

Bölüm 7

BİLİŞSEL ESNEKLİĞİN SAKİN BENLİK ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

Banu SAYINER¹

GİRİŞ

Hayatın çeşitli evrelerinde çeşitli kaoslar yaşanmaktadır. Bu karmaşık durumlar kişileri çeşitli şekillerde etkilemektedir. Karşılaşılan olumsuz süreçten en az hasarla çıkabilmek için iyi bir bilişsel kaynak ve başa çıkmaya yönelik olumlu bir benliğe ihtiyaç duyulmaktadır.

İnsanların benliğinin anlamı arama sürecinde «ben kimim?» sorusuna yönelik arayışları yıllardır sürmektedir. Bu arayış yolculuğuna eşlik eden öğretilerde birey olma çabasını etkileyen birçok kavram bulunmaktadır. İçinde yaşadığımız dünyada kişinin kendisiyle çevresi arasında denge kurarak, gelişen durumları iyi yönetmesinin gerekliliği görülmektedir. Yönetimin gerçekleştirileceği bu süreçte kişinin kendi özellikleri ile çevresi arasında kurulan denge ile benliği oluşturmanın hassas bir denge olduğu görülmektedir. Dengenin sağlanmasında benlikte sakinlik arayışı geçmişten günümüze kadar geniş bir yer tutmaktadır.

Günümüzde psikoloji biliminde pozitif psikolojiye yönelik yapılan çalışmaların oranına paralel olarak ilgili konuların çeşitliliğinde de bir artış görülmektedir. Son yıllarda kişilerin ruhsal sağlıklarına yönelik olarak gelişen süreçte patolojiye ulaşmadan koruyucu olumlu önlemlerin alınmasını kapsayan pozitif psikoloji açısından bireyin iyi oluşu hedeflenmektedir. Bu bağlamda, psikolojik iyi oluşu destekleyen (İmiroğlu, Demir & Murat, 2021) çalışmaların yaygınlık kazandığı gözlenmektedir. Bu çalışmada da, iyi oluş sürecinde bilişsel esneklik ile aslında temelleri felsefenin gelişimine dayanmakla birlikte yeni bir yaklaşımla oluşturulan sakin benlik (quiet ego) kavramlarının etkileşiminin incelenmesinin uygun olacağı düşünülmektedir.

¹ Psikolog Dr., İstanbul-Türkiye, banusayiner@gmail.com, ORCID iD: 0000-0002-4842-0712

BİLİŞSEL ESNEKLİK

Günlük yaşamın karmaşıklığının bilişsel olarak esnek olma gereksinimini pekiştirdiği düşüncesi sıklıkla görülmektedir. Kişilerin giderek artan bir şekilde birbirleri ile iletişimine yönelik farkındalığının oluşumu sürecinde gelişen bir kavram olarak ortaya çıkan bilişsel esneklik (Martin & Anderson, 1998; Martin, Anderson. & Thweatt, 1998) bireyin bilinçli davranışları açıklamak için önemli bir rol üstlenmektedir. Bilişsel esneklik, kişinin karşılaşılan bir (a) seçenekler ve alternatiflere yönelik farkındalığını, (b) esneklik ve duruma uyum sağlama istekliliğini ve (c) esnek olma açısından öz-yeterliğini içeren bir kavram olarak ifade edilmektedir (Martin & Rubin, 1995; Martin & Anderson, 1998). Dennis & Vander Wal (2010) ise bilişsel esnekliği değişen çevresel şartlara bağlı olarak bilişleri değiştirebilme kabiliyeti olarak tanımlarken, (a) güç durumları kontrol edilebilir olarak algılama eğilimi, (b) hayatta meydana gelen durumların ve insan davranışlarının çeşitli alternatifinin olabileceğine yönelik algılama becerisi ve (c) güç durumlarla karşılaşıldığında birçok alternatif çözüm üretme yeteneği şeklinde değerlendirmektedir.

Alan yazın incelendiğinde, bilişsel esneklik ile çeşitli konuların ilişkisine yönelik araştırmalar görülmektedir. Bilişsel esneklik ile yetkinlik (öz-yeterlik; self-efficacy) inançlarının beraber değişim gösteren kavramlar olduklarına (Buyruk Genç & Yüksek Şahin, 2020) ve kişilik tipleri ile problem odaklı stresle başa çıkmada bilişsel esnekliğin rolüne dikkat çekilmektedir (Çelikkaleli & Gündüz, 2019). Bilişsel esnekliği olan bireylerin değişikliklere uyum sağlayarak, çatışmaları en aza indirebildikleri belirtilmektedir (Ahn, Kim & Park, 2008; Martin & Rubin, 1995). Bilişsel esnekliği yüksek kişilerin daha az oranda içtepisel karar verdikleri ve daha az kararsızlık yaşadıkları görülmektedir (Bilgiç & Bilgin, 2016). Hazlara yönelik olarak bilişsel esneklik ile duygusal ifadelerin aracı rolünün olduğu belirtilmektedir (Wang, Zhang, Wiley, Fu & Yan, 2022).

Pozitif psikoloji bağlamından incelendiğinde bilişsel esneklik ile ilgili kavramlar açısından yapılan çalışmalarda bilişsel esnekliğin yardım isteme eğilimi (Koç & Mehdiyev, 2022) ile entelektüel tevazu ile ilişkisi (Zimigrod, Zmigrod, Rentfrow, & Robbins, 2019), bilişsel esneklik, bilinçli farkındalık ve umut kavramlarının psikolojik iyi oluşu yordadığı (İmiroğlu, Demir & Murat, 2021) görülmektedir. Bu kavramlara yönelik çalışmaların sakin benlik ile ilgili olarak yapılacak değerlendirmelere fikir verdiği düşünülmektedir.

SAKİN BENLİK

Yaşam boyu süren benliğin gelişimine bakıldığında, sağlıklı ego açısından incelendiğinde egoizm (bencillik) kavramı benlik saygısının olumsuz sonuçları açısından değerlendirilirken (Bauer & Wayment, 2008; Wayment, Bauer & Sylaska, 2014; Wayment & Bauer, 2017a), sakin benlik; egoizmi aşarak kendine ve diğerlerine karşı daha az savunma ile dengeli duruşu içeren öz-kimliği ifade etmektedir (Wayment, Bauer & Sylaska, 2014). Sakin benliğe ulaşmanın yolu denge ve (kişisel) büyüme kavramları ile açıklanmaktadır (Wayment & Bauer, 2017a). Sakin benlik (a) bağımsız farkındalık (detached awareness), (b) bütünleşme (interdependence), (c) şefkat (compassion), (d) büyüme (growth) olmak üzere dört nitelikten oluşmaktadır (Bauer & Wayment, 2008).

Sakin benlik; pozitif psikoloji alanında yeni bir benlik kavramı olarak yer almaktadır. Bu yüzden hem ülkemizde hem de farklı ülkelerde sakin benlikle ilgili yapılan çalışmalar sınırlıdır. Şefkatli bir öz-kimlik oluşturulmasında sakin benliğin ölçülmesi için geliştirilen ölçek bağlamında 25 psikolojik yapı ile ilişkisi incelenmiştir (Wayment, Bauer & Sylaska, 2014). Sakin benliğe yönelik geliştirilmiş olan ölçeğin Türk kültürüne yönelik olarak psikometrik özelliklerini belirlendiği araştırmada sakin benliğin iyi oluşun göstergeleri olarak çeşitli kişilik özellikleri ile pozitif ilişkisi bulunmuştur (Akca & Sumer, 2016). Heppner & Kernis (2007) tarafından bilinçli farkındalık ve otantikliğin (özgünlük) benlik saygısı açısından sakin benliği ortaya çıkarmada etkili olduğu belirtilirken, yetişkinlerde sakin benlik, otantiklik, öz-şefkat ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiye dikkat çekilmektedir (Chew & Ang, 2021). Sakin benliğin öz-bilinç (self-consciousness) ile pozitif ilişki, sosyal anksiyete ile negatif ilişki ve kamusal öz-bilinç ile ilişki bulunmamıştır (Jacob & Sudhamayi, 2020). Otizm Spektrum Bozukluğu (OSB-Autism Spectrum Disorder-ASD) tanısı olan çocukların annelerinde travma sonrası büyüme sakin benlik özelliklerinin daha fazla sosyal destek ilişkilendirilmiş (Wayment, Al-Kire & Brookshire, 2018), OSB tanısı almış çocukların annelerinin sakin benlik düzeyinin artmasıyla travma sonrası gelişim düzeylerinin ve yaşam doyumlarının arttığını belirlenmiştir (Yıldırım, 2020). Özellikle öğrencilerin gelişiminde etkili olan öğretmenlerde, sakin benlik ile işe bağlılık, etik liderlik ile şefkat doyumu arasında ilişki bulunmuştur (Buonomo, Farnase, Vecina & Benevene, 2021). Kendine şefkat göstermenin işsizlikle başa çıkmada yararları ve travma sonrası büyüme açısından etkili olacağı belirtilmektedir (Wayment, Huffman & Irving, 2018). Sakin benliğin öz-düzenleme becerileri (azim, sabır, ilginin tutarlılığı, gayrette ısrar), öz-kontrol açısından algılanan stresin azaltılmasındaki rolü saptanmaktadır (Wayment & Cavolo, 2018). Aşırı kendini

düşünmenin (bencilliğin) kaygı, tehdit ve savunmasızlık algularını artırırken, buna karşılık, daha kapsayıcı bir benlik algısını teşvik etmenin stresi azaltıp iyi oluşu sağlayabileceği belirtilmektedir (Wayment, Collier, Birkett, Traustadóttir & Till, 2015). Şefkatli bir öz-kimliğin ölçütü olan sakin benlik özelliklerinin öz-şefkat ile öz-kontrolün düşük algılanan stres ile yüksek yaşam doyumu ile ilişkilendirilmektedir (Wayment, West & Craddock, 2016). Sakin benlik özellikleri kapsamında oluşturulan müdahale programı ile sürekli duygusal zeka gelişimi artırılmıştır. Bu müdahale etkinliğinin COVID-19 pandemisinin olumsuz etkilerini hafifletmek için de kullanılabilmesi belirtilmektedir (Liu, Isbell, Constantino & Leidner, 2022).

