

**For citation / Atf için:**

Tunç, A., & Özpolat, A. R. (2024). Baskın ben durumlarına göre psikolojik esneklik ve öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Sosyal Bilimler ve Eğitim Dergisi – USBED* 6(11), 329-352. <https://doi.org/10.5281/zenodo.13196497>, <https://dergipark.org.tr/tr/pub/usbed>

## Psikolojik esneklik ve öznel iyi oluşun baskın ben durumlarına göre farklılaşmasının incelenmesi

Examining the differentiation of psychological flexibility and subjective well-being according to dominant self states

### **Abdullah TUNÇ<sup>1</sup>**

Uzm. Psk. Dan.; Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü,  
24002, Erzincan, Türkiye

E-mail: [abdullahtunc95@gmail.com](mailto:abdullahtunc95@gmail.com)

ORCID: 0000-0002-9959-8633

### **Ahmet ÖZPOLAT**

Prof. Dr.; Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, 24002, Erzincan,  
Türkiye

E-mail: [ahmetozpolat@hotmail.com](mailto:ahmetozpolat@hotmail.com)

ORCID: 0000-0002-2861-1490

Makale Türü / Article Type:

Araştırma Makalesi / Research Article

Gönderilme Tarihi / Submission Date

05/04/2024

Revizyon Tarihleri / Revision Dates:

Major: 10/05/2024, Minör: 09/07/2024, 29/07/2024

Kabul Tarihi / Accepted Date:

03/08/2024

### **Etik Beyan**

- ✓ Makale için Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesinin 24.03.2022 tarih ve E-88012460-050.01.04-157802 sayılı Etik Kurul Onay Belgesi bulunmaktadır.
- ✓ Ethics Committee Approval of the article given by Erzincan Binali Yıldırım University's 24.03.2022 date and E-88012460-050.01.04-157802 Document no.

### **Araştırmacıların çalışmaya katkısı**

1. Yazarın katkısı: Makaleyi yazdı, verileri topladı ve sonuçları analiz etti/raporladı (%50).
2. Yazarın katkısı: Makaleyi yazdı, verileri topladı ve sonuçları analiz etti/raporladı (%50).

### **Çıkar çatışması**

Yazar(lar) bu çalışmada olası bir çıkar çatışması olmadığını beyan ederler.

The authors declare that there is no potential conflict of interest in this study.

### **Benzerlik**

Bu çalışma iThenticate programında taranmıştır. Nihai benzerlik oranı %17'dir.

This study was scanned in the iThenticate program. The final similarity rate is 17%.

<sup>1</sup> Sorumlu yazar / Corresponding author

## Psikolojik esneklik ve öznel iyi oluşun baskın ben durumlarına göre farklılaşmasının incelenmesi

### Öz

Bu çalışmanın temel amacı, yetişkin bireylerin psikolojik esneklik ve öznel iyi oluş düzeylerinin, baskın ben/ego durumuna göre değişip değişmediğini incelemektir. Araştırmada anlamlı farkın olup olmadığını tespit edebilmek için betimsel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırma kapsamındaki veriler, 18-64 yaş aralığında 435 katılımcıdan toplanmıştır. Veri toplama sürecinde Demografik Bilgi Formu, Ben Durumları Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği, Psikolojik Esneklik Ölçeği ve Pozitif-Negatif Duygu Ölçeği (PANAS) kullanılmıştır. Verilerin analiz sürecinde anlamlı farkın kaynağını tespit etmek için Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) kullanılmıştır

Bulgular, yetişkinlerin baskın olarak kullandıkları ben durumlarına göre öznel iyi oluş ve psikolojik esneklik puanları arasında anlamlı fark olduğunu göstermiştir. Psikolojik esneklik düzeyleri baskın ben durumuna göre incelendiğinde, yetişkin ben durumu diğer baskın ben durumlarına göre anlamlı olarak yüksekken en düşük psikolojik esneklik düzeyine sahip ben durumu ise uygulı çocuk ben durumudur. Öznel iyi oluş düzeyleri baskın ben durumuna göre incelendiğinde yetişkin ben durumu yine en yüksek iyi oluş düzeyine sahipken uygulı çocuk ben durumu ise en düşük öznel iyi oluş düzeyine sahiptir.

Gelecekte yapılacak çalışmalarda baskın ben durumlarının ebeveyn bağlanma stilleri, çocukluk çağı travmaları, duygusal zekâ, erken dönem uyumsuz şemaları ve kişiler arası ilişkilerde bağımlılık konuları ile ilişkisinin ele alınması önerilmektedir.

**Anahtar Kelimeler** Transaksiyonel analiz, Baskın ben durumları, Psikolojik esneklik, Öznel iyi oluş

## Examining the differentiation of psychological flexibility and subjective well-being according to dominant self states

### Abstract

The main purpose of current study is to investigate whether the psychological flexibility and subjective well-being levels of adult individuals change according to the dominant self/ego state. In order to determine whether there is a significant difference in the study, a descriptive screening model was used. Within the scope of the research, data were collected from 435 participants over the age of 18. In the data collection process, Demographic Information Form, Ego-Status Scale, Life Satisfaction Scale, Psychological Flexibility Scale and Positive-Negative Emotion Scale (PANAS) were used. In order to be able to determine the source of the significant difference in the analysis process of the data, One-Way Analysis of Variance (ANOVA) was conducted.

Results showed that, there was a significant difference between subjective well-being and psychological flexibility scores according to the ego situations that adults use. When the levels of psychological flexibility are examined according to the dominant ego state, the adult ego state is significantly higher than the other dominant ego states, while the ego state with the lowest level of psychological flexibility is the adepted child ego state. When the subjective well-being levels are examined according to the dominant ego state, the adult ego state has the highest level of well-being again, while the adapted child ego state has the lowest level of subjective well-being.

In future studies, it is proposed to address the relationship of dominant ego states with parental attachment styles, childhood traumas, emotional intelligence, early maladaptive schemas and addiction issues in interpersonal relationships.

### EXTENDED ABSTRACT

#### Introduction

Transactional analysis (TA) was introduced in the early 1960s with an article by Dr Eric Berne. TA looks at personality in terms of "ego states". The perspective offered by TA provides a very simple language for understanding personality, personality development, interpersonal relationships and possible psychological disorders, and within this, people's ideals, emotions and behaviours (Akkoyun, 2011). TA, as a theory of personality, attempts to explain the development of personality and psychological problems in terms of five dominant ego states (Johnsson, 2011). Ego states also serve to express our past experiences, individuals, time,

emotions, and the choices we make (Harris, 2016), thus it is a way of expressing the individual's personality (Stewart & Joines, 2021). According to the content of ego state theory, each ego consists of patterns of behaviour that have been shaped by experiences throughout the individual's developmental stages (Elaad, 1993). In TA theory, ego states and I state have the same meaning, and I states and ego states were used together in the study. Ego or ego states are briefly described as consistent 'ways of thinking, feeling, and behaving' that occur in the person (Berne, 2019). Ego states are treated with two different models as structural and functional, and according to the structural model there are three different types of ego states in the personality: parent, adult and child (Akkoyun, 1998).

When the studies conducted with ego-states were examined, it was found that ego-states were related to determination, agreeableness, self-control, extraversion (Ciucur, 2013), level of adaptation and assertiveness (Arı, 1989), attachment styles (Buluş & Atan, 2016; Kaba, 2021), tendency to forgive (Şamatacı, 2013), and coping with stress (Akbağ, 2000). When subjective well-being is considered as a personality trait, the presence of other personality traits in the individual gains importance along with the main structure of the personality. Ego states are instrumental in revealing the personality of the individual in an absolute period of time or in his/her life (Stewart & Joines, 2021). Based on this definition, it is believed that ego states are related to subjective well-being, which is one of our personality traits. While this study examines the relationship between ego states and subjective well-being, another variable that is thought to be related to these two concepts is psychological flexibility. There are countless difficult situations that people face throughout their lives, and people are affected by all these difficult situations on different levels due to their different characteristic attitudes. The reactions that the individual will give to the stressful situations or the reactions that the individual will show in different problem situations are influenced by the psychological flexibility of the individual. Psychological flexibility is also a personality trait that influences the behaviour of the individual. According to TA, since ego-states are the way in which personality is expressed, it is important to examine the relationship between psychological flexibility and ego-states, so the following hypotheses were addressed in this study:

H1: There will be a significant difference between adults' psychological flexibility scores according to their dominant ego-states.

H2: There is a significant difference between adults' subjective well-being scores according to their dominant ego-states.

## Method

This study was designed using a relational survey model. Relational survey models are studies that are used to investigate how and in what direction the relationship between two or more variables is (Karasar, 2011). In this study, relational survey model was used as it aimed to examine the relationships between individuals' dominant ego and other variables.

## Findings and Discussion

As a result of the research, the relationship between ego-states and subjective well-being and psychological flexibility was analysed and a significant difference was found between ego-states and subjective well-being and psychological flexibility. When the difference between ego-states and psychological flexibility scores was analysed, it was found that adult ego-states had higher psychological flexibility scores than other ego-states. When psychological flexibility scores were analysed according to ego-states, the highest psychological flexibility scores were found for adult ego-state, protective parent ego-state, natural child ego-state, critical parent ego-state and finally applied child ego-state. When analysing the relationship between subjective well-being and ego-states, the adult ego-state differed significantly from the other ego-states, with the exception of the protective parent ego-state, and adult ego-state scores were found to be higher than the other ego-states. When subjective well-being scores were analysed by ego-state, the highest subjective well-being scores were found in the adult ego-state, the protective parent ego-state, the natural child ego-state, the critical parent ego-state and finally the applied child ego-state.

