınevi.
- Platon. (2012). *Sofist*. İstanbul : Say Yayınları.
- Rank, O. (2016). *Eş benlik*. İstanbul : Pinhan Yayıncılık.
- Rank, O. (2018). *Hakikat ve gerçeklik*. İstanbul: Pinhan Yayıncılık .
- Renjan, V., McEvoy, P. M., Handley, A. K., Fursland, A. (2016). Stomaching uncertainty: relationships among intolerance of uncertainty eating disorder pathology, and comorbid emotional symptoms. *Journal of Anxiety Disorders*, 41(10), 88-95.
- Robinson, M. (2017). The Quiet Ego:concept, measurement and well-being. Michael Robinson (Ed.), *Happy Mind: Cognitive Contributions to Well-Being* (s. 77-94). New York: Springer International Publishing.
- Rogers, C. (2012). *Kişi olmaya dair*. İstanbul: Okuyan Us Yayınları.
- Ryan, R. and Deci, E. (2001). On happiness and human potentials: a review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual of Review Psychology*, 1(52), 142-166.
- Sağlam, A. (2012). *Çalışanların ve yöneticilerin sosyal istenirlik ve özgünlük düzeylerinin karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi.
- Sarah Shihata, P. M. and Barbara Ann Mullan, R. N. (2016). Intolerance of uncertainty in emotional disorders: What uncertainties remain?. *Journal of Anxiety Disorders*, 1(10), 115-124.
- Sarı, S. ve Dağ, İ. (2009). Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği, endişe ile ilgili olumlu inançlar ölçeği ve endişenin sonuçları ölçeği'nin Türkçeye uyarlanması, geçerliliği ve güvenilirliği. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 1(41), 261-270.

- Sarıçalı, M. (2014). *Psikolojik danışman adaylarının kendini engelleme algılarının özgünlük düzeyleri ve aldıkları süpervizyon açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Sarıçam, H. (2014). Belirsizliğe tahammülsüzlüğün mutluluğa etkisi. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(3), 1-12.
- Satıcı, S. A. (2016). *Üniversite Öğrencilerinin affetme, intikam, sosyal bağlılık ve öznel iyi oluşları farklı yapısal modellerin denemesi üzerine bir araştırma*. Doktora Tezi . Eskişehir: Anadolu Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Schopenhauer, A. (2015). *Yaşam bilgeliği üzerine aforizmalar*. İstanbul: Kabalcı Yayıncılık.
- Seneca. (2014). *Ruh dinginliği üzerine*. Ankara: Doğu Batı Yayınları.
- Seneca. (2017). *Tanrısal öngörü*. İstanbul: Alfa Yayınları.
- Smallenbroek, O., Zelenski, J. M. and C.Whelan, D. (2016). Authenticity as a eudaimonic construct: The Relationships among authenticity, values, and valence. *The Journal of Positive Psychology*, 1(12), 197-209.
- Spinoza, B. (2017). *Anlama yetisinin düzeltilmesi üzerine bir inceleme*. Ankara: Dost Yayınevi.
- Steckler, E. and Clark, C. (2019). Authenticity and corporate governance. *Journal of Business Ethics*, 155(4), 951-963.
- Uçar, M. E. ve Konal, B. (2018). Öğretmen ile lise ve üniversite öğrencilerindeki narsisizm kişilik özellikleri benlik saygısı ve duygu gereksinimi arasındaki ilişkiler. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 8(14), 92-136.
- Uzun, K. (2016). *Akademik Özyeterliğin yordayıcıları: belirsizliğe tahammülsüzlük, endişe ile ilgili olumlu inanç ve akademik kontrol odağı*. Yüksek Lisans Tezi. Burdur: Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Üzümcü, E. (2016). *Büyüklenmeci ve kırılğan narsistik kişilik özellikleri ile ilişkili faktörlerin şema terapi modeli çerçevesinde incelenmesi*, Yüksek lisans tezi. Hacettepe Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Wang, Y. N. (2015). Balanced authenticity predicts optimal well-being: theoretical conceptualization and empirical development of the authenticity in relationships scale. *Personality and Individual Differences*, 1(94), 316-323.
- Watson, D. (2018). Self-compassion, the 'quiet ego' and materialism. *Heliyon*, 4(10), 2405-8440.
- Wayment, H. A., Al-Kine, R. and Brookshire, K. (2018). Challenged and changed: quiet ego and posttraumatic growth in mothers raising children with autism spectrum disorder. *Autism*, 1-12.
- Wayment, H. A., Wiist, B., Sullivan, B. M., Warren, M. A. (2011). Doing and being: mindfulness, health, and quiet ego characteristics among buddhist practitioners. *Happiness Study*, 12(4), 575-589.
- Wayment, H. and Bauer, J. (2017). The Quiet Ego: concept, measurement, and well being. m. robinson içinde, *Happy Mind: Cognitive Contributions to Well-Being* (s. 77-94). New York: Springer International Publishing.
- Wayment, H. and Bauer, J. (2018). The Quiet Ego: motives self other balance and growth in relation to well-being. *Happiness Study*, 881-896.
- Wayment, H., Bauer, J. and Sylaska, K. (2014). The Quiet ego scale: measuring the compassionate self-identity. *In journal of happiness studies*, 16(4), 999-1033.
- Wickham, R. (2013). Perceived Authenticity in romantic partners. *Journal of Experimental Social*, 49(5), 878-887.
- Williams, A. (2013). Worry, intolerance of uncertainty, and statistics anxiety. *Statistics Education Research Journal*, 12(1), 48-59.
- Williamson, I., Sandage, S. and Lee, R. (2007). How social connectedness affect guilt and shame: mediation by hope and differentiation of self. *Personality and individual differences*, 1(43), 2159-2170.
- Winnicott, D. (2014). *Başlangıç noktamız ev*. İstanbul: Pinhan Yayıncılık.
- Winnicott, D. (2012). *Oyun ve gerçeklik*. İstanbul: Metis Ötekini Dinlemek .
- Womick, J., Faltz, R. and King, L. (2019). Releasing the beast within"? authenticity, well-being and dark tetrot. *Personality and Individual Differences*, 115-125.

