



## The Mediating Role of Self-Compassion and Cognitive Flexibility in the Relationship Between Differentiation of Self and Subjective Well-Being\*

Yasemin OKAN ER<sup>a†</sup> (ORCID ID- 0000-0002-0659-1740)

M. Engin DENİZ<sup>b</sup> (ORCID ID - 0000-0002-7930-3121)

<sup>a</sup>Medipol University, Vocational School of Social Sciences, İstanbul/Turkey

<sup>b</sup>Yıldız Teknik University, Faculty of Education, İstanbul/Turkey



### Article Info

DOI: 10.14812/cuefd.1074927

#### Article history:

Received 17.02. 2022  
Revised 31.08.2022  
Accepted 15.12.2022

#### Keywords:

Differentiation of Self,  
Self-Compassion,  
Cognitive Flexibility,  
Subjective Well-Being.

#### Research Article

### Abstract

In this study, the mediating role of self-compassion and cognitive flexibility in the relationship between differentiation of self and subjective well-being was investigated. A total of 587 university students participated in the study. Participants completed the Differentiation of Self Scale, Self-Compassion Scale, Cognitive Flexibility Inventory, Positive and Negative Emotion Scale, and Life Satisfaction Scale. The role of self-compassion and cognitive flexibility in explaining the relationship between differentiation of self and subjective well-being was examined using path analysis. Research findings showed that self-compassion and cognitive flexibility play a full mediating role in the relationship between differentiation of self and subjective well-being. The findings were discussed in the light of the literature and recommendations were presented.

## Benliğin Ayrışması ile Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkide Öz-Anlayış ve Bilişsel Esnekliğin Aracılık Rolü

### Makale Bilgisi

DOI: 10.14812/cuefd.1074927

#### Makale Geçmişi:

Geliş 17.02. 2022  
Düzeltilme 31.08.2022  
Kabul 15.12.2022

#### Anahtar Kelimeler:

Benliğin Ayrışması,  
Öz-Anlayış,  
Bilişsel Esneklik,  
Öznel İyi Oluş.

#### Araştırma Makalesi

### Öz

Bu çalışmada, benliğin ayrışması ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide öz-anlayış ve bilişsel esnekliğin aracılık rolü incelenmiştir. Araştırmaya toplam 587 üniversite öğrencisi katılmıştır. Katılımcılar, Benliğin Ayrışması Ölçeği, Öz-Anlayış Ölçeği, Bilişsel Esneklik Envanteri, Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği'ni doldürmüştür. Benliğin ayrışması ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi açıklamada öz-anlayış ve bilişsel esnekliğin rolü yol analizi kullanılarak incelenmiştir. Araştırma bulguları benliğin ayrışması ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkide öz-anlayış ve bilişsel esnekliğin tam aracılık rolü olduğunu göstermiştir. Bulguları literatür ışığında tartışılmış ve öneriler sunulmuştur.

\* This study was produced from the first author's doctoral thesis under the supervision of the second author.

† Corresponding Author: yokan@medipol.edu.tr

## Introduction

University life is a very important period for students in terms of developmental tasks and sources of stress (Özbay et al., 2012). The need to move away from home, form new relationships and groups, deal with different learning methods, and expect increased autonomy in life and work are among the potential stressors faced by university students who have important academic, social, and professional problems (Clear et al., 2011; Gizir, 2005). In this process, students are often forced to move away from their family and culture physically and psychologically and face personal, economic, social, and academic difficulties (Zhou & Yu, 2006). The research results of Ikiz and Otlu (2015) showed that the vast majority of university students feel lonely, have disagreements within the group they are in, and have complaints such as sleep and eating disorders. In another study, it was found that first-year mental health status and first-year adjustment problems, including factors such as somatization, anxiety, depression, and self-humiliation, predicted internet addiction, and students had difficulty using social networks (Yao et al., 2013). It is argued that the rate of students who experience their student life mentally stressful is also increasing (Nedregård & Olsen, 2014). These stressful experiences lead to various mental health problems that may result in poor academic performance (Grøtan et al., 2019) and may negatively affect subjective well-being (Özbay et al., 2012). In this respect, it is important to understand the factors that affect students' subjective well-being.