## Conclusion and Suggestions

As a result, ego states in TA determine our emotions which affect our lives and our behaviour in the face of an event. The dominant use of the healthy and realistic side of the individual shows that the adult ego state is dominant and this is a desired situation. In both the study and the literature, the adult ego state is dominant in positive

features. At the same time, as the applied child ego state is a personality suppressed by authority and family, it is associated with negative characteristics in both research and literature. When TA is considered as a developmental theory, the adult ego state, which is the realistic and consistent side of the personality, and the natural child ego state, which is the essential and creative side of the personality, should be developed and supported. Critical parental, protective parental and practical child ego states, which limit the personality, should not be reinforced. In this way the levels of subjective well-being that cause the happiness of the individual and the levels of psychological flexibility that enable him to take steps to find solutions in the face of events will increase.

In addition to these contributions of the study, there are some limitations. Firstly, this study could only be disseminated to people who have access to the internet and who the researchers were able to reach. It may be useful to collect data from a wider audience in order to draw more accurate and broader conclusions. At the same time, the fact that the study is cross-sectional is seen as a limitation; the study can be supported by longitudinal research. In order to see the effect of dominant ego-states, it would contribute to the field to conduct research not only with adult individuals, but also with younger age groups. It is suggested that it would be beneficial to the client for professionals providing transactional analysis counselling to address subjective well-being and psychological flexibility in the therapy process.

**Keywords:** Transactional analysis, Dominant ego states, Psychological flexibility, Subjective well-being

### GİRİŞ

Mutluluk kavramı, antik çağlardan başlayıp günümüze kadar araştırmalara konu olmuş; mistisizmin ana gayelerinden, fundamentalistlerin dahi geri plana atmadığı, fikir akımlarının mihenk taşı olarak alanyazında yerini almıştır.

İnsanların birlikte ya da tek başlarına nasıl mutlu olacaklarına ilişkin yoğun ilgileri vardır. Bu pencereden bakarak insanlar mutlu bir hayatı çok çeşitli kalemlerle resmetmişlerdir. Farklı araştırmacılar kişinin kendi mutluluğuna ve öznel iyi oluşuna dair farklı tanımlamalar yapmışlardır; amaçlara ulaşabilmek (Wilson, 1960'dan akt. Gülaçtı, 2009; Diener ve ark., 1999), amaçlara ulaşmaya çalışırken kendini tatmin edici faaliyetler gösterebilmek (Ryan ve Deci, 2000), insanın sahip olduğu kişiliğinin ve sosyal çevresinin öznel iyi oluşunu sağlamaya yatkın olmak (Brief ve ark., 1993), zengin ve olumlu kişisel ilişki ağları kurmak (Dember ve Penwell, 1980), kişisel standartların üstünde olmak (Carp ve Carp, 1982), değişen sosyal şartlara ve yaşanılan olaylara karşı uyum motivasyonunu sağlamak gibi (Tuzgöl-Dost, 2004).

Öznel iyi oluş bahsedildiği gibi çeşitli tanımlarla ifade edilse de neticede kişilerin hayattan aldıkları tatmin edici hisleriyle birlikte negatif ya da pozitif duygulanımlarını kapsayan geniş çiftli bir değerlendirme bütünüdür (Diener, 1984). Öznel iyi oluş, tek başına bir kavram değildir. Aynı zamanda birden fazla özelliğin birleşmesi olarak da görülebilir. Öznel iyi oluşun bileşenleri; yaşam doyumu (Andrews ve Withey, 1976), olumsuz duygulanım ve olumlu duygulanım (Emmons ve Diener, 1985) olarak incelenebilir. Aynı zamanda öznel iyi oluşun standartları belirlenirken kişilerin yaşadıkları olaylara verdikleri duygusal tepkileri, duygularının toplamı, hayattan aldıkları hazzı karşı sahip oldukları bilişsel tutumlar, sosyal çevrelerinden aldıkları tatmin gibi kavramlar dikkate alınır.

Öznel iyi oluşla ilgili yapılan araştırmalarda depresyonun, hayattan doyum alamamanın (Yetim, 2001), nevrozizmin (Schmutte ve Ryff, 1997) öznel iyi oluşu negatif yönde etkilediği ortaya konmuştur. Bunların yanında alanyazındaki diğer araştırma sonuçlarına göre yüksek sosyallik ve kaliteli sosyal ilişkiler (Diener ve Biswas-Diener, 2008), öz yeterlilik (Hampton, 2004), kişinin dışadönük ve duygusal olarak tutarlı oluşu (İlhan, 2005), duygusal zekasının yüksek oluşu (Tümekaya ve ark., 2008), kontrol odağının içsel denetimli olması (Abbey ve ark., 1992), özgüvenin yüksek oluşu, olumlu duygulanımlara sahip olmak ve öznel iyi oluşa yatkın olan bir kişiliğe sahip olmak (Yetim, 2001) gibi etkenler de öznel iyi oluşu pozitif yönde etkilemektedir. Öznel iyi oluşu olumlu etkileyen bu unsurlar göz önünde bulundurulduğunda bireyin özellikle deneyime açık olması ve psikolojik olarak katı ve değişmez bir yapının aksine daha esnek ve gerektiğinde kendini değiştirebileceği bir yapıya sahip olması gerektiği düşünülmektedir.

Bu bağlamda alanyazında psikolojik esneklik kavramı; bireyin travma niteliği taşıyabilecek durumlarla mücadele edebilmesi, tutarlı duygulanımlara sahip olması, çözüm üretebilen, psikolojik ve fizyolojik faaliyetlerinde dinç ve dinamik durumu şeklinde tanımlanmaktadır (Bonanno, 2004). Psikolojik esnekliğin bireyde yüksek düzeyde olması, kişinin gelecek yaşantılarında karşılaşılabileceği olumsuz olaylarla mücadele içerisindeyken psikolojik iyi oluşunu sağlıklı düzeyde tutmasına yardımcı olur (Luthar ve ark., 2000; Masten, 2001).

Son olarak bilişsel esnekliği olan bireyler; ortaya çıkan durumlarda var olan tüm seçenekleri ele alan, soruna ve duruma ilişkin alternatif yollar düşünen, mutlak doğru davranıştan ziyade her koşulu değerlendiren insanlardır (Bedel ve Ulubey, 2015).

Psikolojik esnekliği ön plana çıkaran güncel psikoterapi kuramlarından birisi de Kabul ve Kararlılık Terapisidir (Acceptance and Commitment Therapy-ACT). Kabul ve Kararlılık Terapisi (KKT) psikolojik esnekliğin gerçekleştirilebilmesi için öncü gibi görülen altı ana beceri öne sürmekte ve bu becerilerin varlığı kişide psikolojik esnekliği sağlamaktadır (Hayes ve ark., 1999). Bu düşünce süreçleri kabul, bilişsel ayrışma, anda olmak, gözlemci benlik, değerlerin açıklanması ve kararlı bir eylem sergilemek olarak sıralanabilir ve bunlar yerine getirildiğinde -KKT'ye göre- kişinin kendinde var olan psikolojik esnekliği gelişim gösterir (Harris, 2016). Bu altı beceri özelliğine göre kabul; düşünce süreci, kişinin duygusal tecrübelerini her koşulu ile benimsemesidir. Bilişsel ayrışma, işlevselliği olmayan düşüncelerden kişinin uzaklaşması ve bununla birlikte kişinin fikirleri ile olan ilişkisini farklılaşması olarak tanımlanabilir. Şu anda olmak, bulunulan anın tam olarak farkında ve içinde olmaktır. Gözlemci benlik, olayları ve hisleri izleyen bir benliğin var olması ve kişinin bu benliğinden yararlanması olarak açıklanabilir. Değerlerin açıklanması becerisi; kişinin

yaşamakta olduğu hayatı için önemli olan kıstaslarının ve temsillerinin belli olması, bununla birlikte çerçevesini ve sınırlarını bozmadan yaşantısına yol çizmede bu temsilleri kullanmasıdır. Son olarak kararlı bir eylem becerisi ise kişilerin kendilerine koydukları hedeflerini aktif hale getirmek için adım atmalarını içerir (Yüksel, 2019).

Alanyazın incelendiğinde kişinin öznel iyi oluşu ve zorlu süreçlerde pes etmemesi ile psikolojik esneklik arasında pozitif anlamlı ilişki tespit edilmiştir (Lundgren ve ark., 2012; Ulubay, 2020).

Psikolojik esneklikle pozitif olarak ilişkili bulunan diğer unsurlar; yaşam doyumu (Çiçek, 2021), bilinçli farkındalık (Masuda ve Tully, 2012; Silberstein ve ark., 2012), stresle kolay baş edebilme, daha az kronik ağrı ve depresyon (Berghoff ve ark., 2018; Kohtala ve ark., 2018; Lin ve ark., 2018'den akt. Yüksel, 2019), uyumlu başa çıkma stratejileri kullanma (Thompson ve McCracken, 2011) olarak sıralanmıştır.

