

**T.C.
ERZİNCAN BİNALİ YILDIRIM ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
BİLİM DALI**

**TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇLAR, BİLİŞSEL
ESNEKLİK, YAŞAM DOYUMU, KAÇINMA VE ÖZ-
AŞKINLIK ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans

Hazırlayan

Nebahat Nursena AK

Danışman

Doç. Dr. Mustafa EŞKİSU

HAZİRAN 2024, ERZİNCAN

BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK

“Temel Psikolojik İhtiyaçlar, Bilişsel Esneklik, Yaşam Doyumu, Kaçınma ve Öz-aşkınlık Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi” “**Yüksek Lisans**” tezim tarafımdan incelenmiştir. Buna göre tezimde bilimsel etik ihlali ve intihal olarak nitelendirilebilecek herhangi bir durum olmadığına taahhüt ederim . Bu çalışmada tüm bilgilerin, akademik ve etik kurallara uygun bir biçimde elde edildiğini; aynı zamanda bu kural ve davranışların gerektirdiği gibi, bu çalışmanın özünde olmayan tüm materyal ve sonuçları tam olarak aktardığımı ve referans gösterdiğimi beyan ederim .

Nebahat Nursena AK

T.C.
ERZİNCAN BİNALİ YILDIRIM ÜNİVERSİTESİ
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü

Ana Bilim Dalı: Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Program Adı: Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans

Tez Başlığı: Temel Psikolojik İhtiyaçlar, Bilişsel Esneklik, Yaşam Doyumu, Kaçınma ve Öz-aşkınlık Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi

Yukarıda bilgileri verilen tez çalışmasının a) Giriş b) Ana bölümler ve c) Sonuç kısımlarından oluşan (Kapak, Ön söz, Özet, İçindekiler ve Kaynakça hariç) toplam 67 sayfalık kısmına ilişkin 04/07/2024 tarihinde **Turnitin** intihal programından aşağıda belirtilen filtreleme uygulanarak alınmış olan özgünlük raporuna göre tezin benzerlik oranı % 11'dir.

Filtrelemeye tırnak içerisindeki alıntılar dahil edilmiştir. Filtrelemede yedi (7) kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç tutulmuştur.

Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez İntihal Raporu Uygulama Esaslarını inceledim ve bu uygulama esaslarında belirtilen azami benzerlik oranlarına göre tez çalışmasının herhangi bir intihal içermediğini, aksinin tespit edilmesi durumunda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Gereğini bilgilerinize arz ederim. 04/07/2024

Danışman: Doç. Dr. Mustafa Eşkisü

Öğrenci: N. Nursena AK

KILAVUZA UYGUNLUK

“Temel Psikolojik İhtiyaçlar, Bilişsel Esneklik, Yaşam Doyumu, Kaçınma ve Öz-aşkınlık Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi” başlıklı Yüksek Lisans Tezi Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Lisansüstü Tez Yazım Kılavuzuna uygun olarak hazırlanmıştır.

Hazırlayan

Nebahat Nursena AK

Danışman

Doç. Dr. Mustafa Eşkisu

KABUL VE ONAY TUTANAĞI

Doç. Dr. Mustafa EŞKİSU danışmanlığında **Nebahat Nursena AK** tarafından hazırlanan “**Temel Psikolojik İhtiyaçlar, Bilişsel Esneklik, Yaşam Doyumu, Kaçınma ve Öz-aşkınlık Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi**”adlı bu çalışma jürimiz tarafından Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı’nda **Yüksek Lisans Tezi** olarak oy birliği/oy çokluğu kabul edilmiştir.

04/07/2024

JÜRİ:

Danışman	:	Doç. Dr. Mustafa EŞKİSU	(İmza)
Üye	:	Doç. Dr. Zekeriya ÇAM	(İmza)
Üye	:	Prof Dr. Ahmet Ragıp ÖZPOLAT	(İmza)

ONAY:

Bu tezin kabulü Enstitü Yönetim Kurulu'nun /...../2024 tarih vesayılı kararı ile onaylanmıştır.

.... /...../2024

Prof. Dr. Necdet TOZLU

Enstitü Müdürü

ÖNSÖZ

Yaşam her birimizin sürdürmeye çalıştığı uzun bir yoldur. Dünyaya gelir gelmez bu yolda yürüyebilmek için yaşamımızın her anında karşılamamız gereken temel gereksinimlerimiz bulunmaktadır. Bu yolda çokça dile getirmesekte her zaman olmasını istediğimiz kavram doyumdur. Yaşamımızdaki doyumun her zaman istediğimiz düzeyde olmasını isteriz. Ancak varlığı ya da yokluğu sebebiyle yaşam doyumunu düzeyini etkileyeceği düşünülen birçok faktör bulunmaktadır.

Yaşamda doyum, insanın en temel meselelerinden sayılabilir. Diğer canlılar için böyle bir durum söz konusu değildir. Söz gelimi bir hayvan için yaşamının doyumunu arttıracak davranışlardan da anlam üretmekten de bahsetmemiz mümkün değildir. Onlar için içgüdülerinin gereğini yerine getirmek ve fizyolojik ihtiyaçlarını karşılamak esastır. Bu sebeple insanların yaşamlarında doyumlarını arttıracak faktörlere odaklanmak ve yaşam doyumunun artışı kolaylaştırmak önemli meselelerden biri olabilir. Bu faktörler arasında temel psikolojik ihtiyaçların tatmini ya da engellenmesinin, bilişsel esneklik ve kaçınma davranışlarının aracı rolünün ve bunlardan da önemlisi yaşamda anlam, kişinin kendisini daha kolay ve sağlıklı şekilde kabulünü sağlayan öz-aşkınlığı sayabiliriz.

Öz-aşkınlık, temel psikolojik ihtiyaçların tatmini ya da engellenmesi, bilişsel esneklik, kaçınma davranışının yaşam doyumunu üzerindeki etkileri ve bütüncül ilişkilerinin incelenmesi amacıyla bu çalışma tasarlanmıştır. Kişinin psikolojik ihtiyaçlarının tatmin ya da engellenmesi durumu bilişsel esneklik, kaçınma davranışı, öz-aşkınlık, yaşam doyumunu seviyesi üzerinde etkili olabilir. Kaçınma davranışı bilişsel esneklik, öz-aşkınlık ve yaşam doyumunu üzerinde etkili olabilir. Aynı şekilde bilişsel esneklik öz-aşkınlık ve yaşam doyumunu üzerinde; öz-aşkınlık yaşam doyumunu üzerinde etkin rol oynayabilir. Tüm bu ilişkilerin olumsuz şekilde ilerlemesi kişinin kendini kabulünü ve yaşamda anlam yolculuğunu zorlaştırarak ve yaşam doyumunun düşmesine sebep olabilir. Olumlu ilişkilerin varlığında ise kendini aşma becerileri ile yaşamda doyumun arttırılması sağlanabilir. Bu nedenle bu ilişkilerin incelenmesi ve yaşam doyumuna dair etkilerinin araştırılmasının önemli olacağı düşünüldüğü için bu çalışma gerçekleştirildi.

Nebahat Nursena AK, MERSİN 2024

TEŞEKKÜR

En az lisans sürecim kadar eğlenceli ve en az lisans sürecim boyunca edindiğim bilgiler kadar değerli ve hatta çok daha derin ve etkili ancak bunun yanında küresel bağlamda yaşadığımız hastalıklar ve ülkemizde yaşadığımız üzücü afet dönemi ile bir o kadar sancılı geçen; bu sancılı dönemler sebebiyle uzayan yüksek lisans sürecinde emeklerimizin zayı olmaması için tez dönemimizde bizleri her daim motive eden, yol gösteren, lisans dönemimde hayatıma dokunarak farklı pencereler açtığı gibi bu süreçte de yanımda olan ve kariyerimin, mesleki kimliğimin yanında en önemlisi hayata bakış açıma büyük ölçüde yön veren değerli danışmanım Doç. Dr. Mustafa EŞKİSU'ya ne kadar teşekkür etsem az kalır, teşekkürlerimi borç bilirim.

Hayatın en çıkmaz dönemleri dediğim dönemlerinde bile yanımda olan, hayata ve mesleğime beni hazırlayan, onların meslektaşları olduğum için onur duyduğum canım annem Naciye Aksay, canım babam Cafer Aksay ve sevgili ablam Büşra Nisa Tekinarslan'a sonsuz teşekkürler. Öz-aşkınlığın sevdiğimiz diğer insanlara kendimizin ötesinde ulaşma becerisi olduğunu; buna nasıl ulaşmam gerektiğini en yakınımdan başlayarak tecrübe etmemi sağlayan canım kardeşim Rabia Buse Aksay, canım yeğenlerim Metehan ve Emir Tekinarslan, iyi ki varsınız!

Psikolojik bağlamda kendimi ve insanları daha iyi anlamaya adanmış, yaşamda anlamı sürekli sorguladığım hayatımda, hayatıma girip yaşamın anlamındaki soru işaretlerimi azaltmamı sağlayan ve bana yaşam doyumunu hiç olmadığı kadar gösteren sevgili eşim, yol arkadaşım Ahmet Ak'a sonsuz teşekkür ediyorum. Hayatımın her anında zihnimde olan anlam, değer ve sevgi arayışında ortaya çıkarak iyi ki beni yol arkadaşın olarak seçtin.

Sevip, sevilip, okuyup, anlamak ve anlaşılmak için geldiğimiz bu dünyada hayatıma dokunan, hayatına dokunabildiğim herkese sonsuz teşekkür ederim. Son olarak bu millete verdiği özgürlük ve biz kadınlara verdiği haklarla fikirlerimi beyan edip hayatımı araştırmalarla geçirebilmeme olanak sağlayan Atam Mustafa Kemal Atatürk'e sonsuz minnet ve şükranlarımı sunarım.

Nebahat Nursena AK

TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇLAR, BİLİŞSEL ESNEKLİK, YAŞAM DOYUMU, KAÇINMA VE ÖZ-AŞKINLIK ARASINDAKİ İLİŞKİLERİNİNCELENMESİ

Nebahat Nursena AK

Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi,

Sosyal Bilimler Enstitüsü

Yüksek Lisans Tezi, Temmuz 2024

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Mustafa EŞKİSU

ÖZET

Bu araştırma, öz-aşkınlık, yaşam doyumu, bilişsel esneklik, kaçınma ve psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişkileri ortaya çıkarmaya yönelik oluşturulan bir modeli değerlendirmeyi amaçlamaktadır. Araştırmanın çalışma grubunu 504 yetişkin birey oluşturmaktadır. Araştırmada veriler Öz-aşkınlık Ölçeği, Temel Psikolojik İhtiyaçların Tatmini ve Engellenmesi Ölçeği, Bilişsel Esneklik Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği, Bilişsel-Davranışsal Kaçınma Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu ile toplanmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemek için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi ve önerilen modeli test etmek için Yapısal Eşitlik Modeli kullanılmıştır. Araştırma psikolojik ihtiyaçların tatmininin kaçınma ile negatif, ihtiyaçların engellenmesinin ise pozitif ilişkiye sahip olduğunu göstermiştir. Kaçınma bilişsel esnekliği negatif yönde yordarken, bilişsel esneklik ise öz-aşkınlığı pozitif yönde yordamaktadır. Öz-aşkınlık ile yaşam doyumu arasında da pozitif ilişki bulunmaktadır. İhtiyaçların tatmini ve engellenmesi ile yaşam doyumu arasında kaçınma, bilişsel esneklik ve öz-aşkınlık üzerinden dolaylı bir ilişki bulunmaktadır. Araştırma sonuçları temel psikolojik ihtiyaçların karşılamasına yönelik müdahalelerin bilişsel esneklik ve baş etme becerileri kazandırarak bireylerin öz-aşkınlığı ve iyi oluşları üzerinde olumlu etkiler oluşturabileceğini göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Öz-aşkınlık, bilişsel esneklik, yaşam doyumu, kaçınma, temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesi ve tatmini

EXAMINING THE RELATIONSHIPS BETWEEN BASIC PSYCHOLOGICAL NEEDS, COGNITIVE FLEXIBILITY, AVOIDANCE, LIFE SATISFACTION AND SELF-COMPASSION

Nebahat Nursena AK

Erzincan Binali Yıldırım University

Graduate School of Social Sciences

Master Thesis, July 2024

Supervisor: Assoc. Doç. Dr. Mustafa EŞKİSU

ABSTRACT

This study evaluates a model designed to elucidate the links between self-compassion, life satisfaction, cognitive flexibility, avoidance and psychological needs. The participant group consists of 504 adult individuals. Data were collected using the Self-Admiration Scale, Satisfaction and Inhibition of Basic Psychological Needs Scale, Cognitive Flexibility Scale, Satisfaction with Life Scale, Cognitive-Behavioral Avoidance Scale and Personal Information Form. Pearson Product Moment Correlation Analysis was used to analyze the relationships between variables, while Structural Equation Modeling was used to evaluate the proposed model. The findings show that satisfaction of psychological needs is negatively related to avoidance, whereas frustration with these needs is positively related to avoidance. Moreover, avoidance was found to negatively predict cognitive flexibility, which in turn positively predicted self-transcendence. There is also a positive relationship between self-transcendence and life satisfaction. Moreover, an indirect relationship was observed between need satisfaction and frustration and life satisfaction, mediated by avoidance, cognitive flexibility and self-compassion. The results suggest that interventions that focus on meeting basic psychological needs may yield beneficial outcomes for individuals' self-compassion and overall well-being by improving cognitive flexibility and coping mechanisms.

Keywords: Self-transcendence, cognitive flexibility, life satisfaction, avoidance, inhibition and satisfaction of basic psychological needs

İÇİNDEKİLER

TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇLAR, BİLİŞSEL ESNEKLİK, YAŞAM DOYUMU VE ÖZ-AŞKINLIK ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ	
BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK	i
TEZ ÖZGÜNLÜK SAYFASI.....	ii
KILAVUZA UYGUNLUK	iii
KABUL VE ONAY TUTANAĞI.....	iv
ÖN SÖZ	v
TEŞEKKÜR.....	vi
ÖZET	viii
ABSTRACT	viii
İÇİNDEKİLER.....	ix
SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ	xiii
TABLolar LİSTESİ	xiii
ŞEKİLLER LİSTESİ	xiv
GİRİŞ.....	1

BİRİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

1.1 Öz-Aşkınlık.....	10
1.1.1.Öz-aşkınlık Kavramına Dair Kuramsal Açıklamalar.....	11
1.1.2. Öz-aşkınlıkla İlişkili Değişkenler.....	17
1.2 Yaşam Doyumu.....	19
1.2.1. Yaşam Doyumu Kavramının Kuramsal Çerçevesi.....	20
1.2.2.Yaşam Doyumu ile İlişkili Değişkenler.....	24
1.2.3.Öz-aşkınlık ve Yaşam Doyumu.....	27

1.3 Bilişsel Esneklik.....	27
1.3.1.Bilişsel Esneklik Kuramı.....	29
1.3.2.Bilişsel Esneklik ile İlişkili Değişkenler.....	30
1.4 Temel Psikolojik İhtiyaçlar.....	31
1.4.1.Temel Psikolojik İhtiyaçların Kuramsal Çerçevesi.....	32
1.4.2.Temel Psikolojik İhtiyaçlar ve Değişkenler.....	35
1.5 Kaçınmanın Kavramsal Tanımı ve Kuramsal Çerçevesi.....	36
1.5.1.Kaçınma ile İlişkili Değişkenler.....	39
1.5.2. Öz-aşkılık, Yaşam Doyumu, Bilişsel Esneklik, Psikolojik İhtiyaçlar ve Kaçınma.....	40

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

2.1 Araştırma Modeli.....	42
2.2 Çalışma Grubu.....	42
2.3 Veri Toplama Süreci.....	44
2.4 Veri Toplama Araçları.....	44
2.4.1.Kişisel Bilgi Formu.....	45
2.4.2. Öz-Aşkılık Ölçeği (ÖAÖ).....	45
2.4.3.Temel Psikolojik İhtiyaçların Tatmini ve Engellenmesi Ölçeği.....	45
2.4.4. Bilişsel Esneklik Ölçeği (BEÖ).....	46
2.4.5. Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ).....	46
2.4.6. Bilişsel Davranışsal Kaçınma Ölçeği (BDKÖ).....	46
2.5 Verilerin Analizi.....	47

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

3.1 Betimleyici İstatistikler.....	49
3.2 Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkilere Ait Bulgular.....	50
3.3 Ölçme Model Testine Ait Bulgular.....	51
3.4 Hipotetik Modele Ait Bulgular.....	52
3.5 Nihai Modele Ait Bulgular.....	54
3.6 Dolaylı Etkiler.....	56
SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER.....	58
KAYNAKÇA.....	68
EKLER.....	84
ÖZ GEÇMİŞ	93

SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ

ABD : Ana Bilim Dalı

TDK : Türk Dil Kurumu

Bknz : Bakınız

SPSS : Statistical Package for Social Sciences

Ss : Standart Sapma

$\bar{X}$: Aritmetik Ortalama

N : Veri Sayısı

% : Yüzde

r : Korelasyon Katsayısı

p : Anlamlılık Düzeyi

α : Cronbach Alfa

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1.1: Kendini Gerçekleştirme ve Kendini Aşmışlığın Karşılaştırılması (Tekke, 2019, s. 1708).....	13
Tablo 1.2: Sonuç ve Süreç Kuramları Mutluluk ve İyi Yaşam Görüşleri.....	22
Tablo 1.3: Ottensbreit ve Dobson’a Göre Aktif-Pasif/Bilişsel-Davranışsal Kaçınmalar ve Sosyal-Sosyal Olmayan Boyutları Modeli.....	39
Tablo 2.1: Çalışma Grubunun Demografik Özelliklerine İlişkin Frekans ve Yüzde Dağılım Sonuçları.....	43
Tablo 3.1: Değişkenlere Ait İstatistikler.....	49
Tablo 3.2: Değişken Gruplarının Arasındaki İlişkilere Ait Pearson Korelasyon.....	50
Tablo 3.3: Ölçüm Modelinde Gözlenen ve Gizil Değişken Değerleri.....	51
Tablo 3.4: Hipotezik Modele Ait Doğrudan Etkilere İlişkin Değerler.....	53
Tablo 3.5: Nihai Modele Ait Doğrudan Etkilere İlişkin Değerler.....	55
Tablo 3.6: Nihai Modele Ait Dolaylı Etkiler.....	56

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1.1: Hipotetik Model.....	6
Şekil 3.1:Hipotetik Modele Ait Standardize Edilmiş Regresyon Katsayıları.....	53
Şekil 3.2: Nihai Modele Ait Standardize Edilmiş Regresyon Katsayıları.....	55



GİRİŞ

Bu bölümde ilgili araştırmanın problem durumu, amacı, alanyazın bağlamında önemi, sınırlılıkları ve temel kavramlarının tanımlarından sırası ile bahsedilmiştir.

Problem

“Kendini yenmek kadar kutsal bir savaş; kendi sınırlarını aşmak kadar büyük bir zafer yoktur.” D’Anna, Tanrılar Okulu kitabında okurlara dreamer karakteri aracılığı ile bu cümleyi aktarmıştır. Yazara göre bir tanrı (var ise) tarafından bu yaşam düşünülmüş ve ortaya çıkmıştır, hepimizin o tanrının parçaları olduğu belirtmektedir (D’anna, 2010). Yazar insanın, büyük bir bütünün küçük bir parçası olduğu ve kendi sınırlarını aşmanın önemini bu cümlelerle aktarmaktadır. Kendini aşmanın doyumunu zafere benzetmektedir. Kendini aşma olarak bilinen öz-aşkınlık kavramının etimolojik kökenini anlamak adına, öncelikle aşkınlık kavramından bahsetmek sağlıklı olacaktır. Aşkınlık için çeşitli tanımlar bulunmaktadır. Türk Dil Kurumu'na göre (2019), "aşkın" kelimesi "üzerine çıkma", "aşmak" kelimesi "yüksek, uzak veya aşılamaz bir noktanın ötesine geçme" ve "aşkınlık" kelimesi ise "aşmış olma durumu" olarak tanımlanır. Aşkınlık, esasen varlık felsefesinin anahtar kavramlarından biridir. Öz-aşkınlık kendini öne çıkarmanın azalması ve başkalarıyla ve çevreyle artan bağlantı olarak tanımlanır (Yaden vd., 2017). Maslow, kendisinin son çalışmalarından olan benötesi psikoloji ile güncelleyerek oluşturduğu ihtiyaçlar hiyerarşisine son bir basamak daha eklemiş ve buna kendini aşma/öz-aşkınlık basamağı adını vermiştir. Benötesi psikolojiyi insancıl psikolojinin ileri seviyesi olarak nitelendirmektedir. Benötesi psikolojiye dair çalışmalarında insan yapısının kendi sınırlarını aşabilecek (self transcendence) potansiyele sahip olduğunu vurgulamıştır (Maslow, 1971). Öz-aşkınlık bireyin kendi yaşantısında yaşamda anlam ve topluma dair anlam davranışları, anda yaşama gibi manevi yönü güçlü davranışları kapsar (Reed, 2009). Reed’in öz-aşkınlık kuramının temelinde korunmasızlık, sağlık ve özaşkınlık kavramlarını görürüz. Korunmasızlık, zorlu yaşam durumlarına maruz kalmak, ölüm farkındalığı olarak tanımlanabilir ve özellikle yetersizliklerin meydana geldiği olaylardan oluşabilmektedir. Bu kriz anları/olaylarında öz-aşkınlığın harekete geçmesi zorluklarla baş ederek kişinin iyilik düzeyine olumlu yönde etki edebilir. Sağlık ise Fiske’nin (2019) aktardığına göre, olumlu olan kısımdır. Yaşam doyumunu, mutluluk, pozitif benlik görüşü, umut, yaşamda

anlam bu başlıktaki soyut kavramlar olarak sıralanabilir. Kuramın ana kavramı öz-aşkınlık; a) içsel aşkınlık yani kendini kabul ve iç sınırlarını aşma, b) kişilerarası aşkınlık yani başkaları/doğa ile bağlantılar ve kişilerarası yaşam, c) zamana uyum yani anda yaşamak, d)benötesi aşkınlık yani daha yüksek amaçlara/boyutlara ulaşma ve insanüstü düşünme kapasitesi olarak geçmektedir. Kendi iç sınırlarını aşmayı geliştirmesi, başkalarıyla bağlantı kurmayı kolaylaştırmaya yönelik kişiler arası yaşama uyum sağlama çabası, geçmiş deneyimleri şimdiye ekleyerek yaşamda anlam arayışını kolaylaştırması ve insanüstü düşünme ve bireyin daha büyük bir güç/amaç ile iletişime girme kapasitesi olarak açıklanabilir (Reed, 2009).

Öz-aşkınlığın olmadığı ya da düşük olduğu durumlarda bireyler için birtakım eksiklikler ve sorunlar oluşabilmektedir. Örneğin öz-aşkınlık, bireyin kendi potansiyelini gerçekleştirme sürecini ifade ederken, bu sürecin eksikliği duygusal ve ruhsal sorunların ortaya çıkmasına neden olabilir. Öz-aşkınlığın düşük özsaygı, depresyon ve anksiyete gibi duygusal sorunların önlenmesinde önemli bir rol oynadığını gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Ryff vd., 1998). Aynı zamanda bireyin motivasyonunu artırarak kişisel başarı ve performansını teşvik eder. Bu sürecin eksikliği ise bireylerde motivasyon düşüklüğüne ve iş veya akademik performansın azalmasına yol açabilir (Deci vd., 2000). Hepsinden önemlisi, yaşamında anlam ve amaç duygusunu güçlendirirken, bu sürecin eksikliği anlam arayışında zorluk çekmeye ve yaşamın anlamsız olduğu hissine yol açabilir (Waterman, 1993). Alanyazında yapılan araştırmalar, öz-aşkınlığın bireyin yaşam kalitesi, mutluluk düzeyi ve psikolojik sağlamlığı üzerindeki olumlu etkilerini vurgulamaktadır. Csikszentmihalyi'nin akış deneyimi teorisinde, öz-aşkınlığın bireylerin en üretken ve mutlu oldukları zamanlarda yaşadığı deneyimleri olduğu altı çizilen konular arasındadır (Csikszentmihalyi, 1990).

Öz aşkınlık kavramı, insanların sınırlarını aşarak potansiyellerini gerçekleştirmeleri sürecini ifade etmektedir (Maslow, 1970). Bu süreç, bireyin kendini anlama, kabul etme ve daha üst düzeyde bir yaşam amacı bulma çabalarını içerir (Deci vd., 2000). Bu süreçte yapılan araştırmalarda ve kavrama baktığımızda ilişkilendirilebilecek kavramlardan biri yaşam doyumdur. Yaşam doyumu kavramı ilk olarak Neugarten tarafından kullanılmıştır. Sahip olunan/yaşantı ile beklentiler arası kıyas şeklinde yaşam doyumu kavramını tanımlamıştır (Neugarten vd., 1961). Yani bireyin yaşamında sahip oldukları ile istedikleri arasındaki kıyas bize yaşam

doyumunun ne kadar düşük ya da ne kadar yüksek olduğunu göstermektedir. Bireyin kendi kriterlerine uygun olarak, olumlu benlik kavramı, yaşamdaki anlam duygusu ile bütün ve sağlıklı hissetme duygusu içerisinde olmak, yaşam doyumunu arttıracaktır. Beklentiler ve içinde olduğumuz durumdaki kıyasta ortaya çıkan uyum veya uyumsuzluk bu doyumı belirlemektedir. Uyum arttıkça yaşam doyumuna da artar, uyumsuzluk arttıkça yaşam doyumuna azalmaktadır (Diener vd., 2003).

Neugarten'e (1961) göre yaşam doyumuna yüksek bireyler, günlük aktivitelerden keyif alan, kendilerini değerli ve önemli hisseden ve yaşama genel olarak olumlu bir bakış açısına sahip olan kişilerdir. Ancak, hayatta karşılaştıkları zorluklar, engeller veya çatışmalar, yaşam doyumlarında düşüşe neden olabilir. Bu durumda, bireylerin yaşam doyumuna olumsuz etkileenebilir. Yaşam doyumuna dair çeşitli faktörler bulunmaktadır. Bu değişkene ait en önemli kavramlardan birinin ihtiyaç olduğunu görmekteyiz. İhtiyaçlar hiyerarşisinin son basamağı olan öz aşkınlık yaşam doyumuna ile yakından ilişkilendirilmiştir çünkü bireyin kendi içsel güçlerini keşfetmesi ve kullanması, genellikle daha yüksek bir yaşam doyumuna ile ilişkilendirilmiştir (Waterman, 1993). Öz aşkınlık ile yaşam doyumuna arasındaki pozitif ilişki, bireyin kendi yeteneklerini geliştirmesi ve içsel olarak tatmin olmasıyla açıklanabilir (Ryff ve Singer, 1998). Özellikle öz aşkınlık yaşamın zorluklarıyla başa çıkmak için bireyin içsel kaynaklarını kullanmasını sağlar ve bu da yaşam doyumuna artırabilir (Csikszentmihalyi, 1990). Buradan hareketle bireylerin yaşamda doyumlarını arttırabilmeleri için öz-aşkınlığı etkileyen değişkenlerin öneminden bahsedebiliriz. Öz-aşkınlığı etkileyen faktörlerin belirlenmesi, bireylerin duygusal iyilik hali ve psikolojik sağlığı üzerinde olumlu etkiler sağlayabilir (Wong, 2014). Öz-aşkınlık duygusu, bireylerin yaşamlarına anlam ve amaç katmasına yardımcı olabilir. Bu nedenle, bu süreçte rol oynayan faktörlerin anlaşılması, anlamlı yaşam algısının gelişimine katkıda bulunabilir (Park ve Folkman, 1997). Öz-aşkınlığı güçlendiren faktörlerin belirlenmesi, klinik uygulamalarda ve terapötik müdahalelerde kullanılabilecek etkili stratejilerin geliştirilmesine olanak tanır (Kashdan vd., 2009).

Kişinin ihtiyaçlar hiyerarşisi piramidinde öz-aşkınlığa ulaşabilmesinde fizyolojik ihtiyaçlar sonrası bulunan psikolojik ihtiyaçların karşılanması etkili olabilir. Temel psikolojik gereksinimler, bireylerin farklı yaşam alanlarında, bilinçli ya da bilinçsiz olarak tatmin etmeye çalıştığı temel ihtiyaçlardır (Deci vd., 2000). Yaşam doyumuna

dair ihtiyaç psikolojik ihtiyaçlar değerlendirildiğinde, bir güdü ya da dürtü ile ortaya çıkan bir ihtiyaç olduğu fark edilerek tatmin için gerekli hedef belirlenir ve tatmin sonrası öznel iyi oluşun artışı gerçekleşir. Temel psikolojik ihtiyaçlar; özerklik, yetkinlik, ilişkisellik, olarak sıralanmaktadır (Deci vd., 1996). Davranışlarına karar verebilme konusunda özgür olan birey kendini özerk hisseder. Yapılan eyleme dair kendini yetenekli ve yetkin hissetmek yetkinliği beraberinde getirir. Olumlu ilişkiler kurma becerisi ve olumlu ilişkilerin varlığı ise ilişkisellik duygusunu yükseltir (Deci vd., 1996).

Kişinin büyüme, gelişim, fiziksel ve ruhsal bütünlüğü ve güçlü ruhsal durum için psikolojik ihtiyaçlarının doyurulması gerektiğini belirten kuram Öz Belirleme kuramıdır. Psikolojik ihtiyaçlar tatmin edildikçe yaşamda iyi oluş artmakta, kaygı azalmaktadır. Yetkinlik, özerklik ve ilişkisellik ihtiyaçlarının yeterince doyurulması nasıl öznel iyi oluşu arttırıp motivasyonu olumlu olarak etkiliyorsa, yeteri kadar karşılanmaması durumunda motivasyon düşer, performans azalır ve yaşam doyumu azalır (Deci vd., 2004). Yapılan pek çok araştırma temel psikolojik ihtiyaçların tatmininin, bireylerin öznel iyi oluşuna doğrudan etki ettiğini ve her psikolojik ihtiyacın öznel iyi oluşla doğrudan benzersiz biçimde ilişkisinin olduğunu göstermiştir (Tian vd., 2014). Sheldon vd.'ye (2006) göre kişinin içsel amaçları (kendini tanıma, toplumda kabul edilmiş olma, yardımseverlik), dışsal amaçlara (tanınma popülerlik, zenginlik) göre iyi oluşu daha fazla ve pozitif yönde etkilemektedir. Yani temel ihtiyaçların tatmini ve amaçlara ulaşmak, özerk olma, yetkin olma ve toplumla uyum içinde ilişkisellik sürdürmek iyi oluş düzeyini etkilemektedir.

Kişilerin ihtiyaçlarının tatmini gerçekleştirebileceği gibi beklenmedik ve zor durumlar yaşaması elbette hayatın bir diğer yüzüdür. Kişinin sorunlar karşısındaki seçimleri, davranışları da önemlidir. Sorunla karşılaşan birey alternatif seçenekleri düşünüp olaylara esnek yaklaşıyorsa zorluklar ve strese karşı güçlüdür ancak farklı yöntemler düşünüp bunları uygulamak yerine her zaman aynı davranışları sergilerse bu durum kişinin hayatında uyumsuz olmasına sebep olur (Toksöz, 2018). Bu sebeple bireylerin zorluklarla karşılaşmasından daha çok, stres ve zorluklarla baş etme becerileri daha önemlidir (Bedel vd., 2015). Bu baş etme becerilerinden biri bilişsel esnekliktir. Bilişsel esneklik, bir kişinin farklı düşünce yapıları arasında geçiş yapabilme yeteneğini ifade eder. Bilişsel esneklik bireyin geçişler arasında koşullara uyum sağlaması, değişik

düşünce yapılarına sahip olması ve düşüncelerde geçiş becerisi, sorunla karşılaştığında farklı yöntemler kullanarak yaklaşma becerisidir. Bilişsel esneklik kavramının öncülerinden Spiro vd. (1990), bilişsel esnekliği elde bulunan bilgiyi farklı bakış açıları ile değerlendirme ve gerektiğinde elde edilen bilginin farklı yapılara dönüştürülerek kullanılması yeteneği olarak tanımlamışlar.