Subjective well-being means that people experience more positive emotions and less negative emotions and that their life satisfaction is high (Diener, 2000; Myers & Diener, 1995). Subjective well-being, which is used synonymously with the concept of happiness in the literature, represents both positive and negative evaluations of people's lives. The affective dimension of this assessment is formed by positive and negative affectivity, while the cognitive dimension is formed by the concept of life satisfaction (Diener, 1984, 2006). As one of the emotional components of subjective well-being, positive affect refers to the frequency of an individual's positive emotions (for example, proud, concerned), while negative affect refers to the frequency of negative emotions (for example, distressed, hostile) (Myers & Diener, 1995). There are benefits of both positive emotions and negative emotions. The evolutionary theory asserts that both emotions are necessary for the continuation of human life (Diener & Ryan, 2009). Positive emotions expand people's instant thought-action repertoires. For example, joy encourages playful behavior. These expanded thought-action repertoires strengthen all personal resources, including an individual's intellectual (such as improving problem-solving skills for the future, learning new information), physical (such as developing coordination, strength, and cardiovascular health), social (such as strengthening and forging bonds), and psychological resources (such as resilience and developing optimism, developing a sense of identity, and goal orientation) (Fredrickson, 2003). Experiments have shown that positive emotions produce particularly unusual, flexible, creative thought patterns (Isen, 1987; as cited in Fredrickson & Joiner, 2002). At the same time, positive emotions improve the characteristics of people, such as openness to new ideas, tolerance, creativity, and establishing good relationships (Carr, 2016).

Life satisfaction, one of the cognitive components of subjective well-being, is a person's cognitive assessment of whether his life is going well or badly (Diener, 2004). The concept of life satisfaction expresses the general judgment of the person about his life and his satisfaction with important life areas (marriage, work, health, success, etc.) (Diener, 1984, 2006). People's judgments about how much satisfaction they get from life depend on the comparison of their current life with the (not externally imposed) standards that the person has set for himself (Diener et al., 1985). The fact that positive evaluations of a person's life are high compared to negative evaluations means that the quality of life is also high (Myers & Diener, 1995).

Lyubomirsky et al. (2005) suggested in their research that the factors that determine subjective well-being consist of 3 main groups. According to the happiness model they present, 50% of subjective well-being is due to genetic factors and personality traits, 40% is due to purposeful/intentional activities, and 10% is due to life circumstances. It is observed that individuals with high subjective well-being are

successful in many areas of life, such as marriage, friendship, income, job performance, and health (Lyubomirsky et al., 2005). At the same time, it is seen that these individuals are more social and creative, more productive in their business life, better citizens, and they have high marital satisfaction and, cope with stress better, fulfill their roles and responsibilities properly (Diener & Seligman 2002; Lyubomirsky, King, et al., 2005; Lyubomirsk, Sheldon et al., 2005).

Based on these explanations indicating the importance of subjective well-being, it is thought that investigating the effect of important factors such as differentiation of self, cognitive flexibility and self-compassion, the effects of which on university students' subjective well-being levels were also determined by previous studies in this study (Baer et al., 2012; Jen et al., 2019; Skowron et al., 2009) and their relations with each other will contribute to the field.

### **Differentiation of Self**

The concept of differentiation of self, developed by Murray Bowen (1976), is expressed as balancing emotional and intellectual functioning at the intrapsychic level, the ability to be guided by one's mind or to choose between one's emotions; In terms of interpersonal characteristics, and the ability to balance closeness and autonomy in relationships (Bowen 1978; Kerr & Bowen 1988).

The concept of differentiation of self classifies people according to the degree of fusion or differentiation between their emotional and intellectual functions (Bowen, 1976). At the fusion end of the spectrum, people with weak differentiation have the emotional and intellectual functions so fused that the automatic emotional system dominates their lives. People tend to be more emotionally reactive, and their lives are determined by what "feels right". The mind exists as an extension of the emotional system (Bowen, 1976, Kerr & Bowen, 1988). Bowen does not treat emotions negatively, nor does he mean that emotional processes are unimportant. He states that emotions cause more automatic reactions, while thinking provides self-control and the ability to make choices (Kerr & Bowen, 1988, pp. 125).