Uygur ise (2018) yaptığı çalışmada duygusal şemaların psikolojik esneklik ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşmıştır. Uygur'a (2018) göre anlaşılabilirlik, duyguları kabullenme, tutarlılık, onaylanma ve uzlaşma gibi etkenler psikolojik esnekliği olumlu yönde etkilerken; suçluluk, kontrol edilmeye yatkın olmama, ruminasyon, farklılık, duyguları zararlı görme ve inkâr, duygulardan kaçınma ve duygulara karşı zayıflık gibi etkenler psikolojik esnekliği olumsuz etkilemektedir. Psikolojik esnekliğin yokluğu ise psikopatolojiler ile ilişkili bulunmuştur (Ulubay, 2020). Alanyazında karşımıza çıkan birçok çalışma bunu destekler niteliktedir ve bu psikopatolojilerin başlıcaları depresyon (Masuda ve ark., 2013; Leahy ve ark., 2013), insomnia (Bothelius ve ark., 2015) ve yeme bozuklukları (Masuda ve ark., 2014) gibi sıralanmaktadır. Yanı sıra Ulubay (2020), yaptığı çalışmada psikolojik esneklik ile Travma Sonrası Stres Bozukluğu ve ebeveyn tutumları arasında ilişki olduğunu tespit etmiştir. Bu çalışmalar bütünsel olarak ele alındığında psikolojik esnekliğin aslında ebeveyn tutumlarından da kaynaklanan bir tür kişilik özelliği olduğu veya kişilik özelliklerini etkileyen önemli bir unsur olduğu düşünülmektedir.

Kişiler arası ilişkiler ve ebeveyn tutumlarının bireyin kişilik yapısına etkisini ön plana çıkaran kişilik kuramlarından birisi de Transaksiyonel Analiz'dir. Bu kurama göre özellikle ego durumları ve yaşam pozisyonları kavramları aslında psikolojik olarak katı olmamanın ve yaşam pozisyonları bağlamında esnekliğin kişilik üzerinde etkili olduğunu göstermektedir.

Transaksiyonel Analiz (TA), 1960'ların ilk yıllarında Dr.Eric Berne'nin yazdığı bir makale ile öne sürülmüştür (Berne, 2019).

TA, kişiliğe “ego durumları” tanımlaması ile bakmaktadır. Ego durumları, bireyin yaşadığı olayların, kazanımların ve deneyimlerin sonucudur. Berne (2011) ise ego durumlarını fenomenolojik olarak uyumlu duygular sistemi ve uyumlu bir dizi davranış biçimi şeklinde ifade etmektedir. TA'nın sunduğu perspektif; kişiliği, kişiliğin gelişimini, kişiler arası ilişkileri ve olası psikolojik rahatsızlıkların ve bunların çerçevesinde insanların duygu ve davranışlarının anlaşılması için oldukça yalın bir dile sahiptir (Akkoyun, 2011). Bir kişilik kuramı olan TA, ileri sürdüğü beş baskın ego durumu ile kişiliğin oluşmasını ve psikolojik sorunları açıklamaya çalışmaktadır (Johnsson, 2011). Ego durumları aynı zamanda bireylerin geçmiş deneyimlerini, zamanı, duygularını ve aldığı kararları ifade etmesini sağlar (Harris, 2016) ve bu durum bireyin kişiliğini ifade etmesinin de bir şeklidir (Stewart ve Joines, 2021).

Ben durumları kuramının içeriğine göre her bir ego, kişinin gelişim evreleri boyunca deneyimleri ile şekillendirdiği davranış kalıplarından meydana gelir (Elaad, 1993). TA kuramında ego durumları ve ben durumları aynı anlama gelmekte olup, bu çalışmada ben durumları ve ego durumları beraber kullanılmıştır. Ego veya ben durumları kısaca kişide oluşan “tutarlı düşünme, hissetme ve davranma” yöntemleri olarak ifade edilmiştir (Berne, 2019).

Ben durumları yapısal ve fonksiyonel olarak iki farklı modelle ele alınmakta, yapısal modele göre kişilikte ebeveyn, yetişkin ve çocuk olma üzere üç farklı ego durumu bulunmaktadır (Akkoyun,1998). Yapısal ego durumları modeli bu durumların detaylarına bakmaktadır.

Kişiliğin yapısal analizinde karşımıza çıkan birinci ego durumu ebeveyn ego durumudur ve bu ego durumu kişinin ebeveynlerinden ya da ebeveyni yerine koyduğu örnek kişilerden öğrenilerek alınmış, kopya edilmiş davranış, düşünce ve duyguları sergilemesidir (James ve Jongeward, 2019). Ebeveyn ego durumu kişinin süper egosu ile ilişkili olan kısımdır ve içinde yaşadığımız toplumun kurallarına uyum sağlamada, bu kuralları ihlal etmemekte işlev sağlar.

İkinci olarak yetişkin ego durumuna sahip olan bireyler; şimdi ve burada olup doğrudan tepki geliştirerek kişinin o an bir yetişkin olarak sahip olduğu kabiliyetlerin hepsini kullanırlar, etrafındaki olayları düşünür, hisseder ve uygun davranırlar (Akkoyun, 1998; James ve Jongeward, 2019).

Yetişkin ego durumu kişinin problemlerle baş edebilmesinde ve o an içinde bulunulan problemlili durumu çözmeye en etkili ego durumudur (Nelson-Jones, 1982). Üçüncü ve son olarak çocuk ego durumu ise kişinin olaylar karşısında çocukken olduğu gibi davranması, düşünmesi ve hissetmesi olarak tanımlanabilir. Çocuk ego durumu ise kişinin çocukluğundan getirdiği yaratıcılık ve sezgi gibi özellikleri alevlendirmede etkilidir (Akkoyun, 1998) ve istekler daha çok ön planda olduğundan id ile ilişkilendirilebilir, haz ilkesine dayanır. Yapısal

analize göre karşımıza çıkan ego durumlarının yaşantı, tepki ve duygulanımları farklı olmakla beraber bu ego durumlarını sergilerken yapılan davranışlar da birbirlerinden farklıdır. Kişilerin o an hangi ego durumunda olduklarını tespit etmek için davranışları incelendiğinde duyguları, düşünceleri ve davranışları içinde buldukları ego durumuna göre tutarlı bir küme oluşturur (Berne, 2019).

Akkoyun (1998) fonksiyonel analizi ve oluşan beş ego durumunu şöyle açıklamıştır: Fonksiyonel olarak bakıldığında ego durumlarının ne olduğu ayrıntılı biçimlendirilmiş ve süreçlerinin nasıl geliştiği daha ayrıntılı açıklanmıştır. Ego durumları, tavır ve tutumları daha çok şekillendirerek eleştirel ebeveyn, koruyucu ebeveyn, yetişkin, doğal çocuk ve uygulu çocuk olmak üzere beş ayrı biçimde sunulmuştur. Uygulu çocuk ego durumunda daha çok ebeveynlerimizin çocukken bizden istedikleri şekilde olan davranışları sergileriz. Sadece ebeveynlerin istedikleri şekilde olan davranışları sergilemek değil isteklerinin tam tersi şekilde aynen çocuklukta olduğu gibi büyük bir inatla kuralları çiğnemek, başkaldırıda bulunmak ve hayır demek de hala çocukluğa göre uygulanan bir davranış öbeği olduğundan uygulu çocuk davranışına girer. Bunun yanında çocukken hayata geçirdiğimiz her davranışın içinde ebeveynlerimizin etkisi yoktur. Yetişkin olduğumuz zamanlardaki gibi çocuklukta da bazen sadece kendimiz istediğimiz için bir şeyleri yapmışızdır. Erişkin olduğumuzda da bazen sadece istediğimiz için yaptığımız davranışlar bizim doğal çocuk ego durumu ile davrandığımızı gösterir. Yetişkin ego durumu yapısal analizden farklı olarak açıklanmamıştır. Ebeveyn ego durumu ise fonksiyonel analiz ile ikiye ayrılmıştır. Bunlardan ilki olan eleştirel ebeveyn; çocukken ebeveynlerin dikte ettiği kuralları benimseyerek ve ebeveynlerin bu eleştirilerini kopya ederek kendi hayatlarında kullandığı ego durumudur. İkincisi doğal ebeveyn yani koruyucu ebeveyn ise çocukken ebeveynlerin bireye karşı gösterdiği şefkat ve koruma duygularıyla ilgilenme ile alakalı davranışları kopyalayarak bireyin kendi hayatında bir ebeveyn rolüne bürünüp ortaya koyduğu ego durumudur.

Kişiler bu ego durumlarının her birini o zamanın ve olayın gerektirdiği şekilde kullanırlar. TA kuramına göre ise sağlam ve düzgün ilişkilerin tümü, ego durumlarından o an için kullanılması gereken ego durumunun davranışta tutarlı olarak sergilenmesi ile oluşabilir. Bunun düzgün bir iletişim için başlıca şart olması her ego durumunun tavır, davranış, duygu ve tutum olarak biricik olmasından kaynaklanmaktadır (Akkoyun ve Bacanlı, 1990; Berne, 2019; Buluş ve Atan, 2016). Sonuç olarak sağlıklı bir kişilik için tüm ego durumlarının kullanılması beklenirken yine de en baskın şekilde yetişkin ego durumunun kullanılması gerekmektedir (Akbağ ve Deniz, 2003).