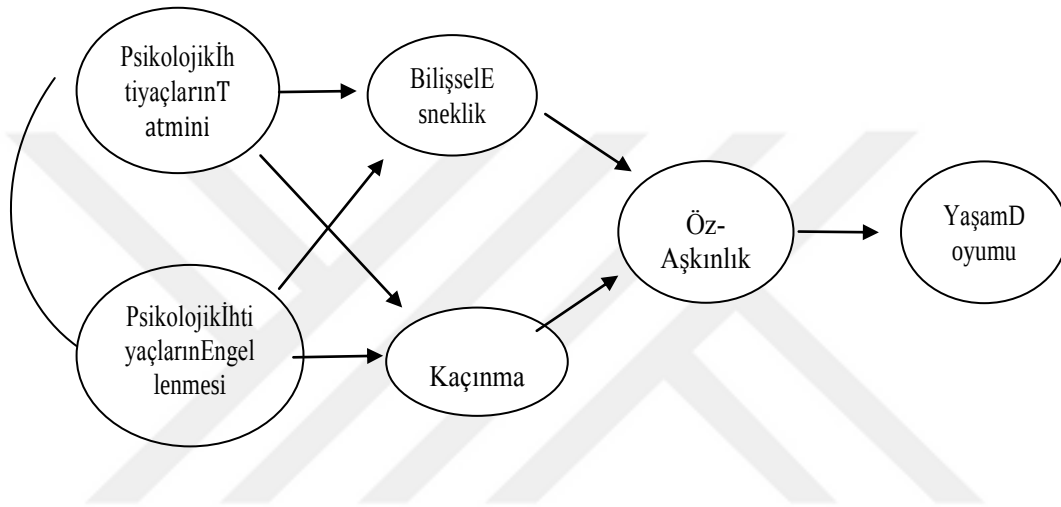
Bilişsel esnekliğin yanında kişilerin günlük yaşamında ihtiyaçlarının engellenmesi durumunda kaçınma gerçekleştirmesi de verebileceği tepkiler arasındadır. Kaçınma, belirli durumların veya kişilerin neden olacağı olumsuz sonuçları önceden tahmin ederek bu durumlardan veya kişilerden uzak durma eğilimidir. Bu, bir olaydan, bir nesneden, bir bireyden veya bir gruptan kaçma veya onlardan kaçınma olarak da tanımlanabilir (Ottenbreit ve Dobson, 2004). Kaçınmanın biçimi değişiklik gösterir (Hayes vd., 1996). Moos ve Schaffer'a (1993) göre kaçınma hem bilişsel hem de davranışsal olarak ortaya çıkar: bilişsel kaçınma, bir kriz durumunu reddetme veya bu kriz durumunun sonuçlarını inkar etme ve durumun değişmeyeceğine dair bir inançla kabul etme şeklinde ifade edilebilirken, davranışsal kaçınma alternatif ödülleri arama, kaçınma veya stresle başa çıkmaktan kaçınma gibi davranışları içerir (Moos ve Schaefer, 1993). Kaçınma ve depresyon arasındaki ilişki neredeyse yarım yüzyıl önce Ferster (1973) tarafından vurgulanmıştır. Başa çıkma stratejisi perspektifinden yapılan araştırmaların çoğu, kaçınma ve depresyon arasında pozitif bir ilişki olduğunu göstermektedir; dahası, düşünce bastırmanın refah üzerinde olumsuz bir etkisi olduğuna işaret etmektedir (Beevers vd., 1999; Blalock vd., 2000). Bu bilgiler ışığında, öz-aşkınlığın yaşamda doyum sağlamak ve anlamlı bir yaşam için gerekli bir kavram olduğu; yaşam doyumu faktörlerinin (yaşamda anlama sahip olmak, yaşamda mutlu olmak, amaçlara ulaşma için gerekli kararlılık ve uyum, olumlu benlik algısı, fiziksel sağlığın iyi olması, ekonomik güven, ilişkiler.) ve ihtiyaçlarının tatmin edilmesi ya da engellenmesi durumunda kaçınmanın türüne göre pozitif ya da negatif yönde etkileneceği düşünülmektedir.

Tüm bunlardan hareketle öz-aşkınlığa dair tüm bu özelliklere baktığımızda bireyin fizyolojik ve psikolojik yani bütünsel sağlığı düşünüldüğünde temel psikolojik ihtiyaçların tatmini ya da engellenmesi, bilişsel esneklik, kaçınma, yaşam doyumu ve öz-aşkınlık arasındaki ilişkilerin belirlenmesi bu araştırmanın problemini oluşturmaktadır.

Amaç

Bu çalışmanın amacı; özaşkınlık, yaşam doyumu, bilişsel esneklik, kaçınma ve temel psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişkiyi incelemek ve temel psikolojik ihtiyaçların tatmin ya da engellenmesinin bilişsel esneklik, bilişsel davranışsal kaçınma ve özaşkınlık aracılığıyla yaşam doyumu üzerindeki etkisini açıklamaya yönelik hipotetik modeli test etmektir.

Şekil1.1:HipotetikModel



Şekil 1.1’de yer verilen ve alanyazına göre oluşturulan hipotetik model kapsamında aşağıda sunulan denenceler test edilmiştir.

Temel psikolojik ihtiyaçların tatmini ve engellenmesi bilişsel esnekliği yordar. Temel psikolojik ihtiyaçların tatmini ve engellenmesi kaçınmayı yordar.

Bilişsel esneklik ve kaçınma öz-aşkınlıkla ilişkilidir.

Öz-aşkınlık ile yaşam doyumu arasında ilişki bulunmaktadır. Temel psikolojik ihtiyaçların tatmini ve engellenmesi bilişsel esneklik aracılığı ile özaşkınlığı yordar.

Temel psikolojik ihtiyaçların tatmini ya da engellenmesi yaşam doyumu ile davranışsal-bilişsel kaçınma, bilişsel esneklik ve öz-aşkınlık üzerinde dolaylı olarak ilişkilidir.

Önem

Yaşam doyumu, bireylerin genel olarak hayattan ne kadar memnun olduklarını ve yaşamlarının kalitesini nasıl değerlendirdiklerini ifade eder (Diener vd., 1985). Yaşam doyumu düşük olan bireyler genellikle psikolojik ve fiziksel sağlık sorunları

yaşama eğilimindedirler (Diener vd., 2002). Düşük yaşam doyumu depresyon, kaygı ve stres gibi psikolojik rahatsızlıklarla ilişkilendirilmiştir (Lucas vd., 1996). Ayrıca, düşük yaşam doyumu sosyal ilişkilerde zorluklar yaşamakla da ilişkilendirilmiştir; bireyler sosyal destek eksikliği hissedebilir ve izole olma eğiliminde olabilirler (Diener vd., 1985). Öz aşkınlık, bireyin içsel kaynaklarını keşfetmesini ve potansiyelini gerçekleştirmesini sağlar (Deci vd., 2000). Bu süreç, bireyin kendini anlaması, kabul etmesi ve kişisel hedeflerine yönelik çalışmalarını içerir (Deci vd., 2000). Öz aşkınlık yaşam doyumunu artırabilir çünkü bireyler bu süreçte kendilerini daha tatmin edici bir şekilde ifade edebilirler (Waterman, 1993). Ayrıca, öz aşkınlık ile bireylerin duygusal denge ve ruh sağlığı arasında pozitif bir ilişki olduğu bulunmuştur (Ryff vd., 1998). Alanyazında düşük yaşam doyumu depresyon, anksiyete ve sosyal izolasyon gibi sorunlara yol açabileceğini, öz aşkınlık bireylerin kendini gerçekleştirmesini ve daha yüksek bir yaşam doyumu elde etmesini sağlayabileceğini göstermektedir. Bütün bilgilerden hareketle, yaşam doyumunun, bireylerin genel olarak hayattan memnuniyet düzeyini ifade ederek ve ruh sağlığı açısından oldukça önemli olduğu söylenebilir. Öz-aşkınlık, bu süreçte önemli bir etken olabilir. Bu bağlamda öz-aşkınlık (self-transcendence) kavramının yaşam doyumu üzerindeki etkilerini anlamak, bireylerin genel yaşam kalitesini artırmak için değerli bir yol olabilir. Öz-aşkınlık deneyimleri, bireyin yaşamın derin anlamlarını keşfetmesine, kendi kişisel sınırlarını aşmasına ve bireysel gelişimine katkıda bulunabilir. Bu durum, bireyin yaşamında daha fazla anlam ve amaç hissetmesine olanak tanıyarak yaşam doyumunu artırabilir. Ancak, öz-aşkınlığın her birey için yaşam doyumu üzerinde aynı etkiyi yaratıp yaratmadığı veya bu ilişkinin nasıl işlediği konusu karmaşıktır ve daha fazla araştırma gerektirmektedir. Bu nedenle, öz-aşkınlık ile yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin mekanizmalarını ve değişkenlerini anlamak, bireylerin daha tatmin edici bir yaşam sürmelerine yardımcı olabilecek önemli bir araştırma alanı olarak değerlendirilmektedir.

Türkiye alanyazını psikoloji bağlamında incelendiğinde, öz-aşkınlık üzerine yapılan çalışmalar oldukça kısıtlıdır. Öz-yeterlilik, öz-bilinç, öz-kontrol ve öz-yönetim gibi benlik özellikleri, kariyer, ahlaki olgunluk, ahiret inancı ve temel insanı değerler yapılan çalışmalarda bulunan değişkenler arasında sayılabilir (Kabadayı, 2018; Afşin, 2014). Araştırma değişkenlerine bir arada bakıldığında yaşam doyumu ve psikolojik ihtiyaçların bir arada olduğu çalışmalara dair psikolojik esneklik, kişilik ve benlik algısı

gibi kavramlarla çalışıldığı görülmektedir (Hoşgör, 2023; Biçener, 2020; Kabadayı, 2018). Bilişsel esneklikle bir arada olduğu çalışmalarda tutumlar, suçluluk, affetme ve duygu düzenleme gibi kavramlar yer almıştır (Çilo 2022; Küçüker 2016). Kaçınmaya dair yaşantısal kaçınma kavramı ile değer verme çalışılan konular arasındadır (Benli, 2023). Yapılan bu çalışma, diğer çalışmalardan farklı olarak kişinin yaşam doyumu ve öz-aşkınlık gibi birbiri ile oldukça ilişkili olabilecek iki kavramın ilişkisini anlamak; bu yolda psikolojik ihtiyaçlar, bilişsel esneklik ve kaçınma ile ilişkilerini de anlayarak yordayıcı rollerine odaklanmak üzerinedir. Bu araştırmanın güçlü yönü, öz-aşkınlık gibi dünya ve Türkiye’de az araştırılan bir kavram ile dünyaya geldiğimiz andan itibaren şekillenen temel psikolojik ihtiyaçlar, bilişsel esneklik, kaçınma durumları ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiye odaklanarak öz-aşkınlık kavramının bir yönüne ışık tutmak olacaktır. İleride öz-aşkınlık kavramı ile ilgili yapılacak çalışmalar için, öz-aşkınlık kavramını yordayabilecek diğer kavramların belirlenebilmesi; öz-aşkınlık gibi bir kavramın yaşamda doyumu etkileyici gücü ile doyuma ulaşabilmek adına daha doğru kılavuzlarla ulaşılması için gerekli önlemler alınabilmesi için yardımcı olabileceği, ileride bu konuda yapılabilecek müdahalelere temel oluşturacağı düşünülmektedir. Yapılan çalışmalardan farklı bulgular ortaya koyabilmek adına araştırma konusu ve yöntemlerinin seçilebilmesi açısından rehber niteliğinde olacağı düşünülmektedir.

Sınırlılıklar

Yapılan çalışmada veriler çevrimiçi uygulamalar aracılığıyla toplanmıştır. Dolayısıyla araştırma verilerinin internete ve internet kullanımına olanak sağlayan teknolojik aletlere sahip olan ya da ulaşabilen araştırma grubu ile yürütülerek tamamlanmış olması bu araştırmanın sınırlılıkları arasındadır. Çalışmada bulunan değişkenler arasındaki öz-aşkınlık hakkında bireylerin, belirli bir yaş sonrasında daha sağlıklı düşünceler olacağı düşünüldüğü için 25 yaş ve üzerindeki bireyler; ayrıca kişiler arası iletişimi etkin olarak kullanan insanlar olması açısından özellikle çalışma hayatında bulunan bireyler örnekleme dâhil edilmiştir. Bu da araştırma sınırlılıkları arasındadır. Araştırmanın desenin kesitsel desende olması bir diğer sınırlılıklar arasındadır. Nitekim araştırmanın sonuçları incelendiğinde bu sonuçlara ilişkin sebepleri saptayacak çıkarımlar yapmak mümkün olmamaktadır.

Tanımlar

Öz-Aşkınlık: Kendini öne çıkarmanın azalması ve başkalarıyla ve çevreyle artan bağlantı (Yaden vd., 2017). Öz aşkınlık, uluslararası alanyazında “self-transcendence” kavramı ile ifade edilmektedir (Kabadayı 2018). Türkçe alanyazında ise öz aşkınlık veya kendini aşmışlık olarak kullanıldığı görülmektedir (Kabadayı 2018). Bu çalışmada ise, “öz aşkınlık” kavramı tercih edilmiştir.

Temel Psikolojik İhtiyaçlar: Öz-belirleme kuramına göre, doğuştan var olan ve yaşamın farklı alanlarında görülen, öznel iyi oluş ve psikolojik olgunlaşma sağlanması için gerekli görülen temel gereksinimlerdir. Yetkinlik, ilişkisellik ve özerklik üç temel ihtiyaç olarak belirtilmektedir (Deci vd., 2000)

Bilişsel Esneklik: Bireyin çeşitli şartlara uyum sağlama, farklı düşüncelere geçiş becerisi ve karşılaştığı sorunlara farklı yaklaşım yöntemleri geliştirme potansiyeli olarak tanımlanır (Stevens, 2009).

Yaşam Doyumu: Yaşam doyumu, bireyin sahip olduğuyla beklentilerini karşılaştırarak ulaştığı bir durum veya sonuç olarak insanın genel yaşam tutumunu ifade eder. Bu, bireyin yaşamla ilgili genel memnuniyet veya tatmini anlamına gelir ve kişinin elde ettiği şeylerle kendi beklentileri arasındaki dengeyi değerlendirir (Haybron, 2004).

Kaçınma: Kaçınma, bir eylemden, bir şeyden, bir kişiden veya bir grup insandan kaçmak veya bunlardan kaçınmak anlamına gelir (Ottenbreit vd., 2004).

BİRİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde öz-aşkınlık kavramının ilgili alanyazın kapsamında incelenmesinin ardından bilişsel esneklik, temel psikolojik ihtiyaçların tatmini ve engellenmesi, yaşam doyumu ve kaçınma kavramları incelenmiştir.

1.1. Öz-Aşkınlık

Türk Dil Kurumu'na göre (2019), "aşkın" kelimesi "ötesine geçme"; "aşmak" kelimesi ise "yüksek, uzak veya geçilmesi güç bir yerin öte yanına geçme" anlamında tanımlanır. "Aşkınlık" terimi ise "aşkın olma durumu" olarak açıklanır. Aslında, aşkınlık kavramı, varlık felsefesinin temel taşlarından biridir. Bu kavramın felsefi literatürdeki ilk belirgin kullanımı, Spinoza'nın Tanrı'nın içkinliği ve aşkınlığı üzerine çalışmalarında görülmektedir (Deleuze ve Guattari, 2001). Aşkınlık genellikle dünyevi, dini ve metafizik alanlarda kullanılan bir terimdir. Bu bağlamda, aşkınlık terimi insanların ve ilişkilerin sınırlarının ötesini ifade etmek için kullanılır. Aşkınlık kelimesinin sözlük anlamı Oxford İngilizce sözlüğünde "geçmek, ötesine ulaşmak" şeklinde tanımlanır. Dolayısıyla, aşkınlık kavramı insan doğasında temel bir kavram olarak kabul edilebilir (Halling, 2010). Pozitif psikolojinin kurucuları sayılan M. Seligman ve C. Peterson liderliğinde elliden fazla bilim insanı ile yapılan çalışmalar sonucu altı temel erdem ve 24 karakter gücü ortaya koyulmuş ve aşkınlık, altı temel erdemden biri olarak kabul edilmiştir. Karakter gücü olarak estetik, mükemmelliğin takdiri, şükran duygusu, umut, mizah ve maneviyat kavramları, aşkınlık erdeminin alt boyut ve tanımlayıcısı niteliğinde yer almaktadır (Peterson ve Seligman, 2004).

Öz-aşkınlık genellikle kendini öne çıkarmanın azalması ve başkalarıyla ve çevreyle artan bağlantı olarak tanımlanır (Yaden vd., 2017). Bununla birlikte, farklı disiplinlere bakarsak, öz-aşkınlığın odak noktasının ve kavramsallaştırmasının

değiştiğini görürüz. Örneğin, psikologlar genellikle kendini aşmayı çevreden bir yükselme veya kendilikten ayrılma olarak görmektedir (Smith ve Liehr, 2014). Kendini aşma, hemşirelik teorisi, gelişim psikolojisi, gerontoloji, kişilik teorisi ve psikiyatrik genetik, pozitif psikoloji ve diğerleri dahil olmak üzere çeşitli disiplinlerde ortaya çıkıyor gibi görünmektedir (Garcia-Romeu, 2010). Öz-aşkınlık psikolojik bir durum, kişilik özelliği, gelişim süreci, değer yönelimi, motivasyon ve dünya görüşü olarak ele alınabilir (Wong, 2016). Öz-aşkınlık deneyimi de kendi içinde çok yönlü olarak kabul edilir; farkındalık, akış, huşu, zirve deneyimleri ve mistik deneyimlerden oluşur (Yaden vd., 2017). Bu nedenle, disipline ve odaklanmaya bağlı olarak, öz-aşkınlık olgusunu araştırmak için çok farklı yaklaşımlar bulunmaktadır (Garcia-Romeu, 2010). Maslow'a göre öz-aşkınlık, "En üst düzeyde kimlik kazanımı, bağımsızlık veya benliğin ötesine ve yukarısına çıkma yeteneği" (Maslow, 1961); Frankl'a göre, "Bireyin kendini kapalı bir sistem gibi göstermesine rağmen, aslında geniş bir çerçevede dünyaya açık olup diğerleriyle iletişim kurma yeteneği" (Frankl, 1966) olarak tanımlanır. Koltko-Rivera, ilk olarak, "benliğin ötesindeki daha ileri düzeydeki nedenleri incelemek" ve ikincisi "zirve deneyimlerle benliğin sınırlarının ötesinde bir birlik hissi yaşamak" olarak ikiye ayırır. Benliğin ötesindeki nedenleri incelemenin içeriği, başkalarına hizmet etmek, ideal bir amaç uğruna çalışmak (örneğin doğruluk, sanat) ve/veya İlahi veya yüce olarak kabul edilen bir varlıkla birleşme arzusunu içerir. Benötesi birlik hissi yaşamak ise, bu kişinin kişisel sınırlarını aşan veya genişleten bir kimlik kazanımı deneyimi yaşayan, mistik deneyimlerini ve doğa, estetik, cinsellik gibi deneyimleri içeren ve/veya diğer benötesi deneyimlerle ilişkili belirgin deneyimleri içerir (Rivera, 2006). Reed ise "yaşamın farklı yönlerine geniş bir perspektifle bakmayı teşvik eden ve çevre ile uyumlu bir farkındalık sağlayan zihinsel olgunluk" şeklinde tanımlar (Reed, 2009).

"Aşmak" kavramının "yukarı çıkmak" ile benzer olduğu konusundan ötürü kavram kendi üzerine yükselmek olarak düşünülebilir ancak bunun ötesinde açıklanabilir. İnsanlar kendini aşmayı kendi değerlerine göre değişen şekillerde görseler de, bunun arkasındaki genel fikir aynıdır. Kendini aşma, özünde, benliği aşmak (veya üzerine çıkmak) ve benlikten daha büyük olanla ilişki kurmakla ilgilidir. Daha basit bir ifadeyle, daha büyük bir bütünün (toplum, doğa, evren, ilahi güç) küçük bir parçası olduğunuzun farkına varmak ve buna göre hareket etmektir (Ackerman, 2018).

1.1.1. Öz-Aşkınlık Kavramına Dair Kuramsal Açıklamalar

Kuramlara bakıldığında çalışmalardan ilki Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi ve ben ötesi psikolojiye dair çalışmalarıdır. Maslow, yapmış olduğu çalışmalar sonucunda ihtiyaçlar hiyerarşisini ortaya koymuştur (Maslow, 1943). Bilindiği üzere ihtiyaçlar hiyerarşisi fiziksel, güvenlik, aidiyet, saygı ihtiyaçları ve kendini gerçekleştirme aşamaları olmak üzere beş aşamadan oluşmaktadır. Maslow'a göre, bireyin günlük etkinlikleri ağırlıklı olarak hangi gereksinimleri doyumaya yönelikse bu kişinin isteği ve seçimlerinden bağımsız olarak kişiliğinin gelişim düzeyi de o gereksinim kategorisi ile aynı seviyede olacağı anlamına gelmektedir (Maslow, 1943).

Psikolojide üçüncü güç olarak adlandırılan Hümanist psikoloji ile ilgilenen Maslow ve meslektaşları, "hümanist" meselelerin daha da ötesinde, kozmik anlam içeren araştırmalar ortaya koymuştur. Bu yeni akım, bazıları tarafından davranışçılık, klasik psikanaliz ve hümanist psikolojiye paralel olarak kabul edilen bir "dördüncü güç" olarak ve "benötesi psikoloji" olarak adlandırılmıştır. Benötesi psikolojinin araştırma konuları şunları kapsamaktadır: Transpersonel süreçler, değerler ve durumlar, bütünleştirici bilinç, üst düzey gereksinimler, doruk deneyimler, ilahi deneyim, mistik tecrübe, varoluş, öz, mutluluk, huşû, hayret, benliğin aşılması, ruhaniyet, günlük yaşamın kutsanması, birlik, kozmik farkındalık, kozmik oyun, bireysel ve türler arası sinerji, bilinçli farkındalık teorisi ve uygulamaları, manevi yönelimler, şefkat, benötesi bağlantı, ben ötesifarkındalık ve etkileşim ile ilgili kavramlar, deneyimler ve uygulamaları içermektedir (Maslow, 1968).

Ona göre hümanist psikolojinin ileri seviyesi olan benötesi psikoloji ile Maslow, yaşamının son dönemlerinde kendi kendini gerçekleştirme teorisini daha da geliştirir ve "kendini aşma" kavramını ortaya atar. Bu, insanın kendi sınırlarını aşabileceğine işaret eder. Benötesi psikolojiye göre aşkınlık kişinin kendisini diğer canlılarla bütün içinde hissetmesi, daha merhametli ve fedakâr olması, yaşam daha geniş bir açıdan bakması, daha uyumlu olması şeklinde göstermektedir (Maslow, 1969). Aşkınlık, insan bilincinin en yüksek ve en kapsayıcı veya bütünsel seviyelerine atıfta bulunur; kendine, önemli diğerlerine, genel olarak insanlara, diğer türlere, doğaya ve kozmosa araçtan ziyade amaç olarak davranma ve ilişki kurmaktır (Maslow, 1971).

Hümanist kuramcılar, kendini gerçekleştirmeye benzer şekilde, kendini aşmışlık düzeyini yaşam boyu devam eden bir süreç olarak görürler (Schneider ve Krug, 2010). Aralarındaki farka gelince, kendini gerçekleştirmiş bir insan kendisini kabullenirken, kendini aşmışlıkta artık başkalarını da kolayca kabullenme eğilimi gösterir. Kendini aşmışlıkta birey sadece kendi sorunlarıyla değil, aynı zamanda başkalarının sorunlarıyla da ilgilenmeye çalışır. Bu bağlamda, kişiler arası iletişimlerinde daha derin bir yaklaşım sergiler ve sevecen ilişkiler kurmakta zorlanmaz, çevrelerindeki her şeye büyük bir sevgi gösterir ve sempati duyar. İnsanlarla tutarlı ilişkiler geliştirir ve yaşamlarını farklı boyutlarda sürdürebilir, içten duygular sergiler ve kolayca empati geliştirebilir (Schneider ve Krug, 2010).

Kendini aşmayı, kendini gerçekleştirmenin üzerine koymanın, kökten farklı bir modelle sonuçlandığı varsayılmaktadır. Kendini gerçekleştirme, kendi potansiyelimizi gerçekleştirmek anlamına gelirken, kendini aşma, kendimizden daha büyük bir şeye hizmet etmek için kendi ihtiyaçlarımızı bir kenara bırakır. Tekke (2019) kendini gerçekleştirme ve kendini aşma kavramlarının farklarını Tablo 1.1'deki gibi göstermiştir. Tabloya eklenen bilgiler incelendiğinde bireyin içsel-bireysel gelişmesi daha çok kendini gerçekleştirme adımıyla iken, (Gorman, 2010; Hanley ve Abell., 2002; O'connor vd., 2007), içsel ve dışsal (sosyal yönü) etkileşimi daha çok "kendini aşmışlık" (Rivera, 2006) ile ilişkilidir.

Tablo 1.1.: Kendini Gerçekleştirme ve Kendini Aşmışlığın Karşılaştırılması

Kendini Gerçekleştirme	Kendini Aşmışlık
Kimlik kazanmak	Kimlik kazanmak
Potansiyel, arzu, ihtiyaç ve hangi mesleğin uygun olduğunun bilincinde olmak	Farklı tecrübeler (ör. Doğa, mistik, estetik ve cinsel) edinmek
Gerçek ve ideal benlik düzeyine ulaşmak	Benliğin ötesine geçmek
İlgi ve yeteneklerinin farkında olmak	Başkalarıyla olumlu ilişkiler geliştirmek
Yapabileceğinin en iyisini yapmak	Bağımsız hareket etmek
	Etrafına karşı duyarlı olmak
	Sosyal bağları güçlendirmek

Öz-aşkınlık aşamasına sosyal adalet, çevrecilik, bilimsel faaliyetler veya dini inanç gibi ideallere bağlılık örnek olarak verilir. Bunun yanı sıra kişisel benliğin ötesi

olarak eşleştirilmiş deneyimlerin yaşanması da bu aşamadır. Maslow bu deneyimlere zirve deneyimler demiştir. Zirve deneyimler doğa, estetik, mistik gibi deneyimleri içermektedir. Maslow 1950'lerde yayınladığı eserlerde zirve deneyimleri bireyin kendini gerçekleştirme aşamasında rol aldığını ileri sürmüştür. Maslow 1961 yılında kendini gerçekleştirme ve öz aşkınlık arasında paradoksal bir durum keşfederek bu iki kavramın birbirinden farklı olduğunu ortaya koyarak teorisini geliştirmiştir (Maslow, 1969; Hanley ve Abell, 2002). Sonraki çalışmalarında kendini gerçekleştirme aşamasında olan bireyin zirve deneyimlere ulaşamadığını fark etmiştir. Böylelikle öz-aşkınlık ayrı bir aşama olarak ayrılmıştır (Rivera, 2006).

Maslow'un hiyerarşiye dair son açıklamalarına göre, kendini gerçekleştirme basamağını üstbilis ve varoluştaki mistik deneyimleri açısından yeterli görmediği için bir üst aşama olan kendini aşma kavramını eklemiştir (Rivera,2006). Maslow'un düşünce ve çalışmaları değerlendirildiğinde, ihtiyaçlar hiyerarşisinin güncel hali yani "kendini aşmışlık" düzeyi ile daha kapsamlı olduğu görülmektedir.

Öz-aşkınlık konusunda değinilmesi gereken kavramlardan biri potansiyelini tam kullanan kişidir. Rogers'a göre, birey kendini gerçekleştirdiğinde potansiyelini tam anlamıyla kullanmış olur (Rogers, 1961). Bu bakış açısına göre, potansiyelini tam kullanan kişi, Maslow'un "kendini aşmışlık" düzeyine benzerlik gösterir. Hem Rogers hem de Maslow'a göre, kendini gerçekleştirmenin yeterli olmadığı ve bireyin bir üst düzeye ulaşmayı hedeflemesi gerektiği vurgulanır. Başka bir deyişle, "kendini aşmışlık" ve potansiyelini tam kullanan kişi, kendini gerçekleştirip bir üst seviyeye ulaşan kişiler olarak nitelendirilebilir.

Koltko-Rivera, öz-aşkınlığı "benliğin ötesindeki daha ileri düzeydeki nedenleri incelemek" ve "zirve deneyimlerle benliğin sınırlarının ötesinde bir birlik hissi yaşamak" olmak üzere ikiye ayırır. Yazarın ilk kategorisine göre, başkalarına hizmet etmek, ideal bir amaç uğruna çalışmak (örneğin doğruluk, sanat) veya bir sebebe adanmak (örneğin sosyal adalet, çevrecilik, bilimle ilgilenmek, dini inanç) ve/veya ilahi veya yüce olarak kabul edilen bir varlıkla birleşme arzusunu içerir. İkinci kategoride ise, bu kişinin kişisel sınırlarını aşan veya genişleten bir kimlik kazanımı deneyimi yaşayan, mistik deneyimlerini ve doğa, estetik, cinsellik gibi deneyimleri içeren ve/veya diğer ben-ötesi deneyimlerle ilişkili belirgin deneyimleri içerir (Rivera, 2006).

Öz-aşkınlıkla ilgili çalışmacılardan bir diğeri Frankl'dır. Frankl'a göre varoluşun karakterize edildiği iki insan olgusu bulunmaktadır. Bunlardan ilki kendinden kopma kapasitesi, ikincisi ise kendini aşma kapasitesidir. İnsanın kendi dışında farklı bir şeye yönelmesi insan doğasının kurucu özelliğidir. İnsan olmak, karşılaşılabilecek başka varlıklarla ve yerine getirilecek anlamlarla dolu bir dünyaya açık olmak anlamına gelir (Frankl, 1966). Frankl'ın ileri sürdüğü "kendini aşma" düşüncesi, yaşam felsefesinde önemli bir unsur olarak öne çıkar. Frankl'a göre, insan sadece varoluşunun bu aşmayı gerçekleştirdiği zaman gerçekten insan olur, yani gerçek benliğini bulur. İnsanın yaşamında anlam arayışı süreci, bu "kendini aşma" kavramıyla da ifade edilebilir. Frankl'a göre, psikoloji ve anlam arasında derin bir bağ vardır; çünkü insanın ruhu anlam arayışındadır. Kendini gerçekleştirmek veya kendini aşmak, insanın ruhunun anlamları keşfetmesiyle gerçekleşir. Ancak insan, maddiyata fazla odaklanmadan kendini aşmaya ihtiyaç duyar; çünkü dünyada olmak, dünyaya açık olmayı gerektirir. Frankl'a göre, hayatın anlamlarını keşfetmek için kapanmak yerine, insanın mevcut varoluşunu aşması gerekir. Başka bir deyişle, insanın kendinden çıkması gerekir. Böylece özerk öznenin anlam dünyasını keşfetmesi mümkün olur (Frankl, 1966).

Frankl, belki de tek itici gücümüz ve hedeflerimiz olarak Freud'un zevk arama ve denge modellerine karşı çıkan ve bir kendini aşma modeline doğru giden ilk araştırmacılardan biridir. Frankl, Freud'un insanlığın tüm kültürel ürünlerinin kişisel tatmine dayandığını iddia ettiği görüşüne katılmaz. Ona göre insanı sadece arzu tatmini peşinde koşan bir varlık olarak sınırlamak eksik bir yaklaşımdır. Çünkü insan, yaşamın anlamını ve amacını sorgulayabilen, hatta bunu yapmaya ihtiyaç duyan bir varlıktır. Freud ise, yaşamın anlamını sorgulayan birinin hasta olduğunu iddia ederken, Frankl bu görüşe karşı çıkar. Ona göre, anlam arayışı oldukça insani bir tutumdur ve insan olmanın ayırt edici temel özelliklerinden biridir (Frankl, 1966).