Self-differentiation consists of four sub-dimensions regarding one's inner life and relations with others. Among these sub-dimensions, "me position" and "emotional reactivity" are related to the inner life of the person, while "dependency on others" and "emotional disconnection" are the sub-dimensions of the individual's relationship with others (Skowron & Friedlander, 1998; Skowron & Schmitt, 2003). In the me-position dimension of self-differentiation, individuals can maintain a clearly defined sense of self and adhere to their own personal beliefs even under pressure from others. People with a high level of self-differentiation are capable of taking a "me" position in their relationships. (Bowen, 1978). These people can freely participate in the emotional sphere without worrying about merging too much with those around them. While they can maintain a degree of autonomy in their intimate relationships, they can function equally on the emotional and rational levels. At the same time, they may be less relationship-oriented and pursue more of their independent living goals (Bowen, 1976; Skowron & Friedlander 1998).

The sub-dimension of emotional reactivity describes a person's inability to distinguish feelings and thoughts from each other, preventing differentiation as a result of emotions suppressing thoughts. A lower level of emotional reactivity allows a person to respond calmly in stressful environments and react more positively with less emotional intensity. The person can stay emotionally connected to stressful, challenging, anxious situations without giving automatic emotional reactions or withdrawing himself. He is aware of the events around him and their effects on him and can evaluate them objectively (Bowen, 1978; Kerr & Bowen, 1988). Again, even if these individuals experience strong emotions, they can produce alternative ways of thinking and existing without being consumed by them (Tuason & Friedlander, 2000). The emotionally reactive person reacts automatically, with little thought about his own behavior and its effect on others (Papero 2014). As the level of emotional reactivity, which expresses the tendency of the individual to react to environmental stimuli with autonomic emotional reactions, emotional overflow, and hypersensitivity, increases, the level of differentiation of self decreases (Bowen, 1976; Skowron & Friedlander, 1998).

In the dimension of emotional disconnection, it is important to adjust the emotional distance in one's close relationships and to maintain the balance between autonomy and togetherness. People who have difficulty in maintaining this balance may deny the importance of intimacy by withdrawing emotionally and staying away from others in stressful situations. Emotional disconnect means emotional distance in relationships. The person may avoid communicating with his or her family by maintaining a physical distance and avoiding meeting or by keeping an emotional distance from communicating on important issues (Bowen, 1978; Kerr & Bowen, 1988). The healthy nature of the separation process requires the individual to have an independent self without being differentiated from family members (Kerr & Bowen, 1988). As the degree of emotional disconnection decreases, the person will be able to cope better with stressful situations and will be less emotionally withdrawn. As the level of emotional disconnection decreases, the level of differentiation of self will increase (Bowen, 1976, 1978; Skowron & Friedlander, 1998).

In nesting dimension, the person cannot stay away from his immediate surroundings and sees this situation as a threatening element. These people, who experience a high level of cohesion in their close relationships, cannot express themselves individually. These people are in search of approval and acceptance and cannot keep themselves away from harmful relationships (Bowen, 1976, 1978; Kerr & Bowen, 1988). At the same time, these people do not have clear boundaries with their family members, cannot tolerate differences of opinion, and have difficulty in making decisions (Bowen, 1978; Skowron & Schmitt, 2003). For this reason, they completely accept the beliefs and values of others they deem important and show excessive conformity (Skowron & Schmitt, 2003).

People with low levels of differentiation of self have lower levels of flexibility and adaptability and are more emotionally dependent on those around them. Since they are easily exposed to dysfunction and difficult to recover from (Bowen, 1976), they show more psychological and physical symptoms (for example, anxiety, somatization, depression, alcoholism, and psychoticism) (Kerr & Bowen, 1988). A low level of differentiation causes the individual to distance himself from his real self and develop a false self. These people are completely relationship oriented. Their life energy is directed more towards what others think and winning friends and approval than towards goal-oriented activities. Their self-esteem depends on others (Bowen, 1976).