- Wood, A., Lindey, A., Moltby, J., Banioussis, M. (2008). The authentic personality: A theoretical and empirical conceptualization and the development of the Authenticity Scale. *American Psychological Association Journal of Counselling Psychology*, 55(3), 385-399.
- Yıldız, B. (2017). *Güvenli bağlanma stili kazandırma yönelimli psikoeğitim programının belirsizliğe tahammülsüzlük ve akademik erteleme üzerindeki etkisi*. Doktora Tezi. Sakarya: Sakarya Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

## **EKLER**

- EK-1. Sakin Benlik Ölçeği(Seçilmiş Örnek Maddeler)
- EK-2. Otantiklik Ölçeği(Seçilmiş Örnek Maddeler)
- EK-3. Sosyal Bağlılık Ölçeği(Seçilmiş Örnek Maddeler)
- EK-4. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği(Seçilmiş Örnek Maddeler)
- EK-5. Kişisel Bilgi Formu
- EK-6. Gönüllü Katılım Formu
- EK-7. Anadolu Üniversitesi Etik Kurul Kararı

## EK-1. Sakin Benlik Ölçeği

(Seçilmiş Örnek Maddeler)

	<b>Çok Nadir</b>	<b>Ara sıra</b>	<b>Bazen</b>	<b>Sık sık</b>	<b>Neredeyse her zaman</b>
2. Yaşayan tüm canlılarla aramda bir bağ hissedirim.	1	2	3	4	5
5. İşleri ve üstlendiğim görevleri ne yaptığımı farkında olmadan otomatik yaparım.	1	2	3	4	5
7. Birine kızgın olduğumda, genellikle kendimi onun yerine koymaya çalışırım.	1	2	3	4	5
11. Diğer ırklar ile aramda bir bağ hissedirim.	1	2	3	4	5
13. Düşünce, yıllar içerisinde bir birey olarak çok da gelişmediğimi hissediyorum.	1	2	3	4	5

## EK-2. Otantiklik Ölçeği

(Seçilmiş Örnek Maddeler)

1- beni hiç tanımlamıyor, 7- beni tamamen tanımlıyor.