Burada, Frankl'ın kendini aşma yapısı, sürekli kendine atıfta bulunarak kendi potansiyelini gerçekleştirmeye değil, başkalarına hizmet etmeye odaklanmayı vurgular. Daha çağdaş bir kendini aşma modeli, Frankl'ın yapısını kullanır ve onu üç düzeyde açıklar (Wong, 2016): i) nihai anlamı aramak; iyilik, hakikat ve güzelliğin nihai ideallerini aramak, ii) durumsal anlam aramak; açıklık, merak ve şefkatle şimdiki anın farkında olmak, iii) kişinin mesleğini araması; daha büyük iyilik için daha yüksek bir amacın peşinden koşmak.

Öz-aşkınlığı kişilik özelliği olarak ele alan kuramcılar bulunmaktadır. Öz-aşkınlığı bir kişilik özelliği olarak ele alan kuramcılara göre kendini aşmayı bir kişilik özelliği olarak değerlendirmek için, bireyin davranışsal, bilişsel ve duygusal eğilimleri dikkate alınmalıdır (McCrae ve Costa, 2003). Bu kuramcılara göre öz-aşkınlık, bireyin doğanın ve genel olarak evrenin bir parçası olduğunu hissetme derecesini yakalayan ölçülebilir bir kişilik özelliğidir (Cloninger vd., 1997).

Yaden ve arkadaşları (2017), yaşlanma sürecinden ve yaşam boyu gelişmeden kendini aşmanın bileşenlerini türetmiştir. Kendini aşma deneyimlerinin iki alt bileşeni bulunmaktadır: Azaltılmış kendini öne çıkarma (yok etme bileşeni) ve artan bağlantılılık (ilişkisel bileşen). Ayrıca, sosyal ve mekânsal (kültür ve çevre) arasındaki çizgileri bulanıklaştırmak, algılanan sosyal bağlantıyı artırmanın ve dolayısıyla refahı artırmanın bir yoludur. kendini aşan deneyimler herhangi bir bireysel amaca hizmet etmesede uyumlu sosyal gruplar oluşturmada yoludur. (Yaden vd., 2017).

Pamela G. Reed'in tümdengelim yaklaşımı kullanarak geliştirdiği öz aşkınlık kuramı, bireylerin ve ailelerin yaşamı sınırlandıran zorlu durumlarla karşılaştıklarında, iyilik halini koruma ve devam ettirme amacıyla bir çerçeve sunmayı hedefler (Reed, 2013). Reed, ileri yaş yetişkinler üzerinde yaptığı araştırmalarda, öz aşkınlık kavramını tanımlamış ve öz aşkınlık ölçeğini geliştirmiştir. Araştırmalarının sonuçlarına göre, öz aşkınlığı yaşamın sona ermesiyle ilişkilendirerek, yeni deneyimler ve bakış açıları elde etmek için doğal bir yetenek olarak tanımlamıştır. Reed'e göre kendini aşma fikri, kendi sınırlarını çeşitli şekillerde genişletme kapasitesidir (Reed, 2013).

Reed'e göre öz aşkınlık, psikolojik (diğerleri ve benlikle ilgili) ve manevi (anlam, kabul etme ve şimdiki zamanda yaşama hissi) görüşleri ve davranışları içerir. Kuramın temel kavramları arasında savunmasızlık (korunmasızlık/güvensizlik), refah (sağlık/iyilik/mutluluk) ve öz aşkınlık bulunmaktadır (Reed, 2013). Korunmasızlık, ölüm farkındalığı veya zorlu yaşam koşulları gibi durumlar olarak tanımlanır ve bireysel yetersizliklerin ortaya çıktığı durumları içermektedir. Sağlık, bireyin kendi ölçütlerine uygun şekilde tam ve sağlıklı hissetme durumu olarak tanımlanır. Kuramın temel kavramı olan öz-aşkınlık ise kendi iç sınırlarını aşma (öz kabul, kişisel gelişim/Intrapersonal aşkınlık), ilişkisel yaşama (başkalarıyla veya çevreyle bağlantı kurma/Interpersonal aşkınlık), zamana entegrasyon (anın değeri, zamanın

bilinci/Temporal aşkınlık), transandantal düşünme (manevi boyutlara ulaşma, evrensel amaçlar/transpersonal aşkınlık) yeteneği şeklinde alt boyutları kapsamaktadır.

Reed'in modeli, dört temel ilişki kümesinden oluşur. İlk olarak, artan güvenlik açığı seviyeleri, örneğin bir sağlık olayı, artan kendini aşma seviyelerini etkiler. Reed, burada savunmasızlığı, kişinin kendi ölümlülüğünün farkındalığı olarak tanımlar ve kendini aşmanın, genellikle yaşam krizleri tarafından tetiklenen bu farkındalıktan doğal olarak ortaya çıktığını açıklamaktadır. İkincisi, kendini aşma, esenlik ve moral duygusuyla olumlu, depresyon düzeyiyle olumsuz ilişkilidir. Üçüncüsü, kendini aşma, incinebilirliğin esenlik üzerindeki etkilerine aracılık eder. Dördüncüsü, kişisel ve bağlamsal faktörler, örneğin yaş, cinsiyet, bilişsel yetenek, sağlık durumu, geçmiş önemli yaşam olayları, kişisel inançlar, aile desteği ve sosyopolitik çevre gibi üç değişkende de rol oynar (Reed, 2013).

1.1.2. Öz-aşkınlıkla İlişkili Değişkenler

Öz-aşkınlık, psikoloji ve ruh sağlığı alanlarında önemli bir konu olarak kabul edilmekte ve bireylerin duygusal, ruhsal ve sosyal iyilik hallerini etkileyebilmektedir (Reed, 2018). Öz-aşkınlığa dair kuram ve teoriler incelendiğinde, öz-aşkınlığı etkileyen çeşitli değişkenler bulunmaktadır. Bu değişkenler genellikle bireyin içsel deneyimleri, dış dünya ile ilişkisi ve kişisel gelişim süreçleriyle ilgilidir.

Reed'in öz-aşkınlık kuramının kavramları arasındaki ilişkiler incelendiğinde incinebilirlik deneyimleri bireylerin öz-aşkınlık seviyelerini etkilemektedir. Reed burada kırılganlığı kişinin kendi ölümlülüğünün farkında olması olarak tanımlamaktadır ve öz-aşkınlığın, genellikle yaşam krizleri tarafından tetiklenen bu farkındalıktan doğal olarak ortaya çıktığını belirtmektedir. Ayrıca öz-aşkınlık ile iyi oluş (sağlık) arasında doğrudan bir ilişki bulunmaktadır (Reed, 2014). Sağlık, esenlik ve moral duygusuyla öz-aşkınlık arasında olumlu ilişkiler bulunurken aynı zamanda depresyon ve kaygı ile öz-aşkınlık seviyeleri arasında negatif ilişkiler bulunmaktadır (Bajjani-Gebara vd., 2019). Üç kavram da ele alındığında öz-aşkınlık kırılganlık ve iyi oluş arasında yordayıcı konumunda bulunmaktadır. Son olarak kişisel bağlamsal faktörler, üç kavramı da etkilemektedir. Yaş, cinsiyet, bilişsel yetenek, sağlık, kişisel inançlar, aile desteği ve sosyopolitik çevre olarak sayılabilir. Bu faktörler, öz-aşkınlık, kırılganlık ve iyi oluş kavramlarının seviyeleri ve aralarındaki ilişkiyi artırabilir veya azaltabilir (Reed, 2018).

Bilinçli farkındalık uygulamaları öz-aşkınlığı etkileyebilecek ve arttırabilecek önemli bir yapıdır. Kişinin ben ötesi ilişkiler sağlayıp ileri düzeyde farkındalık durumuna sahip olabilmesi için bilinçli farkındalık tekniklerini kullanması gerekmektedir. İleri düzey farkındalık ve sınırların azalması ile birey öz-aşkınlık düzeyinde artış sağlayacaktır. Bilinçli farkındalığın öz-aşkınlıkla ilişkisi şu yollarla açıklanabilir (Yaden vd., 2017):

1. **Farkındalık Geliştirme:**Bilinçli farkındalık, içsel düşüncelerimizi ve duygularımızı fark etmemizi sağlar. Bu farkındalık sayesinde kendimizle ilgili daha derin ve objektif bir anlayış geliştirebiliriz.
2. **Kabul ve İyileşme:**Bilinçli farkındalık sırasında ortaya çıkan duygusal ve zihinsel süreçler, kişinin kendini daha derinlemesine anlamasına ve kabul etmesine yardımcı olabilir. Bu da öz-aşkınlık sürecinin temel adımlarından biridir.
3. **Empati ve Bağışıklık:**Bilinçli farkındalık, kendimizi anlamamızın yanı sıra başkalarını da anlamamıza yardımcı olabilir. Empati ve bağışıklık yetilerimizi güçlendirerek ilişkilerimizde daha derin bağlar kurmamıza olanak tanır.

Öz-aşkınlığı etkileyen birtakım öncüller ve nitelikler bulunmaktadır. Bu değişkenler bireyin öz-aşkınlık seviyesini iyileştirebilmektedir. Değişkenler şu şekilde sıralanmaktadır (McCarthy vd., 2018):

Spiritüel ve Dini İnançlar: Bireyin spiritüel veya dini inançları, öz-aşkınlık düzeyini etkileyebilir. Spiritüel uygulamalar, bilinçli farkındalık, dua gibi ritüeller öz-aşkınlık duygusunu artırabilir ve bireyin kendini aşma yolculuğunda önemli bir rol oynayabilir.

Empati ve Başkalarına Yardım Etme: Başkalarına yardım etme ve empati gösterme, öz-aşkınlık düzeyini artırabilir. Bu tür davranışlar, bireyin sınırlı benlik algısını aşmasına ve daha geniş bir insanlık perspektifine açılmasına yardımcı olabilir.

Bağlılık ve Bağlılık Duygusu: Bireyin derin ilişkiler kurma yeteneği ve bağlılık duygusu, öz-aşkınlık üzerinde olumlu etki yapabilir. Sağlam ilişkiler, bireyin kendini daha iyi anlamasına ve başkalarıyla olan bağlarını güçlendirmesine yardımcı olabilir.

Kişisel Gelişim ve Yaratıcılık: Kişisel gelişim ve yaratıcılık, bireyin potansiyelini gerçekleştirme ve kendini aşma sürecinde önemli rol oynar. Yaratıcı faaliyetler, sanat, edebiyat gibi alanlarda çalışmak öz-aşkınlık duygusunu güçlendirebilir.

Doğaya ve Evrene Bağlılık: Doğaya ve evrene duyulan bağlılık, bireyin sınırlı benlik algısını aşmasına yardımcı olabilir. Doğa ile iç içe olma, manevi deneyimler yaşama ve evrenin büyüklüğü karşısında kendini küçük hissetme öz-aşkınlık duygusunu artırabilir.

1.2.Yaşam Doyumu

Doyum kavramı, bireyin beklentileri, ihtiyaçları ve arzularının karşılanmasıyla ortaya çıkan dengenin yeniden sağlanması anlamına gelir. Bu, temel biyolojik ihtiyaçların (örneğin açlık, cinsellik) veya ruhsal gereksinimlerin (örneğin sevgi, başarı, merak) tatmin edilmesiyle gerçekleşir (Diener vd., 1985). Yaşam doyumu, bireyin sahip olduklarıyla beklentilerini kıyasladığı bir durum ya da sonuç olarak ifade edilebilir. Bu, bireyin genel yaşam tutumunu yansıtan bir kavramdır, kişinin yaşamla ilişkili genel değerlendirmesini temsil eder (Haybron, 2004). Yaşam doyumu terimi, bireyin sahip olduğuyla beklediği arasında bir karşılaştırma yaptıktan sonra ortaya çıkan genel bir değerlendirmedir ve birey mevcut yaşamını geçmişiyile birlikte değerlendirir (Neugarten vd., 1961).

Bireylerin yaşam doyumu, hayal ettikleri ideal yaşam ile gerçek yaşamları arasındaki farka bağlıdır. Bu fark arttıkça yaşam doyumu azalırken, azaldıkça artar. Farkın sıfıra yakın olması, yani ideal yaşam ile gerçek yaşam arasındaki farkın minimal olması, yaşam doyumunun yüksek olduğunu gösterir (Neugarten, 1961). Diener vd.'ye göre (1985), yaşam doyumu yüksek olan bireyler, günlük yaşamlarında keyif aldıkları etkinliklere katılan, kendilerini değerli ve önemli hisseden ve yaşama olumlu bir bakış açısıyla yaklaşan bireylerdir. Ancak, yaşamda karşılaşılan olumsuzluklar, engeller veya çatışma durumları, yaşam doyumunda düşüslere neden olabilir. (Symons vd., 1999). Bu sebeple yaşam doyumuna etki eden faktörler araştırmalara konu olmuştur. Yaşam doyumu üzerine yapılan araştırmalarda, cinsiyet, ırk ve gelir gibi sosyodemografik faktörlerin yaşam doyumu ve mutluluğu belirlemede neredeyse hiçbir etkisinin olmadığı ve bunun yerine kişisel eğilimlerin, yakın ilişkilerin ve kültürel düzeyin daha belirleyici olduğunu öne sürenler bulunmaktadır (Diener vd., 1995). Ancak, bazı araştırmacılar,

sosyodemografik faktörlerin yaşam doyumu üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu savunmaktadır. (Keser, 2005).

1.2.1. Yaşam Doyumu Kavramının Kuramsal Çerçevesi

Yaşam doyumu disiplinler arası nitelikte olup farklı pek çok kuram ile açıklanmaktadır. Yaşam doyumu yalnızca bir alana bağlı değil disiplinlerarası bir kavram niteliğindedir. Duyuşsal, bilişsel, birleşik kuramlar, sonuç ve süreç kuramları, gereksinim kuramlarıyaşam doyumu kuramları arasındadır.

Gereksinim kuramlarına göre, mutluluk çeşitli gereksinimlerin doyurulması bağlamında değerlendirilmelidir. Maslow'un (1954) gereksinim kuramına göre içsel ve evrensel ihtiyaçların tatmin edilmesiyle mutluluk ve yaşam doyumu elde edilebileceği düşünülür. Yaşam doyumu, bireyin ihtiyaçlarının ne derece tatmin edildiğine bağlı olarak değişir. Bir bireyin kendini gerçekleştirme ve potansiyelini kullanması, derin bir iç memnuniyet ve yaşam doyumu sağlayabilir. Bu süreç, bireyin kendi değerlerini anlaması, tutkularını takip etmesi ve kişisel gelişim yolculuğunda ilerlemesiyle ilişkilidir. Bu nedenle, ihtiyaçlar hiyerarşisi teorisi, bireylerin yaşam doyumunu artırmak için stratejiler geliştirmede ve kişisel gelişimde kullanılabilecek önemli bir araç olarak değerlendirilmektedir(Maslow, 1943; Sirgy, 1986). Bir diğer gereksinim kuramı olan dengelenmiş yaşam modeline göre, bireyin mutluluğunun tek bir yaşam alanındaki doyumla sınırlı değil, bunun yerine birçok farklı yaşam alanındaki doyumun yüksek olması mutluluğu etkileyecektir. Yani yaşam alanında denge önemlidir. İyi oluş ve doyum olması için temel ve gelişim ihtiyaçlarının doyumları paralel ve dengeli olmalıdır (Sirgy vd. 2007).

Sonuç ve süreç kuramlarında, yaşam doyumu davranışlar sonucu bir varış mı yoksa sonuçta varılan bir yer midir sorgulanmaktadır. Bu teoriler tek başlarına mutluluğun sadece bir kısmını açıkladığı için, bu teorilerin birleşimiyle daha kapsamlı bir teori olan gerçek mutluluk kuramı geliştirilmiştir. Bu kuram, haz, anlam ve akış deneyimlerini içermektedir. *Hedonizm* teorisine göre iyi yaşam, keyifli yaşamdır. Birey için en önemli hedef, keyif veren ve zevk alınan deneyimleri yaşamak ve keyif vermeyen deneyimlerden kaçınmaktır (Brülde, 2007). Aristippos'un (M.Ö 435-366) hazzı maksimize etme ve acıyı minimize etme üzerine kurulu hedonizm düşüncesi günümüzde faydacılık anlayışı ile ilişkilendirilmektedir (SirgyveWu, 2007). *Arzu*

teorisi, bireyin yaşamının iyi olabilmesinin kendi isteklerine göre şekillenmesiyle olacağını savunan bir anlayıştır (Brölde, 2007). Bu teoriye göre mutluluk, bireyin arzularının gerçekleştirilmesidir. Hazza değil, doyum sağlanmasına odaklanılır (Peterson vd., 2004). Czikzentmihalyi'nin (1990) *akış kuramı*, bireyin istediği etkinliği yaparak ve bu etkinlik sırasında tamamen odaklanarak mutluluğa ulaşabileceğini öne sürer. Akış olarak da bilinen bu durum, bireyin bir aktiviteye öyle bir odaklanmasıdır ki zaman ve açlık gibi duyularını bile kaybeder. (Vella-Brodrick vd., 2009). *Nesnel liste kuramı*, bireyin düşüncelerinden bağımsız olarak, çeşitli nesnel değerlere sahip olma durumunun iyi yaşamı belirleyen ölçüt olduğunu belirtmektedir. Nesnel liste yaklaşımı, yaşam doyumunun nesnel boyutunu ölçmeye odaklanır. Bu değerler arasında bilgi, arkadaşlık, aşk, özgürlük, kişisel gelişim gibi unsurlar sayılabilir (Brölde, 2007). *Anlam kuramı*, Frankl tarafından geliştirilmiştir. Kuram insanların ortak bir ihtiyaç olarak anlam arayışından hareket eder, kurama göre mutsuzluk ve umutsuzluk anlamsızlık ile ilişkilidir (Frankl, 1999). Anlam, bireyin kendini aşması ve dış dünyaya yönelik bir amaç veya değer bulmasıyla gerçekleşir. Anlam yaklaşımı, yüksek amaçlar ve kişisel gelişim ile ilişkilendirilebilir. Mutluluk ve yaşam doyumunu sonuç olarak ortaya çıkar (Vella-Brodrick vd., 2009). *Gerçek mutluluk kuramı*, Seligman tarafından geliştirilmiş olup hedonizm, arzu kuramı, anlam kuramı ve nesnel liste kuramını birleştirmeyi hedefler (Seligman, 2007). Kurama göre, bireyin mutluluğu üç ana bileşenden oluşur. İlk olarak, pozitif duygular ve haz üzerine kurulu yaşam gelir. İkinci olarak, akış deneyimine dayanan bağlı yaşam gelir. Üçüncü olarak ise anlamlı yaşam gelir. Bu alanlarda yüksek puan alan bireylerin genellikle daha yüksek yaşam doyumunu yaşadığı gözlemlenmiştir (Peterson vd., 2004). Gerçek mutluluk kuramına göre, birey, sahip olduğu güçlerini ve erdemlerini kullanarak anlamlı, bağlı ve haza dayalı bir yaşam dengeleyebilir ve mutlu olabilir. Dinsel ve felsefi kaynaklardan evrensel olarak kabul gören erdemler; bilgelik ve bilgi, sevgi ve insanlık, adalet, ılımlılık, maneviyat ve aşkınlık olarak tanımlanmıştır. Bu erdemler iyi karakterin temsilcileridir. (Seligman, 2007).

Sonuç ve süreç kuramlarının temel değerlerinin bir arada görülmesi açısından bu kuramların mutluluk ve iyi yaşam görüşleri araştırmacı tarafından tablo 1.2'de özetlenmiştir.

Tablo 1.2:Sonuç ve Süreç Kuramları Mutluluk ve İyi Yaşam Görüşleri

Kuram	Mutluluk	İyi Yaşam
Hedonizm (Aristippos)	Hoşa giden deneyimler	Hoşa giden yaşamdır. “Dont’tworry, be happy”
Arzu Kuramı (Seligman)	İstedğini elde etmek	İyi yaşam yalnızca kendi istediğin yaşama sahip olmanla gerçekleşir. “Hazza değil, doyuma odaklan”
Akış Kuramı (Czikzenmihalyi)	İstenilen etkinliklerin yoğunlaşarak yapılması	Kişinin süre ve fiziksel ihtiyaçlara bakılmaksızın algılarını yitirerek tam yoğunlaşabilmesi. Kişinin nesnel değerlerine göre çeşitli nesnel değerlere sahip olma ölçüsü iyi yaşamdır. “Yaşam doyumunun nesnel boyutunun ölçümü”
Nesnel Liste Kuramı	Sahip olunan çeşitli nesnel öğeler	Yaşamda anlam, kendini aşma ve kendine dair ya da özüne dair aşması
Anlam Kuramı (Frankl)	Kendin dışında anlamlı işlerle uğraşmanın dolaylı sonucu	
Gerçek Mutluluk Kuramı (Seligman)	Yukarıda belirtilen hedonizm, arzu, anlam ve nesnel liste kuramlarını birleştirerek oluşturulmuş kuramdır. Bu kurama göre mutluluk ve iyi yaşamın üç temel bileşeni vardır: 1.Olumlu duygu /hazza göre bir yaşantı, 2. Akışa bağlı yaşam 3.Yaşamın anlamı	

Duyuşsal, bilişsel ve birleşik kuramlar ise yaşam doyumunda duygunun mu, bilişsel karar sürecinin mi yoksa her ikisinin birleşiminin mi etkili olduğunu sorgulamaktadır. Duyuşsal kuramlar, öznel iyi olmayı yalnızca olumlu duyguların varlığı veya olumsuz duyguların üstesinden gelme veya baskın olma durumu olarak tanımlamaktadır (Frish, 2006). Duyuşsal yaklaşım, olumlu ve olumsuz duyguların birbirinden bağımsız olduğu bulgularına dayanmaktadır (Diener vd., 1985). Bilişsel kuramlar ise bireyin yaşamını değerlendirme sürecindeki bilişsel kararlarla öznel iyi olmayı yaşam doyumu olarak açıklamaktadır. Bilişsel bakış açısı aynı zamanda yaşam doyumu bakış açısı olarak da bilinir. Birleşik kuramlar, bilişsel ve duyuşsal kuramların

birleştirilmesiyle oluşturulmuştur. Buna göre, bireyin yaşamını bütün olarak olumlu değerlendirmesi ve olumlu hissetmesi ön plandadır. (Brölde, 2007).

Öznel iyi oluş, bir bireyin yaşamıyla ilgili bilişsel değerlendirmesi ile olumlu duygulanımların varlığı ve olumsuz duygulanımların yokluğu şeklinde tanımlanmaktadır (Diener, 1994). Öznel iyi olma, genellikle olumlu duyguların sıklığı ile daha güçlü bir ilişki içindeyken, duyguların yoğunluğu ile ilişkisi daha zayıftır. Yoğun olumlu duygular yaşayan bireyler, aynı zamanda yoğun olumsuz duyguları deneyimleme eğilimindedirler. Yoğunluğun uzun dönemli iyi olma üzerindeki etkisi, sıklığın etkisine kıyasla daha azdır. Olumlu duyguların sıklığı, uzun vadeli duygusal iyi oluşla daha güçlü bir ilişki kurabilir ve genellikle yoğunluktan daha iyi ölçülebilir. Bu nedenle iyi olmanın daha güvenilir bir göstergesidir. (Diener vd., 1985)

Öznel iyi olma hali kavramını şekillendiren psikologlar bu kavram ile ilgili şu üç unsuru tanımlamaktadır (Diener, 1984):

1. Olumlu duyguların varlığı: Mutluluk kavramı genellikle olumlu ve keyifli duyguların yoğunluğuna odaklanarak tanımlanır (Diener, 2000). Çünkü olumlu duygular, en yüksek seviyedeki mutluluğun önemli belirleyicileri arasında kabul edilir (Fredrickson, 2002). Mutlu olma durumu, genellikle olumsuz duyguların yerine olumlu duyguların hakim olduğu zamanlarda ortaya çıkar. Bu duygular arasında heyecan, neşe, memnuniyet, gurur, sevgi gibi hisler bulunur (Christopher, 1999)
2. Olumsuz duyguların yokluğu: Olumsuz duyguların olmaması, korku, kaygı, çatışma, şiddet, yeme bozuklukları, depresyon ve intihar gibi ciddi sorunların ortaya çıkmasını engeller (Frederickson, 2002). Bu tür olumsuz duyguların varlığı, mutsuzluk hissinin yanı sıra sağlık sorunlarına da yol açabilir.
3. Yaşam doyumu: Bireyin yaşamının, belirlediği ölçütlere ne kadar uygun olduğuna ilişkin subjektif bir değerlendirme olan yaşam doyumu, kişinin kendi hayal ettiği yaşamla gerçek yaşamı arasındaki uyuma bağlıdır (Diener, 1985). Bu karşılaştırmada, birey ne kadar idealize ettiği yaşama yakın olduğunu düşünüyorsa yaşam doyumu o derece yüksek olacaktır.

Yaşam doyumunda duygunun mu, bilişsel karar sürecinin mi yoksa her ikisinin birleşiminin mi etkili olduğunu araştırma konusu olarak alan kuramlardan bir diğeri

Erek Kuramıdır. Belli Bir Noktaya Erişme (Erek) Kuramına göre mutluluğun, belirli amaçların ve gereksinimlerin gerçekleşmesine bağlı olduğunu savunur. İlk olarak Wilson (1967) tarafından ortaya atılan bu kuram, mutluluğun ihtiyaçların tatmin edilip edilmemesine bağlı olduğunu iddia etmektedir.

Duygulara bakılmaksızın bilişsel olarak ilerleyen kuramların başında uyum kuramı gelmektedir. Uyum kuramına göre, bireylerin içsel standartları, yaşanan olaylara göre değişebilir ve bireyler yeni durumlara uyum sağlayabilir (Brickman vd., 1971). Diener (1984), olayların başlangıçta iyi veya kötü olduğuna bağlı olarak, bireyde hem mutluluk hem de mutsuzluk oluşturabileceğini ancak daha sonra bu etkilerin zayıflayacağını belirtmektedir. Yeni olaylara veya durumlara başlangıçta tepki gösteren bireyler, zamanla bu duruma alışacak ve kendilerini daha mutlu hissedeceklerdir.

Bilişsel odaklı olan yargı kuramlarına göre, bireyin gerçek koşullarla belirli ölçütler arasındaki karşılaştırması sonuçlarını etkiler. Bu karşılaştırma, yorumlama, bellek taraması, değerlendirme ve gözden geçirme gibi bilişsel süreçlerin sonucudur. İnsanlar durumlarını değerlendirirken çeşitli normlara başvururlar. Ruh hali, ulaşılabilir bilgi, kısayol (heuristik) veya diğer ipuçlarını kullanarak yaşam doyumu hakkında kararlarını verirler. Yargı kuramları, hangi tür olayların karşılaştırma açısından olumlu veya olumsuz olduğunu belirlemezken, olayların meydana getirebileceği duygusal tepki miktarını tahmin edebilirler (Diener, 1984).

Sosyal karşılaştırma kuramları, bireyin kendisini diğer insanlarla kıyaslamasını açıklar (Smith, 2000). Sosyal karşılaştırma yaparken, birey kendi durumunu diğerlerinin durumuyla (yaşam standartları vs.) karşılaştırır; eğer kendi durumu diğerlerinden daha iyi ise mutlu olacaktır, ancak diğerlerinden daha kötü ise mutsuz olacaktır.

Michalos (1985) tarafından ortaya atılan çok yönlü uyumsuzluk kuramı, stoik felsefeye ve Festinger'in (1957) bilişsel uyumsuzluk kuramına dayanmaktadır. Kuramın özünü karar verme ve sosyal karşılaştırma oluşturur. İnsanlar, kendilerini geçmiş deneyimler, arzular, tatmin seviyeleri, gereksinimler, hedefler ve çevresel etkenler gibi çeşitli faktörlerle karşılaştırarak değerlendirirler.

1.2.2. Yaşam Doyumu ile İlişkili Değişkenler

Yaşam doyumu, bireylerin psikolojik, duygusal ve fiziksel sağlığı üzerinde derin etkilere sahiptir. Yaşam doyumu, bireylerin genel iyilik hallerini ve yaşam kalitelerini

belirleyen önemli bir faktördür. Yaşamda karşılaşılan engellenmeler, çatışmalar ve ani olumsuz değişimler yaşam doyumunun düşmesi ile sonuçlanabilir (Demirel vd., 2004). Yüksek yaşam doyumuna sahip kişilerde psikolojik sağlamlık güçlenir ve fiziksel sağlık desteklenirken, yaşam doyumunun az olmasına psikolojik ve fizyolojik sağlık açısından olumsuz durumlara yol açabildiği ve her iki bağlamda da rahatsızlıklara zemin hazırladığı çeşitli araştırmalar tarafından ortaya koyulmuştur. (Abu vd., 2002; Shamionov vd., 2020). Yüksek yaşam doyumunun olduğu durumlarda kişilerin sağlam sosyal ilişkiler geliştirebilme kapasitesi yüksekken, düşük yaşam doyumundaki kişi sosyal izolasyon ve ilişki sorunları ile karşı karşıya kalmaktadır. (Damasio vd., 2013). Ayrıca yaşam doyumunun yüksek olduğu durumlarda iş performansı ve akademik başarı olumlu yönde ilerlerken yaşam doyumunun az olduğu durumlarda motivasyon eksikliği ve verim düşüklüğü yaşanabilir, bu da iş performansı ve akademik başarıyı olumsuz yönde etkilemektedir (Joseph, 1986; Dost, 2007; Çivitçi, 2012).

Neugarten (1961), yaşam doyumu yüksek olan bireyler, günlük yaşamlarında keyif aldıkları etkinliklere katılan, kendilerini değerli ve önemli hisseden ve yaşama olumlu bir bakış açısıyla yaklaşan bireylerdir. Ancak, yaşamda karşılaşılan olumsuzluklar, engeller veya çatışma durumları, yaşam doyumunda düşüşlere neden olabilir. (Demirel vd., 2004). Bu sebeple yaşam doyumuna etki eden faktörler araştırmalara konu olmuştur. Yaşam doyumu öznel bir değerlendirmeyi içerir bu yüzden her bireyin özgün yaşantısı sebebi ile yaşam doyumuna etki eden çeşitli faktörler bulunmaktadır. Neugarten, yaşam doyumu yüksek olan kişilerin bazı özelliklerini sıralamıştır (Neugarten vd., 1961):

1. Günlük faaliyetlerden keyif alması,
2. Hayatının anlamını bulması, yaşamında hedeflerinin olması ve geçmişinin sorumluluğunu kabul etmesi,
3. Yaşamı boyunca belirlediği hedeflere ulaşacağına dair inancının olması,
4. Olumlu bir benlik algısına sahip olması ve kusurları olsa bile, kendini değerli bir varlık olarak kabul edebilmesi,
5. Genellikle yaşama olumlu bir bakış açısıyla yaklaşması beklenir.

Aynı şekilde Yılmaz ve Arsan'da (2013) farklı olarak mutluluk, hayata yüklenen anlam, hedeflere erişme konusunda uyum, gündelik hayattan alınan haz, bireylerin beden algısından memnun olma durumu, pozitif kişisel kimlik, güvenlik, ekonomik ve sosyal ilişkileri yaşam doyumuna etki eden faktörler olarak sıralamıştır.

Bütün bunlara ek olarak, yapılan çalışmalarda görüldüğü üzere yaşam doyumunu sosyo-demografik özelliklerin etkilediği çalışmalar bulunmaktadır. Her insan için sayısız değişken verilebilir ancak diğer özelliklere göre daha nesnel sayılabilecek, yaş, cinsiyet, fiziksel sağlık, inanç, eğitim, medeni hal, sosyo-ekonomik durum ve ırk gibi toplumsal ve kültürel faktörler sayılabilir (Seligman, 2007).