At higher levels of differentiation of self, the function of the emotional and intellectual systems can be more clearly distinguished. These individuals, who can maintain the relative autonomy of intellectual functions in times of stress, are more flexible, more adaptable, cope better with stress, and have a more regular and successful life (Bowen, 1976). At the same time, these people have more flexibility of response and can exhibit more internal, principle-based, and goal-oriented behavior. They are more reliable in their beliefs and principles and are not fixed in their thoughts. They can evaluate the opinions and perceptions of others and replace old beliefs with new ones. They are more freely present in family relationships, away from the limitations of emotional reactivity. They are able to reflect and maintain their own beliefs in their behavior while in contact with important people. Their lives seem more orderly than those of less differentiated people. They can be productive when alone or in relationships (Papero, 2015).

Lampis et al. (2019) investigated the structures of differentiation of the intercultural self in their study. They stated that more studies are needed between different cultural groups in order to have more detailed information about the concept of differentiation of self. While Bowen has argued for the universality of differentiation of self, it is important to consider the ways in which this construct is measured in different cultural contexts and to recognize that the characteristics Bowen ascribes to different levels of differentiation may function differently in different cultures, including those considered more differentiated or healthy (Manzi et al., 2006). Individualist societies such as the United States of America, Canada, Germany, and England are built on cultures of differentiation, and it is very important to achieve individualism, independence, and personal autonomy in these societies (Erdem & Safy, 2018). Collectivist societies such as China, India, Korea, and Arab and African countries are built on cultures of

kinship and interdependence, and in-group membership and harmony are highly valued in these societies (Triandis, 2004).

Studies conducted in Western countries have revealed that well-differentiated individuals have good physical and psychological health and less anxiety (Skowron et al., 2009). However, in collectivist countries, these connections may be different (Lampis et al., 2019). Chun and Macdermid (1997) found that Korean adolescents, although they scored higher in individuation, reported lower self-esteem, while those who scored higher on commitment reported higher self-esteem. However, other studies conducted in collectivist societies such as Korea and Taiwan found that being high in commitment and low in separation is not necessarily associated with dysfunctional family processes such as fusion, cutting, or triangulation (Chung & Gale, 2006; Neff et al., 2008). In another study conducted in Turkey, it was found that high commitment and high differentiation, which are associated with healthy functioning, can coexist (Kağıtçıbaşı & Ataca, 2005). For Filipinos, differentiation means not separating from the collective but finding a personal identity and voice within the family and the wider community (Tuason & Friedlander, 2000).

Ross and Murdock (2014) found that differentiation of self was positively related to independent self-construal and negatively related to dependent self-construal. They also emphasized that independent self-construal has a mediating role between differentiation of self and subjective well-being. Therefore, it was thought that a high level of independent self-construal acts as a buffer against psychological symptoms for those with a low level of differentiation of self. Hocaoglu and Işık (2021), in their research with emerging adults, found that self-construal has a mediating role in the relationship between differentiation of self and subjective well-being.

### **Differentiation of the Self and Subjective Well-Being**

Many studies have shown that there is a positive relationship between differentiation of self and well-being and a negative relationship between differentiation of self and distress indicators (Gubbins et al. 2010; Peleg & Grandi, 2019; Peleg & Popko, 2002; Peleg & Yitzhak 2012). Higher differentiation of self (i.e., low emotional reactivity, emotional disconnection and fusion with others, and high self-position) predicts higher well-being (Peleg & Zoabi, 2014).

It has been determined that students who have a low level of differentiation of self, in other words, who are emotionally reactive to others, who can take the least "me" position in their relationships, and who are emotionally disconnected or fused from others, have more severe interpersonal problems. At the same time, emotional disconnection and self-position, which are among the sub-dimensions of self-differentiation, were found to be the most important predictors of the well-being of these students (Skowron et al., 2009). Murdock and Gore (2004) found that a low level of self-differentiation is a strong predictor of psychological distress. It was found that students with a low level of differentiation of self showed a high level of social anxiety and physiological symptoms (Peleg & Popko, 2002), and differentiation of self predicted trait anxiety (Işık & Bulduk, 2016; Peleg & Grandi, 2019). In their research, Chung and Gale (2006) found that the self-differentiation dimension of self-position predicted the level of psychological well-being as measured by self-esteem and depressed mood. Another study has shown that stress, depression, and anxiety are negatively related to the self-position position sub-dimension (Hanımoğlu & Akbaş, 2018).