Ben durumları ile yapılan çalışmalar incelendiğinde ben durumlarının; kararlılık, uyumluluk, özdenetim, dışadönüklük (Ciucur, 2013), uyum düzeyi ve atılganlık (Arı, 1989), bağlanma stilleri (Buluş ve Atan, 2016; Kaba, 2021), affetme eğilimi (Şamatacı, 2013) ve stresle başa çıkma ile (Akbağ, 2000) ilişkili olduğu görülmüştür.

Öznel iyi oluş hali bir kişilik özelliği olarak düşünüldüğünde bireyin sahip olduğu diğer kişilik özelliklerinin de kişide mevcudiyeti, kişiliğinin ana yapısı ile birlikte önem kazanır. Ben durumları, bireyin mutlak bir zaman diliminde veya yaşamında kişiliğini ortaya koymasında aracı olmaktadır (Stewart ve Joines, 2021). Ben durumlarının bu tanımı sebebiyle kişilik özelliklerinde olan öznel iyi oluşla ben durumlarının ilişkili olduğu düşünülmektedir. Bu çalışmada ego durumları ile öznel iyi oluşun ilişkisine bakılırken bu iki kavram ile ilişkili olduğu varsayılan bir diğer değişken de psikolojik esnekliktir. Kişilerin yaşantıları boyunca karşılaştığı sayısız güç durum olmakta ve kişiler farklı karakteristik tutumları sebebiyetiyle bütün bu güç durumlardan farklı düzeyde etkilenmektedir. Kişinin karşılaştığı stres durumlarına vereceği tepkiler veya çeşitli problem durumlarında ortaya koyacağı tepkiler bireyin psikolojik esneklik özelliğinden etkilenmektedir. Psikolojik Esneklik aynı zamanda bireyin davranışlarını etkileyen onun sahip olduğu bir kişilik özelliğidir. TA'ya göre ben durumları kişiliğin ifade edilme biçimi olması sebebiyle psikolojik esneklik ile ben durumları arasındaki ilişkiyi incelemenin de önemli olacağı için bu çalışmada aşağıdaki sorular ele alınmıştır:

1. Baskın ben durumlarına göre yetişkinlerin psikolojik esneklikleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
2. Baskın ben durumlarına göre yetişkinlerin öznel iyi oluşları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

## YÖNTEM

Bu çalışmada tarama modellerinden betimsel tarama modeli kullanılmıştır. Betimsel tarama, belirli gruplarla yapılan çalışmalarda, çalışmaya katılan bireylerin bir olay ve bir olgu hakkındaki duygularının, tutumlarının, görüşlerinin tespit edilmesi için kullanılır (Karakaya, 2012). Bu çalışmada da bireylerin baskın ben durumlarına göre öznel iyi oluşlarının ve psikolojik esnekliklerinin farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek için betimsel tarama modeli kullanılmıştır.

## Çalışma Grubu

Araştırma örneklemini 18- 65 yaş arasındaki bireylerdir. Araştırmaya 307 kadın (%70,6) ve 128 erkek (%29,4) olmak üzere 435 kişi katılmıştır. Katılımcıların yaş aralığı 18 ile 64 arasındadır.

Yaş ortalamaları 26,34 ve yaşa bağlı standart sapma değeri 6,17'dir. Katılımcıların eğitim durumu; 2 kişi (%0,5) ilkokul, 5 kişi (%1,1) ortaokul, 32 kişi (%7,4) lise, 309 kişi (%71) ön lisans – lisans ve 87 kişi (%20) lisansüstüdür.

**Tablo 1:** *Katılımcılara Ait Bilgiler*

Cinsiyet	N	Yüzde
Kadın	307	%70.6
Erkek	128	%29.4
Toplam	435	%100
<b>Eğitim Durumu</b>		
İlkokul	2	%0.5
Ortaokul	5	%1.1
Lise	32	%7.4
Lisans	309	%71
Lisansüstü	87	%20
Toplam	435	%100

## Veri Toplama Araçları

### *Demografik Bilgi Formu*

Araştırmacı tarafından çalışma için hazırlanmıştır. Katılımcıların yaşı, cinsiyeti ve eğitim durumları hakkında sorular içermektedir.

### *Pozitif Negatif Duygu Ölçeği*

Pozitif-Negatif Duygu Ölçeği, Watson ve arkadaşları (1988) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek 5'li Likert (Çok az veya hiç=1, Biraz=2, Ortalama=3, Oldukça=4 ve Çok fazla=5) şeklindedir. 20 madde ve 2 alt boyuttan oluşmaktadır. Pozitif duygu 10 maddede bir boyutu, negatif duygu ise 10 maddede diğer bir boyutu oluşturmaktadır. Gençöz (2000) tarafından Türkçeye uyarlanmış, uyarlama çalışmasında da faktör analizi sonuçları orijinal ölçek ile aynı bulunmuştur. Ölçek için 18 yaşından büyük bireylerle uyarlama çalışması yapılmıştır (Gençöz, 2000). Ayrıca ölçekteki faktörler ayrı ayrı ele alınmakta ve bu çalışmada bu ölçek öznel iyi oluşun hesaplanması için kullanılmıştır. Hesaplanan Cronbach Alfa değerleri ise pozitif duygu

için .86 ve negatif duygu için .83 olarak bulunmuştur. Mevcut çalışmada ise Cronbach Alfa iç tutarlık katsayıları pozitif duygu için .88 ve negatif duygu için ise .82 olarak bulunmuştur.

### ***Yaşam Doyumu Ölçeği***

Ölçek, Diener ve ark. (1985) tarafından geliştirilmiş ve Türkçeye uyarlama çalışması Köker (1991) tarafından yapılmıştır. Ölçek 5'li Likert şeklindedir (Hiç katılmıyorum=1 ile Tamamen katılıyorum=5 arasında puanlanmaktadır), 5 madde ve tek boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin uyarlama çalışması 18 yaş üzeri bireyler üzerinde yapılmıştır ve ölçeğin tek faktörden oluşmadığı görülmüştür (Köker, 1991). Ölçeğe güvenirlik analizi için tekrar test yapılmış ve iç tutarlılık kat sayılarına bakılmıştır. Test-tekrar test güvenirliği  $r=.97$ , Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .88 olarak tespit edilmiştir (Dağlı ve Baysal, 2016). Bu çalışmada ise Cronbach Alfa değeri .86 olarak hesaplanmıştır.

### ***Psikolojik Esneklik Ölçeği***

Ölçek, Francis ve ark. (2016) tarafından geliştirilmiştir ve 7'li Likert (Hiç Katılmıyorum=1 ile Tamamen Katılıyorum=7 arasında puanlanmaktadır), 28 madde ve 5 alt faktörden oluşmaktadır. Ölçeğin alt boyutları; değerler ve değerler doğrultusunda davranış, an'da olma, kabul, bağlamsal benlik ve ayrışma olarak sıralanmaktadır. Ölçeğin Türkçeye Karakuş ve Akbay (2020) tarafından uyarlanma çalışması yapılmıştır. Ölçeğin uyarlanma çalışması 18 yaş üzeri bireylerle yapılmıştır ve altı faktörden oluşan ölçek toplam puan vermektedir. Uyarlanan ölçeğin Cronbach Alfa değeri .79 olarak hesaplanmıştır. Bu çalışmada ise toplam puan kullanıldığı için alt faktörler hesaplanmamıştır. Toplam psikolojik esneklik Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı da .83 olarak bulunmuştur.

### ***Ben Durumları Ölçeği***

Ölçeğin orijinali Williams tarafından (1978) geliştirilmiştir. Türk kültürüne uyarlama çalışması Arı (1989) tarafından yürütülmüştür. Ölçek, insanın özelliklerinden oluşan 95 sıfattan oluşmaktadır. Ölçek maddeleri her sıfat için 0-4 arasında puanlanmaktadır. Ölçek sonucunda her ben durumunu ayrı ayrı hesaplama imkânı mevcuttur ve bu şekilde kişinin baskın ben durumu ortaya çıkmaktadır. Çalışmada alanyazındaki diğer örnekler gibi baskın ben durumu kullanılmıştır (Arı, 1989; Deniz, 2002; Kaba,2021).

Ölçek kategorik sonuçlar verdiği için güvenirlik çalışmaları farklı yapılmıştır. İlk olarak geçerlik için 6 uzmandan görüş alınmıştır. Uzman değerlendirmesi sonucunda ölçek alt faktörleri arasında tutarlılık görüldüğü için ölçeğin geçerli olduğu değerlendirilmiştir. Ölçeğin ben durumlarını ölçen başka bir ölçekle benzer ölçek geçerlilik analizi yapılmıştır. Benzer ölçek

olarak Gough ve Heilbrun Sifat Tarama Listesi'nin Akkoyun ve Bacanlı (1988) tarafından Türkçeye uyarlanmış hali kullanılmıştır ve ölçeklerin benzer alt ölçekleri arasında Eleştirel Ebeveyn (EE) için  $r = 0.87$ , Koruyucu Ebeveyn (KE) için  $r = 0.91$ , Yetişkin (Y) için  $r = 0.93$ , Doğal Çocuk (DÇ) için  $r = 0.76$  ve Uygulu Çocuk (UÇ) için  $r = 0.70$ ' lik korelasyon sonuçları ortaya çıkmıştır. Güvenirlikle ilgili son olarak tekrar test yöntemi yapılmış ve sırasıyla elde edilen tekrar test güvenilirliği EE için  $r = 0.73$ , KE için  $r = 0.83$ , Y için  $r = 0.81$ , DÇ için  $r = 0.77$  ve UÇ için  $r = 0.74$  olarak tespit edilmiştir. Yapılan bu çalışmalar sonucunda ölçeğin geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu görülmektedir. Ölçekten alınan puanlar baskın olan benin hangisi olduğunu göstermektedir ve baskın ben kategorik değişken olduğu için Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı hesaplanamamıştır.