Sakin benlik ve öznel iyi oluşun duygusal zeka ve bilinçli farkındalık ile ilişkisine dikkat çekilirken (Liu, Isbell & Leidner, 2020), sakin benliğin mutluluk ile ilişkisinde benlik belirginliği ve iyi oluşun etkileşimi incelenmiştir (Liu, Isbell & Leidner, 2021). Öz-şefkat bireyin kendine karşı şefkatli ve yargılayıcı olmayan bir bakış açısına sahip olması açısından değerlendirildiğinde sakin benlik ile beraber ifade edilirken, materyalizm sürekli olarak düşük öznel iyi oluş ve mutsuzluk ile ilişkilendirilmesinden yola çıkılarak materyalizmin iyi oluş ile negatif ilişkisi (Watson, 2018) bulunmuştur. Sakin benliğin otantiklik ile ilişkisine yönelik olarak gerçekleştirilmiş olan çalışmaların (Bozkurt, 2019; Heppner & Kernis, 2007; Türkücü, 2022) yanı sıra yaşam doyumu (Chew & Ang, 2021; Wayment, Huffman & Eiler, 2019, Yıldırım, 2020) ile etkileşimi de saptanmıştır.

Olumlu ruh hali için sanat yaparken ruminasyonun azaltılması sürecinde pozitif büyümeye yönelik olarak geliştirilen sakin benlik tefekkürü (Futterman Collier & Wayment, 2019) ile Budizm ve tefekküre dayanan meditasyonun etkisi kapsamında bilinçli farkındalık ile sakin benlik ilişkisine büyüme-bilgelik ve şefkat-özgecilik açısından ruhsal düzenleme sürecinin etkisine dikkat çekilmektedir (Wayment, Wiist, Sullivan & Warren, 2011). Tevazu (alçakgönüllülük) açısından sakin benlik değerlendirilirken (Wayment, Bauer & Sylaska, 2014), sakin benliğin bilgelğe ulaşma yolundaki önemi belirtilmektedir (Wayment & ark., 2011). Sakin benlik kavramının farkındalık, iyi oluş ve mutluluk sürecindeki etkisi (Wayment & ark., 2011; Wayment, Bauer & Sylaska, 2014; Wayment & Bauer, 2017b) vurgulanmaktadır.

Bilişsel esneklik ile benliğin ayrılaşması arasında negatif ilişki olduğunu (Kurt & Gündüz, 2020) belirleyen bir çalışma mevcuttur. Fakat bilişsel esneklik ile sakin benlik açısından gerçekleştirilmiş bir çalışmanın eksikliği gözlemlendiğinden böyle bir araştırmanın yapılması amaçlanmıştır. Bu çalışmada bilişsel esneklik ile sakin benlik kavramları incelenmiştir. Bilişsel esnekliğin son yıllarda kişilerin

yaşamlarında çeşitli şekillerde etkisi görülmektedir. Sakin benlik ise, oldukça yeni olan bir eğilim olarak dikkat çekmektedir. İyi oluş ve mutluluğa giden süreçte bu iki yaklaşımın etkileşiminin incelenmesi uygun görülmüştür.

AMAÇ

Araştırmada yetişkinlerde bilişsel esnekliğin sakın benlik üzerindeki etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaç kapsamında belirlenen şu araştırma sorularına yanıt aranmıştır:

1)Katılımcıların bilişsel esneklik düzeyleri sakın benlik düzeylerini yordamakta mıdır?

2)Katılımcıların alt ölçekler ile belirlenen bilişsel esneklik düzeyleri sakın benlik alt boyutlarını yordamakta mıdır?

3)Katılımcıların bilişsel esneklik ve sakın benlik düzeyleri yaş, cinsiyet, eğitim durumu, medeni durum ve çalışma durumu değişkenlerine göre farklılaşmakta mıdır?

YÖNTEM

Bu bölümde araştırma modeli, araştırma grubu, veri toplama araçları ve verilerin analizi yer almaktadır.

Araştırma Modeli

Bu araştırmada bilişsel esnekliğin sakın benlik üzerindeki etkisinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesine yönelik olarak ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli iki ya da daha fazla değişken arasında birlikte bir değişimin olup olmadığını ve eğer bir değişim var ise bu değişimin düzeyini saptayan araştırma deseni olarak ifade edilmektedir (Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz & Demirel, 2023).

Araştırma Grubu

Araştırmadaki çalışma grubu 2023 yılında kolayda örnekleme yöntemi ve gönüllülük ilkesi ile belirlenmiş 357 yetişkin bireyden oluşmaktadır. Katılımcıların sosyo-demografik özellikleri Tablo 1’de gösterilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların Sosyo-Demografik Özellikleri			
Sosyo-Demografik	Kategori	n	%
Yaş	18-25	169	47.3
	26 ve üstü	188	52.7
Cinsiyet	Kadın	191	53.5
	Erkek	166	46.5
Eğitim Durumu	İlköğretim (İlkokul-Ortaokul)	58	16.2
	Lise	99	27.7
	Üniversite (Ön Lisans-Lisans)	146	40.9
	Lisansüstü (Yüksek Lisans-Doktora)	54	15.1
Medeni Durum	Evli	195	54.6
	Bekar	162	45.4
Çalışma Durumu	Çalışıyor	164	45.9
	Çalışmıyor	193	54.1
Toplam		357	100.0

Tablo 1 incelendiğinde; Araştırmadaki katılımcıların sosyo-demografik özelliklere göre dağılımı incelendiğinde; %52.7'sinin 26 yaş ve üstü, %47.3'ünün 18-25 yaş (beliren yetişkinlik); %53.5'inin kadın, %46.5'inin erkek; %40.9'unun üniversite, %27.7'sinin lise, %16.2'sinin ilköğretim, %15.1'inin lisansüstü eğitim durumunda, %54.6'sının evli, %45.4'nün bekar; %54.1'inin çalışmıyor, %45.9'unun çalışıyor olduğu belirlenmiştir.

Veri Toplama Araçları

Araştırmanın amacı doğrultusunda katılımcılardan verileri toplamak için Kişisel Bilgi Formu, Bilişsel Esneklik Envanteri (BEE) ve Sakin Benlik Ölçeği'nden (SBÖ) yararlanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından ilgili literatür incelenerek geliştirilmiş olan Kişisel Bilgi Formu ile katılımcıların yaş, cinsiyet, eğitim durumu, medeni durum, çalışma durumunu içeren sosyo-demografik bilgileri elde edilmiştir.

Bilişsel Esneklik Envanteri (BEE)

Bu araştırmada, Dennis & VanderWal (2010) tarafından geliştirilmiş olan Cognitive Flexibility Inventory (CFI) kullanılmıştır. Bilişsel Esneklik Envanteri'nin (BEE) Türkçe'ye adaptasyonu Gülüm & Dağ (2012) tarafından yapılmıştır. Orjinal ölçekte

yer alan faktörlere ait özellikler Türkçe ölçekte de aynı şekilde belirlenmiştir. Ölçek; “alternatifler” (1-3-5-6-8-10-12-13-14-16-18-19-20) ve “kontrol” (2-4-7-9-11-15-17) olmak üzere iki alt boyut ve toplam 20 maddeden oluşmaktadır. Ölçekten en yüksek 100, en düşük 20 puan alınabilmekte olup, alınan puanların artması bilişsel esnekliğin de arttığı anlamına gelmektedir. BEE'nin tümü ile alternatifler ve kontrol alt ölçeklerinin iç tutarlılık katsayıları sırasıyla .90, .89, .85 olarak bulunmuştur.

Sakin Benlik Ölçeği (SBÖ)

Araştırmada Wayment, Bauer & Sylaska (2014) tarafından geliştirilmiş olan Quiet Ego Scale (QES) kullanılmıştır. Özgün ölçek “detached awareness” (3 madde), “inclusive identity” (3 madde), “perspective-taking” (4 madde), “growth” (4 madde) olarak belirlenmiş olan dört alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin Türk kültürüne adaptasyonunu Akça (2014) yılında yapmıştır. Orjinal ölçekten farklı olarak bir maddenin diğer maddeler ile uyumsuzluğu sebebiyle ölçekten çıkarılmasıyla 13 madde ile Sakin Benlik Ölçeği (SBÖ) oluşturulmuştur. Alt ölçek olarak, “bağımsız farkındalık” (5-9), “bütünleşme ya da özdeşleşme” (2-6-11), “başkalarının bakış açısını (açılarını) alma” (3-7-10-12), “kişisel büyüme” (1-4-8-13) şeklinde düzenlenmiştir. Alt ölçeklerin iç tutarlılık katsayıları; bağımsız farkındalık .42, özdeşleşme .66, başkalarının bakış açısını alma .71, kişisel büyüme .62 şeklinde belirlenmiştir. Ölçekte toplam puan üzerinden kullanılmasıyla ölçekten yüksek puan alan kişinin sakin benliğinin de yüksek olduğu anlamına geldiği belirtilmektedir (Akça, 2014).

Bu araştırmada veri toplama araçlarından BEE ve SBÖ için hem alt ölçekler hem de toplam puan üzerinden işlem yapılmıştır. Özellikle SBÖ ülkemizde çok yeni kullanılan bir ölçek olduğundan toplam puanın yanı sıra alt ölçeklerdeki kullanımı açısından bir fikir vermesi beklenmektedir. İki ölçeğin de toplam puanlarına yönelik incelemeler de bulunmaktadır.

Verilerin Analizi

Araştırmada veri toplama araçları ile elde edilen verilerin analizinde SPSS 25 programı kullanılmıştır. Araştırmanın yordayıcı değişkeni bilişsel esneklik, yordanan değişkeni ise sakin benlik olarak oluşturulan model ile incelenmiştir. Bu modelin uygulanabilmesi için BEE ve SBÖ'den alınan verilere ait ortalama, standart sapma, çarpıklık (Skewness) ve basıklık (Kurtosis) değerleri belirlenmiştir. Verilerin analizi için elde edilen bilgiler Tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2. Bilişsel Esneklikleri ile Sakin Benlik Puanlarına Ait Betimleyici İstatistikler, Korelasyon ve Çarpıklık Basıklık Değerleri (N=357)

Değiş-kenler	1	2	X̄	SS	Skewness	Kurtosis
1.BE	1.00	.733**	63.4902	11.58520	-.583	1.386
2.SB	.733**	1.00	38.3165	6.85345	-.019	.556

BE= Bilişsel Esneklik

SB= Sakin Benlik

**p<.01

Tablo 2 incelendiğinde ise; araştırmada BEE ile SBÖ aritmetik ortalama, standart sapma, korelasyon, çarpıklık ve basıklık değerleri yer almaktadır.