It has been reported that individuals with a high level of differentiation of self are able to use coping techniques more and experience psychological distress less than individuals with a low level of differentiation who experience similar stress levels (Murdock & Gore, 2004; Skowron & Friedlander, 1998; Tuason & Friedlander, 2000). As a result of the research, the differentiation of self is in positive correlation with psychological well-being (Erdem & Kabasakal, 2020; Karababa et al., 2018), autonomy (Kluwer et al., 2020), adaptation to university life (Mert & Çetiner, 2018; Skowron et al., 2004), psychological development (Jenkins et al., 2005), positive affect (Sandage & Jankowski, 2010) and in negative correlation

with perceived psychological and interpersonal stress (Skowron et al., 2009). In addition, it has been found that many factors, such as emotional support, perceived stress, and stressful life events, may play a role in the relationship between differentiation of self and well-being (Krycak et al., 2012). The above-mentioned research results indicate that differentiation of self increases subjective well-being.

### **The Mediating Role of Self-Compassion**

The concept of self-compassion, which is another variable that is the subject of the research, was defined by Neff (2003b) as a concept consisting of three main elements: self-compassion, a sense of common sharing, and mindfulness. Self-compassion refers to the tendency to be compassionate and understanding towards oneself rather than being harshly critical or judgmental, facilitating self-calming in times of pain and offering comfort. Sense of common sharing involves recognizing that all people can fail, make mistakes, and feel somehow inadequate, that these experiences are not unique to one's own self. Thus, by creating a sense of connection with others, it enables the understanding that setbacks are part of the common human experience rather than a sense of isolation (Neff, 2003a; 2011). Mindfulness is a state of balanced awareness in which thoughts and feelings are observed as they are, without avoiding or changing thoughts and feelings, without exaggeration or judgment (Neff, et al., 2005). Thus, the person is protected from over-identification and sees and accepts the mental and emotional phenomena that occur without disconnecting from their experiences (Neff, 2003a).

Research shows that self-compassion is an important trait that supports well-being. "Self-compassion is associated with well-being because it helps people feel safe" (Neff, 2011, pp. 7). Self-compassion supports subjective well-being by increasing life satisfaction and positive emotions and decreasing negative emotions (Baer et al., 2012). Zessin et al. (2015) reported a positive ( $r = .47$ ) general effect size between self-compassion and well-being in their meta-analysis study, in which 79 studies were examined. Marsh et al. (2018) analyzed 19 studies using the meta-analysis method and found that there was a large negative effect size ( $r = -.55$ ) between self-compassion and depression, anxiety, and stress.

It is thought that the differentiation of self is important in people's self-compassion. It can be expected that it will be easier for individuals with a high level of self-differentiation to be self-compassionate and tolerant rather than harshly criticizing themselves when experiencing pain or failure (Neff, 2003a). At the same time, considering that self-compassion facilitates adjustment and psychological functionality (Neff et al., 2007) by reducing self-criticism, self-doubt, isolation, and excessive identification (Neff et al., 2005), it can be thought that it has a positive relationship with differentiation of self because individuals with a high level of differentiation of self can maintain their sense of self even in stressful situations. They can evaluate themselves more accurately in relation to others without false postures that cause them to overestimate or underestimate themselves (Bowen, 1976). People with a low level of differentiation of self are stuck in the emotional world. They do not have enough ability to balance closeness and autonomy in their intimate relationships. They may develop emotional disconnection in response to the anxiety they experience in their relationship. Or, while trying to gain emotional intimacy, they may mingle and intertwine with others, which may increase their alienation from themselves (Bowen, 1976). In line with this information, it can be thought that the self-compassion level of people with low self-differentiation levels will also be low.