### **Öznel İyi Oluşun Ölçülmesi**

Öznel iyi oluş ölçülmesinde tek boyutlu ölçme yerine çok boyutlu ölçeklerden veri elde edilmesi daha doğru olmuştur (Eryılmaz ve Ercan, 2010). Öznel iyi oluş tek boyutlu olmamakla beraber 3 temel ögesi vardır. Bunlar; yaşam doyumu, olumlu duygulanım ve olumsuz duygulanımdır. Diener'a (1984) göre birey kendisine haz veren olayları deneyimliyorsa ve olumsuz yaşantıları daha az deneyimliyorsa öznel iyi oluşu artmaktadır. Bu tanımdan yola çıkarak öznel iyi oluşu; yaşam doyumu ile olumlu, olumsuz duygulanım içeren ölçek maddeleri ile ölçülmüştür. Yaşam doyumu için Yaşam Doyumu Ölçeği, olumlu olumsuz duygulanım için Pozitif Negatif Duygu Ölçeği (PANAS) kullanılmıştır. Öznel iyi oluşu hesaplama yöntemi olarak ise yaşam doyumu ve olumlu duygu puanı toplanmış ve bu toplam puandan olumsuz duygu çıkarılmıştır. Bu formülle toplam öznel iyi oluş puanı hesaplanmaktadır (Bettencourt ve Sheldon, 2001; Diener, 1994; Eryılmaz ve Ercan, 2010; Sheldon ve ark., 2004).

### **İşlem**

Araştırmaya başlamadan önce ..... Üniversitesi Eğitim Bilimleri Etik Kurulundan 31/01/2022 tarihli 01/01 sayılı etik kurul izni alınmıştır. Daha sonra veriler Google form üzerinden online şekilde katılımcılardan elde edilmiştir. Araştırma kapsamında bilgilendirilmiş onam formu ile katılımcılar araştırma hakkında bilgilendirilmiş ve araştırma tamamen gönüllük ilkesine göre devam ettirilmiştir. Araştırmaya katılan bireylere sadece demografik bilgi olarak yaş, cinsiyet ve eğitim durumları sorulmuştur. Araştırma kapsamında 445 kişiye ulaşıncaya veri toplama süreci sona erdirilmiş ve veri analizi sürecine başlanmıştır. Araştırmaya katılım şartını sağlamayan ve rastgele işaretleme yapan kişiler araştırmadan çıkarılmış ve kalan 435 kişi ile araştırmaya devam edilmiştir.

Verilerin istatistiksel hesaplamalara uygunluğu noktasında öncelikle Mahalonobis uzaklık değeri kontrol edilmiştir ve maksimum değer 11,68 bulunmuştur. Tabachnick ve Fidell'e göre (2013) iki bağımlı değişken olması halinde maksimum değer için kritik değer 13,82'dir ve bu sonuca göre de herhangi bir uç değere rastlanmamıştır. Analizlere başlamadan önce verilerin normallik değerleri incelenmiştir ve basıklık (kurtosis) değerleri-.60 ile .23 arasında, çarpıklık (skewness) değerleri ise-.20 ile .90 arasında değişmektedir. Elde edilen çarpıklık ve basıklık değerleri Tabachnick ve Fidell'e göre (2013) -1,5 ile +1,5 arasında olduğu için normal dağılım gösterdiği varsayılmaktadır. Baskın ben durumlarına göre öznel iyi oluş ve psikolojik esneklik puanları anlamlı farklılık var mı sorusuna cevap vermek için tek yönlü varyans analizi (One-Way ANOVA) kullanılmıştır. Tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre fark çıkan durumlarda farkın kaynağını tespit etmek amacıyla Post hoc testleri, homojenlik varsayımı için Levene testi ( $p>.05$ ) temel alınmış ve varsayım karşılandığı için Post hoc testlerinden Tukey Testi kullanılmıştır.

## BULGULAR

Psikolojik esneklik puanları ve öznel iyi oluş puanlarının baskın ben durumlarına göre değişip değişmediğine ilişkin analiz sonuçları aşağıda verilmiştir. Tablo 2'de psikolojik esneklik puanları ile baskın ben durumuna göre analizlere yer verilmiştir. Tablo 3'te ise öznel iyi oluş puanlarının baskın ben durumuna göre değişip değişmediğine ilişkin analiz sonuçlarına yer verilmiştir.

**Tablo 2** Baskın Ben Durumları ile Psikolojik Esneklik Puanlarına Ait ANOVA Testi ve Tukey HSD Sonuçları

Değişken	Gruplar	N	Ort.	S	F	p	Anlamlı Fark	Etki Büyüklüğü
Baskın Ben Durumları	1-EAB	38	119,63	17,63	15,55	.001	1<3	.12
	2-KAB	208	127,33	18,43			2<3, 2>4	
	3-Y	119	137,10	18,19			3>1,2,4,5	
	4-UÇ	24	111,58	14,68			4<2, 4<3	
	5-DÇ	46	122,02	19,72			5<3	
	Toplam	435	127,90	19,44				

EAB=Eleştirel Ebeveyn Ben Durumu, KAB=Koruyucu Ebeveyn Ben Durumu, Y=Yetişkin Ben Durumu, UÇ= Uygulu Çocuk Ben Durumu, DÇ= Doğal Çocuk Ben Durumu

\* $p<.001$

Tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre ben durumları ile psikolojik esneklik puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur  $F_{(4,434)} = 15,55$   $p = .001$ ;  $p < .001$ ,  $\eta^2 = .12$ ). İstatistiksel farkın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek için post-hoc analiz tekniklerinden Tukey testi kullanılmıştır. Tukey testi sonuçlarına göre psikolojik esneklik puanlarında anlamlı farkın kaynağı; EAB ben durumu psikolojik esneklik puanı ( $\bar{X} = 119,63$ ); yetişkin ben durumundan ( $\bar{X} = 137,10$ ) istatistiksel olarak anlamlı olarak daha düşük bulunmuştur. KAB ben durumu psikolojik esneklik puanları ( $\bar{X} = 127,33$ ); yetişkin ben durumu ( $\bar{X} = 137,10$ ) anlamlı olarak daha düşük iken, uygululu çocuk ben durumu psikolojik esneklik puanlarından ( $\bar{X} = 111,58$ ) anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur. Yetişkin ben durumu psikolojik esneklik puanları ( $\bar{X} = 137,10$ ); EAB ben durumu ( $\bar{X} = 119,63$ ), KAB ben durumu ( $\bar{X} = 127,33$ ), UÇ ben durumu ( $\bar{X} = 111,58$ ) ve DÇ ben durumundan ( $\bar{X} = 127,90$ ) istatistiksel açıdan anlamlı olarak yüksek bulunmuştur. UÇ ben durumu psikolojik esneklik puanları ( $\bar{X} = 111,58$ ); KAB ben durumundan ( $\bar{X} = 127,23$ ) ve Yetişkin ben durumundan ( $\bar{X} = 137,10$ ) anlamlı olarak daha düşük bulunmuştur. DÇ ben durumu psikolojik esneklik puanları ( $\bar{X} = 127,90$ ); yetişkin ben durumundan ( $\bar{X} = 137,10$ ) anlamlı olarak daha düşük bulunmuştur. Son olarak ise etki büyüklüğüne bakılmıştır, Cohen'e (1988) göre 01-.05 arası düşük, .06-.012 orta, .013 ve üzeri yüksek etki büyüklüğü olarak yorumlanır. Bu çalışmada etki büyüklüğü ( $\eta^2 = .12$ ) orta düzey olarak tespit edilmiştir.