Bilişsel esneklik ile sakin benlik ve bunların alt boyutları arasındaki ilişkiyi saptamak amacıyla uygulanan Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi sonuçlarına göre, katılımcıların bilişsel esneklik ile sakin benlik puanları arasında yüksek düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ($r=.733$; $p<.01$) tespit edilmiştir. Buna göre bilişsel esneklik arttıkça sakin benliğin de arttığı söylenebilir.

Tablo 2’de görüldüğü gibi, katılımcıların BEE’den aldıkları puan ortalaması 63.4902, standart sapma, 11.58520, çarpıklık katsayısı -.583 ve basıklık katsayısı 1.386 şeklinde saptanmıştır. Katılımcıların SBÖ’den aldıkları puan ortalaması 38.3165, standart sapma 6.85345, çarpıklık katsayısı -.559 ve basıklık katsayısı -.190 olarak bulunmuştur. Araştırmada kullanılan ölçekler ve alt boyutlarından elde edilen verilerin normal dağılımlarını görmek için çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiştir. Ölçeklerin ve alt ölçeklerinin çarpıklık ve basıklık katsayılarının ± 1.5 aralığında olduğu belirlenmiştir. Çarpıklık ve basıklık indekslerinin ± 1.5 aralığında yer alması verilerin normal dağılıma uygunluğuna işaret etmektedir.

Değişkenlerin betimleyici istatistikleri ve güvenilirlik katsayıları incelenmesi sonucunda elde edilen verilerin analizinde yaş, cinsiyet, medeni durum, çalışma durumu değişkenleri için “Bağımsız gruplar t-testi”, eğitim durumu değişkeni için “Tek Yönlü Varyans Analizi” (ANOVA) ile farklılığı belirlemek için post hoc (Tukey) testi yapılmıştır. Bilişsel esneklik ile sakin benlik arasındaki ilişkiyi incelemek için “Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi”, bilişsel esnekliğin sakin benliği yordayıp yordamadığı “Basit Doğrusal Regresyon Analizi” ve bilişsel esnekliğin alt ölçeklerinin sakin benliğin alt boyutlarını yordayıp yordamadığının belirlenmesi için “Çoklu Regresyon Analizi” uygulanmıştır.

BULGULAR VE YORUM

Bu bölümde araştırmada elde edilen verilerin istatistik analizi ile ulaşılan bulgular ve yorumlarına yer verilmiştir.

Bu araştırmada yanıt aranan birinci araştırma sorusu “Katılımcıların bilişsel esneklik düzeyleri sakin benlik düzeylerini yordamakta mıdır?” şeklinde ifade edilmiştir.

Bilişsel esnekliğin sakin benliği anlamlı olarak yordayıp yordamadığını incelemek amacıyla Basit Doğrusal Regresyon Analizi yapılmış ve sonuçlara Tablo 3’de yer verilmiştir.

Tablo 3. Bilişsel Esnekliğin Sakin Benliği Yordayıcılığına İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Değiş-kenler	B	Stan- dart Hata	Beta (β)	t	p	R ²	F	p
Sabit	10.785	1.378		7.825	.000	.537	412.278	.000
BE	.434	.021	.733	20.305	.000			

BE= Bilişsel Esneklik

R=.733

Tablo 3 incelendiğinde; sakin benliği yordamada bilişsel esneklik değişkeninin rolünü belirlemek amacıyla yapılan basit doğrusal regresyon analizinde, bilişsel esnekliğin sakin benliği anlamlı bir şekilde yordadığı görülmektedir ($R=.733$, $R^2=.537$, $F=412.278$, $p<.01$). Bilişsel esneklik değişkeninin varyansa katkısı anlamlı ($\beta =.733$, $p=.000$) bulunmuştur. Analiz sonuçlarına göre, belirlilik katsayısı (R^2) göz önüne alındığında katılımcıların sakin benlik eğilimlerinin yaklaşık %54’ünün bilişsel esneklik ile açıklandığı görülmektedir. Diğer bir ifade ile bilişsel esneklik düzeyi yüksek olanların, sakin benlik eğilimlerinin de daha yüksek olduğu söylenebilir.

Bu araştırmada yanıt aranan ikinci araştırma sorusu “Katılımcıların alt ölçekler ile belirlenen bilişsel esneklik düzeyleri sakin benlik alt boyutlarını yordamakta mıdır?” şeklinde ifade edilmiştir.

BEE’nin alt ölçeklerinin (alternatifler ve kontrol) SBÖ’nün alt boyutlarını (başkalarının bakış açısını alma, özdeşleşme, kişisel büyüme, bağımsız farkındalık) yordayıp yordamadığını belirlemek amacıyla sakin benlik ölçeği alt boyutlarının bağımlı ve bilişsel esneklik ölçeği alt boyutlarının bağımsız değişken olduğu dört farklı çoklu regresyon analizi yapılmıştır.

Katılımcıların alternatifler ve kontrol alt ölçekleri açısından başkalarının bakış açısını alma alt boyutunu yordamasını incelemeye yönelik elde edilen sonuçlar Tablo 4’de belirtilmiştir.

Tablo 4. Başkalarının Bakış Açısını Almanın Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Değiş-kenler	B	Standart Hata	Beta (β)	t	p	R ²	F	p
Sabit	1.998	.596		3.354	.001	.513	186.078	.000
Alternatifler	.144	.008	.741	19.037	.000			
Kontrol	.175	.020	.338	8.690	.000			

R=.716

Tablo 4 incelendiğinde; BEE'nin alternatifler ve kontrol alt ölçekleri ile SBÖ'nin başkalarının bakış açısını alma alt boyutu arasındaki yordayıcılık ilişkisi için yapılan regresyon analizi bulguları görülmektedir. Başkalarının bakış açısını almanın yordanmasına ilişkin yapılan analiz sonuçlarına göre modelin bir bütün olarak anlamlı olduğu ($R=.716$, $R^2=.513$, $F=186.078$, $p<.01$) tespit edilmiştir. Başkalarının bakış açısını alma düzeyinin bağımlı değişken olduğu regresyon modelinde bağımsız değişkenlerden alternatifler ($\beta=.741$, $p=.000$) ve kontrol ($\beta=.338$, $p=.000$) değişkenlerinin pozitif yönlü anlamlı olarak başkalarının bakış açısını alma düzeyini yordadığı belirlenmiştir. Standardize edilmiş regresyon katsayısına göre (β), yordayıcı değişkenlerin başkalarının bakış açısını üzerindeki görece önem sırası; önce alternatifler, sonra kontrol olarak saptanmıştır. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde ise, alternatifler ve kontrol değişkenlerinin başkalarının bakış açısını alma üzerinde önemli (anlamlı) bir yordayıcı olduğu ifade edilebilir. Oluşturulan modelde yer alan iki değişken birlikte, başkalarının bakış açısının almadaki toplam varyansın %51'ini açıklamaktadır. Alternatifler ve kontrol düzeylerinin arttıkça başkalarının bakış açısını alma düzeyinin de artmakta olduğu söylenebilir.

Katılımcıların alternatifler ve kontrol alt ölçekleri açısından özdeşleşme alt boyutunu yordamasını incelemeye yönelik elde edilen sonuçlar Tablo 5'de belirtilmiştir.

Tablo 5. ÖzdeşleşmeninYordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Değiş-kenler	B	Stan- dard Hata	Beta (β)	t	p	R ²	F	p
Sabit	2.050	.657		3.120	.002	.507	182.100	.000
Alternatifler	.154	.008	.722	18.455	.000			
Kontrol	.020	.022	.035	.906	.366			

R=.712

Tablo 5 incelendiğinde; BEE'nin alternatifler ve kontrol alt ölçekleri ile SBÖ'nin özdeşleşme alt boyutu arasındaki yordayıcılık ilişkisi için yapılan regresyon analizi bulguları görülmektedir. Özdeşleşmenin yordanmasına ilişkin yapılan analiz sonuçlarına göre modelin bir bütün olarak anlamlı olduğu ($R=.712$, $R^2=.507$, $F=182.100$, $p<.01$) tespit edilmiştir. Özdeşleşme eğiliminin bağımlı değişken olduğu regresyon modelinde bağımsız değişkenlerden alternatifler ($\beta=.722$, $p=.000$) değişkeni pozitif yönlü anlamı olarak özdeşleşme düzeyini yordarken, kontrol ($\beta=.035$, $p=.000$) değişkeninin özdeşleşme düzeyini yordamadığı belirlenmiştir. Standardize edilmiş regresyon katsayısına göre (β), yordayıcı değişkenlerin özdeşleşme üzerindeki görece önem sırası; önce alternatifler, sonra kontrol olarak saptanmıştır. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde ise, alternatifler değişkeninin özdeşleşme üzerinde önemli (anlamlı) bir yordayıcı olduğu fakat kontrol değişkeninin özdeşleşme üzerinde önemli (anlamlı) bir etkiye sahip olmadığı ifade edilebilir. Oluşturulan modelde yer alan iki değişken birlikte özdeşleşmedeki toplam varyansın %51'ini açıklamaktadır. Alternatifler ve kontrol düzeyleri arttıkça özdeşleşme düzeyinin de artmakta olduğu söylenebilir.

Katılımcıların alternatifler ve kontrol alt ölçekleri açısından kişisel büyüme alt boyutunu yordamasını incelemeye yönelik elde edilen sonuçlar Tablo 6'da belirtilmiştir.