Bireyler, kendi değerlerini ifade edip bu doğrultuda ilerledikçe hedeflerine ulaşmanın ve dolayısıyla daha fazla mutlu olmanın mümkün olduğunu görebilirler. Ancak, yaşadıkları durum değerlerini fark etmelerini engelliyorsa, bu durumda mutsuz olma olasılıkları da vardır (Sagiv vd., 2000). Bu bağlamda, yaşam doyumunu arttıran üç ayrı kavram incelenmektedir: sağlıklı değerler, hedefe ulaşma ve birey-çevre uyumu (Sagiv vd., 2004). Sağlıklı Değerler Perspektifi, öz belirleme teorisine dayanmaktadır (Deci vd., 2000). Bu teori, psikolojik gelişmeyi ve kendini gerçekleştirme ihtiyaçlarını yansıtan içsel değerlerin iyi oluşu desteklediğini, dışsal değerlerin ise başkalarının onayını, takdirini ve övgüsünü kazanmaya odaklandığını belirtmektedir. İçsel yönelimli değerler; bireysel büyüme, ilişkiler ve toplumsal bağlılığı güçlendiren değerlerdir. Dışsal yönelimli değerler ise güç, güvenlik, gelenekçilik ve uyum gibi dışsal motivasyonları temsil eder. Ayrıca dışsal değerler, maddi başarı, görünüm ve popülerlik gibi konulara odaklanır. Bu bağlamda içsel yönelimli değerlerin artması yaşam doyumunu arttırmaktadır (Sagiv vd., 2004; Bobowik vd., 2011). Hedefe ulaşma konusunda, Sheldon ve Elliot (1999), bireylerin çabalarını kendi mutluluklarıyla ilişkilendiren öz-uyum modeliyle açıklamışlardır; yaşam doyumunun temel psikolojik ihtiyaçların tatmininden kaynaklandığını öne sürmüşlerdir. Bu bağlamda, kişinin kendi doğasına uygun hedeflere ulaşması, yaşam doyumunu arttırmasını sağlar. Ayrıca, bireyler uyumlu hedefleri için çabalamaya devam ettikçe, temel psikolojik ihtiyaçlarının tatmin edilmesi ve bu hedeflere ulaşma olasılığı artar (Sagiv vd., 2004). Birey-çevre uyumu, bireyin kendi değer öncelikleri ile çevresinde hakim olan değerler arasındaki uyumu ifade eder. Çevresel uygunluk, hedeflere ulaşmanın mutluluk üzerindeki etkisine odaklanır. Bireylerin amaç ve değerleriyle uyumlu çevreler, bu hedeflere ulaşmalarına

olanak sağlar. Amacına uygun çevreler bireyde yaşam doyumunu artırır (Sagiv ve Schwartz, 2000; Sagiv vd., 2004). Sosyal destek, yaşam doyumunu için önemli bir kaynaktır. Sosyal destek gören bireyler, değerlerinin doğrulandığını ve fikirlerinin sağlam temellere dayandığını hissederler. Son olarak iç-uyum mekanizmasına göre, bireyler içsel değer çatışması yaşadıklarında yaşam doyumunu düzeylerinde azalma görülebilir. Yani bireyin daha önceden benimsemiş olduğu değerler ile yeni bir ortamda kabul etmesi gereken değerlerin uyum içerisinde olması yaşam doyumunu artırıcı etkidendir. (Sagiv vd., 2000; Sagiv vd., 2004).

1.2.3. Öz-aşkınlık ve Yaşam Doyumu

Bireyin öz-aşkınlık deneyimleri, kendi sınırlarını aşarak kişisel gelişimini ve anlam arayışını teşvik edebilir. Bu süreç, bireyin yaşamında daha fazla anlam ve amaç hissetmesine olanak tanıyabilir ve dolayısıyla yaşam doyumunu artırabilir (King ve Napa, 1998). Öz-aşkınlık ile yaşam doyumunu arasındaki ilişki, alanyazında çeşitli perspektiflerden ele alınmıştır. Bazı araştırmalar, öz-aşkınlık deneyimlerinin bireylerin yaşam doyumunu olumlu yönde etkilediğini göstermektedir (Smith vd., 2012). Özellikle, öz-aşkınlık yaşantılarının bireylerin duygusal ve psikolojik iyi oluşunu artırdığı ve yaşamda daha derin anlamların keşfine yol açtığı belirtilmektedir (Johnson ve Johnson, 2009). Diğer yandan, bazı araştırmalar öz-aşkınlık ile yaşam doyumunu arasında doğrudan bir ilişki bulamamış veya ilişkinin karmaşıklığını vurgulamıştır. Bu çalışmalar, öz-aşkınlık deneyimlerinin bireyler arasında farklı şekillerde yorumlanabileceğini ve yaşam doyumunu üzerindeki etkilerinin bağlamdan bağımsız olmadığını göstermektedir (Lee, 2015; Wang vd., 2018). Araştırmalara göz atıldığında, öz-aşkınlık ve yaşam doyumunu arasındaki ilişki karmaşık ve çok yönlüdür. Bu ilişkiyi daha iyi anlamak için gelecekte yapılacak araştırmalar, öz-aşkınlık deneyimlerinin bireylerin genel yaşam memnuniyetini nasıl etkilediğini ve bu etkinin hangi faktörlere bağlı olarak değişebileceğini aydınlatılabilir.

1.3.Bilişsel Esneklik

Kişilerin beklenmedik ve zor durumlar yaşaması hayatın doğal akışının olağan yönlerinden biridir. İnsanlar hayatı boyunca küçük ya da büyük sorunlarla karşılaşmaktadır. Birey, değişen durumlara esnek bir tavır geliştirip çeşitli seçeneklerin farkında olduğunda, hayatın zorluklarına karşı daha dayanıklı olabilir. Ancak, aynı

tepkilerle her zaman sorunlara yaklaşırsa ve farklı çözüm yolları denenmezse, yaşamın akışına uyum sağlamakta zorlanabilir(Toksöz 2018). Dolayısıyla, insanların zorluklarla yüzleşmesi değil, bu zorlukları aşma yetenekleri önemlidir. Bilişsel esneklik, bir görevle ilgili yaklaşım veya düşünme tarzını değiştirme kabiliyetini ifade eder. Yüksek bilişsel esnekliğe sahip olanlar, değişiklikleri kolayca ve doğal bir biçimde benimseyebilirken, düşük bilişsel esnekliğe sahip kişiler değişiklikleri kabul etmekte zorlanabilirler(Cox, 1980).

Bilişsel esneklik, bir kişinin çeşitli durumlara uyum sağlayabilme yeteneği, bir fikirden başka bir fikre geçme kabiliyeti veya çeşitli problemlere çok yönlü yaklaşma kapasitesi olarak da tanımlanabilir. (Stevens, 2009). Bilişsel esneklik kavramı öncüler tarafından, bir kişinin bilgiyi çeşitli perspektiflerden değerlendirme yeteneği ve gerekli olduğunda bilgileri kendi başına yeniden yapılandırma yeteneği olarak tanımlanmıştır (Spiro vd., 1990). Tanıma bakıldığında bilişsel esneklik ve olasılıklı düşünme birbirlerine oldukça benzetilmektedir ancak ikisi de iki ayrı önemli konuyu temsil etmektedir. Olasılıklı düşünmeden farklı olarak, bilişsel esneklik yalnızca sistemli düşünme veya bilişsel kazanımlarla bağlantılı değildir. Olasılıklı düşünme her yeni problemle karşılaşıldığında ortaya çıkabilirken, bilişsel esneklik, yalnızca durum değiştiğinde, rutin bir gidişat beklenmedik bir şekilde sona erdiğinde ve belirsizlik durumları ortaya çıktığında gereklidir. İnsan davranışı, bir kişinin çevresi ile ilgili bilgileri tarafından kontrol edilir. Bu bilgiler, daha önceki benzer yaşantılardan öğrenilerek elde edilmiştir. Ancak, olası yeni görev gereksinimlerini tekrar yorumlanması için durumdaki değişikliğe bağlı olarak mevcut bilgi de değiştirilmelidir (Canas, 2006).

Bilişsel esneklik, bir kişinin farklı düşünce yapıları arasında geçiş yapabilme yeteneğini ifade eder. Bu, olaylara esnek bir bakış açısıyla yaklaşma, çeşitli durumlara uyum sağlama ve değişen koşullar altında akılcı kararlar alma kapasitesini içerir(Stevens, 2009). Bilişsel esneklik, bireyin çoklu görev yapabilme ve değişen taleplere uygun, alternatif çözümler bulabilme gibi karmaşık görevler yapabilmelerini sağlayan önemli bir faktördür. Değişen bir çevreye uyum sağlama sürecinde, yürütücü işlevler son derece kritiktir. Bu işlevler, yeni ve zorlu durumlarla karşılaşıldığında otomatik düşünceler ve tepkilerle başa çıkabilme yeteneğini aşmayı ve hedefe odaklanarak harekete geçme kabiliyetini ifade eder (Garon vd., 2008). Yürütücü

işlevler; işleyen bellek, engelleme ve bilişsel esneklikten oluşur (Huizinga vd., 2006; Miyake vd., 2000). Scott (1962), bilişsel esnekliği, bir bireyin çevresel veya bağlam değişikliklerine tepki olarak davranışlarını veya bilişsel eylemlerini uygun şekilde değiştirme yeteneği olarak tanımlamıştır. Çözümlerini gözden geçirme becerisi sergileyen bireyler bilişsel olarak esnek olarak tanımlanır ve tipik olarak tümevarımsal akıl yürütmeyi kullanırlar ve çözüm üretmede daha yaratıcı olma eğilimindedirler (De Dreu vd., 2011; Guilford, 1959).

Martin vd.'ye (2011) göre bilişsel esneklikte üç temel öge bulunmaktadır: i) bireyin alternatif yolların ve seçeneklerin farkında olması, ii) esnek olmaya ve durumlara uyum sağlamaya istekli olması, iii) öz-yeterlik ya da esnek olma yeteneğine sahip olduğuna inanması. Dennis vd.'ne (2010) göre ise bilişsel esneklik, bir bireyin çevresel değişikliklere uyum sağlamak için zihinsel yeteneklerini değiştirme kabiliyetidir. Bu bağlamda, bilişsel esneklik üç ana unsur içerir: i) zor durumları kontrol edilebilir şekilde algılama eğilimi, ii) yaşamdaki durumların ve insan davranışlarının farklı olası alternatiflerini algılama yeteneği, iii) zorlukları çözmek için çok çeşitli çözüm yolları üretebilme becerisi olarak tanımlanır.

1.3.1.Bilişsel Esneklik Kuramı

Bilişsel Esneklik Kuramı, Piaget'in (1970) Genetik Epistemoloji kuramından türetilen bilişsel gelişim kavramıyla, Ausubel'in (1968) Anlamlı Öğrenme kuramının birleşiminden doğar. Bu kuram, karmaşık bilgi alanları için tasarlanmıştır. Bu alanların iki ana özelliği bulunmaktadır (Spiro vd., 1992): İlk olarak karmaşık durumların algılanabilir kontrolü ve birçok geniş kavramsal yapı arasında etkileşimi gerektirir. İkinci olarak benzerliklere rağmen, düzensizlik gösterirler. Spiro ve arkadaşlarının (1992) belirttiği bu iki ana özellik dışında, iyi yapılandırılmış bilgi alanlarının bir problemi belirli adımları takip ederek çözdüğünü ve bir algoritma kullandığını, sonucunun tek bir sonuca bağlı olduğunu görebiliriz. Ancak, iyi yapılandırılmamış bilgi alanlarındaki bir problem, bireyin esnek bir şekilde düşünmesini gerektirir ve sonuca bir algoritma kullanarak ulaşılamaz. Bunun yerine, bireyin çözüm için yapılması gereken adımları keşfetmesi gerekir ve bir problem birden fazla sonuca sahip olabilir (Spiro vd., 1992).

Bilişsel Esneklik kuramı, bilgi edinimi sırasında önceki bilgilerin bellekten çağırılması ve yeniden yapılandırılması yoluyla bilgiyi kendi içinde yapılandırmayı ifade eder. "Esneklik" kısmı ise bu bilginin farklı durumlarda esnek bir şekilde kullanılabilme yeteneğini ifade eder(Spiro vd., 1992).

1.3.2. Bilişsel Esneklik ile İlişkili Değişkenler

Bilişsel esneklik, bireylerin çeşitli durumlar karşısında esnek düşünme, problemleri çözme ve değişen koşullara uyum sağlama yeteneği olarak tanımlanır. Bu yetenek, bireylerin zihinsel işlevselliğini ve genel tatmin düzeylerini etkileyen önemli bir faktördür. Bilişsel esnekliğin tatminini etkileyen pek çok faktör bulunmaktadır, bu faktörler genellikle genetik, çevresel, eğitimsel ve psikolojik değişkenler olarak sınıflandırılabilir.

Birinci olarak, genetik yatkınlıklar bilişsel esneklik üzerinde belirleyici bir rol oynar. Yapılan çalışmalar, bilişsel esnekliğin genetik olarak aktarılabilirliğini ve belirli genetik profillerin bireylerin bu yeteneklerini nasıl şekillendirdiğini göstermektedir (Diamond, 2013). İkinci olarak, çevresel faktörler de bilişsel esneklik üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Özellikle erken çocukluk döneminde maruz kalınan zengin ve destekleyici bir çevre, bilişsel esnekliğin gelişimini teşvik edebilir (Miller vd., 2005). Üçüncü olarak, eğitim ve öğrenim süreçleri de bilişsel esnekliği etkileyen faktörler arasındadır. Bilişsel esnekliğin geliştirilmesi için uygun eğitim yöntemleri ve öğrenme ortamları, bireylerin bu yeteneklerini güçlendirebilir (Stern, 2009). Değişimlere açıklık ile akademik performansın da bilişsel esnekliği etkileyen değişkenlerden olduğu Lin (2013) tarafından ortaya koyulmuştur. Son olarak, psikolojik faktörler de bilişsel esnekliğin tatminini etkileyebilir. Örneğin, stres yönetimi becerileri, duygusal zekâ ve problem çözme yetenekleri gibi psikolojik faktörler, bireylerin zorlu durumlarla başa çıkma ve esnek düşünme becerilerini geliştirmelerine yardımcı olabilir (Moore ve Malinowski, 2009). Bireyinsosyal yetkinlik beklentisi, otoriter anne baba tutumu ve problem çözme becerisi, bilişsel esnekliği etkileyebilmektedir (Bilgin, 2009). Ayrıca, bağlanma stilleri, mantıksız inançlar ve psikolojik belirtiler ile bilişsel esneklik arasında ilişkiler bulunmuştur (Gündüz vd., 2013). Aneroksiya nevroza (Tchanturia vd., 2011), depresyon, kaçınma, travma sonrası stres bozukluğu (Palm ve Follette, 2011) gibi

psikolojik bozuklukların bilişsel esnekliği etkileyen değişkenlerden olduğunu kanıtlayan çalışmalarda bulunmaktadır.

Bunlar dışında cinsiyete göre bilişsel esneklik düzeyinde farklılık olup olmadığına dair bulgular çeşitlidir; bazı çalışmalar erkeklerin kızlardan daha yüksek bilişsel esnekliğe sahip olduğunu gösterirken (Altunkol, 2011), diğerleri böyle bir farklılık bulamamıştır (Diril, 2011). Bu faktörler, bilişsel esnekliği etkileyen geniş bir yelpazeyi temsil etmektedir ve bu alanda yapılan araştırmalar, bireylerin bu önemli zihinsel yeteneklerini nasıl güçlendirebileceğimizi anlamamıza yardımcı olmaktadır.

Öz-aşkınlık deneyimleri, bireyin yaşamında daha derin anlamların keşfedilmesine ve dolayısıyla yaşam doyumunun artmasına katkıda bulunabildiği araştırmalarda mevcuttur (King ve Napa, 1998). Bilişsel esnekliğin yüksek olması, bireylerin yaşam zorluklarıyla daha etkili bir şekilde başa çıkmalarına ve duygusal iyilik hallerini korumalarına yardımcı olabilir (Kashdan ve Rottenberg, 2010). Öz-aşkınlık, yaşam doyumunu ve bilişsel esneklik arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar, bu kavramlar arasında pozitif ilişkilerin bulunduğunu göstermektedir. Örneğin, öz-aşkınlık deneyimlerinin, bireylerin bilişsel esnekliklerini artırarak yaşam stresiyle daha sağlıklı bir şekilde başa çıkmalarına yardımcı olduğu belirtilmektedir (Garland vd., 2015). Bilişsel esneklik ise, yaşam doyumunu artırıcı bir faktör olarak öne çıkmaktadır, çünkü bireylerin değişen koşullara uyum sağlamalarına ve olumsuz durumları daha olumlu bir şekilde yorumlamalarına yardımcı olabilir (Snyder vd., 2000). Bu ilişkilerden hareketle, öz-aşkınlık, yaşam doyumunu ve bilişsel esneklik arasındaki karmaşık ilişkiyi anlamak, bireylerin psikolojik sağlığını destekleyici stratejiler geliştirmek açısından önemli olacağı söylenebilir.

1.4. Temel Psikolojik İhtiyaçlar

İhtiyaç insanların doğasında, doğuştan var olan herhangi bir şeyin eksikliğini hissetmesi olarak tanımlanmaktadır. Bireyler, kendi eksikliklerini fark ettiklerinde, bu eksikliği gidermek için gerekli olan eylemleri gerçekleştirme eğilimindedirler. İhtiyaçlar, literatürde bazen doğuştan (Deci vd., 2000; Hull, 1943) bazen de öğrenilmiş (McClelland, 1965; Murray, 1938) olarak tanımlanmıştır. Bazı araştırmacılar tarafından fizyolojik (Hull, 1943) olarak ele alınırken, diğerleri psikolojik (Deci vd., 2000; Murray, 1938) boyutta incelenmiştir. Bu ihtiyaçlar genellikle çeşitli

kombinasyonlarda gözlemlenir. Araştırmamız değişkenlerinden psikolojik ihtiyaçlar değerlendirildiğinde, ihtiyaçların fark edilmesi, içsel bir dürtü veya güdüyle başlar, kişi ihtiyacını karşılamak için bir hedef belirler ve ihtiyacı karşılandığında kişinin iyilik durumunda artış gözlemlenebilir (Deci vd., 2000).

Psikanalitik Kuram, ihtiyaçlar üzerindeki etkiyi açıklayan ilk kuramlardan biridir. Buna göre, organizma bir eksiklik hissettiğinde, bu eksikliği giderecek nesneyi arayarak rahatsız eden uyarıcıyı ortadan kaldırmaya çalışır. İhtiyacını karşıladığında ise bu uyarıcıyı ortadan kaldırarak dengesizliği yeniden düzeltilir (Freud, 1986). Temel psikolojik ihtiyaçlar, kişinin işlevsellik hissiyatıyla ilgili yetkin hissetmesini, olumlu ilişkiler kurabilme yeteneği olan ilişkiselliği ve iş ortamında iş arkadaşlarıyla olumlu ilişkiler geliştirebilme yeteneğini içerir. Aynı zamanda, bireyin kendi davranışlarını sahiplenerek psikolojik olarak özgür hissetme ihtiyacı olan özerklik de bu ihtiyaçlar arasında yer alır. (Ryan vd., 1997). Psikolojik ihtiyaçlar, organizmanın yaklaşımıyla uyumlu bir şekilde, psikolojik gelişim, bütünlük ve iyi olma hali için gerekli olan doğuştan gelen psikolojik besinlerle ilişkilidir (Deci vd., 2000).

1.4.1. Temel Psikolojik İhtiyaçların Kuramsal Çerçevesi

İhtiyaç eksenli en önemli kuramlardan birisi olan Abraham Maslow'un *İhtiyaçlar Hiyerarşisi Kuramı*, 1940'ların ortalarından ve 1950'lerin başlarından itibaren klinik psikoloji alanında tanınan bir kuramdır. Maslow'un bu kurama ilişkin iki temel önermesi bulunmaktadır (Steers vd., 1987):

(a) İnsanlar, istekleri ve ihtiyaçlarını karşılamak için hareket eden varlıklardır,

(b) Bu ihtiyaçlar evrensel boyutlara sahiptir ve belirli bir hiyerarşik düzen içinde yer alır.

Maslow (1968), bu ihtiyaçları esas yani temel ve ileri düzey ihtiyaçlar olarak kategorize etmektedir. Fizyolojik, güvenlik, aidiyet ve saygı ihtiyacı temel düzey ihtiyaçlarını oluştururken kendini gerçekleştirme ihtiyacı üst düzey ihtiyacı oluşturmaktadır. Hiyerarşik yapı, esas düzeydeki ihtiyaçların belirli bir doyum seviyesine ulaşmadan üst düzeydeki ihtiyacın aktive olmayacağı fikrine dayanmaktadır. En alt basamakta bulunan *fizyolojik ihtiyaçlar*, bireyin hayatta kalmasını sağlayan fizyolojik ihtiyaçlar, en temel düzeyde bedensel gereksinimleri içerir ve nefes almak, susuzluğu gidermek, açlığı bastırmak ve cinsellik gibi öğrenilmiş olmayan temel

ihtiyaçları içerir. Bireylerin yaşamının devamı için diğerk tüm ihtiyaçlardan önceliklidir. Bir diğerk basamak olan *güvenlik ihtiyaçları*, güvenlik gereksinimleri, fiziksel ve maddi açıdan sağlamlığı, toplumsal ve politik olarak devamlılığı, düzeni, güvenliği ve tahmin edilebilirliği içerir, tehlike, karmaşa ve korkudan uzak olma ihtiyaını kapsar. Sonraki basamak olan *ait olma ve sevgi ihtiyaı*, toplumsal kabul, sosyal çevrede yer alma ve birlikte olma ihtiyaını kapsayan, fizyolojik ve güvenlik ihtiyaçlardan sonra toplumsal yönü ağır basan ihtiyaçlardır. Bir sonraki basamak olan *saygınlık ihtiyaı*, çift yönlüdür; bireyin kendi kendine saygı duymasıyla birlikte başkaları tarafından da saygı görmesini içerir. Bireyin kendini değerli, yetkin, başarılı hissetmesi ve diğerk insanlar tarafından takdir edilme, onaylanma, beğenilme arzusunu kapsar. Son basamak olan *kendini gerçekleştirme*, bireyin içinde bulunan potansiyeli ve yeteneklerini ifade etmesini, açığa çıkarmasını içerir. Bu ihtiyaç, gerçekliği derinlemesine anlayan, çevresiyle uyum içinde olan ve kendini, diğerkleriyle ve doğayla uyum içinde kabul eden, içsel bir güce sahip olan, çözüm odaklı, özgün, bağımsız, canlı, mistik deneyimlere açık, toplumsal ilişkilere ve duyarlılıklara sahip, demokratik bir yapıya sahip, amaçları ve araçları ayırt edebilen, mizahi yeteneği olan bir bireyi ifade etmektedir. Bu ifadelerden bir kısmının, Maslow'un son dönemlerinde hiyerarşide değişikliğe giderek bir st basamak olan aşkınlık basamağını ekleyerek onun alt özellikleri olduğundan öz-aşkınlık kavramının alt başlıklarında bahsetmiştik. Bununla birlikte, alanyazınınoğunluğunda hiyerarşi kendini gerçekleştirme ile tamamlanmaktadır (Maslow, 1954).

Bir diğerk kuram olan Murray'ın (1938) *ğrenilmiş ihtiyaçlar kuramına* göre, ihtiyaç; mevcut, tatmin edici olmayan bir durumda, algı, görünüş, akıl, inanç ve eylemi belirli bir yönde dönüştürebilecek yapı anlamına gelir. Kişilik, değişik yoğunluktaki ihtiyaçların etkisi altındadır. Bu ihtiyaçlar, bireyi motive eden glerdir. Her ihtiyaç, Murray'a göre, iki faktörün birleşimi sonucu ortaya çıkar. Bunlar (Steers vd., 1987):

- (1) Yöneldiği hedefleri yansıtan niteliksel veya yönelimli unsurlardır,
- (2) Motivasyonun yoğunluğunu temsil eden niceliksel veya enerjik unsurlardır.

Bir davranışla giderilebilen ihtiyaçları özelleştirilmiş; iki veya daha fazla davranışla giderilebilen ihtiyaçları ise evrensel olarak nitelendirilmiştir. Çevresel uyarıcılardan kaynaklanan tepkiyi içeren; fiziksel ve zihinsel kaynaklı içsel, kabul edilen dışa vurumu olan açık; olumsuz değerlendirilen gizli ihtiyaçlar olmak üzere

çeşitli kategorilere ayrılmıştır. Bu yönde, birden fazla ihtiyaç aynı anda var olabilir, birbirini bastırabilir ve engelleyebilir, bir araya gelerek yeni bir hedef oluşturabilirler. Murray, ihtiyaçların erimesi kavramı ile bu ihtiyaç birleşimini tanımlamaktadır (Murray, 1938).

Murray ihtiyaçları birincil ihtiyaçlar (bedensel, fizyolojik) ve ikincil ihtiyaçlar (psikolojik) olarak iki sınıfa ayırmaktadır. Temel ihtiyaçlar; hava, yiyecek, içecek, cinsellik, fiziksel konfor gibi fiziksel ihtiyaçların tatmin edilmesiyle ilgilidir. İkincil ihtiyaçlar ise kazanma, koruma, düzen, etkinlik, başarı gibi zihinsel ve duygusal ihtiyaçların karşılanmasıyla ilgilidir (Murray, 1970). Murray ihtiyaçları anaçlık, bağıllık, başarı, dayanıklılık, dürtüsellik, güç, kavrayış, otonomi, saldırı, sergileme, sığınmacılık, tertiplilik, zarardan kaçınma şeklinde adlandırır (Steers vd., 1987):

Bir diğer kuram *öz-belirleme kuramı*dır. Öz-belirme, kişinin kendi davranışlarını çevresel etkilere karşı bağımsız olarak başlatma ve kontrol etme yeteneğini deneyimlemesi ve düzenlemesi olarak açıklanır. Öz-Belirleme Kuramı'na göre üç temel psikolojik ihtiyaç *özerklik*, *yetkinlik* ve *ilişkiselliktir*. Deci ve Ryan'ın bu kuramı, insanların bu ihtiyaçlarının tatmini düzeyinde psikolojik iyilik hali yaşadıklarını iddia etmektedir (Deci vd., 1985; 2002).

Öz-Belirleme kuramına göre, bu ihtiyaçların karşılanması, bireylerin büyüme, bütünleşme, gelişme, ruh sağlığı ve genel iyilik halleri için önemlidir. Psikolojik ihtiyaçları karşılandığında, bireyler yaşamdan daha fazla keyif alır ve yaşamla ilgili endişeleri azalır. Ancak, bu temel ihtiyaçların yeterince karşılanmaması veya engellenmesi durumunda, bireylerin motivasyon ve performanslarında bir düşüş, genel iyilik hallerinde azalma ve karanlık yanlarının ortaya çıkma olasılığı artar. Bu karanlık yanlar arasında psikopatoloji, önyargı ve agresyon gibi durumlar bulunabilir. (Deci vd., 2000). Bu ihtiyaçlar; “devam eden psikolojikbüyüme, bütünlük ve esenlik için gerekli olan doğuştan gelen psikolojikbesinler” olarak tanımlanmaktadır (Akkerman vd., 2018).

Sheldon vd'ye (2004) göre genel iyilik hallerinde motivasyon önemli bir unsur olarak bulunmaktadır. Motivasyonu, motivasyonsuzluk, içsel motivasyon (amaç) ve dışsal motivasyon (amaç) olarak üç boyutta değerlendirmektedirler. Sheldon vd.'e (2004) göre, bireyin kendi kimliğini anlaması, toplumda kabul görmesi, samimiyet ve

yardımsızlık gibi içsel motivasyona ulaşması; zenginlik, tanınırlık ve popülerlik gibi dışsal motivasyona kıyasla daha olumlu bir iyilik durumunu desteklemektedir. Bireyler hem içsel hem de dışsal motivasyonlarına yönelerek ihtiyaçlarını karşılama özgürlüğüne sahiptirler. Ancak içsel motivasyon, dışsal motivasyona kıyasla daha fazla mutluluk sağlamaktadır. Özerklik, yetkinlik ve ilişkisellik gibi temel psikolojik ihtiyaçlar, bireyin iyi olma durumunu önemli ölçüde etkiler. Bu temel ihtiyaçlar karşılandığında, kişilerin hedeflerine ulaşma, kendi kendine yönelik seçimler yapma yeteneği, bu seçimleri kararlılıkla uygulama ve toplumla ilişkileri içinde bu davranışları sergileme kapasitesi artar. Bu durum, bireyin iyi olma seviyesini belirlemede kilit bir rol oynar (Sheldon vd., 2004).

1.4.2. Temel Psikolojik İhtiyaçlarla İlişkili Değişkenler

Psikolojik ihtiyaçları etkileyen çeşitli faktörler bulunmaktadır ve bunlar genellikle bireyin çocukluk dönemi deneyimlerinden başlayarak yaşam boyunca değişen etkiler gösterebilir. Aile ortamı ve erken çocukluk deneyimleri, yanibireyin aile ortamı, ebeveynlerin tutumları ve destekleyici ilişkiler, özellikle ilişkisellik ihtiyacını belirleyebilir (Sroufe vd., 1990).Eğitim süreci, bireyin yetkinlik ihtiyacını karşılama ve başarı duygusunu geliştirme açısından önemli bir rol oynar (Deci vd., 2000).Toplumsal normlar, değerler ve kültürel beklentiler, bireyin özerklik ve ilişkisellik ihtiyaçlarını etkileyebilir (Markus vd., 1991).Kronik stres, travma ve zorlu yaşam olayları, psikolojik ihtiyaçların tatminini olumsuz yönde etkileyebilir ve bu ihtiyaçların karşılanmasını zorlaştırabilir (Kessler, 1997).

Bu değişkenler dışında yapılan temel psikolojik ihtiyaç araştırmalarında, psikolojik ihtiyaçların karşılanmasının iş doyumunu, pozitif duygulanım, yaşam tatmini ve benlik saygısı gibi değişkenlerle olumlu bir şekilde ilişkilendirildiği gözlemlenmiştir. Ayrıca, bu ihtiyaçların depresyon, kaygı, duygusal tükenmişlik ve stres gibi olumsuz değişkenlerle negatif ilişkili olduğu da belirtilmektedir (Brien vd., 2012; Kamel vd., 2015; Van den vd., 2016; Desrumaux vd., 2015).

Temel psikolojik ihtiyaçlar teorisi, bireylerin özerklik, bağlantı ve yetkinlik ihtiyaçlarına odaklanır ve bu ihtiyaçların karşılanması bireyin psikolojik iyilik halini etkileyebilir (Deci ve Ryan, 2000). Temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması, bireyin bilişsel esnekliğini artırabilir ve bu sayede stresle başa çıkma ve yaşamındaki

değişimlere uyum sağlama kapasitesini güçlendirebilir (Carmody vd., 2009). Alanyazında yapılan çalışmalar, temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmasının öz-aşkınlık duygusunu güçlendirdiğini ve dolayısıyla psikolojik iyilik halinin artmasına katkıda bulunduğunu göstermektedir (Huta ve Waterman, 2014). Ayrıca öz-aşkınlık duygusu da, bireyin sosyal bağlantıları artırmasına ve başkalarına karşı daha empatik bir tutum sergilemesine olanak tanıyabilir, bu da temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmasına katkıda bulunabilir (Huta ve Waterman, 2014). Bu bağlamda, öz-aşkınlık ve yaşam doyumu üzerindeki etkileri anlamak için yapılan araştırmalar, temel psikolojik ihtiyaçların önemini vurgulamaktadır (Sheldon ve Niemiec, 2006).