**Tablo 3** Baskın Ben Durumları ile Öznel İyi Oluş Puanlarına Ait ANOVA Testi ve Tukey HSD Sonuçları

Değişken	Gruplar	N	Ort.	S	F	p	Anlamlı Fark	Etki Büyüklüğü
Baskın Ben Durumları	1-EAB	38	15,15	14,17	11,06	.001	1<2, 1<3	.09
	2-KAB	208	22,97	13,29			2>1, 2>4	
	3-Y	119	26,31	12,82			3>1,3>4,3>5	
	4-UÇ	24	10,66	9,46			4<2,4<3,4<5	
	5-DÇ	46	20,00	12,27			5<3, 5>4	
	Toplam	435	22,21	13,55				

EAB=Eleştirel Ebeveyn Ben Durumu, KAB=Koruyucu Ebeveyn Ben Durumu, Y=Yetişkin Ben Durumu,

UÇ= Uygulu Çocuk Ben Durumu, DÇ= Doğal Çocuk Ben Durumu

\* $p < .001$

Tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre ben durumları ile öznel iyi oluş puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur  $F_{(4,434)} = 11,06$ ,  $p=001$ ;  $p<.001$ ,  $\eta^2 = .09$ ). İstatistiksel farkın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek için post-hoc analiz tekniklerinden Tukey testi kullanılmıştır. Tukey testi sonuçlarına göre öznel iyi oluş puanlarında anlamlı farkın kaynağı; EAB ben durumu öznel iyi oluş puanı ( $\bar{X}=15,15$ ); yetişkin ben durumundan ( $\bar{X}=26,31$ ) ve KAB ben durumdan ( $\bar{X}=22,97$ ) istatistiksel olarak anlamlı daha düşük bulunmuştur. KAB ben durumu öznel iyi oluş puanları ( $\bar{X}=22,97$ ); EAB ben durumu ( $\bar{X}=15,15$ ) ve UÇ ben durumundan ( $\bar{X}=10,66$ ) anlamlı olarak daha düşük bulunmuştur. Yetişkin ben durumu öznel iyi oluş puanları ( $\bar{X}=26,31$ ); EAB ben durumu ( $\bar{X}=15,15$ ), UÇ ben durumu ( $\bar{X}=10,66$ ) ve DÇ ben durumundan ( $\bar{X} =20,00$ ) istatistiksel açıdan anlamlı olarak yüksek bulunmuştur. UÇ ben durumu öznel iyi oluş puanları ( $\bar{X} =10,66$ ); KAB ben durumdan ( $\bar{X}=22,97$ ), Yetişkin ben durumundan ( $\bar{X}=26,31$ ) ve DÇ ben durumdan ( $\bar{X}=20,00$ ) anlamlı olarak daha düşük bulunmuştur. DÇ ben durumu öznel iyi oluş puanları ( $\bar{X} =20,00$ ); yetişkin ben durumundan ( $\bar{X}=26,31$ ) anlamlı olarak düşük iken, UÇ ben durumdan ( $\bar{X}=10,66$ ) anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur. Son olarak ise analizin etki büyüklüğüne bakılmıştır, Cohen (1988) göre 01-.05 arası düşük, .06-.012 orta, .013 ve üzeri yüksek etki büyüklüğü olarak yorumlanır. Bu çalışmada etki büyüklüğü ( $\eta^2 =.09$ ) orta düzey olarak tespit edilmiştir.

## TARTIŞMA

Araştırma sonucunda baskın ben/ego durumlarına göre öznel iyi oluş ve psikolojik esneklik puanları arasında anlamlı fark olup olmadığı incelenmiştir; baskın ben/ego durumlarına göre öznel iyi oluş ve psikolojik esneklik puanları arasında anlamlı fark bulunmuştur. Ben/ego durumları ile psikolojik esneklik puanları arasında fark incelendiğinde yetişkin ego durumunun diğer ego durumlarına göre psikolojik esneklik puanları daha yüksek bulunmuştur. Ego durumlarına göre psikolojik esneklik puanları incelendiğinde sırasıyla en yüksek psikolojik esneklik puanları; yetişkin ego durumu, koruyucu ebeveyn ego durumu, doğal çocuk ego durumu, eleştirel ebeveyn ego durumu ve son olarak da uygulu çocuk ego durumudur. Öznel iyi oluş puanları ile baskın ben/ego durumları arasındaki anlam farkı incelendiğinde ise yetişkin ego durumunun öznel iyi oluş puanı, koruyucu ebeveyn ego durumuna anlamlı fark göstermese de diğer ego durumlarına göre anlamlı fark göstermektedir ve yetişkin ego durumu diğer ego durumlarına göre öznel iyi oluş puanı daha yüksektir. Ben durumlarına göre öznel iyi oluş puanları incelendiğinde sırasıyla en yüksek öznel iyi oluş puanları; yetişkin ben durumu, koruyucu ebeveyn ben durumu, doğal çocuk ben durumu, eleştirel ebeveyn ben durumu ve son olarak uygulu çocuk ben durumu bulunmuştur.

Alanyazında yapılan çalışmalar incelendiğinde ben/ego durumlarının, öznel iyi oluşla ve psikolojik esneklikle ilgili ilişkisini ele alan çalışmalara rastlanmamasına rağmen öznel iyi oluşla ve psikolojik esneklikle ilişkisi olduğu tespit edilen bazı değişkenlerin aynı zamanda ben/ego durumlarıyla da ilişkisi incelenmiştir. Literatürde ben durumlarıyla ilgili yapılan araştırma konuları; bağlanma stilleri, karar stratejileri, affetme ve yalnızlıktır. Bu çalışmaların sonuçları incelenmiştir.

Anne baba bağlanma stilleri ile öznel iyi oluş arasında ilişki incelendiğinde güvenli bağlanma ile pozitif korelasyon varken; korkulu, kaçınan ve saplantılı bağlanma ile negatif korelasyon bulunmuştur (Özer, 2009; Atabil, 2019). Ben durumları ile bağlanma stilleri incelendiğinde Keler (2008) tarafından yapılan çalışmada güvenli bağlanma ile yetişkin ben durumunda pozitif anlamlı ilişki varken, uygulu çocuk ben durumu ile güvenli bağlanma arasında negatif ilişki bulunmuştur. Kaba (2021) tarafından yapılan çalışmada yetişkin bağlanma stili olarak kaygılı ve kaçınan bağlanma stilleri ele alınmış, kaygılı bağlanmada eleştirel ebeveyn ego durumu diğer ego durumlarına göre en yüksek düzeyde, yetişkin ego durumu ise en düşük düzeyde bulunmuş, kaygılı bağlanmada ise uygulu çocuk ego durumu en yüksek iken yine yetişkin ego durumu seviyesinin en düşük olduğu bulunmuştur.

Bu çalışmanın sonuçları, bağlanma stilleri literatürü bağlamında ele alındığında denilebilir ki yetişkin ben durumu ile öznel iyi oluş ilişkili olması ve yetişkin ben durumunu kendi hayatında daha aktif kullanan bireylerin öznel iyi oluş puanlarının daha yüksek olması beklenir ve bu bireylerin öznel iyi oluş düzeylerinin diğer ego durumlarını kullanan bireylere göre daha yüksek olduğunu gösterir. Bu bağlamda bireylerin güvenli bağlanması ve yetişkin ego durumu geliştirmesi bireyin kendi psikolojik sağlığı için önemlidir.

Karar verme stratejisi ile öznel iyi oluş ilişkisi incelendiğinde karar vermede kendine öz saygı yani kendine güven arasında (Mercan, 2019) bilişsel esneklik ile karar verme de öz saygı arasında anlamlı pozitif ilişki bulunmuştur (Kara, 2020). Ben durumları ile karar verme stilleri incelendiğinde bağımlı karar verme ile yetişkin ben durumu arasında negatif bir ilişki bulunmuştur (Kaçar, 2008). Karar verme stilleri ve ben durumları literatürü açısından ele alındığında yetişkin ben durumunun daha esnek olduğu ve karar verirken daha özgür davrandığı söylenebilir. Bu çalışmada da yetişkin ben durumunun öznel iyi oluş üzerindeki etkisi düşünüldüğünde kişinin öznel olarak kendini iyi hissetmesi aynı zamanda karar verme ve bu kararlar noktasında özgürce hareket etmeyle ilişkili olduğu ifade edilebilir. Bu noktada yetişkin ben durumunu kullanan bireylerin daha özgür karar verdikleri ve bu özgür karar verme süreçlerinin kişisel psikolojik sağlıklarına olumlu yansıdığı ifade edilebilir.



Stresle başa çıkma stilleri ele alındığında ise öznel iyi oluş ile stres karşısında boyun eğici davranış ile anlamlı negatif ilişki (Duman ,2016), aktif başa çıkma becerisiyle ise anlamlı derece pozitif ilişki bulunmuştur (Ertaş, 2020). Psikolojik esneklik ile stres arasında da anlamlı negatif ilişki bulunmuştur (Meşe, 2021). Baskın ben durumları ile stresle başa çıkma stilleri incelendiğinde (Akbağ, 2000) kendine güven ile yetişkin ego durumu arasında orta düzeyde pozitif, doğal çocuk ve koruyucu ebeveyn ile düşük düzeyde pozitif ilişki varken; eleştirel ebeveyn ve uygulu çocuk ben durumlarıyla ise negatif ilişki bulunmuştur. Bireylerin öznel iyi oluşları stres tolerans düzeylerinden ve stresle olumlu bir biçimde başa çıkma becerilerinden etkilenmektedir. Yukarıda özetlenen çalışmalara bakıldığında stresle olumlu bir biçimde baş edebilme becerisinin yetişkin ben durumunda daha etkili olduğu söylenebilir. Bu çalışma bağlamında, yetişkin ben durumunu aktif bir biçimde yaşamında ve kişiler arası ilişkilerde kullanan bireylerin stresle daha kolay baş ederek öznel iyi oluşlarını arttırdıkları söylenebilir.

Yalnızlık değişkeni incelendiğinde öznel iyi oluş ile yalnızlık arasında negatif bir ilişki vardır (Lim ve Kua, 2011; Şengör, 2020). Ben durumları ile yalnızlık ele alındığında ise eleştirel ebeveyn ve uygulu çocuk ben durumu arasında pozitif ilişki varken, yetişkin ve doğal çocuk ben durumu arasında negatif bir ilişki bulunmuştur (Karababa, 2016). Stresle baş edebilme, sağlıklı karar verebilme ve güvenli bağlanma noktasında sosyal bir canlı olan insan kendi psikolojik sağlığını korumak için mutlaka toplum içinde uyum sağlamalı ve diğer bireylerle ilişki içinde olmalıdır. Bu bağlamda yukarıda sonuçları paylaşılan yalnızlık çalışması göstermektedir ki yetişkin ben durumu sosyal ilişkilerimizi korumak için sergilememiz gereken baskın ben durumu olmalıdır.