Tablo 6. Kişisel Büyümenin Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Değiş-kenler	B	Stan- dard Hata	Beta (β)	t	p	R ²	F	p
Sabit	4.124	.703		5.863	.001	.496	174.045	.000
Alternatifler	.163	.009	.721	18.225	.000			
Kontrol	.040	.024	.066	1.663	.097			

R=.704

Tablo 6 incelendiğinde; BEE'nin alternatifler ve kontrol alt ölçekleri ile SBÖ'nin kişisel büyüme alt boyutu arasındaki yordayıcılık ilişkisi için yapılan regresyon analizi bulguları görülmektedir. Kişisel büyümenin yordanmasına ilişkin yapılan analiz sonuçlarına göre modelin bir bütün olarak anlamlı olduğu ($R=.704$, $R^2=.496$, $F=174.045$, $p<.01$) tespit edilmiştir. Kişisel büyüme eğiliminin bağımlı değişken olduğu regresyon modelinde bağımsız değişkenlerden alternatifler ($\beta=.721$, $p=.000$) değişkeni pozitif yönlü anlamı olarak kişisel büyüme düzeyini yordarken, kontrol ($\beta=.066$, $p=.000$) değişkeninin kişisel büyüme düzeyini yordamadığı belirlenmiştir. Standardize edilmiş regresyon katsayısına göre (β), yordayıcı değişkenlerin kişisel büyüme üzerindeki görelî önem sırası; önce alternatifler, sonra kontrol olarak saptanmıştır. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde ise, alternatifler değişkeninin kişisel büyüme üzerinde önemli (anlamlı) bir yordayıcı olduğu fakat kontrol değişkeninin kişisel büyüme üzerinde önemli (anlamlı) bir etkiye sahip olmadığı ifade edilebilir. Oluşturulan modelde yer alan iki değişken birlikte kişisel büyümedeki toplam varyansın %50'sini açıklamaktadır. Alternatifler ve kontrol değişkenleri birlikte olarak ele alındığında kişisel büyüme düzeyinin de artmakta olduğu söylenebilir.

Katılımcıların alternatifler ve kontrol alt ölçekleri açısından bağımsız farkındalık alt boyutunu yordamasını incelemeye yönelik elde edilen sonuçlar Tablo 7'de belirtilmiştir.

Tablo 7. Bağımsız Farkındalığın Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	B	Standard Hata	Beta (β)	t	p	R ²	F	p
Sabit	1.320	.591		2.235	.026	.415	125.395	.000
Alternatifler	-.029	.007	-.164	-3.856	.000			
Kontrol	.269	.020	.575	13.494	.000			

R=.644

Tablo 7 incelendiğinde; BEE'nin alternatifler ve kontrol alt ölçekleri ile SBÖ'nin bağımsız farkındalık alt boyutu arasındaki yordayıcılık ilişkisi için yapılan regresyon analizi bulguları görülmektedir. Bağımsız farkındalığın yordanmasına ilişkin yapılan analiz sonuçlarına göre modelin bir bütün olarak anlamlı olduğu ($R=.644$, $R^2=.415$, $F=125.395$, $p<.01$) tespit edilmiştir. Bağımsız farkındalık eğiliminin bağımlı değişken olduğu regresyon modelinde bağımsız

değişkenlerden alternatifler ($\beta=-.164, p=.000$) değişkeninin negatif yönlü anlamlı, kontrol ($\beta=.575, p=.000$) değişkeninin pozitif yönlü anlamlı olarak bağımsız farkındalık düzeyini yordadığı belirlenmiştir. Standardize edilmiş regresyon katsayısına göre (β), yordayıcı değişkenlerin bağımsız farkındalık üzerindeki görece önem sırası; önce kontrol, sonra alternatifler olarak saptanmıştır. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde ise, alternatifler ve kontrol değişkenlerinin bağımsız farkındalık üzerinde önemli (anlamlı) bir yordayıcı olduğu ifade edilebilir. Oluşturulan modelde yer alan iki değişken birlikte bağımsız farkındalıktaki toplam varyansın %42'sini açıklamaktadır. Alternatifler düzeyi arttıkça bağımsız farkındalık düzeyi azalırken, kontrol düzeyi arttıkça bağımsız farkındalık düzeyinin de artmakta olduğu söylenebilir.

Bu araştırmada yanıt aranan üçüncü araştırma sorusu “Katılımcıların bilişsel esneklik ve sakin benlik düzeyleri yaş, cinsiyet, eğitim durumu, medeni durum, çalışma durumu değişkenlerine göre farklılaşmakta mıdır? şeklinde ifade edilmiştir.

BEE'nin tümü ve alt boyutlarının (alternatifler ve kontrol) ile SBÖ'nin tümü ve alt boyutlarının (başkalarının bakış açısını alma, özdeşleşme, kişisel büyüme, bağımsız farkındalık) demografik bilgiler (yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, medeni durum ve çalışma durumu) ile aralarında farklılık olup olmadığının belirlenmesi amacıyla değişkenin yapısı kapsamında t-testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) istatistik analizler yapılmıştır. Farklılığın kaynağını belirlemek için ise aritmetik ortalama ve post hoc (Tukey) tekniklerinden yararlanılmıştır.

Katılımcıların bilişsel esneklik ve sakin benlik düzeylerinin yaşa göre incelenmesi ile elde edilen sonuçlar Tablo 8'de belirtilmiştir.

Tablo 8. Katılımcıların Bilişsel Esneklik ve Sakin Benlik Düzeylerinin Yaşa Göre İncelenmesi						
Değişkenler	Yaş	N	X̄	SS	t	p
Bilişsel Esneklik	18-25	169	64.8817	9.51554	17.042	.000
	26- üstü	188	62.2394	13.07081		
Alternatifler	18-25	169	45.6036	11.14580	8.803	.003
	26- üstü	188	41.8936	12.68539		
Kontrol	18-25	169	19.2781	3.93544	8.139	.005
	26- üstü	188	20.3457	4.98904		
Sakin Benlik	18-25	169	38.2544	6.21253	4.386	.037
	26- üstü	188	38.3723	7.39849		

Tablo 8. Katılımcıların Bilişsel Esneklik ve Sakin Benlik Düzeylerinin Yaşa Göre İncelenmesi						
Değişkenler	Yaş	N	\bar{X}	SS	t	p
Başkalarının Bakış Açısını Alma	18-25	169	11.7751	2.13175	3.995	.046
	26- üstü	188	11.7234	2.53912		
Özdeşleşme	18-25	169	9.3077	2.48088	.922	.338
	26- üstü	188	9.0319	2.66469		
Kişisel Büyüme	18-25	169	11.9941	2.72007	.003	.956
	26- üstü	188	12.0160	2.74685		
Bağımsız Farkındalık	18-25	169	5.1775	2.02172	4.315	.038
	26- üstü	188	5.6011	2.20486		

Tablo 8 incelendiğinde; bilişsel esneklik ve sakin benlik ölçekleri toplam puanları ile alternatifler, kontrol, başkalarının bakış açısını alma ve bağımsız farkındalık alt boyutlarında katılımcıların yaşına göre anlamlı bir farklılık görülmektedir. Bu farklılığın bilişsel esneklik toplam puanında (\bar{X} =64.8817; SS =9.51554; p =.000) 18-25 yaş (beliren yetişkinlik), sakin benlik toplam puanında (\bar{X} =38.3723; SS =7.39849; p =.037) 26 ve üstü yaş grubu katılımcıların lehine olduğu söylenebilir. Alternatifler (\bar{X} =45.6036; SS =11.14580; p =.003) ve başkalarının bakış açısını alma alt boyutlarında (\bar{X} =11.7751; SS =2.13175; p =.046) 18-25 yaş, kontrol (\bar{X} =20.3457; SS =4.98904; p =.005), bağımsız farkındalık alt boyutlarında (\bar{X} =5.6011; SS =2.20486; p =.038) 26 ve üstü yaş grubu katılımcıların farklılığın kaynağı olduğu ifade edilebilir. Özdeşleşme ve kişisel büyüme alt boyutlarında katılımcıların yaşlarına göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Katılımcıların bilişsel esneklik ve sakin benlik düzeylerinin cinsiyete göre incelenmesi ile elde edilen sonuçlar Tablo 9'da belirtilmiştir.

Tablo 9. Katılımcıların Bilişsel Esneklik ve Sakin Benlik Düzeylerinin Cinsiyete Göre İncelenmesi						
Değişkenler	Cinsiyet	N	\bar{X}	SS	t	p
Bilişsel Esneklik	Kadın	191	63.8691	12.19571	1.487	.224
	Erkek	166	63.0542	10.86069		
Alternatifler	Kadın	188	43.7068	12.32959	.382	.537
	Erkek	169	43.5843	11.88386		
Kontrol	Kadın	188	20.1623	4.87095	3.056	.081
	Erkek	169	19.4699	4.12483		

Tablo 9. Katılımcıların Bilişsel Esneklik ve Sakin Benlik Düzeylerinin Cinsiyete Göre İncelenmesi

Değişkenler	Cinsiyet	N	\bar{X}	SS	t	p
Sakin Benlik	Kadın	188	38.8063	7.20593	2.845	.093
	Erkek	169	37.7530	6.39928		
Başkalarının Bakış Açısını Alma	Kadın	188	11.8796	2.46046	2.152	.143
	Erkek	169	11.5964	2.21832		
Özdeşleşme	Kadın	188	9.3089	2.63656	.384	.536
	Erkek	169	8.9940	2.50937		
Kişisel Büyüme	Kadın	188	12.0157	2.91724	4.073	.044
	Erkek	169	11.9940	2.50695		
Bağımsız Farkındalık	Kadın	188	5.6021	2.22162	4.999	.026
	Erkek	169	5.1687	1.99587		

Tablo 9 incelendiğinde; kişisel büyüme ve bağımsız farkındalık alt boyutlarında katılımcıların cinsiyetine göre anlamlı bir farklılık görülmektedir. Bu farklılığın kişisel büyüme alt boyutunda (\bar{X} =12.0157; SS =2.91724; p =.044) ve bağımsız farkındalık alt boyutunda (\bar{X} =5.6021; SS =2.22162; p =.026) kadın katılımcıların lehine olduğu söylenebilir. Bilişsel esneklik ve sakin benlik ölçekleri toplam puanları ile alternatifler, kontrol, başkalarının bakış açısını alma ve özdeşleşme alt boyutlarında katılımcıların cinsiyetine göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Katılımcıların bilişsel esneklik ve sakin benlik düzeylerinin eğitim durumuna göre incelenmesi ile elde edilen sonuçlar Tablo 10'da belirtilmiştir.