1.5.Kaçınmanın Kavramsal Tanımı ve Kuramsal Çerçevesi

En kısa tanım olarak kaçınma; belirli bir durum, çevre, kişi ya da varlıktan uzak durmaktır (Ottenbreit ve Dobson, 2004). Nedenler arasında bunlarla karşılaşmaktan beklenen olumsuz sonuçlar veya bu varlık/olayların yarattığı kaygı ya da acı verici duygular bulunur. Uzaklaşma isteği uyandıran bir savunma mekanizması olan kaçınma, tehdit edici unsurlarla karşılaşıldığında ortaya çıkar (Korkut, 2007). Ottenbreit ve Dobson (2004) kaçınmayı bir olaydan, insandan veya herhangi bir şeyden kaçınmak, sakınmak veya kaçmak olarak tanımlanmışlardır. Bireyi rahatsız eden düşünceler, uygunsuz fikirler veya bireyi sıkıntıya sokabilecek görüntüler kaçınma isteğine neden olabilmektedir (Wegnervd, 1987).

Alanyazına bakıldığında kaçınma kavramına, başa çıkma, problem çözme tarzlarından biri ve kişilik boyutu olarak rastlanmaktadır. Başa çıkma, kişinin stres yaratan durumlarla uğraşma sürecidir (Atkinson vd., 1996). Problem çözme kişinin günlük hayatında karşılaştığı sorunlara yönelik etkili ve uygun çözüm seçenekleri belirleyebilme ve keşfedebilme girişimlerinden oluşan bilişsel ve davranışsal bir süreç şeklinde tanımlanmaktadır (D’Zurilla vd., 2004). Kaçınma strese sebep olan bir durum karşısında durumu değiştirmek için bir çaba harcanmadığında ortaya çıkan, duygusal sıkıntıları ve üzüntü veren durumları azaltmayı hedefleyen, pasif başa çıkma tarzlarından biridir (Folkman, 1984).

Burger(2006), başa çıkma stratejilerini üç başlık altında toplamıştır. Bunlar; aktif-bilişsel stratejiler, aktif-davranışsal stratejiler ve kaçınma stratejileridir. Bu kaçınma stratejileri bilişsel şekilde örneğin olanlara inanmayı reddetmek ve genel olarak

insanlardan uzak durma gibi davranışsal yönelimleri içerir (Burger, 2006). Nezu vd. (2013) kısa vadeli rahatlama sağlasa da birçok kalıcı soruna yol açacak şekilde insanların kaçınmadan karşılaştıkları sıkıntı verici problemleri çözmek için sıkıntılı sonuçlar yaratabilecek etkisiz, işlevsel olmayan bir çözüme yolu şeklinde bahsetmektedir.

Lazarus ve Folkman (1984) ise kronik stres faktörü ve duygusal sıkıntıların azaltılması söz konusu olduğunda taleplerle başa çıkmayı öğrenme ile uzaklaşma veya kaçınmanın başa çıkma yolu olarak kullanılabildiğini söylemişlerdir. Stresle başa çıkma problem odaklı ya da duygu odaklı olabilir. Problem odaklı stratejiler dış dünyada ve sorun yaratan durumda değişime sebep olabilirken, duygu odaklı stratejiler kişinin iç dünyasında değişimi hedefler (Lazarus vd., 1984). Ottenbreit ve Dobson (2008), tekrar eden olumsuz düşüncelerle yaşamını sürdüren bireylerin problemlerini aktif bir şekilde çözmekten uzaklaştıkları ve olumsuz duyguduruma daha fazla odaklanarak problemi çözülemez olarak değerlendirmelerine neden olduklarını söylemişlerdir (Ottenbreit ve Dobson., 2008).

Kaçınma tipik olarak kaçış şeklinde bir eylem olarak veya bir eylem olmadan dikkat dağıtma veya inkâr gibi eylemsizlik şeklinde de olabilmektedir (Ottenbreit ve Dobson, 2008). Bu bakış açısına göre kaçınma belli bir formdan ziyade işlev temelinde ayırt edilebilmektedir. Kaçınma davranışı ya aktif bir kaçış ya da pasif olarak harekete geçmeme şeklinde ifade edilebilir.

Kaçınmanın biçimi değişiklik gösterir (Hayes vd., 1996). Hoş olmayan ve arzu edilmeyen deneyimlerin sıklığını veya yoğunluğunu azaltmaya yönelik kaçınma stratejileri, bilişsel veya deneyimsel şekilde yani gizli veya açık yani davranışsal şekilde olabilir. Kaçınma davranışı, yalnızca hoş olmayan olaylarla karşılaşma olasılığını en aza indirmeyi hedeflemez, aynı zamanda deneyimin öznel ezici sonuçlarını değiştirmeye de yardımcı olur. Kaçınmanın stres kaynaklı baskıyı ortadan kaldırmak veya azaltmak gibi fiziksel veya psikolojik işlevi vardır (Ottenbreit ve Dobson, 2008).

Alanyazına bakıldığında kaçınma davranışı genel bağlamda bilişsel ve davranışsal olarak ayrılmıştır:

Davranışsal kaçınma: Panik durumlar veya artan kaygıya neden olan belirli kişilerden veya yerlerden kaçınma, davranışsal kaçınma olarak adlandırılır. İnsanlarla

iletişime geçebileceğiniz ortamlardan uzak durma da bu kategoriye girer. Moos ve Schaffer'a (1993) göre, davranışsal kaçınma, alternatif ödüllerin aranması veya stresle başa çıkmak için kaçma gibi davranışları içerir.

Bilişsel kaçınma: Zihinsel kaçınma, endişe verici veya stresli düşüncelerden ve anılardan kaçınmayı ifade eder. Kötü senaryolar yerine sürekli olarak olumlu senaryolar oluşturmak, bilişsel kaçınmaya örnek olarak gösterilebilir. Koruyucu kaçınma, riskleri ve tehlikeleri azaltmak için aşırı güvenlik önlemlerinin kullanılmasını içerir. Moos ve Schaffer (1993), bilişsel kaçınmayı bir kriz durumunun ya da bu duruma ait sonuçların reddedilmesi veya etkisinin azalacağına dair bir inanç olmaksızın durumun kabul edilmesi olarak tanımlamaktadır.

Gosselin ve arkadaşları (2002) çalışmalarında beş bilişsel kaçınma stratejisi üzerinde durmuşlardır:

1. Rahatsız edici bir düşünceden kaçınmak için sarf edilen bilişsel çaba ile karakterize olan “düşünce baskılama”.
2. Rahatsız edici bir düşünceyi hoşla giden bir düşünceyle ya da daha az rahatsız edici bir düşünceyle değiştirildiği “düşünce değiştirme”.
3. Rahatsız edici düşüncelerden kaçınmak için yapılan eylemleri içeren “oyalama”.
4. Rahatsız edici düşünceyi tetikleyen durum, kişi, nesne gibi uyaranlardan kaçınmayı içeren “tehdit edici uyaranlardan kaçınma”.
5. Tehdit edici imge ve düşüncelerin bir iç konuşma ile değiştirildiği “imgeleri düşünceye dönüştürme”.

Ottenbreit ve Dobson'un (2004) çok boyutlu kaçınma modelinde kaçınma yapısını kavramsallaştırırken farklı boyutlar olarak kaçınma türlerini ele almışlardır. Bazı kaçınma stratejileri bir durumdan kaçınmak için bir eylem başlatmak gerekirken bazı durumlarda ise durumdan kaçınmak için eylemsiz kalmak gerekmektedir (Ottenbreit ve Dobson, 2004).

Kaçınma boyutları bilişsel-davranışsal, aktif-pasif ve sosyal-sosyal olmayan şeklinde ayrılmıştır. Bu türler *Aktif Bilişsel Kaçınma*, *Aktif Davranışsal Kaçınma*; *Pasif Bilişsel Kaçınma*, *Pasif Davranışsal Kaçınma* olarak ayrılır. Bu tür kaçınma türleri ayrıca, başka insanların (sosyal temaslar ve faaliyetler dahil) katılımına atıfta bulunan

“sosyal” veya başka insanların (başarı ile ilişkili ve bireysel faaliyetler dahil) katılımını yansıtmayan “sosyal olmayan” sorun alanları ve kaçınma boyutları olarak tanımlanmaktadır (Ottenbreit ve Dobson, 2004). Bu şemaya göre Aktif bilişsel kaçınma inkar, bilişsel dikkat dağıtma gibi problemden kaçmayı içerirken pasif bilişsel kaçınmada sorunu kabullenme ve çözüme kavuşturmama söz konusudur. Aktif davranışsal kaçınmada sorundan kaçma ya da dikkat dağıtıcı faaliyetlere yönelme gözlenirken, pasif davranışsal kaçınma bir problemden kaçınma ya da doğrudan ilgilenmemeyi içermektedir. Aktif/pasif ve bilişsel/davranışsal olarak ayrılan bu kaçınma türleri ayrıca diğer insanların katılımının olduğu sosyal ya da başka insanların katılımlarının söz konusu olmadığı sosyal olmayan kaçınmayı içerir (Ottenbreit ve Dobson, 2004) Sorun alanları ve kaçınma boyutları bu şema ile tanımlanan kaçınma kavramı (Ottenbreit ve Dobson, 2004), bilgiler ışığında araştırmacı tarafından tablo 1.3’te özetlenmiştir.

Tablo 1.3: Ottenbreit ve Dobson’a göre Aktif-Pasif/Bilişsel-Davranışsal Kaçınmalar vesosyal-sosyal olmayan boyutları modeli

	Aktif	Pasif
Bilişsel	İnkâr, küçültme, bilişsel dikkat dağıtma vb.	Sorunu kabullenip çözüme kavuşturmamak
Davranışsal	Sorundan kaçmak/ alternatif-dikkat dağıtıcı faaliyetlere katılmak	Problemekten kaçınmak/problemlerle doğrudan ilgilenmekten kaçınmak
Sosyal olan	Başka insanların (sosyal temaslar ve faaliyetler dahil) katılımını yansıtan sorun alanı	
Sosyal olmayan	Başka insanların (başarı ile ilişkili ve bireysel faaliyetler dahil) katılımını yansıtmayan sorun alanı	

1.5.1 Kaçınma ile İlişkili Değişkenler

Kaçınma davranışı, bireylerin stresli, endişeli veya korkutucu durumları önlemek veya kaçınmak için benimsediği bir tepkidir (Hayes vd., 1996). Kaçınma davranışını

etkileyen çeşitli faktörler bulunmaktadır ve bu faktörler genellikle bireyin yaşam deneyimlerinden ve psikolojik yapılarından kaynaklanır. Anksiyete ve korku duyguları,yüksek düzeyde anksiyete ve korku, bireyleri stresli durumlardan kaçınmaya yönlendirebilir (Öhman ve Mineka, 2001). Geçmiş tecrübeler ve travmalar, özellikle geçmiş travmatik deneyimler, bireylerde gelecekteki stresli durumlardan kaçınma eğilimini artırabilir (McTeague ve Lang, 2012). Sosyal destek ve iletişim,yetersiz sosyal destek veya etkili iletişim becerilerinin eksikliği, bireylerde kaçınma davranışlarını artırabilir (Aldao vd.,2010). Duygusal düzenleme zorlukları, duygusal düzenleme güçlükleri, bireylerin duygusal yoğunluktan kaçınmalarına ve kaçınma davranışlarına yönelmelerine neden olabilir (Gross ve Muñoz, 1995).

Kaçınma davranışı, psikolojik danışma ve terapi süreçlerinde sıkça ele alınan bir konudur. Bu davranış biçiminin anlaşılması, bireylerin duygusal dünyalarını keşfetmelerine ve daha sağlıklı başa çıkma stratejileri geliştirmelerine yardımcı olabilir. Psikoterapi süreçlerinde, bilişsel-davranışçı terapiler ve kabul ve kararlılık terapisi gibi yöntemler, kaçınma davranışını azaltmada etkili olabilir (Hayes vd., 2011).

1.5.2. Öz-aşkınlık, Yaşam Doyumu, Bilişsel Esneklik, Temel Psikolojik İhtiyaçlar, Kaçınma

Kaçınma, bireyin duygu veya düşüncelerden kaçınma eğilimini ifade eder ve genellikle psikolojik rahatsızlık ve kötüleşme ile ilişkilendirilir (Hayes vd., 1999). Temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması, bireyin kaçınma eğilimini azaltabilir. Alanyazında yer alan bazı çalışmalar, temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmasının bilişsel-davranışsal kaçınma eğilimlerini azaltabileceğini göstermektedir (Kashdan vd., 2013; Deci ve Ryan, 2000). Örneğin, özerklik ihtiyacının karşılanması, bireyin kendi seçimlerini yapma ve yaşamında kontrol sahibi olma yeteneğini artırabilir, bu da kaçınma davranışının azalmasına yardımcı olabilir (Deci ve Ryan, 2000). Bağlantı ihtiyacının karşılanması ise bireyin destekleyici ilişkiler geliştirmesine ve rahatsız edici düşünce ve duygularla baş etme gücünü artırmasına yardımcı olabilir (Kashdan vd.,2013). Bunların yanında kaçınma, bireyin psikolojik ihtiyaçlarının karşılanmasını engelleyebilir veya bozabilir. Örneğin, kaçınma eğilimi, bireyin özerklik ihtiyacını ihlal ederek içsel bir güdülenme ve kişisel gelişimden kaçınmasına neden olabilir (Bond ve Bunce, 2003). Buna ek olarak, kaçınma davranışı, bireyin bağlantı ihtiyacını da

zayıflatabilir, çünkü rahatsızlık veren düşünceler veya duygularla yüzleşmek yerine sosyal etkileşimlerden kaçınma eğilimi gösterebilir (Kashdan vd., 2013). Kaçınma eğilimi, öz-aşkınlık duygusunu ve bilişsel esnekliği olumsuz yönde etkileyebilir ve dolayısıyla yaşam doyumu ve psikolojik iyilik üzerinde negatif etkilere sahip olabilir (Gross vd., 2003).



İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

Yöntem bölümünde araştırma modeli, çalışılan grup, araştırmayla ilgili ölçme araçları, veri toplamadaki süreç ve bu verilerin analizine yönelik bilgiler bulunmaktadır.

2.1. Araştırma Modeli

Bilişsel esneklik ve temel psikolojik ihtiyaçların tatmini ya da engellenmesi, kaçınma, kişinin yaşam doyumu ve öz-aşkınlığı arası ilişkileri ortaya koymayı hedefleyen bu araştırmada değişkenler, hipotetik bir modelle ortaya konulara yapısal eşitlik modelleme tekniği ile test edilmiştir. Yapısal eşitlik modellemesi gizil değişkenler arası ilişkileri sınamak için uygulanan; faktör analizi ve regresyon analizitekniklerinin bir karmasıdır (Hoyle,1995). Bu sebeple önerilen model yapısal eşitlik modelleme tekniği ile test edilerek araştırma bulguları ortaya çıkarılmıştır.

2.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubu 25 yaş ve üzerinde çalışma hayatında bulunan kişilerden oluşturulmuştur. Araştırmaya 573 kişi katılmıştır. Araştırma grubunun%46,6'sı erkek, %53,4'ü kadınlardır. Çalışma grubunun yaş ortalaması 40,31; standart sapması 10,12 olarak bulunmuştur. Araştırmanın çalışma grubuna ilişkin frekans/yüzde dağılımları ile ilgili istatistikler Tablo 2.1'de sunulmuştur.

Tablo 2.1:Çalışma Grubunun Demografik Özelliklerine İlişkin Frekans ve Yüzde Dağılım Sonuçları

		f	%
Cinsiyet	Erkek	243	48,2
	Kadın	261	51,8
Yaş	25-35	199	20,8%
	36-45	151	15,8%
	46-55	112	11,7%
	56-65	41	4,3%
	65+	1	0,1%
Medeni Durum	Bekar	120	12,5%
	Evli	345	36,1%
	Boşanmış	39	4,1%
Çocuk Sayısı	Çocuğum yok	155	16,2%
	1 çocuk	119	12,4%
	2 çocuk	182	19,0%
	3+ çocuk	48	5,0%
Eğitim Durumu	OGOYD	2	0,2%
	OGOY	1	0,1%
	İlkokul	12	1,3%
	Ortaokul	15	1,6%
	Lise	64	6,7%
	Önlisans	52	5,4%
	Üniversite	330	34,5%
	Yüksek lisans	21	2,2%
	Doktora	7	0,7%
Meslek	Eğitim	153	16,0%
	Sağlık	76	7,9%
	İnşaat ve Mühendislik	44	4,6%
	Turizm/Gıda	27	2,8%
	Hukuk/Muhasebe/Kamu	57	6,0%
	Güvenlik	54	5,6%
	Ticaret/Esnaf	49	5,1%
	Serbest Meslek/İşçi	41	4,3%
	Emekli/Ev Hanımı	3	0,3%

Tablo 2.1:Çalışma Grubunun Demografik Özelliklerine İlişkin Frekans ve Yüzde Dağılım Sonuçları (Devamı)

Gelir	Gelirim yok	1	0,1%
	1-15.000	23	2,4%
	15.001-30.000	77	8,0%
	30.001-40.000	110	11,5%
	40.001-50.000	120	12,5%
	50.001-60.000	64	6,7%
	60.001-70.000	56	5,9%
	70.001+	53	5,5%
Toplam		504	100%

Not: **OGOYD:** Okula gitmedim/okuryazar değilim, **OGOY:** Okula gitmedim/okur yazarım

2.3. Veri Toplama Süreci

Araştırmanın veri toplama sürecinde kullanılması planlanan ölçeklerin kullanım izni alındıktan sonraErzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Etik Kurulundan etik kurul onayı alınmıştır. Ölçeklerin hepsi bir arada olacak şekilde form oluşturulup bağlantı adresi katılımcı gruba ulaşabilmesi için çeşitli illerde çalışan özellikle öğretmenlerle, ilçe milli eğitim müdürlükleriyle, üniversitelerin çeşitli birimleri ile çeşitli sosyal medya araçları üzerinden iletişime geçilmiştir.

Formda bilgilendirilmiş onam formu ile başlanmış; bireyler çalışmaya dair bilgilendirilmiştir. İlgili formda çalışmanın amacı, yürütme süreci, kapsamı, gönüllülük, şahsi verilerine dair gizlilik ve güvenliğin temini, ölçeği yapabilecekleri ortalama süreye dair bilgiler yer almıştır. Bilgilendirilmiş onam formu sonunda katılımcıların araştırmaya dair soru, geribildirim durumlarında araştırmacıya ulaşabilmeleri için e-posta adresi bırakılmıştır. Çalışma kapsamında toplam 573 kişiye ulaşılabilmektedir.

2.4. Veri Toplama Araçları

Veri toplamaya dair süreçte beş ölçek kullanılmıştır. Kullanılan bu ölçme araçları şunlardır; Öz-aşkınlık Ölçeği, Bilişsel Esneklik Ölçeği, Temel Psikolojik İhtiyaçların Tatmini ve Engellenmesi Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği, Bilişsel Davranışsal Kaçınma Ölçeği'dir. Bunların dışında katılımcılara yönelik araştırmacının belirlediği sorularla oluşturulan demografik bilgileri toplamak amacıyla 'Kişisel Bilgi Formu' kullanılmıştır.

2.4.1. Kişisel Bilgi Formu

Bireylerin demografik özellikleri için kullanılan kişisel bilgi formu araştırmacı tarafından oluşturulmuştur. Cinsiyet, yaş, medeni durum, çalışılan alan/meslek, gelir durumu, çocuk sayısı formda bulunan sorular arasındadır.

2.4.2. Öz-Aşkınlık Ölçeği

Pamela G. Reed (1991) tarafından geliştirilen, Hakan Sarıçam (2015) tarafından uyarlanan Öz-Aşkınlık Ölçeği, bireylerin kendi sınırlarını aşma, bakış açılarını genişletip değiştirmeleri ile deneyimlerinin anlamını bulma gibi kavramlarla ifade edilen aşkınlık düzeylerini ölçmeyi amaçlamaktadır. Ölçek 4'lü Likert tipinde 15 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin kişiler arası ve kendine ait olmak üzere iki alt boyutu bulunmaktadır. Ölçekten hem toplam bir puan alınabilmekte hem de alt boyutlara göre puan hesaplanmaktadır. Ölçekten alınabilecek puan en düşük 15, en yüksek 60 puandır. Puan ne kadar yüksekse bireyin öz-aşkınlığı da o kadar yüksektir. Ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık güvenirlik katsayısı 0.87 (Sarıçam, 2015); bu araştırmaya yönelik iç tutarlılık katsayısı tablo 3.1'de gösterilmiş olup, .89' dur.

2.4.3. Temel Psikolojik İhtiyaçların Tatmini ve Engellenmesi Ölçeği

Kişilerin temel psikolojik ihtiyaçlarının tatmin edilmesi ve engellenmesi düzeylerini ve durumlarını değerlendiren Temel Psikolojik İhtiyaçların Tatmini ve Engellenmesi Ölçeği, Cheng ve arkadaşları (2015) tarafından geliştirilmiş ve Selvi-Bozo (2019) tarafından uyarlaması yapılmıştır. Ölçek 5'li Likert tipi derecelendirmesi ile puanlanmaktadır (1=tamamen yanlış, 5=tamamen doğru) ve ölçeğin toplam madde sayısı 24'tür. Ölçeğin tatmin ve engellenme alt boyutlarına göre tatmin alt boyutlarından yüksek puan alınması tatminin yüksek olduğunu; engellenme alt boyutlarından yüksek puan alınması ise kişinin ihtiyaç engellenmesinin yüksek olduğunu gösterir. Özerklik ihtiyacının tatmini, özerklik ihtiyacının engellenmesi, ilişkisellik ihtiyacının tatmini, ilişkisellik ihtiyacının engellenmesi, yetkinlik ihtiyacının tatmini ve yetkinlik ihtiyacının engellenmesi olmak üzere 6 alt boyutu bulunmaktadır. Ölçeğin alt boyutları için ayrı ayrı toplamalar alınmıştır. Alt boyutlar için alfa katsayıları sırasıyla $\alpha=.82$, .79, .88, .84, .75, .79 iken (Selvi-Bozo, 2019) bu araştırmaya yönelik alt boyut alfa kat sayıları (sırasıyla $\alpha=.66$, .57, .70, .70, .72, .67) olarak hesaplanmıştır. Tablo 3.1'de tatmin alt boyutları ve engelleme alt boyutlarının bir arada olan alfa kat sayıları verilmiştir.

2.4.4. Bilişsel Esneklik Ölçeği

Bilişsel Esneklik Ölçeği, bireylerin esnek düşünebilme becerilerini ölçmektedir. Martin ve Rubin (1995) tarafından geliştirilmiştir. Oniki madde ve tek boyuttan oluşan ölçek 6'lı Likert şeklinde derecelendirilmektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar bilişsel esnekliğin yüksek olduğunu göstermektedir (Martin ve Rubin, 1995). Ölçeğin Türk diline uyarlama çalışması Çelikkaleli (2014) tarafından gerçekleştirilmiştir. İç tutarlılık ise Cronbach alfa ($\alpha=.74$) güvenirlik katsayısı ile ölçülmüştür (Çelikkaleli, 2014). Bu araştırma için iç tutarlılık kat sayısı. 77 olarak hesaplanmıştır.

2.4.5. Yaşam Doyumu Ölçeği

Diener vd. (1985) tarafından kişinin yaşam doyumunu belirlemek için geliştirilmiş olup, Türkçe'ye uyarlama çalışmaları Köker (1991) tarafından gerçekleştirilmiştir. Tek boyutlu beş maddelik bir ölçektir. Her madde için "hiç katılmıyorum" ile "tamamen katılıyorum" arasında değişmek üzere 1'den 5'e kadar seçenekler sunulmuştur. Toplam puan tüm maddelerin toplamı ile elde edilmektedir. Ölçeğin iç tutarlılığı cronbach alfa ($\alpha =.88$) ile hesaplanmıştır (Köker, 1991). Bu araştırmaya yönelik iç tutarlılık kat sayısı ise. 73 olarak hesaplanmıştır.

2.4.6. Bilişsel Davranışsal Kaçınma Ölçeği

Bilişsel-Davranışsal Kaçınma Ölçeği (Ottenbreit ve Dobson, 2004), bireylerde kaçınma düzeylerinin birçok boyutunu değerlendirmeyi amaçlayan bir ölçektir. Ölçeğin uyarlama çalışması Gök ve Alkar (2019) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek 5'li Likerttipinde 31 maddeye dört alt boyuttan oluşmaktadır: davranışsal sosyal, bilişsel sosyal olmayan, bilişsel sosyal, davranışsal sosyal olmayan başa çıkma. Ölçekte sosyal olan ve olmayan alt boyutların ayrı ayrı toplamalarının alınmasının yanında toplam puanda alınabilmektedir ve bu puan ne kadar yüksekse kaçınma da o kadar yüksek olmaktadır. Alt ölçeklerin alfa katsayıları (sırasıyla $\alpha=0,86, 0,78, 0,75, 0,80$) olarak bulunmuştur (Gök-Alkar, 2019). Bu çalışmada ise Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı alt boyutlar için sırasıyla .86, .87, .85, .68 olarak hesaplanmıştır ve Tablo 3.1'de verilmiştir. Toplam iç tutarlılık katsayısı .94 olarak hesaplanmıştır.

2.5. Verilerin Analizi

Araştırma için oluşturulup çevrimiçi olarak gönderilen form ile 573 kişiye ulaşılmıştır. Araştırma için hazırlanan formda 25 yaş altında ve herhangi bir işte çalışmayan kişilerin gönderdiği yanıtlar veri içine dâhil edilmemiş, 69 veri silinerek toplam 504 ham veri elde edilmiştir. Verilerin parametrik analizler için uygun olup olmadığını görebilmek maksadı ile normallik, çarpıklık ve basıklık gibi betimleyici istatistikler ile kontrol sağlanmıştır.

Araştırmada kullanılan yapısal eşitlik modellemesine göre basıklık değerlerinin ± 10 ; çarpıklık değerlerinin ise ± 3 arasında olması normal varsayılmaktadır (Kline, 2011). Çarpıklık ve basıklık değerlerine dair veriler incelendiğinde, bu bilgiye göre verilerin değerlerinin kabul edilebilir normal aralıkta olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma değişkenleri arasındaki ilişkiyi belirlemek için Pearson Momentler Çarpımı korelasyon analizi kullanılmıştır. Korelasyon analizi sonrasında hipotetik model oluşturulmuş ve ardından bu modelin yapısal eşitlik modellemesi ile analizi gerçekleştirilmiştir. İlk aşamada ölçme modeli ve ikinci aşamada önerilen model olmak üzere iki aşamalı yapısal eşitlik modeli yaklaşımı ile ölçme sağlanmıştır (Anderson ve Gerbing, 1988). Yapısal eşitlik modellemesinde gözlenen değişkenler olarak Yaşam Doyumu Ölçeğinin maddeleri ile Öz-Aşkınlık Ölçeği, Temel Psikolojik İhtiyaçların Tatmini ve Engellenmesi Ölçeği ve Bilişsel Davranışsal Kaçınma ölçeği alt boyutları kullanılmıştır. Bilişsel Esneklik Ölçeği'nin maddeleri ile Russel vd.'nin (1998) önerdiği yöntem kullanılarak her bir boyut için üç parsel (faktör) oluşturulmuştur. Bunun içi gerçekleştirilen açımlayıcı faktör analizi sonucunda maddeler faktör yüklerine göre sırasıyla ilgili parsellere atanmıştır. Son olarak model için dolaylı etkilere ise %95 güven aralığı yani 2000 önyüklemeye yöntemi ile elde edilen bu değerler ile kontrol sağlanmıştır.

Model ilgili referans değerlerinden kabul edilebilir uyum ölçütleri kabul edilerek uyum iyiliği incelenmesi için kay kare testi ($3 \leq \chi^2/sd \leq 5$), CFI $\geq .90$: karşılaştırmalı uyum indeksi, RMSEA $\leq .08$, yakınlık kareler ortalamalarının karekökü değeri SRMR $\leq .10$, TLI $\geq .90$: standardize edilmiş artık değerlerin kareler ortalamalarının karekökü değeri TLI $\geq .90$ Tucker- Lewis indeksi raporlaştırılmıştır (Kline, 2011). Kabul edilebilir değer aralıkları ölçüt olarak alındığından bu aralığa göre uyum indeksleri

incelenerek veri setine uyan veriler ve bunların sonuçlarından rapor oluşturulmuştur. Verilerin analizinde “SPSS 27. Paket Programı” ve “Mplus” programı kullanılmıştır.



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde değişkenlere dair betimleyici istatistikler ve değişkenler arası ilişkiler açıklanmış; ölçüm modeli ve hipotetik modelin test edilmesine ilişkin bulguların raporlaştırılması gerçekleştirilmiştir. İyileştirme sonrası modele dair oluşturulan nihai model ve bu model üzerindeki dolaylı etkilerin bulgularına da yer verilmiştir.

3.1. Betimleyici İstatistikler

Verilerin betimleyici analizlerinin açıklanması amacıyla duruma ilişkin istatistiksel veriler Tablo 3.1 de yer almaktadır.

Tablo 3.1:Değişkenlere Ait İstatistikler

	Min-Max	$\bar{x}$	Ss	Çarpıklık	Basıklık	α
ÖAÖ	21-60	43,88	6,22	-,179	,107	,80
BEÖ	21-72	48,24	8,32	,573	,008	,77
TİTEÖT	12-60	39,96	8,2	,248	,533	,84
TİTEÖE	12-60	32,86	7,79	-,195	,062	,75
YDÖ	5-25	14,95	3,59	-,431	,465	,73
BDKÖ0	15-71	37,89	10,92	-,335	-,237	,70
BDKÖ1	16-70	40,54	12,74	-,449	-,661	,89

Not: N=504, $\bar{x}$: Aritmetik Ortalama, Ss: Standart Sapma, α : Cronbach Alfa, **ÖAÖ:** Öz-Aşkınlık Ölçeği, **BEÖ:** Bilişsel Esneklik Ölçeği, **TİTEÖT:** Temel Psikolojik İhtiyaçların Tatmini ve Engellenmesi Ölçeği Tatmin Alt Boyutları, **TİTEÖE:** Temel Psikolojik İhtiyaçların Tatmini ve Engellenmesi Ölçeği Engellenme Alt Boyutları, **YDÖ:** Yaşam Doyumu Ölçeği, **BDKÖ0:** Bilişsel Davranışsal Kaçınma Ölçeği Bilişsel Davranışsal Sosyal Olmayan Başa Çıkma Alt Boyutları, **BDKÖ1:** Bilişsel Davranışsal Kaçınma Ölçeği Bilişsel Davranışsal Sosyal Olan Başa Çıkma Alt Boyutları

Tablo 3.1'e göre değişkenlere ait ortalama ve standart sapma puanları yer almaktadır. Ayrıca değişkenlerin basıklık değerleri-,661 ile ,553 arasında değişirken

çarpıklık değerleri -,449 ile ,573 arasında değişmektedir. Bu değerlere göre normal dağılımdan önemli ölçüde sapılmadığı yorumunda bulunulabilir. Çalışmadaki iç tutarlılık düzeylerine bakıldığında ,70 ve ,89 arasında değişmektedir. Ayrıca Bilişsel Davranışsal Kaçınma Ölçeğinin genel iç tutarlılık düzeyi .94 olarak hesaplanmıştır. Bütün bu veriler incelendiğinde normallik seviyesi ve iç tutarlılık düzeyi kabul edilebilme açısından uygun kriterlere sahiptir.

3.2. Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkilere Ait Bulgular

Araştırmadeğişkenlerinin birbiriyle olan ilişkileri Pearson Momentum korelasyon analizi kullanılarak incelenmişvebulgular Tablo 3.2’de yer almaktadır.