Alanyazındaki araştırmaların ortaya koyduğu sonuçlar ele alındığında öznel iyi oluş ve psikolojik esneklik gündelik hayatımızda sıklıkla kullandığımız karar verme ve stresle başa çıkma stillerimiz ile ilişkilidir. Olumlu beceriler (örn. kendine güven) ile pozitif ilişki görülürken olumsuz (örn. kaçınmacı) beceriler ile de negatif ilişki görülmektedir. Hayatımızda duygu durumlarımızı etkileyen yalnızlık, bağlanma stilleri ve affetme özellikleri ele alındığında olumsuz duygulara sebep olan yalnızlık ile öznel iyi oluş arasında negatif ilişki varken, olumlu duyguya sebep olan affetme ile öznel iyi oluş arasında pozitif ilişki vardır. Son olarak bağlanma stilleri olarak güvenli bağlanma baz alındığında öznel iyi oluş arasında pozitif ilişki vardır.

## SONUÇ

Sonuç olarak TA'daki ben/ego durumları bireyin hayatını etkileyen duygularını ve bir olay karşısındaki bireyin tavırlarını belirlemektedir. Bireyin sağlıklı ve gerçekçi yanını baskın kullanması yetişkin ego durumunun baskın olduğunu göstermektedir ve bu da istenilen bir

durumdur. Yetişkin ego durumu hem yapılan çalışmada hem de alanyazın incelendiğinde olumlu özelliklerde baskın çıkmaktadır. Aynı zamanda uygulu çocuk ben durumu otorite ve aile tarafından baskılanan bir kişilik olduğu için hem araştırmada hem de alanyazında olumsuz özelliklerle ilişkili çıkmaktadır. Bir gelişim kuramı olarak TA ele alındığında bireylerin daha çok kişiliğin gerçekçi ve tutarlı yanı olan yetişin ego durumu ile kişiliğin özgün ve yaratıcı tarafı olan doğal çocuk ben durumunun geliştirilmesi desteklenmelidir. Kişiliği sınırlandıran eleştirel ebeveyn, koruyucu ebeveyn ve uygulu çocuk ben durumları da pekiştirilmemelidir. Bu sayede bireylerin mutluluklarına sebep olan öznel iyi oluş düzeyleri ve olaylar karşısında çözüme gidecek adımları atmaları sağlanacak ve psikolojik esneklik düzeyleri de artacaktır.

Çalışmanın bu katkılarına ek olarak bazı sınırlılıkları da mevcuttur. İlk olarak, bu çalışma sadece internet erişimi olan ve araştırmacıların ulaşabildikleri bireylere iletilebilmiştir. Aynı zamanda çalışmanın kesitsel bir çalışma olması da diğer bir sınırlılık olarak görülmektedir. Araştırmada kullanılan örneklemin de sadece yetişkinlerden oluşması araştırmanın sınırlılıklarındandır. Bu sınırlılıklara karşın bazı öneriler de sunulmuştur. Özellikle daha doğru ve geniş çıkarımlar yapılabilmesi için daha geniş bir kitleden veri toplamak ileride yapılacak çalışmalarda kullanılabilir. Aynı zamanda çalışmalarda boylamsal çalışmalar yapılması TA'nın bireyin hayatına, kişiliğine etkisini tam olarak tespit etmeyi sağlayabilir. Baskın ben durumlarının etkisini görebilmek için sadece yetişkin bireylerle değil daha küçük yaş gruplarıyla da araştırma yapılması alana katkı sağlayacaktır. Transaksiyonel analize dayalı danışma yapan uzmanlarında terapi sürecinde öznel iyi oluş ve psikolojik esnekliği ele almalarının danışana faydalı olacağı düşünülmektedir. Baskın ego durumlarının farklı psikolojik özellikleriyle de (örneğin: psikolojik iyi oluş, psikolojik belirtiler, ebeveyn bağlanma stilleri, çocukluk çağı travmaları, duygusal zekâ, erken dönem uyumsuz şemaları ve kişilerarası ilişkilerde bağımlılık, kişilik, kişiliği etkileyen faktörlerle) ilişkisinin incelenmesinin alana katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

## **KAYNAKÇA**

- Abbey, A., Andrews, F. M., & Halman, L. J. (1992). Infertility and subjective well-being: The mediating roles of self-esteem, internal control, and interpersonal conflict. *Journal of Marriage and the Family*, 54(2), 408-417.
- Akbağ, M. (2000). *Stresle başa çıkma tarzlarının üniversite öğrencilerinde olumsuz otomatik düşünceler, transaksiyonel analiz ego durumları ve bazı değişkenler açısından incelenmesi*. [Doktora Tezi]. Marmara Üniversitesi.

- Akbağ, M., & Deniz, L. (2003). Öğretim elemanı ve öğretmen adaylarının birbirlerine yönelik algıları: Transaksiyonel analiz açısından bir değerlendirme. *Educational Science: Theory & Practice*, 3 (2), 263-293.
- Akkoyun, F. (1998). *Transaksiyonel analiz*. Nobel.
- Akkoyun, F., & Bacanlı, H. (1990). Adjective check list'in Türkçeye uyarlaması: TA ego durumları ve semantik diferansiyel kategorileri üzerinde bir çalışma. *Ege Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Yayını*, 8, 777-783.
- Akkoyun, F. (2011). *Transaksiyonel analiz: Psikolojide işlemsel çözümleme yaklaşımı*. (4. basım). Nobel.
- Andrews, F. M. & Withey, S. B. (1976). *Social Indicators of Well-being: Americans' Perceptions of Life Quality*. Plenum.
- Arı, R. (1989). *Üniversite öğrencilerinin baskın ben durumları ile bazı özlük niteliklerinin, ben durumlarına, atılganlık ve uyum düzeylerine etkisi*. [Doktora Tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Atabil, İ. F. (2019). *Psikoloji öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi]. Çağ Üniversitesi.
- Bedel, A. & Ulubey, E. (2015). Ergenlerde başa çıkma stratejilerini açıklamada bilişsel esnekliğin rolü. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(55), 291-300.
- Berghoff, C. R., McDermott, M. J., & Dixon-Gordon, K. L. (2018). Psychological flexibility moderates the relation between PTSD symptoms and daily pain interference. *Personality and Individual Differences*, 124, 130-134.
- Berne, E. (2019). *İnsanların oynadığı oyunlar-insan ilişkilerinin psikolojisi*. (Çev. H. Ünlü Haktanır). Diyojen. (1964).
- Berne, E. (2011). *Games people play: The basic handbook of transactional analysis*. Tantor eBooks.
- Bettencourt, B. & Sheldon, K. (2001). Social roles as mechanism for psychological need satisfaction within social groups. *Journal Of Personality and Social Psychology*, 81(6), 1131.
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59(1), 20
- Bothelius, K., Jernelöv, S., Fredrikson, M., McCracken, L. M., & Kaldö, V. (2015). Measuring acceptance of sleep difficulties: The development of the sleep problem acceptance questionnaire. *Sleep*, 38(11), 1815–1822. <https://doi.org/10.5665/sleep.5170>

- Brief, A. P., Butcher, A. H., George, J. M., & Link, K. E. (1993). Integrating bottom-up and top-down theories of subjective well-being: the case of health. *Journal of personality and social psychology*, 64(4), 646.
- Buluş, M., & Atan, A. (2016). Öğretmen adaylarında ego durumlarının bağlanma tarzlarını yordama gücü. *Ege Eğitim Dergisi*, 17(1), 36-61.
- Carp, F. M. & Carp, A. (1982). Perceived environmental quality of neighborhoods: Development of assessment scales and their relation to age and gender. *Journal of Environmental Psychology*, 2(4), 295-312.
- Çiçek, E. (2021). *Problemlerli internet kullanımı, psikolojik esneklik süreçleri ve yaşam doyumu ilişkisi*. [Doktora Tezi]. İbn Haldun Üniversitesi.
- Ciucur, D. (2013). A Transactional Analysis Group Psychotherapy Programme For Improving The Qualities and Abilities of Future Psychologists, *Procedia- Social and Behavioral Sciences*, 78, 576- 580.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2. baskı). Erlbaum.
- Dağlı, A., & Baysal, N. (2016). Yaşam Doyumu Ölçeğinin Türkçe 'ye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(59).
- Diener, E. (1984). Subjective well being. *Psychological Bulletin*. 95(3), 542-75.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49 (1), 71-75.
- Diener, E. & Biswas-Diener, R. (2008). *Happiness: Unlocking the mysteries of psychological wealth*. Blackwell Publishing.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological bulletin*, 125(2), 276.
- Dember, W. N. & Penwell, L. (1980). Happiness, depression, and the Pollyanna principle. *Bulletin of the Psychonomic Society*, 15(5), 321-323.
- Deniz, M. E. (2002). *Üniversite öğrencilerinin karar verme stratejileri ve sosyal beceri düzeylerinin TA-baskın ben durumları ve bazı özlük niteliklerine göre karşılaştırmalı olarak incelenmesi*. [Doktora Tezi]. Selçuk Üniversitesi.
- Duman, S. (2016). *Üniversite öğrencilerinde öznel iyi oluş ve benlik saygısının stresle başa çıkma tarzlarıyla ilişkisinin incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi]. Beykent Üniversitesi.
- Elaad, E. (1993). Detection of deception: A transactional analysis perspective. *Journal of Psychology*, 127 (1), 5-15.
- Emmons, R. A., & Diener, E. (1985). Personality correlates of subjective well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 11(1), 89-97.