Tablo 10. Katılımcıların Bilişsel Esneklik ve Sakin Benlik Düzeylerinin Eğitim Durumuna Göre İncelenmesi

Değişkenler		Kareler Toplamı	SD	Kareler Ortalaması	F	p
BE	Gruplararası	36166.499	3	12055.500	366.397	.000
	Gruplarıçi	11614.716	353	32.903		
	Toplam	47781.216	356			
AL	Gruplararası	44649.232	3	14883.077	696.966	.000
	Gruplarıçi	7538.000	353	21.354		
	Toplam	52187.232	356			

Tablo 10. Katılımcıların Bilişsel Esneklik ve Sakin Benlik Düzeylerinin Eğitim Durumuna Göre İncelenmesi

Değişkenler		Kareler Toplamı	SD	Kareler Ortalaması	F	p
KO	Gruplararası	512.463	3	170.821	8.809	.000
	Gruplariçi	6845.436	353	19.392		
	Toplam	7357.899	356			
SB	Gruplararası	9799.474	3	3266.491	166.586	.000
	Gruplariçi	6921.759	353	19.608		
	Toplam	16721.232	356			
BBAA	Gruplararası	959.504	3	319.835	111.805	.000
	Gruplariçi	1009.807	353	2.861		
	Toplam	1969.311	356			
ÖZ	Gruplararası	1411.150	3	470.383	173.429	.000
	Gruplariçi	957.427	353	2.712		
	Toplam	2368.577	356			
KB	Gruplararası	1680.667	3	560.222	203.179	.000
	Gruplariçi	973.322	353	2.757		
	Toplam	2653.989	356			
BF	Gruplararası	114.631	3	38.210	9.010	.000
	Gruplariçi	1497.089	353	4.241		
	Toplam	1611.720	356			

BE=Bilişsel Esneklik / AL=Alternatifler / KO=Kontrol / SB=Sakin Benlik / BBAA=Başkalarının Bakış Açısını Alma / ÖZ=Özdeşleşme / KB=Kişisel Büyüme / BF=Bağımsız Farkındalık

Tablo 10 incelendiğinde; katılımcıların eğitim durumuna göre bilişsel esneklik puan ortalamaları ($F=366.397$; $p=.000$), alternatifler puan ortalamaları ($F=696.966$; $p=.000$), kontrol puan ortalamaları ($F=8.809$; $p=.000$),sakin benlik puan ortalamaları ($F=166.586$; $p=.000$), başkalarının bakış açısını alma puan ortalamaları ($F=111.805$; $p=.000$), özdeşleşme puan ortalamaları ($F=173.429$; $p=.000$),kişisel büyüme puan ortalamaları ($F=203.179$; $p=.000$),bağımsız farkındalık puan ortalamaları ($F=9.010$; $p=.000$), şeklinde saptanmıştır. Bu sonuçlar açısından incelendiğinde; katılımcıların eğitim durumu değişkenine göre iki ölçeğin tümünün toplam puanları ile alt boyutlarında anlamlı farklılık meydana geldiği belirlenmiştir. Yapılan posthoc (Tukey) testi sonuçlarına göre farklılığın; bilişsel esneklik toplam puanında, alternatifler alt ölçeğinde, sakın benlik toplam puanında, başkalarının bakış açısını alma, özdeşleşme, kişisel

büyüme alt boyutlarında lisansüstü gruptan kaynaklandığı; kontrol alt ölçeğinde, ilköğretim ve lise grubundan, bağımsız farkındalık alt boyutunda ise lise, üniversite, lisansüstü gruplardaki yakın yığılıma karşın ilköğretim grubundaki katılımcılardan oluştuğu saptanmıştır. Bu bağlamda genel olarak, eğitim düzeyi arttıkça bilişsel esneklik ve sakin benlik düzeyinin de arttığı söylenebilir.

Katılımcıların bilişsel esneklik ve sakin benlik düzeylerinin medeni duruma göre incelenmesi ile elde edilen sonuçlar Tablo 11'de belirtilmiştir.

Tablo 11. Katılımcıların Bilişsel Esneklik ve Sakin Benlik Düzeylerinin Medeni Duruma Göre İncelenmesi						
Değişkenler	Medeni Durum	N	\bar{X}	SS	t	p
Bilişsel Esneklik	Evli	195	62.4615	12.72397	21.999	.000
	Bekar	162	64.7284	9.94333		
Alternatifler	Evli	195	42.6513	12.99649	34.282	.000
	Bekar	162	44.8519	10.86062		
Kontrol	Evli	195	19.8103	4.86836	9.594	.002
	Bekar	162	19.8765	4.14004		
Sakin Benlik	Evli	195	39.2667	7.38351	3.959	.047
	Bekar	162	37.1728	5.97986		
Başkalarının Bakış Açısını Alma	Evli	195	12.0308	2.52800	4.882	.028
	Bekar	162	11.4074	2.07785		
Özdeşleşme	Evli	195	9.4513	2.70193	.893	.345
	Bekar	162	8.8148	2.38583		
Kişisel Büyüme	Evli	195	12.3538	2.92217	5.791	.017
	Bekar	162	11.5864	2.42309		
Bağımsız Farkındalık	Evli	195	5.4308	2.17746	.275	.600
	Bekar	162	5.3642	2.07246		

Tablo 11 incelendiğinde; bilişsel esneklik ve sakin benlik ölçekleri toplam puanları ile alternatifler, kontrol, başkalarının bakış açısını alma ve kişisel büyüme alt boyutlarında katılımcıların medeni durumuna göre anlamlı bir farklılık görülmektedir. Bu farklılığın bilişsel esneklik toplam puanında (\bar{X} =64.7284; SS =9.94333; p =.000) bekar, sakin benlik toplam puanında (\bar{X} =39.2667; SS =7.38351; p =.047) evli katılımcıların lehine olduğu söylenebilir. Alternatifler (\bar{X} =44.8519; SS =10.86062; p =.000), kontrol (\bar{X} =19.8765; SS =4.14004; p =.002), alt ölçeklerinde bekar katılımcıların, başkalarının bakış açısını alma (\bar{X} =12.0308; SS =2.52800;

$p=.028$) ve kişisel büyüme ($X=12.3538$; $SS=2.92217$; $p=.017$) alt boyutlarında evli katılımcıların farklılığın kaynağı olduğu ifade edilebilir. Özdeşleşme ve bağımsız farkındalık alt boyutlarında katılımcıların medeni durumuna göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Katılımcıların bilişsel esneklik ve sakin benlik düzeylerinin çalışma durumuna göre incelenmesi ile elde edilen sonuçlar Tablo 12'de belirtilmiştir.

Tablo 12. Katılımcıların Bilişsel Esneklik ve Sakin Benlik Düzeylerinin Çalışma Durumuna Göre İncelenmesi						
Değişkenler	Çalışma Durumu	N	\bar{X}	SS	t	p
Bilişsel Esneklik	Çalışıyor	164	64.9512	9.69144	12.668	.000
	Çalışmıyor	193	62.2487	12.87441		
Alternatifler	Çalışıyor	164	44.9146	10.62663	9.567	.002
	Çalışmıyor	193	42.5751	13.16861		
Kontrol	Çalışıyor	164	20.0366	4.09981	7.586	.006
	Çalışmıyor	193	19.6736	4.89815		
Sakin Benlik	Çalışıyor	164	39.1951	6.05889	5.586	.019
	Çalışmıyor	193	37.5699	7.39626		
Başkalarının Bakış Açısını Alma	Çalışıyor	164	12.0244	2.13344	8.187	.004
	Çalışmıyor	193	11.5130	2.50439		
Özdeşleşme	Çalışıyor	164	9.6829	2.40081	3.380	.067
	Çalışmıyor	193	8.7202	2.64860		
Kişisel Büyüme	Çalışıyor	164	12.0366	2.44169	5.977	.015
	Çalışmıyor	193	11.9793	2.95973		
Bağımsız Farkındalık	Çalışıyor	164	5.4512	1.93864	7.773	.006
	Çalışmıyor	193	5.3575	2.28027		

Tablo 12 incelendiğinde; bilişsel esneklik ve sakin benlik ölçekleri toplam puanları ile alternatifler, kontrol, başkalarının bakış açısını alma, kişisel büyüme ve bağımsız farkındalık alt ölçeklerinde katılımcıların çalışma durumuna göre anlamlı bir farklılık görülmektedir. Bu farklılığın bilişsel esneklik ($X=64.9512$; $SS=9.69144$; $p=.000$) ve sakin benlik ($X=39.1951$; $SS=6.05889$; $p=.019$) toplam puanlarında çalışan katılımcılar grubu lehine olduğu söylenebilir. Alternatifler ($X=44.9146$; $SS=10.62663$; $p=.002$), kontrol ($X=20.0366$; $SS=4.09981$; $p=.006$), başkalarının bakış açısını alma ($X=12.0244$; $SS=2.13344$; $p=.004$), kişisel büyüme ($X=12.0366$; $SS=2.44169$; $p=.015$) ve bağımsız farkındalık ($X=5.4512$; $SS=1.93864$;

$p=.006$) alt boyutlarında çalışan katılımcıların lehine olduğu söylenebilir. Özdeşleşme alt boyutunda katılımcıların çalışma durumuna göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Anlamlı fark bulunamayan bu alt boyut dışında tüm değişkenlerde farklılığın kaynağının çalışan gruptaki katılımcılardan oluştuğuna dikkat çekilebilir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Yetişkinlerde bilişsel esnekliğin sakin benlik üzerindeki etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmanın yetişkin grup ile yapılmasının nedeni olarak, bilişsel esneklik ve sakin benlik ile ilgili yapılmış olan çalışmaların çoğunun öğrenciler ve ergenlerden oluşan örneklem grubunda yapılmış olduğunun gözlenmesi sonucunda özellikle yetişkinlere yönelik de sonuçların belirlenmesi uygun görülmüştür. Ayrıca araştırmada kullanılan ölçekler için hem ölçek toplam puanları hem de yordayıcıların belirlenmesini sağlamak amacıyla ölçeklerin alt boyutlarına yönelik istatistik işlemler ve değerlendirmeler gerçekleştirilmiştir.

Bu araştırmada; birinci alt amaç olarak katılımcıların bilişsel esneklik düzeylerinin sakin benlik düzeylerini yordaması incelenmiştir. Bu alt amaç kapsamında belirlenen sonuçlara göre; bilişsel esnekliğin sakin benlikteki toplam varyansın %54'ünü açıkladığı belirlenmiş olup, bilişsel esneklik düzeyi yüksek olanların, sakin benlik düzeylerinin de yüksek olduğu değerlendirilebilir.