Tablo 3.2:Değişken Gruplarının Arasındaki İlişkilere Ait Pearson Korelasyon

	1	2	3	4	5	6	7
1.ÖAÖ	1	,530**	,561**	-,310**	,190**	-,436**	-,456**
2.BEÖ		1	,678**	-,554**	,336**	-,597**	-,654**
3.TİTEÖT			1	-,638**	,317**	-,486**	-,527**
4.TİTEÖE				1	-,312**	,497**	,505**
5.YDÖ					1	-,163**	-,117**
6.BDKÖ-S						1	,873**
7.BDKÖ-SO							1

Not: n=504, *= p <.05, **=P <.01 Bütün ilişki katsayıları p<.01 düzeyinde anlamlıdır. **ÖAÖ:** Öz-Aşkınlık Ölçeği, **BEÖ:** Bilişsel Esneklik Ölçeği, **TİTEÖT:** Temel Psikolojik İhtiyaçların Tatmini ve Engellenmesi Ölçeği Tatmin Alt Boyutları, **TİTEÖE:** Temel Psikolojik İhtiyaçların Tatmini ve Engellenmesi Ölçeği Engellenme Alt Boyutları, **YDÖ:** Yaşam Doyumu Ölçeği, **BDKÖ-S:** Bilişsel Davranışsal Kaçınma Ölçeği Bilişsel Davranışsal Sosyal Olmayan Başa Çıkma Alt Boyutları, **BDKÖ-SO:** Bilişsel Davranışsal Kaçınma Ölçeği Bilişsel Davranışsal Sosyal Olan Başa Çıkma Alt Boyutları

Tablo 3.2 verilerine göre değişkenler arasında düşük, orta ve yüksek şiddette anlamlı ilişkiler bulunmakta olup değişkenler arası ilişki katsayıları -,654 ile ,873 arasında değişmektedir. Değişkenler arası ilişkiler incelendiğinde öz-aşkınlık ile pozitif yönde orta şiddetli ilişkisi bulunan değişkenler bilişsel esneklik ($r= 0,530$, $p < ,001$) ve psikolojik ihtiyaçların tatminidir ($r= 0,561$, $p < ,01$). Öz-aşkınlık ile pozitif yönde zayıf düzeyde ilişkisi bulunan değişken ise yaşam doyumdur ($r= 0,190$, $p < ,05$). Ayrıca öz-aşkınlık ile bilişsel davranışsal sosyal olan başa çıkma ($r= -0,436$, $p < ,001$) ve sosyal olmayan başa çıkma ($r= -0,556$, $p < ,001$) arasında negatif yönde orta bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Öz-aşkınlık ile negatif yönde zayıf ilişkisi bulunan değişken ise psikolojik ihtiyaçların engellenmesidir ($r= -0,310$, $p < ,001$). Tablo 3.2’de

görüldüğü üzere araştırma değişkenleri arasındaki diğer olası tüm ilişkiler istatistiksel olarak anlamlı düzeydedir.

3.3. Ölçme Modeline Ait Bulgular

Araştırma değişkenlerin serbest durumda iken birbirleri arasındaki ilişkilerinin doğrulayıcı faktör analizi ile incelendiği ölçme modeli test edilmiş ve her biri arasındaki standardize edilmiş regresyon katsayıları hesaplanmıştır. Elde edilen elde edilen ölçüm modeline ait uyum değerleri $\chi^2/sd= 3.26$, RMSEA= ,067, CFI= ,936 TLI= ,922 ve SRMR değeri ,055 olarak bulunmuştur. Değer sonuçları incelendiğinde, modelin hipotetik modeli test etmek için uyum değerinin iyi olduğu görülmektedir. Ölçüm modelindeki gözlenen ve gizil değişkenler arası katsayılarla ilişkin bilgiler Tablo 3.3'te yer almaktadır.

Tablo 3.3: Ölçüm Modelinde Gözlenen ve Gizil Değişken Değerleri

Gizil Değişken	Gözlenen Değişken	B	β	Standart Hata	t	p
ÖZAŞK	KAA	1,000	0,736	0,029	25,402	0.000
	IRA	2,675	0,898	0,027	33,881	0.000
PİT	OİT	1,000	0,791	0,020	39,001	0.000
	İİT	1,094	0,773	0,021	36,146	0.000
	YİT	1,180	0,843	0,017	48,169	0.000
PİE	OİE	1,000	0,463	0,038	12,024	0.000
	İİE	2,099	0,818	0,021	39,544	0.000
	YİE	2,121	0,855	0,019	44,569	0.000
BESN	P1	1,000	0,694	0,027	25,706	0.000
	P2	1,143	0,740	0,024	30,207	0.000
	P3	1,198	0,792	0,021	37,267	0.000
YD	YD1	1,000	0,572	0,039	14,844	0.000
	YD2	0,969	0,572	0,039	14,766	0.000
	YD3	1,109	0,661	0,035	18,973	0.000
	YD4	1,160	0,674	0,035	19,249	0.000
	YD5	0,854	0,494	0,042	11,870	0.000
BDK	DS	1,000	0,891	0,011	80,075	0.000
	BSO	1,116	0,918	0,009	98,341	0.000
	BS	0,854	0,920	0,009	100,713	0.000
	DSO	0,432	0,733	0,022	33,188	0.000

Not: ÖZAŞK: Öz-Aşkınlık, KAA: Kişiler arası alt boyut, IRA: İç ruhhalı alt boyut, PİT:Psikolojik ihtiyaçların tatmini, OİT:Özerklik ihtiyacının tatmini alt boyutu, İİT:İlişkisel ihtiyaçların tatmini alt boyutu, YİT: Yetkinlik ihtiyacının tatmini alt boyutu, PİE:Psikolojik ihtiyaçların engellenmesi, OİE: Özerklik ihtiyacının engellenmesi, İİE:İlişkisel ihtiyaçların engellenmesi, YİE:Yetkinlik ihtiyacının engellenmesi, BESN:Bilişsel esneklik, P1:Bilişsel esneklik p1 alt boyutu, P2: Bilişsel esneklik p2 alt boyutu, P3: Bilişsel esneklik p3 alt boyutu, YD:Yaşam doyumu, YD1:Yaşam doyumu madde 1, YD2:Yaşam doyumu madde 2, YD3: Yaşam doyumu madde 3, YD4: Yaşam doyumu madde 4, YD5:

Yaşam doyumu madde 5, **BDK**:Bilişsel davranışsal kaçınma, **DS**:Davranışsal sosyal olan kaçınma alt boyutu, **BSO**: Bilişsel sosyal olmayan kaçınma alt boyutu, **BS**: Bilişsel sosyal olan kaçınma alt boyutu, **DSO**: Davranışsal sosyal olmayan kaçınma alt boyutu.

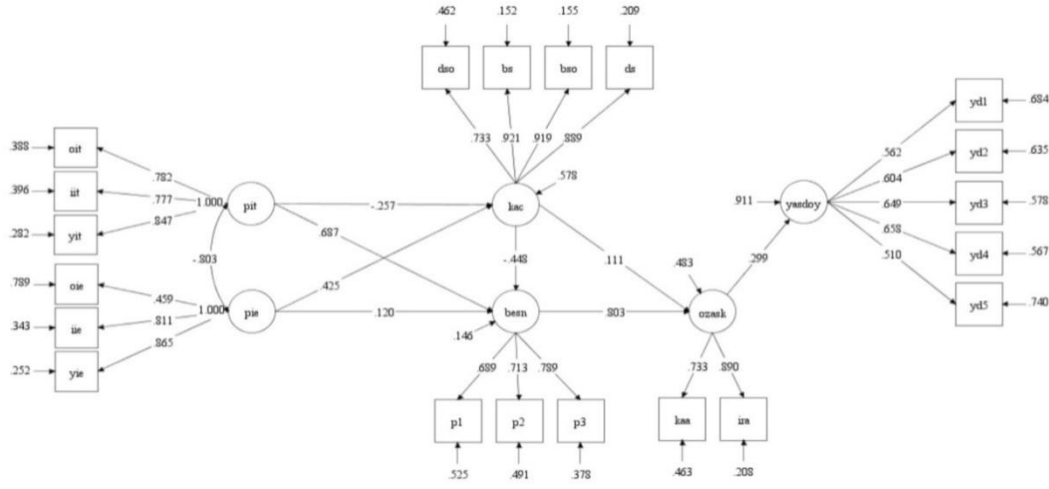
Ölçme modelinde gizil değişkenle ilişkisi olan gözlenen değişkenler arası katsayılarının $p < .01$ seviyesinde anlamlı şekilde olduğu Tablo 3.3'te görülmektedir. Öz-aşkınlık ile gözlenen diğer değişkenler arasındaki ilişki kat sayısı ,73 ve ,89 değerleri aralığında değişme göstermektedir. Temel psikolojik ihtiyaçların tatmini ile gözlenen değişkenleri arasında ilişki katsayısı ,77 ve ,84 aralığında; temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesi ve gözlenen değişkenler arasındaki ilişki katsayısının ,46 ile ,85 arasında olduğu; bilişsel esneklik ile gözlenen diğer değişkenler arası ilişkinin ,69 ile ,79 arasında; yaşam doyumu ile gözlenen değişkenlerin ilişki katsayısının ,49 ile ,67 arasında; bilişsel davranışsal kaçınma ile gözlenen diğer değişkenler arası ilişki katsayısının ,73 ile ,92 olduğu görülmektedir.

Ölçme modelinde yer alan gizil değişkenler arasındaki ilişkilere bakıldığında; öz-aşkınlık, psikolojik ihtiyaçların tatmini, temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesi, bilişsel esneklik, yaşam doyumu, bilişsel davranışsal kaçınma gizil değişkenleri arasındaki oluşabilecek tüm ilişkilerin anlamlı olduğu görülmektedir ($p < .01$)

3.4. Hipotetik Modele Ait Bulgular

Ölçme modelinin doğrulanmasının ardından, önerilen hipotetik model test edilmiştir. Hipotetik model uyum değerleri χ^2/sd oranı 3,69, RMSEA ,073, CFI ,921, TLI,907, SRMR ise ,074 olarak bulunmuştur. Bu veri sonuçları hipotetik modelin iyi uyum değerlerine sahip olduğunu göstermektedir. Bunun yanında hipotetik modele ait standardize regresyon katsayı değerleri Şekil 3.1'de gösterilmiştir.

Şekil 3.1:Hipotetik Modele Ait Standardize Edilmiş Regresyon Katsayıları



Not: oit: Özerklik ihtiyacının tatmini, iit:İlişkisellik ihtiyacının tatmini, yit: Yetkinlik ihtiyacının tatmini, oie:Özerklik ihtiyacının engellenmesi, iie:İlişkisellik ihtiyacının engellenmesi, yie: Yetkinlik ihtiyacının engellenmesi, pit: psikolojik ihtiyaçların tatmini, pie: psikolojik ihtiyaçların engellenmesi, dso: davranışsal sosyal olmayan kaçınma, bs: bilişsel sosyal olan kaçınma, bso: bilişsel sosyal olmayan kaçınma, ds: davranışsal sosyal olan kaçınma, kac: kaçınma, besn: bilişsel esneklik, p1-p3: Bilişsel Esneklik Ölçeği alt boyutları, ozask: özaşkınlık, kaa:kişilerarası, ira:iç ruh hali, yasdoy: yaşam doyumu, yd1yd-5: Yaşam Doyumu Ölçeği maddeleri.

Şekil 3.1’de Hipotetik modelin gözlenen değişkenler ile gizil değişkenler arasındaki yol katsayıları verilmiştir. Bu değerlerin ,459 ile ,921 arasında değiştiği görülmektedir. Tablo 3.4’te gizil değişkenler arasındaki ilişkilere dair standardize edilmiş ve standardize edilmemiş yol katsayıları, t değerleri ve standart hatalarına dair sonuçlar verilmiştir.

Tablo 3.4:Hipotetik Modele Ait Doğrudan Etkilere İlişkin Değerler

Yapısal İlişkiler	B	β	S.E	t	p
PİE → BESN	0.202	0.120	0.079	1.525	0.127
PİT → BESN	0.660	0.687	0.072	9.550	0.000
KAC → BESN	-0.151	-0.448	0.046	-9.644	0.000
PİE → KAC	2.111	0.425	0.084	5.054	0.000
PİT → KAC	-0.731	-0.257	0.085	-3.024	0.002
KAC → ÖZAŞK	0.017	0.111	0.085	1.304	0.192
BESN → ÖZAŞK	0.566	0.803	0.081	9.909	0.000
ÖZAŞK → YD	0.155	0.299	0.054	5.524	0.000

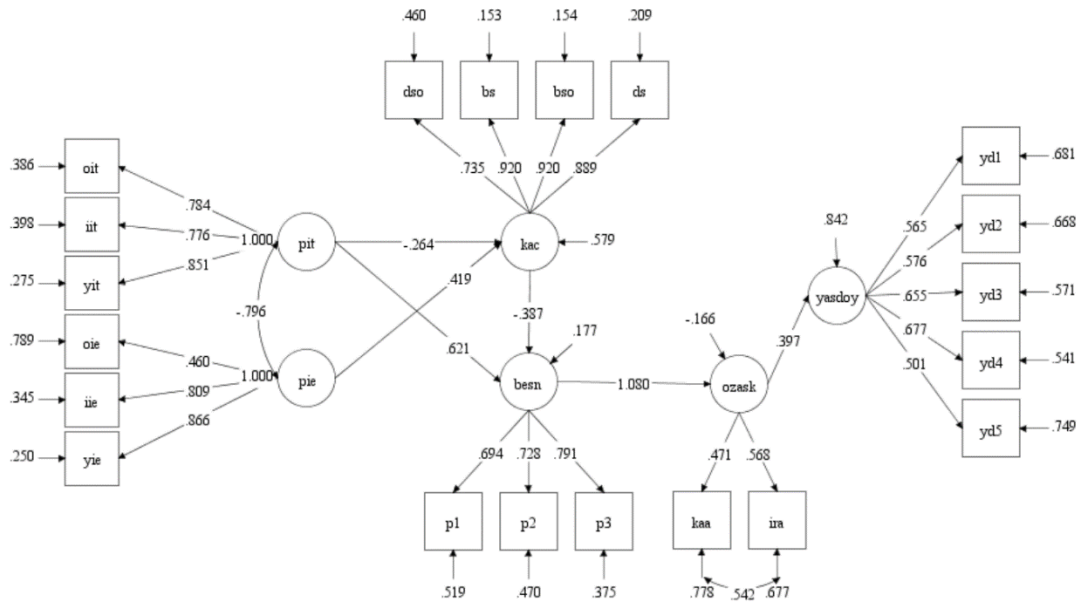
Not: PİE: Psikolojik İhtiyaçların Engellenmesi, PİT: Psikolojik İhtiyaçların Tatmini, BESN: Bilişsel Esneklik, KAC: Kaçınma, ÖZAŞK: Öz-Aşkınlık, YD: Yaşam Doyumu

Tablo 3.4' te belirtilen bulgulara göre psikolojik ihtiyaçların tatmini ve bilişsel esneklik ilişkilibulunmuştur ($\beta = ,120$ $p < ,05$). Aynı zamanda kaçınmadan bilişsel esnekliğe giden yol ($\beta = -,448$ $p < ,05$); psikolojik ihtiyaçların engellenmesinden kaçınmaya giden yol ($\beta = ,425$ $p < ,05$) ve psikolojik ihtiyaçların tatmininden kaçınmaya giden yol ($\beta = -,257$ $p < ,05$) anlamlı bulunmuştur. Bilişsel esneklikten öz-aşkınlığa giden yol ($\beta = ,803$ $p < ,05$) ve öz-aşkınlıktan yaşam doyumuna giden yol ($\beta = ,299$ $p < ,05$) istatistiksel olarak yorumlandığında iki yol içinde anlamlı bir ilişki vardır. Ayrıca psikolojik ihtiyaçların engellenmesi bilişsel esnekliği anlamlı düzeyde yordamamaktadır ($\beta = ,202$ $p > ,05$). Son olarak kaçınma ve öz-aşkınlık arasında gerçekleşen yolunda anlamsız olduğu tespit edilmiştir ($\beta = ,017$ $p > ,05$). Bu aşamada psikolojik ihtiyaçların engellenmesi ile bilişsel esneklik arasındaki ve kaçınma ile öz-aşkınlık arasındaki anlamsız bulunan yollar modelden çıkarılıp nihai model oluşturulmuştur. Ayrıca hipotetik modele ait düzeltme indeksleri kaçınma ile yaşam doyumuna arasına yol eklenmesini önermesi üzerine nihai modelde bu iki değişken arasına doğrudan bir yol eklenmiştir.

3.5. Nihai Modele Ait Bulgular

Araştırmaya dair önerilen modelde bulunan psikolojik ihtiyaçların engellenmesi ile bilişsel esneklik arasındaki ve kaçınma ile öz-aşkınlık arasındaki anlamsız olan yollar kaldırılarak oluşturulan nihai model uyum istatistikleri incelendiğinde model uyum değerleri; $\chi^2/sd=3,48$, RMSEA= ,070, CFI= ,937, TLI= ,914, SRMR= ,062 olarak bulunmuştur. Bu verilerden hareketle nihai modelin kabul edilebilir uyum değerlerine sahip olduğu söylenebilir. Bunun yanında hipotetik model mi yoksa nihai modelin mi daha kabul edilebilir olduğuna karar verebilmek adına, Bayesian Information Criterion (BIC) değerine bakılmış ve bu değerler karşılaştırılmıştır. Hipotetik modele ait BIC değeri 44172.279 olarak nihai modele ait BIC değeri ise 44136.318 olarak hesaplanmıştır. BIC değerleri karşılaştırıldığında daha düşük BIC değerine sahip olan modelin daha uyumlu olmasından hareketle nihai modelin kullanılmasına karar verilmiştir (Raftery, 1995). Şekil 3.2'de nihai modelde elde edilen değişkenlere ait standardize edilmiş regresyon katsayılarına verilmektedir.

Şekil 3.2:Nihai Modele Ait Standardize Edilmiş Regresyon Katsayıları



Not: oit: Özerklik ihtiyacının tatmini, iit:İlişkisel ihtiyaçının tatmini, yit: Yetkinlik ihtiyacının tatmini, oie:Özerklik ihtiyacının engellenmesi, iie:İlişkisel ihtiyacının engellenmesi, yie: Yetkinlik ihtiyacının engellenmesi, pit: psikolojik ihtiyaçların tatmini, pie: psikolojik ihtiyaçların engellenmesi, dso: davranışsal sosyal olmayan kaçınma, bs: bilişsel sosyal olan kaçınma, bso: bilişsel sosyal olmayan kaçınma, ds: davranışsal sosyal olan kaçınma, kac: kaçınma, besn: bilişsel esneklik, p1-p3: Bilişsel Esneklik Ölçeği alt boyutları, ozask: özaşkınlık, kaa:kişilerarası, ira:iç ruh hali, yasdoy: yaşam doyumu, yd1yd-5: Yaşam Doyumu Ölçeği maddeleri.

Şekil 3.2’de nihai modelde gözlenen değişkenler ile gizil değişkenler arasındaki yol katsayılarının ,460 ile ,920 arasında değiştiği görülmektedir. Ayrıca tüm yolların $p < .01$ düzeyinde anlamlı olduğu bulunmuştur. Tablo 3.5’te nihai modelin gizil değişkenleri arasındaki ilişkilere yönelik standardize edilmemiş ve standardize edilmiş yol katsayıları, t değerleri ve standart hata değerleri yer almaktadır.

Tablo 3.5 :Nihai Modele Ait Doğrudan Etkilere İlişkin Değerler

Yapısal İlişkiler	B	β	S.E	t	p
PİT → BESN	0.601	0.621	0.047	13.155	0.000
PİE → KAÇ	2.079	0.419	0.101	4.130	0.000
PİT → KAÇ	-0,750	-0.264	0.099	-2.668	0.008
KAÇ → BESN	-0.132	-0.387	0.049	-7.937	0.000
BESN → ÖZAŞK	0.486	1.080	0.231	4.688	0.000
ÖZAŞK → YD	0.238	0.397	0.072	5.542	0.000

Not: PİE: Psikolojik İhtiyaçların Engellenmesi, PİT: Psikolojik İhtiyaçların Tatmini, BESN: Bilişsel Esneklik, KAÇ: Kaçınma, ÖZAŞK: Öz-Aşkınlık, YD: Yaşam Doyumu

Tablo 3.5'te yer alan değerler incelendiğinde, nihai modele göre psikolojik ihtiyaçların tatmini bilişsel esnekliği ($\beta = ,601$; $p < .01$) anlamlı ve pozitif yönde; kaçınmayı ($\beta = -,419$; $p < .01$) anlamlı ve negatif yordadığı görülmektedir. Psikolojik ihtiyaçların engellenmesi ve kaçınma ($\beta = ,419$; $p < .01$) arasında ilişki bulunmuştur. Ayrıca kaçınma ve bilişsel esneklik ($\beta = -,387$; $p < .01$) negatif yönde ve anlamlı; bilişsel esneklik ve özaşkınlık ($\beta = 1.080$; $p < .01$) pozitif ve anlamlı; özaşkınlık ve yaşam doyumu ($\beta = ,387$; $p < .01$) pozitif ve anlamlı düzeyde ilişkilidir.

3.6. Dolaylı Etkiler

Nihai modelde incelediğimiz doğrudan etkilerin yanında, değişkenler arasındaki dolaylı etkilerin %95 güven aralığı katsayılarının hesaplanmıştır (Preacher ve Hayes, 2008). Tablo 3.6'da 2000 ön-yükleme örneklemini kullanılıp hesaplanan; standardize edilmemiş ve standardize edilmiş yol katsayıları ve bu katsayılara ilişkin %95 oranında güven aralığı değerleri verilmiştir.

Tablo 3.6:Nihai Modele Ait Dolaylı Etkiler

Dolaylı İlişkiler	B	%95 Güven Aralığı		β	p
		Alt	Üst		
PİT → BESN → ÖA → YD	0.069	0.181	0.351	0.266	0.000
PİT → KAÇ → BESN → ÖA → YD	0.011	0.010	0.078	0.044	0.011
PİE → KAÇ → BESN → ÖA → YD	-0.032	-0.110	-0.029	-0.070	0.001
KAÇ → BESN → ÖA → YD	-0.015	-0.218	-0.114	-0.166	0.000
BESN → ÖA → YD	0.116	0.319	0.538	0.429	0.000

Not:PİE: Psikolojik İhtiyaçların Engellenmesi, PİT: Psikolojik İhtiyaçların Tatmini, BESN: Bilişsel Esneklik, KAÇ: Kaçınma, ÖA: Öz-Aşkınlık, YD: Yaşam Doyumu

Tablo 3.6'da nihai modelin dolaylı etkilerinin standardize edilmiş değerleri yer almaktadır. Buna göre psikolojik ihtiyaçların tatmini ve yaşam doyumu arasındaki, bilişsel esneklik ve öz-aşkınlık üzerinden gerçekleşen dolaylı bir ilişki bulunmaktadır ($\beta = ,266$, %95 GA= ,181-,351, $p < .01$). Psikolojik ihtiyaçların tatmini yaşam doyumunu kaçınma, bilişsel esneklik ve öz-aşkınlık üzerinden anlamlı yordamaktadır ($\beta = ,044$, %95 GA= ,010-,078, $p < .01$). Ayrıca psikolojik ihtiyaçların engellenmesi ve yaşam doyumu arasında kaçınma, bilişsel esneklik ve öz-aşkınlık üzerinden gerçekleşen negatif yönde dolaylı ilişki bulunmaktadır. ($\beta = -,070$, %95 GA= -,110- -,029, $p < .01$).

Bir diğ er dolaylı etkide kaçınma yaşam doyumunu bilişsel esneklik ve özaşkınlıkaracılığı ile negatif yönde anlamlı bir şekilde yordamaktadır ($\beta = -.166$, %95 GA= $-.218$ - $-.114$, $p < .01$). Son olarak bilişsel esneklik yaşam doyumunu öz-aşkınlık aracılığıyla dolaylı şekilde yordamaktadır ($\beta = .429$, %95 GA= $.319$ -, $.538$, $p < .01$).



SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Araştırmanın son bölümünde sonuç, tartışma kısmında elde edilen bulguların sonuçlarına dair bilgi verilmiş ve alanyazındaki araştırmalarla birlikte incelenmiştir. Son olarak ulaşılan sonuçlara dair araştırma yapacak olan ve uygulayıcı kişiler için çeşitli öneriler sunulmuştur.

Sonuçlar

Çalışma kapsamında psikolojik ihtiyaçların tatmini ve engellenmesi, bilişsel esneklik, kaçınma, öz-aşkınlık ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiler yapısal eşitlik modellemesi ile test edilmiştir. Bu kapsamda elde edilen sonuçlar aşağıda sırası ile açıklanmıştır.

Modeldeki doğrudan ilişkilerin ilkinde, psikolojik ihtiyaçların tatmini kaçınmayı negatif yönde yordamaktadır. Bireyin psikolojik ihtiyaçlarının tatmin edilmesi bireyin kaçınma davranışında azalma ile ilişkilidir. Bunun yanında psikolojik ihtiyaçların engellenmesi, kaçınma davranışının artması ile ilişkilidir. Psikolojik ihtiyaçları engellenen bireyler kaçınma davranışını daha çok göstermektedir. Psikolojik ihtiyaçların tatmini, bilişsel esnekliği anlamlı şekilde yordamaktadır. Buna göre psikolojik ihtiyaçlar tatmin edilme seviyesi arttıkça, bilişsel esneklikte artmakta ve güçlenmektedir. Bilişsel esneklik, öz-aşkınlığı anlamlı şekilde yordamaktadır. Bilişsel esneklik seviyesi arttıkça ve güçlendikçe, öz-aşkınlık seviyesi de artmaktadır. Öz-aşkınlık, yaşam doyumunu anlamlı şekilde yordamaktadır. Buna göre öz-aşkınlık seviyesi arttıkça, yaşam doyumu da artmaktadır. Ayrıca kaçınma ile bilişsel esneklik arasında negatif yönde bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. Yani birey kaçınma davranışına başvurduğunda, kişinin bilişsel esnekliğinde düşüş gözlemlenmektedir.

Psikolojik ihtiyaçların tatmini bilişsel esneklik ve öz-aşkınlık üzerinden yaşam doyumunu anlamlı şekilde yordamaktadır. Psikolojik ihtiyaçların doyurulması ile bireyin bilişsel bağlamda esnekliğinde artış olduğu, bunun öz-aşkınlık düzeyinde artış sağlayarak yaşamda doyumunu arttırdığını söyleyebiliriz. Ayrıca psikolojik ihtiyaçların tatmini kaçınma, bilişsel esneklik ve öz-aşkınlık aracılığıyla da yaşam doyumunu anlamlı şekilde yordamaktadır. Psikolojik ihtiyaçlarının tatmini sonrası kaçınma davranışında bulunan bireylerin bilişsel esneklikleri de artarak öz-aşkınlık seviyeleri yükselmekte ve bunun da yaşam doyumunun artması ile ilişkili olduğu gözlemlenmiştir.

Psikolojik ihtiyaçların engellenmesi ile yaşam doyumunu arasında kaçınma, bilişsel esneklik ve öz-aşkınlık üzerinden negatif yönde dolaylı bir ilişki bulunmaktadır. Psikolojik ihtiyaçların engellenmesi durumunda olumsuz başa çıkma stratejisi olarak kaçınma kullanılmakta ve bilişsel olarak esneklik negatif yönde etkilenmektedir. Bu durum da öz-aşkınlığın düşmesi üzerinden yaşamda doyumunu negatif ilişkilidir.

Kaçınma, bilişsel esneklik ve öz-aşkınlık aracılığıyla yaşam doyumunu negatif yönde dolaylı olarak yordamaktadır. Buradan hareketle kaçınma davranışında bulunan bireyler esnek düşünme becerilerini daha az kullanmakta ve aynı zamanda daha düşük öz-aşkınlığa sahiptirler. Bu durum da dolaylı olarak yaşam doyumundaki düşüşle ilişkilidir.

Bilişsel esneklik ise özaşkınlık üzerinden yaşam doyumunu pozitif olarak dolaylı bir şekilde yordamaktadır. Bilişsel olarak esnek olma öz-aşkınlık seviyelerinde artış ile ve bunun sonucunda da yaşam doyumundaki yükselme ile ilişkilidir.

Tartışma

Araştırmanın doğrudan sonuçlarında, psikolojik ihtiyaçların karşılanması ile kaçınma davranış negatıf yönde anlamlı ilişkiye sahiptir. Birçok araştırma, temel psikolojik ihtiyaçların tatmininin, bireyin psikolojik esneklik, duygusal düzenleme ve ruhsal sağlık üzerinde olumlu etkileri olduğunu göstermektedir (Sheldon vd., 2012; Weinstein vd., 2010). Bilişsel-davranışsal kaçınma, kişinin rahatsız edici düşünceler veya duyguları kontrol etmek veya önlemek için kullandığı stratejileri ifade eder. Bu tür kaçınma davranışları, kısa vadede rahatlama sağlayabilir ancak uzun vadede duygusal düzenleme sorunlarına ve psikolojik stresin artmasına neden olabilir (Hayes vd., 1996). Demirbaş (2014) yaptığı çalışmada, temel psikolojik ihtiyaçların tatmininin bilişsel-davranışsal kaçınma üzerindeki etkilerini incelemiş ve bu ihtiyaçların tatmininin artmasıyla kaçınma davranışlarının azaldığını göstermiştir. Benzer şekilde, Sarı vd., (2011) spor yöneticiliği öğrencileri üzerinde yaptıkları araştırmada, temel psikolojik ihtiyaçların tatmininin genel öz yeterlik ve sürekli kaygı üzerinde olumlu etkileri olduğunu bulmuştur. Çalışmanın bulguları ve alanyazındaki önceki bulgular, bireylerin psikolojik ihtiyaçlarının tatmininin kaçınma davranışlarını azalttığını göstermektedir.

Araştırma sonuçlarına göre psikolojik ihtiyaçların engellenmesi ile kaçınma davranışı arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Yani psikolojik ihtiyaçlar engellendikçe kişinin kaçınma davranışında artış görülmektedir. Psikolojik ihtiyaçların engellenmesi, bireylerin psikolojik sağlığı üzerinde olumsuz etkilere sahip olabilir. Deci vd.'nin (2000) geliştirdiği Temel Psikolojik İhtiyaçlar Teorisi'ne göre, bağlantı (ilişki), yetkinlik (başarı) ve özerklik (kendi başına karar verme ve eylemde bulunma) gibi temel psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmemesi, bireyin psikolojik esnekliğini azaltabilir ve kaçınma davranışlarını artırabilir (Deci vd., 2000). Örneğin, Demirbaş'ın (2014) yaptığı çalışmada, temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesinin bilişsel-davranışsal kaçınma davranışlarını artırdığı bulunmuştur. Bu çalışma, özellikle temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmamasının, bireyin stresle başa çıkma stratejilerinde daha fazla kaçınma eğilimi göstermesine neden olabileceğini göstermektedir. Ayrıca, Küçüker (2016) tarafından yapılan bir diğer çalışmada da, affetme ve affetmeme süreçleri üzerine odaklanılarak, bilişsel esneklik ile kaçınma davranışları arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bu çalışmada, bilişsel esnekliğin artmasının kaçınma davranışlarını azaltıcı etkilerinin olduğu bulunmuştur. Sonuç olarak, çalışmadaki bulgular ve alanyazın psikolojik ihtiyaçların engellenmesinin bilişsel-davranışsal kaçınma davranışlarını artırabileceğini ve bu durumun bireyin psikolojik sağlamlığı üzerinde olumsuz etkiler yaratabileceğini göstermektedir.