- Ertaş, İ. (2020). *Lise öğrencilerinin algıladıkları ebeveyn tutumları ve stresle baş edebilme yaklaşımının öznel iyi oluş düzeylerini yordaması*. [Yüksek Lisans Tezi]. Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Eryılmaz, A. & Ercan, L. (2010). An analysis of the relationship between subjective well being and perceived control. *Elementary Education Online*, 9(3).
- Francis, A. W., Dawson, D. L. & Golijani-Moghaddam, N. (2016). The development and validation of the Comprehensive assessment of Acceptance and Commitment Therapy processes (CompACT). *Journal of Contextual Behavioral Science*. 5, 134-145.
- Gençöz, T. (2000). Pozitif ve negatif duygu ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 15(46), 19-26.
- Gülaçtı, F. (2009). *Sosyal beceri eğitime yönelik programın üniversite öğrencilerinin, sosyal beceri, öznel ve psikolojik iyi olma düzeylerine etkisi*. [Doktora Tezi]. Atatürk Üniversitesi.
- Hampton, S. J. (2004). Domain Mismatches, Scruffy Engineering, Exaptations and Spandrels. *Theory & Psychology*, 14(2), 147–166. <https://doi.org/10.1177/0959354304042014>
- Harris, A. H., Luskin, F., Norman, S. B., Standard, S., Bruning, J., Evans, S., & Thoresen, C. E. (2006). Effects of a group forgiveness intervention on forgiveness, perceived stress, and trait-anger. *Journal of Clinical Psychology*, 62(6), 715-733.
- Harris, T.A. (2021). *Ben Ok'im- Sen Ok'sin*. (19.bs.) (M. Şahin, Çev. Ed.) (N. Sağlam, H. Uğur ve D. Akıncı, Çev.). Okyanus.
- Harris, R. (2016). *ACT'i kolay öğrenmek: İlkeler ve ötesi için hızlı bir başlangıç*. (1.baskı) (H.T., Karatepe, Çev.). Litera.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D. ve Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. Guilford Press.
- James, M., & Jongeward, D. (2019). *Kazanmak İçin Doğarız; Gestalt Deneyleriyle Kişiler Arası İlişkiler Analizi*. (4.bs.) (B. Konur, Çev.). Sola Unitas. (1971).
- Johnsson, R. (2011). *Transactional analysis psychotherapy-three methods describing a transactional analysis group therapy*. [Doktora Tezi]. Lund University.
- Kaba, K. (2021). *Evli bireylerde bağlanma stilleri ve aldatma eğilimlerinin transaksyonel analiz kuramındaki baskın ben durumları açısından incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi]. Düzce Üniversitesi.
- Kaçar, B. (2008). *Lise öğrencilerinin karar stratejileri ve transaksyonel analiz ego (Ben) durumlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi* [Yüksek Lisans tezi]. Marmara Üniversitesi.

- Kara, M. (2020). *Karate branşındaki sporcuların karar verme stilleri ile bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi.
- Karababa, A. (2016). *Ergenlerde transaksiyonel analiz ego durumları, yaşam pozisyonları ve insani değerler açısından yalnızlık*. [Doktora Tezi]. Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Karakaya, İ. (2012). Bilimsel araştırma yöntemleri. *Bilimsel araştırma yöntemleri içinde* (Ed. A. Tanrıoğen ) (ss. 57-87). Anı.
- Karakuş, S. & Akbay, S. E. (2020). Psikolojik Esneklik Ölçeği: Uyarılma, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(1), 32-43.
- Keler, H. (2008). *Liseli ergenlerin transaksiyonel analiz ego durumları ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi]. Marmara Üniversitesi
- Kohtala, A., Muotka, J., & Lappalainen, R. (2018). Changes in mindfulness facets and psychological flexibility associated with changes in depressive symptoms in a brief acceptance and value based intervention: An exploratory study. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 18(1).
- Köker, S. (1991). *Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumu düzeylerinin karşılaştırılması* [Yüksek Lisans Tezi]. Ankara Üniversitesi
- Leahy, R. L., Tirsch, D. D., & Melwani, P. S. (2012). Processes underlying depression: Risk aversion, emotional schemas, and psychological flexibility. *International Journal of Cognitive Therapy*, 5(4), 362-379.
- Lim, L. L. & Kua, E. H. (2011). Living alone, loneliness, ve psychological well-being of older persons in Singapore. *Current Gerontology ve Geriatrics Research*, 1,1-9.
- Lundgren, T., Luoma, J. B., Dahl, J., Strosahl, K., & Melin, L. (2012). The bull's-eye values survey: A psychometric evaluation. *Cognitive and Behavioral Practice*, 19(4), 518-526.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child development*, 71(3), 543-562.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American psychologist*, 56(3), 227.
- Masuda, A. & Tully, E. C. (2012). The role of mindfulness and psychological flexibility in somatization, depression, anxiety, and general psychological distress in a nonclinical college sample. *Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine*, 17(1), 66-71.

- Masuda, A., Mandavia, A., & Tully, E. C. (2013). The role of psychological inflexibility and mindfulness in somatization, depression, and anxiety among Asian Americans in the United States. *Asian American Journal of Psychology*, 5(3), 230-236.
- Masuda, A., Le, J., & Cohen, L. L. (2014). The role of disordered-eating cognitions and psychological flexibility on distress in Asian American and European American college females in the United States. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 36(1), 30–42. <https://doi.org/10.1007/s10447-013-9188-6>
- Mercan, O. (2019). *Ergenlerde karar verme stillerinin öznel iyi oluş ve umut ile ilişkisi*. [Yüksek Lisans Tezi]. Ankara Üniversitesi
- Meşe, H. R. (2021). *Çocukluk çağı travmaları, psikolojik katılık ve psikolojik esneklik ile depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- Nelson-Jones. R. (1982). *Danışma psikolojisi kuramları*. (F. Akkoyun, Çev. Ed.). Nobel
- Özer, G. (2009). *Öz belirleme kuramı çerçevesinde ihtiyaç doyumu, içsel güdülenme ve bağlanma stillerinin üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarına etkileri*. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Gazi Üniversitesi.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American psychologist*, 55(1), 68.
- Schmutte, P. S. & Ryff, C. D. (1997). Personality and well-being: reexamining methods and meanings. *Journal of personality and social psychology*, 73(3), 549.
- Sheldon, K. M., Elliot, A. J., Ryan, R. M., Chirkov, V., Kim, Y., Wu, C., ... & Sun, Z. (2004). Self-concordance and subjective well-being in four cultures. *Journal of cross-cultural psychology*, 35(2), 209-223.
- Silberstein, S. D., Holland, S., Freitag, F., Dodick, D. W., Argoff, C., & Ashman, E. (2012). Evidence-based guideline update: pharmacologic treatment for episodic migraine prevention in adults: report of the Quality Standards Subcommittee of the American Academy of Neurology and the American Headache Society. *Neurology*, 78(17), 1337-1345.
- Stewart, I. & Joines, I. (2021). *Günümüzde TA: Transaksiyonel analiz'e yeni bir giriş* (4.baskı). (F. Akkoyun, S. Tekinsav-Sütcü, O. Sürgvil-Dalkılıç ve N. Sağlam-Uras, Çev.). Eski Kitaplar.
- Şamatacı, G. (2013). *Romantik ilişkilerde affetme: Transaksiyonel analiz ego durumları açısından bir inceleme*. [Yüksek Lisans Tezi]. Marmara Üniversitesi.

- Şengör, Y. (2020). *İyi oluşun yordayıcıları olarak yalnızlık ve nomofobi*. [Yüksek Lisans Tezi]. Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics*. Pearson Education Limited.
- Thompson, M. & McCracken, L. M. (2011). Acceptance and related processes in adjustment to chronic pain. *Current pain and headache reports*, 15(2), 144-151.
- Tuzgöl Dost, M. (2004). *Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri*. Etkisi [Doktora Tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Tümkaya, S., Hamarta, E., Deniz, M., Çelik, M. & Aybek, B. (2008). Duygusal zekâ mizah tarzı ve yaşam doyumu: Üniversite öğretim elemanları üzerine bir araştırma. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(30), 1-18.
- Ulubay, G. (2020). *Çok boyutlu psikolojik esneklik envanterinin Türkçeye uyarlanması*. [Yüksek Lisans Tezi]. Balıkesir Üniversitesi.
- Uygur, S. S. (2018). Üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklik düzeylerinin yordanmasında duygusal şemaların rolü: Buca Eğitim Fakültesi örneği. *International Journal of Social Science*, 70, 135-151.
- Yetim, Ü. (2001). *Toplumdan bireye mutluluk resimleri*. Bağlam Yayıncılık
- Yüksel, C. G. (2019). *Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalığın duygusal şemalar ve psikolojik esneklik üzerindeki etkisi*. [Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi]. Beykent Üniversitesi.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*,