Bu araştırmada; ikinci alt amaç olarak katılımcıların alt ölçekler ile belirlenen bilişsel esneklik düzeylerinin sakin benlik alt boyutlarını yordaması incelenmiştir. Bu alt amaç kapsamında; BEE'nin alt ölçeklerinin (alternatifler ve kontrol) SBÖ'nün alt boyutlarını (başkalarının bakış açısını alma, özdeşleşme, kişisel büyüme, bağımsız farkındalık) yordama düzeylerinin belirlenmesi üzerine analizler yapılmıştır. Katılımcıların başkalarının bakış açısını alma eğilimlerinin yaklaşık %51'nin alternatifler ve kontrol değişkenleri ile birlikte açıklandığı görülmektedir. Kişilerin alternatifler ve kontrol düzeyleri arttıkça başkalarının bakış açısını alma düzeyinin de artmakta olduğu yorumu yapılabilir. Katılımcıların özdeşleşme eğilimlerinin yaklaşık %51'nin alternatifler ve kontrol değişkenleri ile birlikte açıklandığı görülmektedir. Kişilerin alternatifler ve kontrol düzeyleri arttıkça özdeşleşme düzeyinin de artmakta olduğu yorumu yapılabilir. Katılımcıların kişisel büyüme eğilimlerinin yaklaşık %50'sinin alternatifler ve kontrol değişkenleri ile birlikte açıklandığı görülmektedir. Kişilerin alternatifler ve kontrol değişkenleri birlikte olarak ele alındığında ağırlıklı olarak alternatifler değişkenine bağlı olarak kişisel büyüme düzeyinin de artmakta olduğu yorumu yapılabilir. Katılımcıların

bağımsız farkındalık eğilimlerinin yaklaşık %42'sinin alternatifler ve kontrol değişkenleri ile birlikte açıklandığı görülmektedir. Kişilerin alternatifler düzeyi arttıkça bağımsız farkındalık düzeyi azalırken, kontrol düzeyi arttıkça bağımsız farkındalık düzeyinin de artmakta olduğu yorumu yapılabilir.

Bu araştırmada; üçüncü alt amaç olarak katılımcıların bilişsel esneklik ve sakin benlik düzeyleri yaş, cinsiyet, eğitim durumu, medeni durum ve çalışma durumu değişkenlerine göre farklılaşma düzeylerinin değerlendirilmesi yapılmıştır. Bu alt amaç kapsamında BEE'nin ve SBÖ'nin toplam puanları ile çeşitli alt boyutları arasında fark bulunmuştur.

Bu araştırmada; katılımcıların demografik değişkenlerden yaş açısından 18-25 yaş (beliren yetişkinlik) ile 26 ve üstü yaş grubundaki yetişkinler olarak incelenmesi uygun görülmüştür. Katılımcıların yaş değişkeni ile bilişsel esneklik ve sakin benlik düzeyleri arasında farklılık görülen boyutlar incelendiğinde; 18-25 yaş (beliren yetişkinlik) grubundaki katılımcıların bilişsel esneklik toplam puanında, bilişsel esnekliğin alternatifler alt ölçeğinde, sakin benliğin başkalarının bakış açısını alma boyutunda farklılığın kaynağı olduğu görülürken, 26 ve üstü yaş grubundaki katılımcıların sakin benlik toplam puanında, bilişsel esnekliğin kontrol alt ölçeğinde, sakin benliğin bağımsız farkındalık alt boyutunda farklılık oluşturdukları belirlenmiştir. Sakin benliğin özdeşleşme ve kişisel büyüme alt boyutlarında katılımcıların yaşlarına göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Beliren yetişkinlik grubundaki katılımcıların bilişsel esneklik, alternatifler, başkalarının bakış açısını alma düzeylerinin 26 ve üstü yaş grubundaki katılımcılardan daha yüksek olduğu belirtilirken, 26 ve üstü yaş grubundaki yetişkin katılımcıların beliren yetişkinlik grubundaki katılımcılara göre daha yüksek düzeyde sakin benlik, kontrol, bağımsız farkındalık eğilimleri olduğu söylenebilir.

Alan yazındaki bilişsel esnekliğin yaş değişkeni açısından incelendiği araştırmalarda fark bulunanlar çalışmalarda; Bayram, Özkamalı & Çiftçi, (2021) 19 yaşında olan öğrencilerin 20 ve daha büyük yaşta olan gruba göre daha esnek bilince sahip olduklarını, Oral & Kolburan (2019) ise, 26 ile 35 yaş aralığında olan bireylerin bilişsel esneklik düzeyinin daha yüksek olduğunu saptamışlardır. Katılımcıların yaşlarının BEE toplam puanları ile alternatifler ve kontrol alt ölçek puanlarının anlamlı bir yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir (Kolburan, Eker & Akdeniz, 2019). Bilişsel esneklik ile yaş arasında bir ilişki olmadığını belirten araştırmalar ise (Kurt & Gündüz, 2020; Turan & ark., 2019; Zimigrod & ark., 2019) şeklinde görülmüştür.

Sakin benlik ile yaş değişkeninin arasındaki farkı inceleyen araştırmalarda sakın benlik ile yaş arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır (Boin & Voci, 2019; Chew & Ang, 2021; Wayment, Bauer & Sylaska, 2014). Aslında sakın benlik ile yaş değişkeni arasında bir farkın olabileceği düşünülmektedir. Sakin benlik kavramının olgunlaşma ile artacağı yönünde bir fikir olabilmektedir. Bunun tam tersi olarak da daha genç olanların yaşamda yaşamışlıklarının azlığı sonucu daha sakın bir benliğe sahip olabilecekleri yönünde bir çıkarım da yapılabilir. Bunun daha iyi belirlenebilmesi için daha çok araştırmanın yapılması önerilmektedir.

Bu araştırmada; katılımcıların cinsiyet değişkeni ile bilişsel esneklik ve sakın benlik düzeyleri arasında farklılık görülen boyutlar incelendiğinde; sakın benliğin kişisel büyüme ve bağımsız farkındalık alt boyutlarında katılımcıların cinsiyetine göre anlamlı bir farklılık görülmektedir. Bu farklılığın kişisel büyüme ve bağımsız farkındalık alt boyutlarında kadın katılımcılardan kaynaklandığı saptanmıştır. Bilişsel esneklik ve sakın benlik ölçekleri toplam puanları ile bilişsel esnekliğin alternatifler, kontrol, sakın benliğin başkalarının bakış açısını alma ve özdeşleşme alt boyutlarında katılımcıların cinsiyetine göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Kadın katılımcıların kişisel büyüme ve bağımsız farkındalık düzeylerinin erkek katılımcılardan daha yüksek olduğunu ifade edilebilir.

Literatürdeki bilişsel esnekliğin cinsiyet değişkeni açısından incelendiği araştırmalarda fark bulunanlar olduğu gibi bir farka rastlanmayan araştırmalar da görülmektedir. Bilişsel esneklik ile cinsiyet değişkeni arasında fark bulunan çalışmalar mevcuttur. Kadınların bilişsel esneklik düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşan araştırmalar (Esen-Aygun, 2018; Oral & Kolburan, 2019) ile BEE'nin alternatifler ve kontrol alt ölçekleri açısından (Kömür, 2018) şeklinde belirlenmiştir. Kız öğrencilerin bilişsel esneklik puanları arasındaki ilişkinin erkek öğrencilerin bilişsel esneklik puanları arasındaki ilişkidenden daha yüksek olduğu saptanmıştır (Yukay-Yüksel, Sayın & Dinç, 2020). Erkek katılımcıların bilişsel olarak daha esnek olduğunu bulgulayan çalışmalar (Koç & Mehdiyev, 2022; Wang & ark., 2022) olarak sınıflanmıştır. BEE toplam puanları ile kontrol alt ölçeği açısından erkek katılımcıların farklılığın kaynağı olduğu saptanırken alternatifler alt ölçeğinde cinsiyete yönelik bir fark belirlenmemiştir (Kolburan, Eker & Akdeniz, 2019). Cinsiyet yönünden anlamlı fark bulunmayan araştırmalar ise (Bayram, Özkamalı & Çiftçi, 2021; Bilgiç & Bilgin, 2016; Buyruk-Genç & Yüksek-Şahin, 2020; Deng, Shi, Zhang, Zhengi Liu, Zhou & Wang, 2022; Kurt & Gündüz, 2020; Martin & Rubin, 1995; Turan, Durgun, Kaya, Ertaş & Kuvan; Zimigrod & ark., 2019) olarak belirlenmiştir.

Alan yazın ulusal ve uluslararası olarak bütünüyle incelendiğinde zaten çok kısıtlı olan sakin benlik çalışmalarında cinsiyet değişkeninin de çok fazla incelenmemiş olduğu görülmektedir. Sakin benlik ile cinsiyet açısından fark olduğunu belirleyen çalışmalarda; kadın katılımcıların farklılık oluşturduğu araştırmalar (Wayment & ark., 2011; Akça, 2014; Bozkurt, 2019) bulunmaktadır. Sakin benlik ile cinsiyet açısından fark olmadığı belirtilirken, kadınların puanlarının erkeklere göre daha yüksek olma eğiliminde olduğuna (Watson, 2018; Wayment, Bauer & Sylaska, 2014) dikkat çekilmekte ve sakin benlik ile cinsiyet arasında bir fark görülmemektedir (Boin & Voci, 2019; Chew & Ang, 2021; Futterman Collier & Wayment, 2019; Wayment, West & Craddock, 2016).

Bu araştırmada; katılımcıların eğitim durumu değişkenine göre, bilişsel esneklik ile sakin benlik ölçeklerinin toplam puanları ile tüm alt faktörleri arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Farklılığın; bilişsel esneklik toplam puanında, alternatifler alt ölçeğinde, sakin benlik toplam puanında, başkalarının bakış açısını alma, özdeşleşme, kişisel büyüme alt boyutlarında lisansüstü gruptan kaynaklandığı; kontrol alt ölçeğinde, ilköğretim ve lise grubundan, ağırlıklı olarak ilköğretim grubundan, bağımsız farkındalık alt boyutunda ise ilköğretim grubundaki katılımcılardan kaynaklandığı görülmektedir. Eğitim düzeyi yüksek olan katılımcıların bilişsel esneklik ve sakin benlik düzeylerinin eğitim düzeyi düşük olan katılımcılardan daha yüksek olduğu ifade edilebilir.