Bir diğer sonuca göre psikolojik ihtiyaçların tatmini ile bilişsel esneklik anlamlı bir ilişkiye sahiptir. Psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmesi, bireylerin psikolojik sağlığı üzerinde olumlu etkilere sahip olabilir. Deci vd.'ye (2000) göre, temel psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmesi, bireylerin psikolojik esnekliğini artırabilir. Örneğin, Aslan vd. (2022) tarafından yapılan bir çalışmada, bilişsel esnekliğin, bilişsel-davranışsal kaçınma ve psikolojik esneklik arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bu çalışmada, bilişsel esnekliğin, psikolojik esneklik üzerindeki olumlu etkisinin psikolojik ihtiyaçların tatmininden kaynaklandığı bulunmuştur. Ayrıca, Topkaya vd.'nin (2022) ergenler üzerinde yaptığı bir diğer çalışmada da, bilişsel esneklik, öz-şefkat ve iyi oluş arasındaki ilişkilere odaklanılarak, temel psikolojik ihtiyaçların tatmininin bilişsel esneklik üzerindeki etkileri incelenmiştir. Bulgular, temel psikolojik ihtiyaçların tatmininin artmasının bilişsel esnekliği artırdığını göstermektedir. Sonuç olarak, mevcut çalışmaya ve alanyazına ait bulgular, temel psikolojik ihtiyaçların tatmininin bilişsel esnekliği

artırdığını ve bu durumun bireylerin duygusal ve zihinsel sağlığı üzerinde olumlu etkiler yaratabileceğini göstermektedir.

Kaçınma davranışı ile bilişsel esneklik arasında negatif olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Yani kaçınma davranışı arttıkça, bireyin bilişsel esneklik seviyesinde düşüş gözlemlenmektedir. Bilişsel esneklik, bireylerin problem çözme becerilerini, duygusal düzenlemelerini ve yaşamın zorluklarıyla başa çıkma yeteneklerini belirleyen önemli bir faktördür (Diamond, 2013). Literatürdeki pek çok çalışma, kaçınma davranışının bilişsel esneklik üzerinde olumsuz etkilere sahip olduğunu göstermektedir. Kaçınma davranışı sergileyen bireyler genellikle stresli durumlarla yüzleşmek yerine bunlardan kaçındıkları için, problem çözme becerileri ve alternatif çözüm yollarını düşünme yetenekleri azalabilir (Dugas vd., 2000). Ayrıca, kaçınma davranışının uzun vadeli kullanımı, bireylerin stresle başa çıkma stratejilerini sınırlandırabilir ve bu durumun da psikolojik esnekliklerini ve duygusal düzenlemelerini olumsuz yönde etkileyebileceği sonucuna ulaşılmıştır (Chawla vd., 2019).

Araştırmaya dair nihai sonuçlardan bir diğeri bilişsel esneklik ile öz-aşkınlık arasında bulunan anlamlı ilişkidir. Bilişsel esneklik, bireylerin zorluklarla başa çıkma ve problem çözme becerilerini geliştirmelerine yardımcı olabilir. Bu yetenek, farklı bakış açılarını değerlendirme, esnek düşünme ve adaptasyon sağlama becerisini içerir (Diamond, 2013). Öte yandan, öz-aşkınlık bireylerin kendi duygusal, zihinsel ve sosyal kimliklerini anlama ve kabul etme sürecini ifade eder (Rogers, 1961). Alanyazındaki bazı çalışmalar, bilişsel esnekliğin öz-aşkınlık üzerinde olumlu etkiler gösterebileceğini öne sürmektedir. Bilişsel esneklik, bireylerin kendilerini daha iyi anlamalarına ve duygusal olarak daha sağlıklı bir benlik algısı geliştirmelerine yardımcı olabilir (Kashdan vd., 2010). Örneğin, kabul edici farkındalık ve esnek düşünme becerileriyle desteklenen bilişsel esneklik, bireylerin kendilerini eleştirel bir şekilde değerlendirme yerine kabul edici ve destekleyici bir tavır geliştirmelerine olanak tanıyabilir (Fledderus vd., 2013).

Araştırmanın doğrudan sonuçlarına göre öz-aşkınlık ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yani kişinin öz-aşkınlık seviyesi arttıkça yaşam doyumunda artış gözlemlenmektedir. Öz-aşkınlık, bireylerin kendi duygusal, zihinsel ve

sosyal kimliklerini anlama ve kabul etme sürecini ifade eder (Rogers, 1961). Bu süreç, bireylerin kendilerine yönelik olumlu tutumlar geliştirmelerine ve kişisel gelişimlerini teşvik etmelerine yardımcı olabilir. Araştırmalar, yaşam doyumunun bireylerin genel mutluluğunu, psikolojik iyi oluşunu ve yaşam kalitelerini olumlu yönde etkilediğini göstermektedir (Diener vd., 2008). Öz-aşkınlığın doğrudan yaşam doyumuna olan etkisini gösteren çalışmalar çok azdır. Frankl'ın çalışmaları ve logoterapi üzerine araştırmaları, öz-aşkınlığın bireyin yaşam doyumunu artırabileceğini öne sürmektedir (Frankl, 1966). Alanyazındaki çalışmalar, öz-aşkınlığın yaşam doyumunu artırıcı etkilerini desteklemektedir. Öz-aşkınlık, bireylerin kendi değerlerini, güçlü yanlarını ve hedeflerini daha net bir şekilde tanımlamalarını sağlayabilir. Bu durum, bireylerin hayattan daha fazla tatmin duymalarına ve stresle daha etkili bir şekilde başa çıkmalarına yardımcı olabilir (Kernis, 2003). Örneğin, pozitif psikoloji perspektifinden yapılan çalışmalar, öz-aşkınlığın kişisel gelişim ve psikolojik iyi oluş üzerindeki olumlu etkilerini vurgulamaktadır (Waterman vd., 2008).

Araştırmanın dolaylı sonuçlarına göre psikolojik ihtiyaçların tatmini yaşam doyumunu bilişsel esneklik ve öz-aşkınlık aracılığı ile dolaylı olarak yordamaktadır. Yani psikolojik ihtiyaçların tatmini bilişsel esnekliği arttırmakta, bilişsel esnekliğin artışıyla öz-aşkınlıkta artış gözlemlenmekte ve bu da yaşam doyumunda artış ortaya koymaktadır. Psikolojik ihtiyaçların tatmini, bireylerin duygusal iyilik halini, motivasyonlarını sağlıklı ilişkiler kurma yeteneğini, stresle başa çıkma becerilerini yani genel yaşam memnuniyetini artırır (Vansteenkiste vd., 2010; Gagné vd., 2005) Psikolojik ihtiyaçları tatmin edilen bireyler, genellikle daha sağlıklı bir zihinsel duruma sahiptirler ve değişen koşullara daha iyi uyum sağlama eğilimindedirler (Vansteenkiste vd., 2009; Deci vd., 2000). Kendini güvende hissetme, özgür olma ve başarılı hissetme duyguları, stresli durumlarla daha etkili bir şekilde başa çıkmayı kolaylaştırabilir. Bu da bilişsel esnekliği artırabilir (Vowles vd., 2008).

Yetkinlik ihtiyacı karşılanan bireyde motivasyon artabilir ve hedefe ulaşma noktasında kararlılığı güçlenebilir (Deci vd., 2000). Bu durumda bireyin kendine olan güveni artar ve kişi zorlu durumlara yönelme cesareti gösterebilir. Zorlu durumlarla karşılaşmaktan kaçınmama da bireylerde bilişsel esnekliklerin artmasını sağlayabilir (Folkman vd., 2004). Özerklik ihtiyacı karşılanan bireyler kendilerini daha

güvende, daha özgür ve daha başarılı hissedebilirler (Deci vd.,2000). Bunun sayesinde stresli durumlarla başa çıkma becerilerinde de artış gözlemlenecektir. Stresle başa çıkan bireyler olumsuz başa çıkma stratejilerini kullanmak yerine olumlu başa çıkma stratejilerine yönelecekler, bu sayede bilişsel esneklikleri de artacaktır (Folkman vd., 2004). Temel ihtiyaçların tatmini sayesinde daha mutlu ve zihinsel olarak daha dengeli olan birey sosyal bağlantılar kurma ve sürdürme yeteneklerini geliştirebilir. Bu sayede sağlıklı sosyal ağlar edinerek ilişkisellik ihtiyacında da doyurulma sağlanacaktır (Baumeister vd., 1995).

Kişinin büyüme, gelişim, fiziksel ve ruhsal bütünlüğü ve güçlürushal durum için psikolojik ihtiyaçlarının doyurulması gerektiğini belirten kuram Öz Belirleme kuramıdır (Andersen, 2000; Deci ve Ryan, 2000). Alanyazında kişiler için bu ihtiyaçların tatmini “psikolojik besin” olarak geçmektedir. Psikolojik ihtiyaçlar tatmin edildikçe yaşamda iyi oluş artar, kaygı azalmaktadır. Yetkinlik, özerklik ve ilişkisellik ihtiyaçlarının yeterince doyurulması öznel iyi oluşu arttırıp motivasyonu olumlu olarak etkileyebildiği gibi yeteri kadar karşılanmaması durumunda motivasyon düşer, performans azalır, kaygıda ve strese artış, iyi oluşta azalma ortaya çıkmaktadır (Deci vd., 2000). Bu durumda sağlıklı bir zihinsel duruma sahip olması güç olan birey bilişsel esneklik konusunda da zorlanacaktır (Kashdan vd., 2010).

Aynı şekilde bilişsel olarak esnek bireyler, genellikle psikolojik ihtiyaçlarını daha etkin bir şekilde karşılayabilirler. Stresli durumlarla başa çıkma yetenekleri daha yüksek olduğu için, psikolojik ihtiyaçları tatmin etme becerileri de artabilir (Kashdan vd., 2010). Kashdan vd. (2010) bilişsel esnekliğin sağlık üzerindeki temel önemini ve bireylerin kendilerini anlama, kabul etme ve değerlerine uygun yaşam sürdürme süreçlerindeki rolünü ele aldıkları çalışmada, bilişsel esneklik arttıkça, bireyin kendini anlama ve kabul etme yeteneğinin arttığı sonucuna ulaşmıştır. Bilişsel esneklik, bireyin çeşitli durumlarla daha iyi başa çıkmasını ve kendilerine daha olumlu bakabilme bakış açısını sağlayabilir (Kashdan vd., 2010). Bilişsel esneklik ve kendini kabul, değerlerine uygun yaşam sürdürme gibi özellikler arasındaki bu karşılıklı ilişki, bireyin daha sağlıklı bir zihinsel duruma sahip olmasını sağlayabilir. Bireyin kendi benlik algısı ve değerleriyle barışık olması, başkalarıyla olumlu ilişkiler geliştirmesi, sosyal bağları güçlendirmesi, etrafına karşı duyarlı olması durumu öz-aşkınlığında dahil olduğu psikolojik güçler açısından önem arz eder (Bonanno vd.,2013). Öz-aşkınlık gibi

psikolojik sağlamlığı arttıracak değişkenlerin düzeyi arttıkça, bireyin kendi benlik algısı ve değerlerine uygun bir şekilde yaşıma eğilimi de artabilir. Yani öz-aşkın bireyler, kendilerini daha kolay kabul ederler ve yaşamlarını anlamlı bir şekilde yaşarlar. Bu durum, yaşam doyumunu artırabilir çünkü bireyler kendilerini daha mutlu ve tatmin edici bir yaşam sürdürmeye odaklanabilirler (Wood vd., 2011). Bu durum, bireyin genel olarak daha mutlu ve tatmin edici bir yaşam sürmesine katkıda bulunabilir. Bu bireyler, genellikle yaşamın zorluklarıyla karşılaştıklarında daha sağlam bir temele sahip olarak daha iyi başa çıkma eğiliminde ve olumlu bir benlik algısına sahip oldukları için kendilerini daha güvende hissedebilirler (Neff vd., 2009). Bu durum yaşam doyumlarının ve genel mutluluk düzeylerinin artmasını sağlayabilir.

Araştırmanın bir diğer sonucuna göre psikolojik ihtiyaçların engellenmesi kaçınma davranışı ile bilişsel esneklik ve öz-aşkınlığı düşürerek yaşam doyumunda düşüş ortaya çıkarmıştır. Psikolojik ihtiyaçlar, bireyin psikolojik sağlamlığı ve yaşam memnuniyeti açısından önemlidir. Psikolojik ihtiyaçlar, özgürlük, bağlantı ve yetkinlik gibi temel gereksinimleri içerir. Bu ihtiyaçların karşılanmaması veya engellenmesi, bireyde, duygusal rahatsızlık, motivasyon kaybı ve genel mutsuzluk gibi çeşitli olumsuz sonuçlara neden olabilir (Vansteenkiste vd., 2006). Psikolojik ihtiyaçların engellenmesi, bireyin kendini güvende hissetme, bağlantı kurma ve başarılı hissetme gibi temel gereksinimlerini karşılamada zorluk yaşamasına ve yaşamda doyumunda düşüşe yol açabilir (Sheldon vd. 2006). Psikolojik ihtiyaçların engellendiği durumlarda kaçınma davranışı gösteren bireylerin, sorunları çözme becerilerini geliştirmekte zorlanarak bilişsel esneklik düzeyleri azalabilir ve birey daha katı, daha sınırlı düşünme ve davranma eğiliminde olabilir. Bu iki kavram arasında ters yönlü ilişki bulunmaktadır (Kashdan vd., 2010). Literatürde buna dair yapılan araştırmalarda, düşünceleri bastırma veya kontrol etmeye çalışmak gibi kaçınmaya dayalı bilişsel stratejilerin, hedef düşüncelerin oluşumunu paradoksal olarak arttırdığını ve bilişsel zayıflamaya neden olduğunu göstermiştir (Gold vd., 1995). Aynı şekilde Gross ve John (2003) duygu bastırımı ve kaçınmanın psikolojik ve fizyolojik sağlık sorunları ile ilişkilendirmiştir. Gamez vd., (2011) kaçınmanın altı farklı alt boyutu olduğunu ortaya koymuştur. Davranışsal kaçınma, sıkıntıdan kaçınma, erteleme, dikkat dağıtma, inkar, ve sıkıntıya dayanıklılık olarak ayırdıkları bu alt boyutlarda kaçınma türlerinden olan düşünmemenin esnekliği azaltacağını vurgulamıştır. Yine Palm ve Follette (2011)

tarafından yapılan bir çalışmada kaçınmanın bilişsel esneklik ve TSSB, depresyon arasındaki ilişkide olası bir aracı olduğu öne sürülmüştür. .

Bilişsel esneklik, yürütücü işlevlerden kişinin hedef belirlemesine olanak sağlayan unsurlardan biridir. Bilişsel esnekliği olan bireyler zor durumları kontrol edebilir, yaşamda ortaya çıkan olası alternatif davranışlarını belirlemek için yeteneklidirler ve zor durumlar için birçok çözüm üretebilme yetenekleri yüksektir. (Dennis ve Wal, 2010). Bilgin (2009) tarafından 155 öğrenci ile yapılan bir araştırmada bilişsel esnekliği büyük ölçüde etkileyen değişkenlerin sosyal yetkinlik beklentisi, otoriter ebeveyn tutumu ve problem çözme yetenekleri olduğu ortaya konmuştur. Sosyal yetkinliği yüksek olan bireylerin, problem çözme yetenekleri diğerlerine göre daha yüksek olmakla birlikte bilişsel olarak daha esnek oldukları bulunmuştur. Aynı şekilde Yalçın vd.'nin (2019) yaptıkları bir çalışmada kendine güvenme ya da çaresizlik değişkenlerinde sosyal destek arama ve boyun eğici yaklaşım alt boyutlarında öz-yetkinlik ve başa çıkma tarzlarının bilişsel esneklik açısından anlamlı düzeyde yordandığı ortaya koyulmuştur. Alanyazında ve yapılan araştırmalarda bireyin çalışmasında sıkıntı, aktivitelerinin aksaması gibi durumlarda temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesi ile kaçınma davranışlarının arttığı; kaçınma davranışları arttıkça bilişsel esnekliğin özellikleri olan zorluklarla başa çıkma yeterliliğinin ve çözüm üretme kapasitelerinin düşmesi ile bilişsel esnekliğin düştüğü gözlemlenmiştir (Bond ve Bunce, 2003).

Bilişsel olarak esnek olan bireylerin sağlıklı yaşam becerilerinin daha yüksek düzeyde olduğu, çeşitli durumlarla daha iyi başa çıkmasını; kendilerine daha olumlu bakabilme bakış açısını ve kendini kabulün daha çabuk gerçekleşmesini sağlayarak öz-aşkınlık duygusunu arttırabilir. Ancak kaçınma davranışında bulunarak bilişsel esnekliğinin olmaması bireyde kendilerine yönelik olumsuz düşüncelere kolaylıkla kapılmasına, zihinsel olarak denge sağlayamadığı için kendi değerlerini bulamamış ve uyumlu bir yaşam sergileyememesine ve bu sebeple öz-aşkınlık duygularının azalmasına yol açabilir (Kashdan vd., 2013; Hayes vd., 1999).

Öz-aşkınlık düzeyleri artan bireylerin yaşamı daha anlamlı bulabilir ve bu durum da yaşamda memnuniyeti arttırabilir. Kabadayı'nın (2018) kariyer üzerine yaptığı bir araştırmada bireylerin öz-aşkınlıklarının öz-yeterliklerini olumlu şekilde anlamlı olarak

yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Yani kişinin zor ve belirsiz durumlarda olumlu başa çıkma stratejilerini uygulayabilmesi için öncelikle kendini tanıması ve anlaması, kabiliyet farkındalığının olması, çevre ve geleceğe yönelik beklenti içerisine girmesi yani aşkın bakış açısına sahip olup aşkın yönünün kuvvetli olması gerekebilir. Ancak psikolojik ihtiyaçların engellenmesi ile stresle başa çıkma konusunda bireyler kaçınma davranışlarını daha fazla sergileyerek çözüm üretme kapasitelerinin ve bilişsel esnekliklerinin azalmasına sebep olabilir. Bu durum da kişinin öz-aşkınlık duygusunu olumsuz etkileyerek yaşamda anlam arayışı ve kendini kabul gibi olgulardan uzaklaşmasına ve yaşam doyumunda azalmaya sebep olabilir.

Öneriler

Araştırmanın öneriler bölümünde sonuç ve tartışma kısmındaki bilgiler ışığında ilgili alan çalışanı uygulayıcılara ve araştırmacılara yönelik önerilere yer verilmiştir.

Uygulayıcılara Yönelik Öneriler

1- Bu çalışma temel psikolojik ihtiyaçlar ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide esneklik, kaçınma ve öz aşkınlığın aracı rolü olduğunu ortaya koymuştur. Bu nedenle bireylerin ruh sağlığını geliştirmeye yönelik müdahalelerde bu bileşenlerin dikkate alınması faydalı olabilir. Bilinçli farkındalık gibi yöntemler, bireylerin kendilerini ve çevrelerini daha derinlemesine anlamalarını sağlayarak öz-aşkınlık duygusunu güçlendirebilir. Empati ve bağışlama gibi başkalarının deneyimlerini anlamak ve onlara karşı bağışlayıcı bir tutum geliştirme çalışmaları, bireylerin kendilerini dışsal olaylarla ilişkilendirme ve daha geniş bir perspektiften bakma becerilerini geliştirerek öz-aşkınlık duygularını arttırabilir.

2- Psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmesi kişinin hem başa çıkma becerilerine sahip olmasında hem de iyi oluşunda önemli bir faktördür. Bu nedenle psikososyal müdahaleler geliştirirken bu ihtiyaçları karşılamaya yönelik içeriklerin ön planda tutulması etkili olabilir. Örneğin özerklik ihtiyacı düşünüldüğünde, bireylerin kendi kararlarını alma ve seçenekleri belirleme konularında desteklemek açısından sosyal ortamlarda karar alma süreçlerine katılımını artırıcı politikalar geliştirilmesi faydalı olabilir. İlişkisel ihtiyaç düşünüldüğünde, topluluk merkezli etkinlikler veya grup terapileri gibi sosyal etkileşimleri teşvik eden çalışmalar önerilebilir. Yetkinlik ihtiyacı için fırsatlar sunulması, eğitim ve mesleki gelişim programları, bu ihtiyacın

karşılanmasında etkili olabilir. Psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmesi için çeşitli terapötik yaklaşımlar bulunmaktadır, bu terapi uygulamalarından yararlanılabilir: Bireylerin değerleri doğrultusunda yaşamalarını teşvik ederek özgürlük, bağlantı ve yetkinlik hislerini desteklemeyi amaçlayan kabul ve kararlılık terapisi; türü bireylerin duygusal ihtiyaçlarını anlamalarına ve kabul etmelerine yardımcı olarak özerkliklerini artırmayı hedefleyen duygu odaklı terapi bunlara örnek gösterilebilir.

3- Psikolojik olarak sorun yaşayan bireylere kaçma gibi işlevsel olmayan becerilerin yerine esnek olma gibi işlevsel becerilerin kazandırılmasına yönelik müdahaleler kişilerin öz aşkınlık düzeylerinin gelişmesine ve iyi oluşlarının artmasına destek olabilir. Bilişsel esnekliği arttırmak için bireylere problem çözme teknikleri öğretilir, duygusal zekayı geliştirme ve beyin egzersizleri için etkinlikler verilebilir. Ayrıca birey bu konuda çeşitli terapi uygulamalarından yararlanabilir.

Araştırmacılara Yönelik Öneriler

1) Bu araştırmanın çalışma grubunu genel bağlamda araştırmacının ulaşabildiği çevresinde olan eğitim, sağlık ve mühendislik alanlarında çalışmayı sürdüren bireylerin ağırlıkta olduğu, sınırlı kişiler oluşturmuştur. Daha kapsamlı sonuçlar elde etmek adına çok daha büyük bir örneklemle çalışma yapılarak daha duyarlı ve sağlıklı sonuçlar elde edilebilir.

2) Sadece 25 yaş ve üzeri çalışma hayatında olan bireylerle yapılan bu çalışmanın değişkenlerinin etkileri, yalnızca belirli yaş aralığında/yalnızca belirli çalışma alanında ya da yalnızca belirli bir mezuniyet derecesinde olanlar ile tekrar araştırılabilir.

3) Araştırma için incelenen yapısal modelin dışında araştırmacılar yaşam doyumu ve öz-aşkınlığı arttırabilecek ve aracı olabileceği düşünülen farklı değişkenlerle çalışmalar gerçekleştirebilirler.

4) Mevcut araştırma kesitsel desende yürütülmüştür. İlerde yapılması planlanan çalışmalarda öz-aşkınlık ile yaşam doyumu arası ilişkiler ve diğer değişkenlerin rolü boylamsal bağlamda incelenebilir.

KAYNAKÇA

- Abu Bader, S., Rogers, A., ve Barusch, A. S. (2002). Predictors of life satisfaction in frailelderly. *Journal of Gerontological Social Work*, 38 (3), 3-17.
- Ackerman, C. E. (2018). What is self-transcendence? Definition and 6 examples. *Positive Psychology*.
- Afşin, B. (2014). Belief in afterlife, self-transcendence and basic human values / Ahiret inancı, öz-aşkınlık ve temel insani değerler (Yüksek Lisans tezi). University of London-Royal Holloway / Yurtdışı Enstitü.
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., ve Schweizer, S. (2010). Emotion-regulations strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30 (2), 217-237.
- Altunkol, F. (2011). Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklikleri ile algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü]. Adana.
- Andersen, S. (2000). Fundamental human needs: Making social cognition relevant. *Psychological Inquiry*, 11 (4), 269-276.
- Anderson, J. C., ve Gerbing, D. W. (1988). Structural equation modeling in practice: A review and recommended two-step approach. *Psychological Bulletin*, 103 (3), 411-423.
- Aslan Ş., ve Turk F. (2022). Bilişsel esneklik ve psikolojik esneklik kavramlarının karşılaştırılması. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14 (1), 119-130.
- Atkins, R. L., Atkinson, R. C., ve Hilgard, E. R. (1996). *Introduction to psychology*. San Diego: Harcourt Brace Jovanovich.
- Ausubel, D. P. (1968). Educational psychology: A cognitive view. New York: Holt, Rinehart.
- Bajjani-Gebara, J., Hinds, P., Insel, K., Reed, P., Moore, K., ve Badger, T. (2019). Well-being, self-transcendence, and resilience of parental caregivers of children in active cancer treatment: Where do we go from here? *Cancer Nurs.* 42, E41-E52
- Baumeister, R. F., ve Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117 (3), 497-529.

- Bedel, A., ve Ulubey, E. (2015). Ergenlerde başa çıkma stratejilerini açıklamada bilişsel esnekliğin rolü. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 14 (55), 291-300.
- Beevers, C. G., Wenzlaff, R. M., Hayes, A. M., ve Scott, W. D. (1999). Depression and the ironic effects of thought suppression: The rapeutic strategies for improving mental control. *Clinical Psychology Science and Practice*, 6 (2), 133-148.
- Benli, N. (2023). *Öğretmen adaylarının yaşam doyumunun yaşantısal kaçınma, değer verme ve bazı demografik özellikler açısından incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Bolu.
- Biçener, E. (2020). *Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu, kişilik ve temel psikolojik ihtiyaçlar*. (Yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Bilgin, M. (2009). Bilişsel esnekliği yordayan bazı değişkenler. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 36 (3), 142-157.
- Blalock, J. A., ve Joiner, T. E. (2000). Interaction of cognitive avoidance oriented coping and stress in predicting depression/anxiety. *Cognitive Therapy and Research*, 24 (1), 47-65.
- Bobowik, M., Basabe, N., Páez, D., Jiménez, A., ve Bilbao, M. Á. (2011). Personal values and well-being among Europeans, Spanish native sandimmigrants to Spain: does the culture matter? *Journal of Happiness Studies*, 12, 401-419.
- Bonanno, G. A., ve Burton, C. L. (2013). Regulatory flexibility: An individual differences perspective on coping and emotion regulation. *Perspectives on Psychological Science*, 8 (6), 591-612.
- Bond, F. W., ve Bunce, D. (2003). The role of acceptance and job control in mental health, job satisfaction, and work performance. *Journal of Applied Psychology*, 88 (6), 1057-1067.
- Brülde, B. (2007). Happiness and the good life: Introduction and conceptual framework. *Journal of Happiness Studies*, 8, 1-49.
- Burger, J. M. (2006). Kişilik psikoloji biliminin insan doğasına dair söyledikleri. (İ. D. Erguvan Sarioğlu, Çev.). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Canas, J. J., Fajardo, I., Salmeron, L. (2006) Cognitive flexibility. *International Encyclopedia of Ergonomics and Human Factors*, 1: 297-301.
- Çelikkaleli, Ö. (2014). Bilişsel esneklik ölçeği'nin geçerlik ve güvenirliği. *Eğitim ve Bilim*, 39 (176).

- Chawla, N., Ostafin, B., ve Exline, J. J. (2019). Addressing the problem of spiritual bypass in mindfulness practice. *Mindfulness*, 10 (3), 408-420.
- Chen, B., Vansteenkiste, M., Beyers, W., Boone, L., Deci, E. L., Kaap-Deeder, J. V., Verstuyf, J. (2015). Basic psychological need satisfaction, need frustration, and need strength across four cultures. *Motivation and Emotion*, 39, 216–236
- Christopher, J. C. (1999). Situating psychological well-being: Exploring the cultural roots of its theory and research. *Journal of Counseling And Development*, 77, 23.
- Çilo, S. E. (2022). *Çalışan annelerde çalışmaya dair suçluluk duygusu, bilişsel esneklik ve yaşam doyumunun incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Bahçeşehir Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Çivitçi, A. (2012). Üniversite öğrencilerinde genel yaşam doyumu ve psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişkiler. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21 (2), 321-336.
- Cloninger, C. R., Svrakic, N. M., ve Svrakic, D. M. (1997). Role of personality self-organization in development of mental order and disorder. *Development and Psychopathology*, 9, 881-906.
- Cox, K. S. (1980). *The Effects of second-language study on the cognitive flexibility of freshman university students*. (Doctoral dissertation). The Ohio State University, Columbus.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper and Row.
- Damasio, F. B., Melo, R. L., ve Silva, J. P. (2013). Meaning in life, psychological well-being and quality of life in teachers. *Paidéia (Ribeirão Preto)*, 23 (54), 73-82.
- D'Anna, S. (2010). *Tanrılar okulu*. Sinedie Yayınları, İstanbul.
- De Dreu, C. K., Nijstad, B. A., ve Baas, M. (2011). Behavioral activation links to creativity because of increased cognitive flexibility. *Social Psychological and Personality Science*, 2 (1), 72-80.
- Deci, E. L., ve Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic Motivation and self-determination in human behavior*. Plenum Press, New York.
- Deci, E. L., ve Ryan, R. M. (2000). The ‘what’ and ‘why’ of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227–268.

- Deci, E. L., ve Ryan, R. M. (2002). *Handbook of self-determination research*. Rochester, NY: Univ. Rochester Press.
- Deci, E. L., ve Vansteenkiste, M. (2004). Self-determination theory and basic need satisfaction: Understanding human development in positive psychology. *Ricerchedi Psicologia*, 1 (27), 23-40.
- Deci, E. L., Ryan, R. M., ve Williams, G. C. (1996). Need satisfaction and the self-regulation of learning. *Learning and Individual Differences*, 8 (3), 165-183.
- Deleuze, G. ve Guittari, F. (2001). Felsefe nedir? (6. Bsm). (T. Ilgaz Çev.). YKY: İstanbul.
- Demir, F. B. (2022). *Psikolojik danışmanların evde kaldıkları, psikolojik esneklikleri ve temel psikolojik sorunlar ile öz-duyarlıkları arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Dicle Üniversitesi, Diyarbakır.
- Demirbaş, N. (2014). *Üst-düzey kişilik ve yaşamda anlam: temel psikolojik ihtiyaçların rolünün yapısal eşitlik modellemesi ile incelenmesi*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Demirel, S., ve Canat, S. (2004). Ankara'daki Beş Eğitim Kurumunda Kendini Yaralama Davranışı Üzerine Bir Çalışma. *Kriz Dergisi*, 12 (3), 1-9.
- Dennis, J. P., ve Vander Wal, J. S. (2010). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive therapy and research*, 34, 241-253.
- Desrumaux, P., Lapointe, D., Ntsame, M., Boudrias, J. S., Savoie, A., ve Brunet, L. (2015). The impact of job demands, climate, and optimism on well-being and distress at work: What are the mediating effects of basic psychological need satisfaction? *European Review of Applied Psychology*, 65, 179-188.
- Diamond, A. (2013). Executive functions. *Annual Review of Psychology*, 64 (1), 135-168.
- Diamond, A. (2013). Genes, brains, and cognition: A develop mental perspective. *Developmental Science*, 16 (2), 233-248.
- Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 95, 543.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happinessand a proposalfor a national index. *American Psychologist*, 55, 34.

- Diener, E., Napa-Scollon, C. K., Oishi, S., vd. (2000). Positivity and the construction of life satisfaction judgments: Global happiness is not the sum of its parts. *Journal of Happiness Studies*, 1, 159–176.
- Diener, E., Nickerson, C., Lucas, R. E., ve Sandvik, E. (2002). Dispositional affect and job outcomes, *Social Indicators Research*, 59, 229-259.
- Diener, E., Oishi, S., Lucas, R. E. (2003) “Personality, culture and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life”. *Annual Review Psychology*, 54, 403-425.
- Diener, E.; Emmons, R. A.; Larsen, R. J.; Griffin, S. (1985). “The satisfaction with life scale”. *Journal of Personality Assessment*. 49 (1), 71-75.
- Diril, A. (2011). *Lise öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerinin sosyodemografik değişkenler ve öfke düzeyi ile öfke ifade tarzları arasındaki ilişki açısından incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Dost, M. T. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22 (22), 132-143.
- Dugas, M. J., ve Ladouceur, R. (2000). Treatment of GAD: Targeting intolerance of uncertainty in two types of worry. *Behavior Modification*, 24 (5), 635-657.
- D’Zurilla, T., Nezu, A., ve Maydeu-Olivares, A. (2004). Social problem solving: Theory and assessment. *Social problem solving: theory, research, and training*, ss. 11-27, Washington, DC: APA.
- Ferster, C. B. (1973). A functional analysis of depression. *American Psychologist*, 28 (10), 857–870.
- Festinger, L. 1957. A theory of cognitive dissonance, *Stanford University Press*, 58-63, Stanford.
- Fiske, E. (2019). “Self-transcendence theory and contemplative practices”. *HNP*, 33 (5), 266-272.
- Fledderus, M. Bohlmeijer, E. T., Smit, F., ve Westerhof, G. J. (2013). Mental health promotion as a new goal in public mental healthcare: A randomized controlled trial of an intervention enhancing psychological flexibility. *American Journal of Public Health*, 103 (9), 10-18.