*Hiç*

*Orta Düzeyde*

*Tamamen*

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

1. Kişinin kendisi olmasının popüler olmasından daha iyi olduğunu düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6	7
4. Genellikle başkalarının bana yapmamı söyledikleri şeyleri yaparım.	1	2	3	4	5	6	7
8. Her zaman inandığım şeylere sadık kalırım.	1	2	3	4	5	6	7
10. Kendimi gerçek benden uzak hissediyorum.	1	2	3	4	5	6	7
12. Kendime yabancılaştığımı hissediyorum	1	2	3	4	5	6	7

### EK-3. Sosyal Bağıllık Ölçeği

(Seçilmiş Örnek Maddeler)

(1)Kesinlikle katılıyorum, (2)Çoğunlukla katılıyorum, (3)Katılıyorum,  
(4)Katılmıyorum, (5)Çoğunlukla katılmıyorum, (6) Kesinlikle Katılmıyorum

2.Tanıdık insanlarla birlikteyken bile, kendimi onlara ait hissetmiyorum.	1	2	3	4	5	6
5. Kendimi herhangi biriyle ilişkili hissetmiyorum.	1	2	3	4	5	6
7. Arkadaşlarımın kendi arasında bile, kardeşlik/dostluk duygusu yoktur.	1	2	3	4	5	6
8. Kendimi herhangi bir kişi ya da grubun parçası olarak hissetmiyorum.	1	2	3	4	5	6

#### **EK-4. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği**

(Seçilmiş Örnek Maddeler)

**1) Bana hiç uygun değil, (2) Bana çok az uygun, (3) Bana biraz uygun, (4) Bana çok uygun ve (5) Bana tamamen uygun.**

<b>2.</b> Bir durumda ihtiyacım olan tüm bilgilere sahip değilsem sınırlarım bozulur.	1	2	3	4	5
<b>5.</b> Geleceğin bana neler getireceğini her zaman bilmek isterim.	1	2	3	4	5
<b>7.</b> Her şeyi önceden ayrıntılı bir şekilde organize edebilmeliyim.	1	2	3	4	5
<b>11.</b> En küçük bir şüphe bile hareket etmemi engeller.	1	2	3	4	5
<b>12.</b> Tüm belirsiz durumlardan uzak durmak zorundayım.	1	2	3	4	5



## **EK-6. Gönüllü Katılım Formu**

Bu çalışma, bir araştırma çalışması olup üniversite öğrencilerinin sakin benlik düzeylerini betimleme amacıyla gerçekleştirilmektedir. Çalışma, Tuba BOZKURT tarafından aşağıdaki bilgiler doğrultusunda yürütülmektedir.

- Bu çalışmaya katılımınız gönüllülük esasına dayanmaktadır.
- Çalışmanın amacı doğrultusunda, ölçekler ve kişisel bilgi formu 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 Tuba BOZKURT'a (tuuba\_bozkurt@hotmail.com) adresinden yöneltebilirsiniz.

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

(Lütfen bu formu doldurup imzaladıktan sonra veri toplayan kişiye veriniz.)

( ) EVET

( ) HAYIR

İmza: .....

## EK-7. Anadolu Üniversitesi Etik Kurul Kararı

Evrak Kayıt Tarihi: 06.11.2018

Protokol No: 103871

Tarih: 28.11.2018



### ANADOLU ÜNİVERSİTESİ SOSYAL VE BEŞERÎ BİLİMLER BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİĞİ KURULU KARAR BELGESİ

<b>ÇALIŞMANIN TÜRÜ:</b>	Yüksek Lisans Tez Çalışması
<b>KONU:</b>	Eğitim Bilimleri
<b>BAŞLIK:</b>	Üniversite Öğrencilerinin Otantikliğinin, Sosyal Bağlılığının ve Belirsizliğe Tahammülsüzlüğünün Sakin Benlik Düzeyleri Açısından İncelenmesi
<b>PROJE/TEZ YÜRÜTÜCÜSÜ:</b>	Prof. Dr. A. Aykut CEYHAN
<b>TEZ YAZARI:</b>	Tuba BOZKURT
<b>ALT KOMİSYON GÖRÜŞÜ:</b>	-
<b>KARAR:</b>	Olumlu
<b>Prof.Dr. Coşkun BAYRAK</b> (Başkan-Eğitim Fak.)	
<b>Prof.Dr. T. Volkan YÜZER</b> (Başkan Yardımcısı-Açıköğretim Fak.)	<b>Prof.Dr. Esra CEYHAN</b> (Eğitim Fak.)
<b>Prof.Dr. Münevver ÇAKI</b> (Güzel Sanatlar Fak.)	<b>Prof.Dr. M. Erkan ÜYÜMEZ</b> (İkt. ve İdari Bil. Fak.)
<b>Prof.Dr. Hañdan DEVECİ</b> (Eğitim Fak.)	<b>Prof.Dr. Emel ŞIKLAR</b> (İkt. ve İdari Bil. Fak.)