Eğitim faktörünün bilişsel esneklik açısından etkisinin incelendiği araştırmalar bulunmaktadır. Eğitim durumunun yüksek olması ile artan bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişki görülen araştırmalar (Buyruk-Genç & Yüksek-Şahin, 2020; Oral & Kolburan, 2019) ile bilişsel esneklik ile entellektüel tevazu arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmada eğitim düzeyi açısından fark bulunmuştur (Zmigrod & ark., 2019). Ebeveyn eğitim durumuna yönelik olarak ise, üniversite öğrencileri ile yapılmış olan çalışmada babanın eğitim durumu ile BEE'nin alternatifler alt ölçeğinde eğitim durumuna yönelik düşük eğitim düzeyinde olanların lehine fark belirlenirken (Kömür, 2018), bir diğer çalışmada ise annenin eğitim durumu ile fark saptanmıştır. Artan anne eğitim düzeyinin çocuklarının gelişimlerine ve zengin öğrenim ortamlarının oluşturulmasına katkı sağlayacağı şeklinde yorumlanmıştır (Turan & ark., 2019).

Sakin benliğin eğitim durumu açısından incelendiği araştırmalarda; sakin benliğin bireysel iyi oluş ve gruplar arası ilişkiler açısından incelendiği çalışmada eğitim düzeyi ile pozitif etki ölçeği ile fark bulunurken (Boin & Voci, 2019), OSB tanısı almış olan çocukların anneleri ile yapılmış olan çalışma sonucunda, travma sonrası gelişimin alt boyutları açısından eğitim seviyesi ve sakin benlik düzeyinin kendilik algısındaki değişimi yordadığı saptanmıştır (Yıldırım, 2020).

Bu araştırmada; katılımcıların medeni durum değişkeni ile bilişsel esneklik ve sakin benlik düzeyleri arasında farklılık görülen boyutlar incelendiğinde; bekar katılımcıların bilişsel esnekliğin hem toplam puanında hem de iki alt ölçeği olan alternatifler, kontrol alt ölçeklerinde farklılığın kaynağı olduğu saptanırken, evli katılımcıların sakin benlik toplam puanında, sakin benliğin başkalarının bakış açısını alma ve kişisel büyüme alt boyutlarında farklılık oluşturduğu belirlenmiştir. Sakin benliğin özdeşleşme ve bağımsız farkındalık alt boyutlarında katılımcıların medeni durumuna göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bekar katılımcıların bilişsel esneklik toplam puanı ile alt ölçekler olmak üzere BEE'nin tümünü kapsadığı görüldüğünden bekar katılımcıların bütünüyle bilişsel esnekliklerinin evli katılımcılardan daha yüksek olduğu belirtilirken, evli katılımcıların bekar katılımcılara göre daha yüksek düzeyde sakin benlik, başkalarının bakış açısını alma, kişisel büyüme eğilimlerinin olduğu söylenebilir.

Daha önce de belirtildiği gibi, bilişsel esneklik ile ilgili yapılmış olan çalışmalar öğrenciler üzerinde yoğunlaştığı için medeni durum değişkeninin çok fazla kullanılmadığı görülmektedir. Çekişmeli boşanma sürecine yönelik yapılan çalışmada, kişilerin boşanma aşamasındaki talep ve beklentilerini eşlerinin anladığını düşünen bireylerin bilişsel esneklik düzeylerinin yüksek olduğu belirlenmiştir (Oral & Kolburan, 2019).

Alan yazında sakin benliğin otantiklik, öz-şefkat ve yaşam doyumu arasındaki ilişki açısından incelendiği çalışmada medeni durum ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir fark bulunmuştur (Chew & Ang, 2021). Medeni durum değişkeni açısından bakıldığında kişilerin otantiklik, öz-şefkat ve yaşam doyumlarının zamanla gelişen kavramlar olduğu ve medeni durumun da etkili olduğu yorumu yapılabilir.

Bu araştırmada; katılımcıların çalışma durumu değişkeni ile bilişsel esneklik ve sakin benlik düzeyleri arasında farklılık görülen boyutlar incelendiğinde; sakin benliğin özdeşleşme alt boyutu dışındaki toplam puanlar ve alt boyutlarda çalışan katılımcılar lehine farklılık bulunmuştur. Çalışan katılımcıların bilişsel esneklik ve sakin benlik düzeylerinin çalışmayan katılımcılardan daha yüksek olduğu ifade edilebilir.

Literatürde bilişsel esneklik ile çalışma durumuna yönelik yapılmış olan araştırmada çalışan katılımcıların bilişsel esneklik düzeylerinin çalışmayan gruba göre daha yüksek olduğu bulunmuştur (İmiroğlu, Demir & Murat 2021). Bu sonuca göre çalışma yaşamının bilişsel esneklik düzeyini arttırılmasında katkısı olduğu söylenebilir.

Sakin benlik ile çalışma durumu kapsamında mesleki ve örgütsel açıdan etkileşimini inceleyen araştırmalar görölmektedir. İşsizliğin bireyin öz-değer ve öz-güven duygusunu zayıflattığında ortaya çıkan sonuçları ile olumsuz psikolojik ve fiziksel sağlıkla ilişkilendirilirken, işsiz yetişkinler ve çalışan yetişkinlerde sakın benlik travma sonrası büyüme açısından incelenmiştir (Wayment, Huffman & Irving., 2018). Sağlık çalışanlarının karşılaştıkları iş stresinin şefkat yorgunluğuna neden olduğu ve bu durumun sakın benlik ile şefkat doyumunu (daha az şefkat yorgunluğu) ile yüksek düzeyde ilişkili olduğu bulunmuştur (Wayment, Huffman & Eiler, 2019). Bilinçli farkındalık ile ilgili örgütsel yatıştırıcı olarak sakın benliğin işyeri kültürü ile daha uyumlu bir yapının sağlanmasında ortak bir menfaatin geliştirilmesi açısından önemi vurgulanmıştır (Huffman, Irving & Wayment, 2015). Psikolojik danışmanlarla gerçekleştirilen çalışmada; sakın benlik düzeyleri ile mesleki tatmin düzeyleri arasında pozitif yönlü, sakın benlik düzeyleri ile eşduyum yorgunluğu ve tükenmişlik düzeyleri arasında negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur (Türkücü, 2022).

Alan yazın kapsamında bilişsel esneklik ile sakın benlik kavramlarına yönelik olarak yapılmış çalışmalarda demografik değişkenler açısından farklı sonuçların bulunmuş olması sosyal bilimler yönünden oldukça sık rastlanan bir durum olarak görölmektedir. İncelenen grupların arasında farklılık çıkmamasını katılımcıları etkileyen benzer deneyimler yaşamaları sonucunda benzer davranışlara sahip olmaları ile açıklamak mümkündür. Özellikle eğitim durumunun artırılmasına dikkat çekilirken, bilişsel esneklik ve sakın benliğe yönelik müdahale programlarının önemi belirtilmektedir.

Araştırma sonuçlarına göre, bilişsel esneklik düzeyleri yüksek olanların sakın benlik düzeylerinin de yüksek olduğu ve bilişsel esnekliğin sakın benlik üzerindeki etkisinin görüldüğü saptanmıştır. Ödomonik mutluluğa yönelik yapılan yolculuk açısından sakın benliğin rolü gözlenmektedir. Psikolojik iyi oluş sürecinde sakın benlik açısından bilgelik oluşumunun desteklenmesi yönünde bireylerin egoizmden uzaklaşarak “ben” yerine “biz” bilincinin oluşumunda sakın benliğin olumlu yönlendirici etkisi belirtilmektedir. Bu bilincin oluşturulmasında egoizmden uzaklaşırken, kişinin kendi benliğini ezmemesinin önemi vurgulanmaktadır. Bu sürecin oluşumunda bilişsel esnekliğin etkisine dikkat çekilmektedir.

KAYNAKÇA

- Ahn, A. J., Kim, B. S. K. & Park, Y.S. (2008). Asian cultural values gap, cognitive flexibility, coping strategies, and parent-child conflicts among Korean Americans. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology, 14*(4), 353-363. Doi: 10.1037/1099-9809.14.4.353
- Akca, E., & Sumer, N. (2016). The quiet ego and its predictors in Turkish culture. C. Roland-Lévy, P. Denoux, B. Voyer, P. Boski, & W. K. Gabrenya Jr. (Eds.), *Unity, diversity and culture. Proceedings from the 22nd Congress of the International Association for Cross-Cultural Psychology (IACCP, 2016)*, Michigan: Grand Valey State University,(pp.409-415).
- Akça, E. (2014). *Personality and cultural predictors of the quiet ego: comparing turkey and the united states.*(Yüksek Lisans Tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Bauer, J. J., & Wayment, H. A. (2008). The psychology of the quiet ego. In H. A. Wayment & J. J. Bauer (Eds.), *Transcending self-interest: psychological explorations of the quiet ego* (pp.7-19). Washington: American Psychological Association.
- Bayram, F., Özkamalı, E. & Çiftçi, S. (2021). Tercih sürecindeki üniversite adaylarının belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 20*(77), 98-120. Doi: 10.17755/esosder.735689
- Bilgiç, R. & Bilgin, M. (2016). Ergenlerin cinsiyet ve öğrenim kademesi düzeylerine göre bilişsel esneklik düzeyleri ile karar stratejileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uşak Üniversitesi Eğitim Araştırmaları Dergisi, 2*(2), 39-55. Doi: 10.29065/usakead.232432
- Boin, J. & Voci, A. (2019). Quiet ego and noisy ego: A useful distinction in the investigation of individual well-being and intergroup relation. *TPM-Testing, Psychometrics, Methodology in Applied Psychology, 26*(3), 347-362. Doi: 10.4473/TPM26.3.2
- Bozkurt, T. (2019). *Üniversite öğrencilerinin otantiklik, sosyal bağlılık ve belirsizliğe tahammülsüzlük özelliklerinin sakin benlik düzeylerini yordayıcılığı.* (Yüksek lisans tezi). Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Buonomo, I., Farnese, M. L., Vecina, M.. L., & Benevene, P. (2021). Other-Focused approach to teaching. the effect of ethical leadership and quiet ego on work engagement and the mediating role of compassion satisfaction. *Frontiers in Psychology, 12*, 1-11. Doi: 10.3389/fpsyg.2021.692116
- Buyruk-Genç & Yüksel-Şahin. (2020). Examining cognitive flexibility of counselors according to the effective counselor characteristics, counselor self efficacy and some variables. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 49*(2), 794-825. Doi: 10.14812/cufej.742070
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. & Demirel, F. (2023). *Bilimsel araştırma yöntemleri.* (34. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Chew, L.-C. & Ang, C.-S. (2021). The relationship among quiet ego, authenticity, self-compassion and life satisfaction in adults. *Current Psychology, 42*(7), 5254-5264. Doi: 10.1007/s12144-021-01867-5
- Çelikkaleli, Ö. & Gündüz, B. (2019). Direct and indirect relationships between personality types and problem-focused coping style in adolescents: Mediation role of cognitive flexibility. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 48*(1), 73-99. Doi: 10.14812/cufej.483079