- Folkman, S. (1984). Personal control and stress and coping processes: A theoretical analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 839-852.
- Folkman, S., ve Moskowitz, J. T. (2004). Coping: Pitfalls and promise. *Annual Review of Psychology*, 55, 745-774.
- Frankl, E. V. (1999). Duyulmayan anlam ılığı: Psikoterapi ve humanizm. (ev. S. Budak). Ankara: teki Psikoloji Dizisi.
- Frankl, V. (1966). Self-transcendence as a human phenomenon. *Journal of Humanistic Psychology*, 6(2), 97-106.
- Frederickson B. L. (2002). Positive emotions. *Handbook of Positive Psychology* (s. 120). New York: Oxford University Press.
- FREUD, S. (1986). Yaşamım ve Psikanaliz. (ev. K. Şipal), İstanbul: Say Yayınları.
- Frisch, M. B. (2006). *Quality of Life Therapy: Applying a life satisfaction approach to positive psychology and cognitive therapy*. John Wiley & Sons Ltd.
- Gagné, M., ve Deci, E. L. (2005). The role of basic psychological needs in well-being during retirement transition. *Journal of Counseling Psychology*, 52 (3), 471-481.
- Gámez, W., Chmielewski, M., Kotov, R., Ruggero, C., ve Watson, D. (2011). Development of a measure of experiential avoidance: the multidimensional experiential avoidance question naire. *Psychological assessment*, 23 (3), 692.
- Garcia-Romeu, A. (2010). Self-transcendence as a measurable transpersonal construct. *Journal of Transpersonal Psychology*, 42 (1), 26.
- Garland, E. L., vd. (2015). Positive reappraisal mediates the stress-reductive effects of mindfulness: An upward spiral process. *Mindfulness*, 6 (3), 1-12.
- Garon, N., Bryson, S. E., ve Smith, I. M. (2008). Executive function in preschoolers: a review using an integrative frame work. *Psychological bulletin*, 134 (1), 31.
- Gök, E., S., ve Yalçınkaya-Alkar, . (2019). Turkish version of cognitive behavioural avoidance scale: Psychometric properties and psychopathological correlates. *Journal of Cognitive Behavioral Psychotherapies and Research*, 8 (1), 16-24.
- Gold, D. B., Wegner, D. M. (1995). Fanning old flames: emotional and cognitive effects of suppressing thoughts of a past relationship. *Journal of personality and social psychology*, 68 (5), 782.

- Gorman, D. (2010). Maslow's hierarchy and social and emotional well being. *Aboriginal and Islander Health Worker Journal*, 34 (1), 27-29.
- Gosselin, P., Langlois, F., Freeston, M. H., Ladouceur, R., Dugas, M. J., & Pelletier, O. (2002). Le Questionnaire d'évitement cognitif (QEC): Développement et validation auprès d'adultes et d'adolescents [The Cognitive Avoidance Questionnaire (CAQ): Development and validation among adult and adolescent samples]. *Journal de Thérapie Comportementale et Cognitive*, 12, 24-37.
- Gross, J. J., ve John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85 (2), 348-362.
- Gross, J. J., ve Muñoz, R. F. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2 (2), 151-164.
- Guilford, J. P., Kettner, N. W., Christensen, P. R. (1959). A factor-analytic study across the domains of reasoning, creativity, and evaluation. *Psychological Monographs: General and Applied*, 73 (9), 1.
- Gündüz, B. ve Çapulcuoğlu, U. (2013). Öğrenci tükenmişliğini yordamada stresle başa çıkma, sınav kaygısı, akademik yetkinlik ve anne-baba tutumları. *Eğitim Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 3 (1), 201-218.
- Halling, S. (2010). Truth and the rhythm of phenomenological research. *Essays in honor of Amedeo Giorgi*, 171-198.
- Hanley, S. J., ve Abell, S. C. (2002). Maslow and relatedness: Creating an interpersonal model of self-actualization. *Journal of Humanistic Psychology*, 42 (4), 37-57.
- Haybron D. M. (2004). "Happiness and the importance of life satisfaction", Delivered at the Department of Philosophy, University of Arizona.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., ve Wilson, K. G. (1996). Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change. New York, NY: Guilford Press.
- Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., ve Follette, V. M. (1999). Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64 (6), 1152-1168.
- Hoşgör, B. (2023). *Psikolojik esneklik ve yaşam doyumu ilişkisinde temel psikolojik ihtiyaçların aracı rolü*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Demokrasi Üniversitesi, İzmir.

- Hoyle, R. H., 1995, Structural equation modeling: Concepts, issues, and applications, Thousand Oaks, California: Sage Publications, 312.
- Huizinga, M., Dolan, C. V., ve Van der Molen, M. W. (2006). Age-related change in executive function: Developmental trend and a latent variable analysis. *Neuro psychology*, 44 (11), 2017-2036.
- Hull, C. L. (1943). *Principles of behavior: an introduction to behavior theory*. Appleton-Century Company, Incorporated.
- Huta, V., ve Waterman, A. S. (2014). Eudaimonia and its distinction from hedonia: Developing a classification and terminology for understanding conceptual and operational definitions. *Journal of Happiness Studies*, 15 (6), 1425-1456.
- Johnson, M. K., ve Johnson, M. (2009). Self-transcendent values and their relations with subjective well-being. *Journal of Personality*.
- Joseph, C. R. (1986). A quality-of-life theory derived from Maslow's developmental perspective: 'Quality' is related to progressive satisfaction of a hierarchy of needs, lower order and higher. *American Journal of Economics and Sociology*, 45 (3), 329-342.
- Kabadayı, F. (2018). *Benliğin kariyer araştırma öz-yeterliliğini yordayıcı rolü: Öz-aşkınlık, öz-bilinç, öz-kontrol ve öz-yönetim*. (Yüksek lisans tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.
- Kamel, N. F., ve Abou Hashish, E. A. (2015). The relationship between psychological need satisfaction, job affective well-being and work uncertainty among the academic nursing educators. *Journal of Nursing Education and Practice*, 5 (8), 99.
- Kashdan, T. B., Barrios, V., Forsyth, J. P., ve Steger, M. F. (2013). Experiential avoidance as a generalized psychological vulnerability: Comparisons with coping and emotion regulation strategies. *Behaviour Research and Therapy*, 51 (9), 832-840.
- Kashdan, T. B., Mishra, A., Breen, W. E., ve Froh, J. J. (2009). Psychological flexibility and the processes of adaptation to disability. *Disability and Rehabilitation*, 31 (24), 2006-2016.
- Kashdan, T. B., ve Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*, 30 (7), 865-878.
- Kernis, M. H. (2003). Toward a conceptualization of optimal self-esteem. *Psychological inquiry*, 14 (1), 1-26.

- Keser, A. (2005). Çalışma yaşamı ile yaşam doyumu ilişkisine teorik bakış. *İstanbul Üniversitesi İktisat Fakültesi Mecmuası*, 55 (1), 897-913.
- Kessler, R. C. (1997). The effects of stressful life events on depression. *Annual review of psychology*, 48 (1), 191-214.
- King, L. A., ve Napa, C. K. (1998). What makes a life good? *Journal of Personality and Social Psychology*, 75 (1), 156-165.
- Kline, R. B. (2011). Principles and practice of structural equation modeling. New York, NY: Guilford Press.
- Köker, S. (1991). *Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumu düzeyinin karşılaştırılması*. (Yüksek Lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Korkut, F. (2007). Okul temelli önleyici rehberlik ve psikolojik danışma. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Küçüker, D. (2016). *Affetme, affetmeme, bilişsel esneklik, duygu düzenleme ve yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Denizli.
- Lazarus, R. S., ve Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Lee, H. S. (2015). Self-transcendence and life satisfaction: A multilevel mediation model of meaning in life and self-esteem. *Journal of Happiness Studies*, 16 (3), 583-597
- Lin, Y. W. (2013). *The effects of cognitive flexibility and openness to change on college students' academic performance*. La Sierra University.
- Lucas, R. E., Diener, E., ve Suh, E. (1996). Discriminant validity of well-being measures. *Journal of personality and social psychology*, 71 (3), 616.
- Markus, H. R., ve Kitayama, S. (1991). Cultural variation in the self-concept. *The self: Interdisciplinary approaches* (18-48). New York, NY: Springer New York.
- Martin, M. M., Rubin, R. B. (1995). A new measure of cognitive flexibility. *Psychological Reports*, 76, 623-626.
- Martin, M. M., Staggers, S. M., ve Anderson, C. M. (2011). The relationships between cognitive flexibility with dogmatism, intellectual flexibility, preference for consistency, and self-compassion. *Communication Research Reports*, 28 (3), 275-280.
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50 (4), 370-396.

- Maslow, A. H. (1954). *Motivation and Personality*. New York: Harper.
- Maslow, A. H. (1961). Are our publications and conventions suitable for the personal sciences? *American Psychologist*, 16, 318–319.
- Maslow, A. H. (1968). *Toward a psychology of being*. New York: Van Nostrand.
- Maslow, A. H. (1969). Various meanings of transcendence. *Journal of Transpersonal Psychology*, 1, 56-66.
- Maslow, A. H. (1970). *Motivation and Personality* (2nd ed.). New York: Harper Row.
- Maslow, A. H. (1971). *The farther reaches of human nature*. New York: Viking.
- McCarthy, V. L., Hall, L. A., Crawford, T. N., ve Connelly, J. (2018). Facilitating self-transcendence: An intervention to enhance well-being in late life. *Western Journal of Nursing Research*, 40, 854–873.
- McClelland, D. C. (1965). Toward a theory of motive acquisition. *American psychologist*, 20 (5), 321.
- McCrae, R. R., ve Costa, P. T. (2003). *Personality in adulthood: A five-factor theory perspective*. Guilford press.
- McTeague, L. M., ve Lang, P. J. (2012). The anxiety spectrum and there flex physiology of defense: From circum scribed fear to broad distress. *Depression and Anxiety*, 29 (4), 264-281.
- Michalos, A. C. (1985). Multiple discrepancies theory (MDT). *Social indicators research*, 16, 347-413.
- Miller, G. E., vd. (2005). Stres yönetimi tekniklerinin bilişsel esneklik üzerindeki etkileri. *Journal of Behavioral Medicine*, 28 (3), 249-254.
- Miyake, A., Friedman, N. P., Emerson, M. J., Witzki, A. H., Howerter, A., ve Wager, T. D. (2000). The unity and diversity of executive functions and their contributions to complex “frontal lobe” tasks: A latent variable analysis. *Cognitive psychology*, 41 (1), 49-100.
- Moore, A., ve Malinowski, P. (2009). Meditation, mindfulness and cognitive flexibility. *Consciousness and Cognition*, 18, 176-186.
- Moos, R. H., ve Schaefer, J. A. (1993). Coping resources and processes: Current concepts and measures. *Handbook of Stress: Theoretical and Clinical Aspects* (2. Baskı). New York: Free Press.

- Murray, H. A. (1938). *Explorations in Personality*. New York: Oxford University Press.
- Murray, H. A. (1970). Needs, viscerogenic and psychogenic. *Milestones in Motivation: Contributions to the Psychology of Drive and Purpose*. New York: Appleton Century Crofts.
- Neff, K. D., ve Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77 (1), 23-50.
- Neugarten, B. L., Havighurst, R. J., ve Tobin, S. S. (1961). The measurement of life satisfaction. *Journal of Gerontology*, 16, 134-143.
- Nezu, A. M., Nezu, C. M., ve D'Zurilla, T. C. (2013). *Problem-solving therapy: A treatment manual*. New York: Springer Publishing Company.
- O'Connor, D., ve Yballe, L. (2007). Maslow revisited: Constructing a roadmap of human nature. *Journal of Management Education*, 31 (6), 738-756.
- Öhman, A., ve Mineka, S. (2001). Fears, phobias, and preparedness: Toward an evolved module of fear and fear learning. *Psychological Review*, 108 (3), 483-522.
- Ottensbreit, N. D., ve Dobson, K. S. (2004). Avoidance and depression: The construction of the cognitive-behavioral avoidance scale. *Behaviour Research and Therapy*, 42 (3), 293-313.
- Ottensbreit, N. D., ve Dobson, K. S. (2008). Avoidance. *Risk Factors in Depression*. Amsterdam: Elsevier.
- Palm, K. M., ve Follette, V. M. (2011). The roles of cognitive flexibility and experiential avoidance in explaining psychological distress in survivors of interpersonal victimization. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 33, 79-86.
- Park, C. L., ve Folkman, S. (1997). Meaning in the context of stress and coping. *Review of General Psychology*, 1 (2), 115-144.
- Peterson, C., Park, N., ve Seligman, M. E. P. (2004). Orientations to happiness and life satisfaction: The full life versus the empty life. *Journal of Happiness Studies*, 6, 25-41.
- Piaget J. (1970). *Genetic Epistemology*. New York 1970.
- Preacher, K. J., ve Hayes, A. F. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior research methods*, 40 (3), 879-891.

- Reed, G. P. (2009). The theory of self-transcendence. *Middlerange theory for nursing*. New York: Springer.
- Reed, P. G. (1991). Self-transcendence and mental health in oldest-old adults. *Nursing Research*, 40 (1), 5–11.
- Reed, P. G. (1991). Toward a nursing theory of self-transcendence: Deductive formulation using develop mental theories. *Advances in Nursing Science*, 13 (4), 64–77.
- Reed, P. G. (2014). Theory of self-transcendence. *Middle Range Theory for Nursing* (109-139). New York: Springer Publishing Company.
- Rivera, M. E. (2006). Rediscovering the later version of Maslow's hierarchy of needs: Self-transcendence and opportunities for theory, research, and unification. *Review of General Psychology*, 10 (4), 302-317.
- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Boston: Houghton-Mifflin.
- Russell, D. W., Kahn, J. H., Spoth, R., ve Altmaier, E. M. (1998). Analyzing data from experimental studies: A latent variables structural equation modeling approach. *Journal of Counseling Psychology*, 45 (1), 18.
- Ryan, R. M., ve Connell, J. P. (1989). Perceived locus of causality and internalization: Examining reasons for acting in two domains. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57 (5), 749–761.
- Ryff, C. D., ve Singer, B. H. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9 (1), 1-28.
- Sagiv, L., ve Schwartz, S. H. (2000). Value priorities and subjective well-being: Direct relations and congruity effects. *European Journal of Social Psychology*, 30 (2), 177-198.
- Sagiv, L., Roccas, S., ve Hazan, O. (2004). Value path ways to well-being: Healthy values, valued goal attainment, and environmental congruence. *Positive Psychology in Practice*. Hoboken, NJ: John Wiley ve Sons.
- Sarı, İ., Yenigün, Ö., Altıncı, E. E., ve Öztürk, A. (2011). Temel psikolojik ihtiyaçların tatmininin genel öz yeterlik ve sürekli kaygı üzerine etkisi. (Sakarya Üniversitesi spor yöneticiliği bölümü örneği). *Sportmetre Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9 (4), 149 - 156.

- Sarı, S. V., Kabadayı, F., ve Şahin, M. (2017). Mesleki sonuç beklentisinin açıklanması: Öz-Aşkınlık, öz-bilinç ve öz-kontrol / öz-yönetim. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 7 (48).
- Sarıçam, H. (2015). Öz aşkınlık ölçeği Türkçe formunun psikometrik özellikleri. *Eurasian Academy of Sciences Social Sciences Journal*, 5, 25-34.
- Schneider, K. J., ve Krug, O. T. (2010). *Existential-humanistic therapy*. Washington: American Psychological Association.
- Scott, W. A. (1962). Cognitive complexity and cognitive flexibility. *Sociometry*, 405-414.
- Seligman, M. E. P. (2007). *Gerçek mutluluk. Kalıcı doyum potansiyelinizi geliştirmek için yeni olumlu psikolojinin kullanılması*. Ankara: HYB.
- Selvi, K. Ve Bozo, Ö. (2019). The darkside of body building: The role of body building activities in compensation of frustrated basic psychological needs. *Motivation and Emotion*, 1-19.
- Shamionov, R. M., Grigoryeva, M. V., Grinina, E. S., ve Sozonnik, A. V. (2020). Characteristics of academic adaptation and subjective well-being in university students with chronic diseases. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 10 (3).
- Sheldon, K. M. ve Niemiec, C. P. (2006). It's not just the amount that counts: Balanced need satisfaction so affects well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91 (2), 331-341.
- Sheldon, K. M., Ryan, R. M., Deci, E. L., ve Kasser, T. (2004). The independent effects of goal contents and motives on well-being: It's both what you pursue and why you pursue it. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30, 475-486.
- Sheldon, K. M., ve Elliot, A. J. (1999). Goal striving, need-satisfaction, and long itudinal well-being: The self-concordance model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 482-497.
- Sheldon, K. M., ve Hilpert, J. C. (2012). The balanced measure of psychological needs (BMPN) scale: An alternative domain general measure of need satisfaction. *Motivation and Emotion*, 36 (4), 439-451.
- Sirgy, M. J. (1986). *Self-congruity: Toward a theory of personality and cybernetics*. Praeger Publishers/Greenwood Publishing Group

- Sirgy, M. J. (2009). Can QOL researchers learn anything “scientifically” meaning fulfrom popular cultural icons who speak on happiness and well-being? *Journal of Happiness Studies*, 10, 769–771.
- Sirgy, M. J., ve Wu, J. (2007). The pleasant life, the engaged life, and the meaning ful life: What about the balanced life? *Journal of Happiness Studies*, 10 (2).
- Smith, J. L., vd. (2012). Transcendence, self-transcendence, and mental health. *Psychological Perspectives*, 81 (2), 185-205.
- Smith, M. J., ve Liehr, P. R. (2014). Story theory. *Middle range theory for nursing*, 3, 225-252.
- Smith, R. H. (2000). Assimilative and contrastive emotional reactions toup ward and down ward social comparisons. *Handbook of Social Comparison* (173-200). Springer, Boston, MA.
- Snyder, C. R., vd., (2000). Hope and optimism. *Psychological Inquiry*, 11 (4), 249-275.
- Spiro, R. J., ve Jehng, J.-C. (1990). Cognitive flexibility and hypertext: Theory and technology for then onlinear and multi dimensional traversal of complex subject matter. *Cognition, education, and multimedia: Exploringideas in high technology* (163–205). Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Spiro, R. J., Feltovich, P. J., Jacobson, M. J., ve Coulson, R. L. (1992). Cognitive flexibility, constructivism, and hyper text: Random Access instruction for advanced know ledge acquisition in ill-structured domains. *Constructivism and theTechnology of Instruction: A Conversation* (57-75). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Sroufe, L. A., Egeland, B., ve Kreutzer, T. (1990). The fate of early experience following develop mental change: Longitudinal approaches to individual adaptation in childhood. *Child development*, 61 (5), 1363-1373.
- Steers, R. M., ve Porter, L. W. (1987). *Motivation and Work Behavior*. New York: McGraw-Hill Publishing Company.
- Stern, Y. (2009). Cognitive reserve. *Neuro psychologia*, 47 (10), 2015-2028.
- Stevens, A. D. (2009). *Social problem-solving and cognitive flexibility: Relations to socials killsand problem behavior of at-risk young children* (Doctoral thesis). Seattle, Seattle Pacific University.
- Symons FJ, Kippekin A, VVehby JH (1999). Treatment of self-injjrious behavior and quality of life for persons with mental retardation. *Ment Retard*, 37 (4): 297-3)7.

- Tchanturia, K., vd., (2011). Cognitive flexibility and clinical severity in eating disorders. *Plos One*, 6 (6), e20462, 1-5.
- Tekke, M. (2019). Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinin en son düzeyleri: Kendini gerekleştirme ve kendini aşmışlık [The highest levels of Maslow's hierarchy of needs: Self-actualization and self-transcendence]. *Eğitimde Nitel Araştırmalar Dergisi – Journal of Qualitative Research in Education*, 7 (4), 1704-1712.
- Tekke, M., ve Coşkun, M. (2018). Kendini tanıma, kendini gerçekleştirme, kendini aşmışlık ve potansiyelin tam kullanan kişi: Kişilerarası İletişim. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 18 (70), 790-797.
- Tian, L., Chen, H., ve Huebner, E. S. (2014). The longitudinal relationships between basic psychological needs satisfaction at school and school-related subjective well-being in adolescents. *Social Indicators Research*, 119 (1), 353-372.
- Toksöz, İ., ve Kolburan, ř. G. (2018). Evli bireylerde Bağlanma Stiller ve Bilişsel Esnekliğin İlişki Doyumuna Etkisi. *Aydın İnsan Ve Toplum Dergisi*, 4 (2), 17-34.
- Topkaya, N., Kõksal, Z., ve Bayram, S. (2022). Ergenlerde İyi Oluşun Yordanmasında Bilişsel Esneklik ve Öz-şefkatin Rolü [The role of cognitive flexibility and self-compassion in predicting well-being in adolescents]. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi*, 13 (1), 646-662
- Van den Broeck, A., Ferris, D. L., Chang, C.-H., ve Rosen, C. C. (2016). A Review of Self-Determination Theory's Basic Psychological Needs at Work. *Journal of Management*, 42 (5), 1195–1229.
- Vansteenkiste, M., Lens, W., ve Deci, E. L. (2006). Intrinsic versus extrinsic goal contents in self-determination theory: Another look at the quality of academic motivation. *Educational Psychologist*, 41 (1), 19-31.
- Vansteenkiste, M., Niemiec, C. P., ve Soenens, B. (2010). Basic psychological needs: A systematic review and meta-analysis. *Personality and Social Psychology Review*.
- Vella-Brodrick, D. A., Park, N., ve Peterson, C. (2009). Three ways to be happy: Pleasure, engagement, and meaning. Findings from Australian and US samples. *Social Indicators Research*, 90, 165-179.
- Vowles, K. E., ve McCracken, L. M. (2008). The role of psychological flexibility in the relationship between chronic pain and mental health: A systematic review. *European Journal of Pain*.

- Wang, X., vd. (2018). Understanding the role of self-transcendence in the relationships among death anxiety, death attitudes, and life satisfaction. *Death Studies*, 42 (5), 306-315.
- Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonistic joyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64 (4), 678-691.
- Waterman, A. S., Schwartz, S. J., ve Conti, R. (2008). The implications of two conceptions of happiness (hedonistic joyment and eudaimonia) for the understanding of intrinsic motivation. *Journal of happiness studies*, 9, 41-79.
- Wegner, D. M., Schneider, D. J., Carter, S. R., ve White, T. L. (1987). Paradoxical effects of thought suppression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53 (1), 5.
- Weinstein, N., ve Ryan, R. M. (2010). When helping helps: Autonomous motivation for prosocial behavior and its influence on well-being for the helper and recipient. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98 (2), 222-244.
- Wilson, W., (1967). Correlates of avowed happiness. *Psychological Bulletin*, 67.
- Wong, P. T. P. (2014). Existential positive psychology. *Existential and spiritual issues in death attitudes* (257-281). Routledge.
- Wood, A. M., Linley, P. A., Maltby, J., Kashdan, T. B., ve Hurling, R. (2011). Using personal and psychological strength leads to increases in well-being over time: A longitudinal study and the development of the strengths use questionnaire. *Personality and Individual Differences*, 50 (1), 15-19.
- Yaden, D. B., Haidt, J., Hood, R. W., Vago, D. R., ve Newberg, A. (2017). The varieties of self-transcendent experience. *Review of General Psychology*, 21, 143-160.
- Yalçın, İ. Doğan Laçın, B. G., (2019). Üniversite öğrencilerinde öz-yeterlilik ve stresle başa çıkma stratejilerinin bilişsel esnekliği yordama düzeyleri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 34 (2), 358-371.
- Yetim, Ü. (2001). Toplumdan Bireye Mutluluk Resimleri [Pictures of happiness from society to the individual]. İstanbul: Bağlam Yayıncılık.
- Yılmaz, H., ve Arslan, C. (2013). Subjective well-being, positive and negative affect in Turkish university students. *Online Journal of Counseling and Education*, 2 (2).

EKLER

EK-1.:Etik Kurul Onayı



T.C

ERZİNCAN BİNALİ YILDIRIM ÜNİVERSİTESİ
İNSAN ARAŞTIRMALARI EĞİTİM BİLİMLERİ
ETİK KURULU KARARI

Etik Kurul Toplantı Tarihi	30/11/2023
Protokol No	12/03
Araştırma Başlığı	Temel Psikolojik İhtiyaçlar, Bilişsel Esneklik, Yaşam Doyumu ve Özashnılık Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi
Araştırma Türü	Nicel-İlişki arayıcı araştırma
Araştırmacılar	Nebahat Nursena AKSAY (Sorumlu Araştırmacı) Doç. Dr. Mustafa EŞKİSU (Tez Danışmanı)
Karar	Başvuru dosyanıza ait araştırmanız etik açıdan uygun bulunmuştur.
Açıklama: 1. Etik Kurul Onayı, uygulama ve/veya veri toplama için araştırmacının ilgili kurum veya kuruluşlardan izin alma sorumluluğunu ortadan kaldırmaz. 2. Kurul üyelerine ait araştırma önerileri görüşülürken, ilgili yönerge gereğince, öneri sahibi üye görüşmelere katılmamış ve oy kullanmamıştır.	

e-imza

Prof. Dr. Güldem DÖNEL AKGÜL
İnsan Araştırmaları Eğitim Bilimleri
Etik Kurul Başkanı

EK-2.: Bilgilendirilmiş Onay Formu

BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ ONAM FORMU

Değerli Katılımcı,

Bu araştırma Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik programı dahilinde Yüksek Lisans Tez çalışması için hazırlanmıştır. Araştırma çalışma hayatında bulunan bireylerde temel psikolojik ihtiyaçlar, bilişsel esneklik, yaşam doyumu ve özaşkınlık arasındaki ilişkilerin incelendiği yüksek lisans tezinin bir bölümüdür. Bu anketin doldurulması yaklaşık 15 dakika sürmektedir. Bu çalışmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çalışmanın amacına ulaşması için sizden beklenen, bütün soruları eksiksiz, kimsenin baskısı altında olmadan, size en uygun gelen cevapları içtenlikle cevaplamanızdır. Ancak, çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmayı bırakma hakkına da sahiptir. Bu çalışmadan elde edilecek bilgiler tamamen bilimsel çalışma (araştırma ve yayın) amacı ile kullanılacak olup kişisel bilgileriniz gizli tutulacaktır. Çalışma hakkında daha fazla bilgi almak için araştırmacı Nursena Aksay ile iletişime geçebilirsiniz. Ankette yer alan soruları eksiksiz cevaplamanız çalışmanın güvenilirliği açısından önemlidir. Araştırma ve anket hakkında daha detaylı bilgi edinmek için bizimle iletişime geçebilirsiniz. Katkılarınız bizim için önemlidir.

Desteğiniz için teşekkür ederiz.

Danışman: Doç. Dr.Mustafa Eşkisu

EBYÜ Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Anabilim Dalı

Araştırmacı: Nebahat Nursena Aksay

EBYÜ Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Anabilim Dalı

Yüksek Lisans Öğrencisi

EK-3.:Kişisel Bilgi Formu

KİŞİSEL BİLGİLER	
Cinsiyetiniz:	☐ Erkek ☐ Kadın
Yaşınız:	
Medeni Durum:	☐ Bekar ☐ Evli ☐ Boşanmış
Çocuk Sayısı:	☐ Çocuğum yok ☐ 1 çocuk ☐ 2 çocuk ☐ 3 çocuk+
Eğitim Durumu:	☐ Okula gitmedim/okur yazar değilim ☐ Okula gitmedim/okur yazarım ☐ İlkokul mezunuyum ☐ Ortaokul mezunuyum ☐ Lise mezunuyum ☐ Önlisans mezunuyum ☐ Lisans mezunuyum ☐ Yüksek lisans mezunuyum ☐ Doktora mezunuyum
Meslek:	
Gelir Durumu:	☐ Gelirim yok ☐ 1-15.000 ☐ 15.001-30.000

	☐ 30.001-40.000
	☐ 40.001-50.000
	☐ 50.001-60.000
	☐ 60.001-70.000
	☐ 70.001+



EK-4.: Öz-Aşkılık Ölçeği Örnek Maddeler

Hayatımın bu dönemde daha çok/daha fazla,	Hiç	Çok az	Oldukça	Çok
Zevk aldığım hobilerim ve ilgilerim var.	1	2	3	4
Fiziksel yeteneklerimdeki değişime iyi uyum sağlıyorum.	1	2	3	4
Deneyimlerimi ve bilgilerimi gençlerle ve diğer insanlarla paylaşıyorum.	1	2	3	4
Bir şekilde diğer insanlara yardım ediyorum.	1	2	3	4
Öğrenmeye sürekli ilgi duyuyorum.	1	2	3	4

EK-5.: Temel Psikolojik İhtiyaçların Tatmini ve Engellenmesi Ölçeği Örnek Maddeler

Lütfen her maddeyi dikkatlice okuyunuz. İfadeyi hayatınızın bu döneminde sizin için geçerli olacak şekilde 1’den 5’e kadar derecelendiriniz.	Tamamen yanlış	Yanlış	Ne yanlış, ne doğru	Doğru	Tamamen doğru
Üstlendiğim işlerde seçim yapabildiğimi ve özgür olduğumu hissediyorum.	1	2	3	4	5
Ait olmak istediğim gruptan dışlanmış olduğumu hissediyorum.	1	2	3	4	5
Birlikte zaman geçirdiğim insanlara karşı samimi duygular hissediyorum.	1	2	3	4	5

EK-6.: Bilişsel Esneklik Ölçeği Örnek Maddeler

	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen katılmıyorum	Kısmen katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
Bir fikri/düşünceyi birçok farklı şekilde ifade edebilirim.	1	2	3	4	5	6
Çözülemeyecek gibi görünen zor sorunlara pratik/işeyaraçözümler bulabilirim.	1	2	3	4	5	6
Birişifarklışekillerde/yollardan yapmayı deneyecek biröz güvenesahibim.	1	2	3	4	5	6

EK-7.: Yaşam Doyumu Ölçeği Örnek Maddeler

	Hiç Katılmıyorum (1)	Çok Az Katılıyorum (2)	Orta Düzeyde Katılıyorum (3)	Büyük Oranda Katılıyorum (4)	Tamamen Katılıyorum (5)
İdeallerime yakın yaşıyorum vardır.					
Yaşamımdan memnunuz.					
Tekrar dünyaya gelsem hayatımdaki hemen hemen hiçbir şeyi değıştirmezdım.					

EK-8.: Bilişsel Davranışsal Kaçınma Ölçeği Örnek Maddeler

	Hiç uygun değil	Az ölçüde uygun	Orta derecede uygun	Büyük ölçüde uygun	Tamamen uygun
Kendim için ortaya koyduğum başarı hedeflerini gerçekleştirmem için gerekli olan şeyleri yapmak konusunda başarısızımdır.	1	2	3	4	5
Kişisel ilişkiler hakkında kararlar almam değişimi bilsem de, her şey olduğu gibi ayrılır hiçbir şey yapılmaz.	1	2	3	4	5
Ailemdeki sorunları nasıl çözeceğim diyerek uğraşmakla uğraşmam, çünkü bu bir işe yaramaz	1	2	3	4	5

ÖZGEÇMİŞ

Ad Soyad:NebahatNursena AK	
Eğitim Bilgileri	
Lisans	
Üniversite	Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi
Fakülte	Eğitim Fakültesi
Bölümü	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
Yüksek Lisans	
Üniversite	
Enstitü Adı	
Ana Bilim Dalı	
Programı	
Makale ve Bildiriler (Varsa)	
1.	
2.	