- Deng, Y.-Q., Shi, G., Zhang, B., Zheng, X., Liu, Y., Zhou, C. & Wang, X. (2022). The effect of mind wandering on cognitive flexibility is mediated by boredom. *Acta Psychologica*, 231, Doi: 10.1016/j.actpsy.2022.103789
- Dennis, J. P. & Vander-Wal, J. S. (2010). The Cognitive Flexibility Inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive Therapy and Research*, 34(3), 241-253. Doi: 10.1007/s10608-009-9276-4
- Esen-Aygun, H. (2018). The relationship between pre-service teachers' cognitive flexibility and interpersonal problem solving skills. *Eurasian Journal of Educational Research*, 77, 105-128
- Futterman-Collier, A. & Wayment, H. A. (2019). Enhancing and explaining art-making for mood-repair: The benefits of positive growth-oriented instructions and quiet ego contemplation. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 15(2), 363-376. Doi: 10.1037/aca0000286
- Gülüm, İ. V. & Dağ, İ. (2012). Tekrarlayıcı Düşünme Ölçeği ve Bilişsel Esneklik Envanterinin Türkçeye uyarlanması, geçerliliği ve güvenilirliği. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 13(3), 216-223.
- Hepner, W. L. & Kernis, M. H. (2007). "Quiet Ego" functioning: The complementary roles of mindfulness, authenticity, and secure high self-esteem. *Psychological Inquiry*, 18(4), 248-251. Doi: 10.1080/10478400701598330
- Huffman, A. H., Irving, L. H. & Wayment, H. A. (2015). The quiet ego: Assuaging organizational concerns about mindfulness. *Industrial and Organizational Psychology*, 8(4), 661-667. Doi: 10.1017/iop.2015.96
- İmiroğlu, A., Demir, R. & Murat, M. (2021). Psikolojik iyi oluşun yordayıcıları olarak bilişsel esneklik, bilinçli farkındalık ve umut. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 20(80), 2037-2057. Doi: 10.17755/esosder.859555
- Jacob, J. M. & Sudhamayi. (2020). The relation between quiet ego and self-consciousness among emerging adults in India. *The International Journal of Indian Psychology*, 8(1), 641-649. Doi: 10.25215/0801.080
- Koç, C. & Mehdiyev, E. (2022). İngilizce öğretmen adaylarının bilişsel esneklikleri ve yardım isteme eğilimlerinin incelenmesi. *Yaşadıkça Eğitim Dergisi*, 36(3), 794-812. Doi: 1033308/26674874.20223633470
- Kolburan, Ş. G., Eker, E. & Akdeniz, B. (2019). Bilişsel esneklik ve mizah stilleri arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi. *Türkiye Klinikleri, Journal of Forensic Medicine and Forensic Sciences*, 1(1), 1-13. <http://doi.org/10.5336/forensic.2018-62253>
- Kömür, B. E. (2018). *Üniversite öğrencilerinde bilişsel esneklik ile stresle başa çıkma becerileri arasındaki ilişkinin araştırılması*. (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kurt, A. A. & Gündüz, B. (2020). The investigation of relationship between irrational relationship beliefs, cognitive flexibility and differentiation of self in young adults. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 49(1), 2020, 28-44. Doi: 10.14812/cufej.65862
- Liu, G., Isbell, L. M. & Leidner, B. (2020). Quiet ego and subjective well-being: The role of emotional intelligence and mindfulness. *Journal of Happiness Studies*, 22(6), 2599-2619. Doi: 10.1007/s10902-020-00331-8
- Liu, G., Isbell, L. M. & Leidner, B. (2021). How does the quiet ego relate to happiness? A path model investigation of the relations between the quiet ego, self-concept clarity,

- and well-being. *Journal of Happiness Studies*, 23(3), 1007-1020. Doi: 10.1007/s10902-021-00438-6
- Liu, G., Isbell, L. M., Constantino, M. J. & Leidner, B. (2022). Quiet ego intervention enhances flourishing by increasing quiet ego characteristics and trait emotional intelligence: A randomized experiment. *Journal of Happiness Studies*, 23(7), 3605-3623. Doi: 10.1007/s10902-022-00560-z
- Martin, M. M. & Rubin, R. B. (1995). A new measure of cognitive flexibility. *Psychological Reports*, 76(2), 623-626. Doi: 10.2466/pr0.1995.76.2.623
- Martin, M. M. & Anderson, C. M. (1998). The Cognitive Flexibility Scale: Three validity studies. *Communication Reports*, 11(1), 1-9. Doi: 10.1080/08934219809367680
- Martin, M. M., Anderson, C. M. & Thweatt, K. S. (1998). Aggressive communication traits and their relationships with the Cognitive Flexibility Scale and the Communication Flexibility Scale. *Journal of Behavior and Personality*13(3), 531-540.
- Oral, S. & Kolburan, Ş. G. (2019). Çekişmeli boşanma sürecindeki bireylerin empatik eğilim düzeyleri ve bilişsel esneklik düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 3(6), 165-178. Doi: 10.31461/ybpd.607300
- Turan, N., Durgun, H., Kaya, H., Ertuş, G. & Kuvan, D. (2019). Hemşirelik öğrencilerinin stres durumları ile bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişki. *Journal of Academic Research in Nursing*, 5(1), 59-66. Doi: 10.5222/jaren.2019.43265
- Türkücü, R. (2022). *Psikolojik danışmalarda mesleki yaşam kalitesi ve otantiklik arasındaki ilişkide sakin benliğin aracı rolü üzerine bir inceleme*. (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Wang, C., Zhang, Z., Wiley, J. A., Fu, T. & Yan, J. (2022). Gender differences in pleasure: The mediating roles of cognitive flexibility and emotional expressivity. *BMC Psychiatry*, 22(1), 1-8. Doi: 10.1186/s12888-022-03945-9
- Watson, D. C. (2018). Self-compassion, the 'quiet ego' and materialism. *Heliyon*, 4(10), 1-20. Doi: 10.1016/j.heliyon.2018.e00883
- Wayment, H. A. & Bauer, J. J. (2017a). The quiet ego: Motives for self-other balance and growth in relation to well-being. *Journal of Happiness Studies*, 19(3), 881-896. Doi: 10.1007/s10902-017-9848-z
- Wayment, H. A. & Bauer, J. J. (2017b). The quiet ego: Concept, measurement, and well-being. In M.D. Robinson & M. Eid (Eds.), *The happy mind: Cognitive contributions to well-being* (pp.77-94). New York, NY: Springer International Publishing. Doi: 10.1007/978-3-319-58763-9_5
- Wayment, H. A., Wiist, B., Sullivan, B. M. & Warren, W. A. (2011). Doing and being: Mindfulness, health, and quiet ego characteristics among Buddhist practitioners. *Journal of Happiness Studies* 12(4), 575-589. Doi: 10.1007/s10902-010-9218-6
- Wayment, H. A., Bauer, J. J., & Sylaska, K. (2014). The Quiet Ego Scale: Measuring the compassionate self-identity. *Journal of Happiness Studies*, 16(4), 999-1033. Doi: 10.1007/s10902-014-9546-z
- Wayment, H. A., Collier, A. F., Birkett, M., Traustadóttir, T. & Till, R. E. (2015). Brief quiet ego contemplation reduces oxidative stress and mind-wandering. *Frontiers in Psychology*, 6, 1-11. Doi: 10.3389/fpsyg.2015.01481
- Wayment, H. A., West, T. N. & Craddock, E. B. (2016). Compassionate values as a resource during the transition to college: Quiet ego, compassionate goals, and self-compassion. *Journal of The First-Year Experience & Students in Transition*, 28(2), 93-114.

- Wayment, H. A., & Cavolo, K. (2018). Quiet ego, self-regulatory skills, and perceived stress in college students. *Journal of American College Health*, 67(2), 92-96. Doi: 10.1080/07448481.2018.1462826
- Wayment, H. A., Al-Kire, R. & Brookshire, K. (2018). Challenged and changed: Quiet ego and posttraumatic growth in mothers raising children with autism spectrum disorder. *Autism*, 23(3), 607-618. Doi: 10.1177/1362361318763971
- Wayment, H. A., Huffman, A. H. & Irving, L. H. (2018). Self-Rated health among unemployed adults: The role of quiet ego, self-compassion, and post-traumatic growth. *Occupational Health Science*, 2(3),247-267. Doi: 10.1007/s41542-018-0023-7
- Wayment, H. A., Huffman, A. H. & Eiler, B. A. (2019). A brief “quiet ego” workplace intervention to reduce compassion fatigue and improve health in hospital healthcare workers. *Applied Nursing Research*, 49, 80-85. Doi: 10.1016/j.apnr.2019.05.002
- Yıldırım, M. (2020). *Otizm spektrum bozukluğu tanısı olan çocukların annelerinin psikolojik sıkıntı, travma sonrası gelişim ve yaşam doyumu düzeyleri ile ilgili değişkenler*. (Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Yukay-Yüksel, M., Sayın, M. & Dinç, S. (2020). Lise öğrencilerinin akademik erteleme davranışlarının yordanmasında bilişsel esneklik ve ruminasyonun etkisi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi, (Özel Sayı)*, 202-218. Doi: 10.21733/ibad.776439
- Zimigrod, L., Zimigrod, S., Rentfrow, P. J. & Robbins, T. W. (2019). The psychological roots of intellectual humility: The role of intelligence and cognitive flexibility. *Personality and Individual Differences*, 141, 200-208. Doi: 10.1016/j.paid.2019.01.016