Some studies in the literature show a positive relationship between differentiation of self and self-compassion (Farshchiyan et al., 2021; Mohammadi et al., 2021; Nikmanesh et al., 2020). Jetha (2020) investigated the relationships between self-differentiation, self-compassion, attachment styles, and early maladaptive schemas and found that differentiation of self and self-compassion mediated the relationship between schemas and attachment. Foye (2017) investigated the relationship between self-differentiation, self-compassion, moral injury, and anxiety in war veterans. According to the results of this study, it was found that when the participants perceived themselves as having low self-differentiation, their anxiety levels were negatively affected. There are also some studies examining the relationships between the differentiation of the self and the mindfulness dimension of self-compassion. In their research, Kuyken et

al., (2010) concluded that mindfulness-based cognitive therapy training could effectively improve the cognitive functions and self-compassion of individuals (Kuyken et al., 2010). Hollis-Walker and Colosimo (2011) found that mindfulness and self-compassion can predict psychological well-being and that self-compassion mediates the relationship between mindfulness and psychological well-being. Studies have confirmed that people with a high level of mindfulness also have a high level of self-compassion (Nedeljkovic et al., 2012; Shapiro et al., 2005). Since mindfulness improves the emotional regulation and coordination of cognition (Guendelman et al., 2017; Ortner et al., 2007), it effectively improves the subjective well-being of individuals (Chang et al., 2015).

Mindfulness, which is one of the components of self-compassion, is a state of balanced awareness in which the individual observes himself as he is, without avoiding thoughts and feelings, without judging them, and without being overly identified with them (Neff, 2003a; Neff et al., 2005), and means that individuals have the attention that can observe both their internal and external processes at the moment they are, and they can keep themselves at the moment they are away from the influence of experiences (Shapiro et al., 2006). With this awareness, the moment can be evaluated more objectively and transparently (Kabat & Zinn, 1990). Differentiation of the self includes the individual's ability to distinguish between thoughts and feelings and the ability to consciously choose one's reactions to these thoughts and feelings (Bowen, 1978; Skowron & Friedlander, 1998). In this context, it can be thought that individuals with a high level of differentiation of self have a high level of awareness and can make healthy cognitive evaluations without being under the pressure of emotions and without over-identifying with their emotions. When the studies in the literature are examined holistically, the role of self-compassion in the relationship between differentiation of self and subjective well-being is worth investigation

### **The Mediating Role of Cognitive Flexibility**

Cognitive flexibility is expressed as a) being aware of alternatives and options in any situation, b) willingness to be flexible and adapt to conditions) having self-efficacy to be flexible (Martin et al., 1998). Individuals actually have choices about how to act in each situation. However, it is important that they become aware of these options and alternatives that exist before deciding how to act. Those who are aware of possible alternatives (behaviors, solutions, etc.) to a situation are more cognitively flexible than those who only see the right behavior (Martin et al., 1998; Martin & Rubin, 1995).

Dennis and Vander Wal (2010) emphasized that being prone to perceiving difficult situations as controllable, the ability to perceive multiple alternative explanations for life events and people's behavior, and the ability to produce multiple alternative solutions in difficult situations are required for cognitive flexibility. In this regard, individuals with cognitive flexibility can react more harmoniously to difficult life experiences, while cognitively inflexible individuals who lack these skills are more prone to pathological reactions.

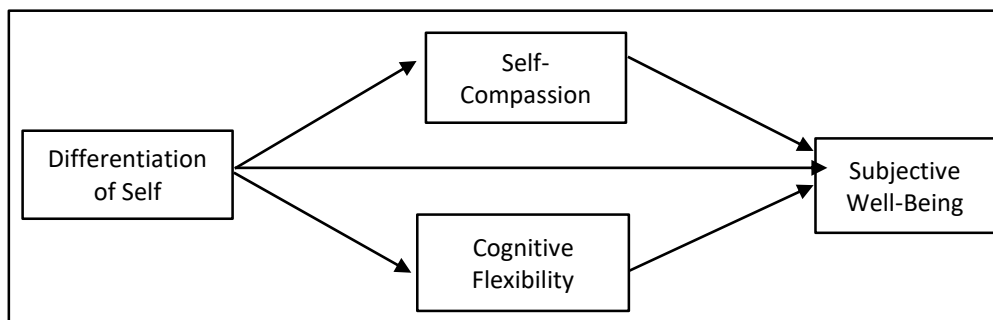
Cognitively flexible individuals can be expected to have a better level of differentiation. Individuals with a high level of differentiation can produce alternative ways of thinking and exist without being consumed by them, even if they experience strong emotions (Tuason & Friedlander, 2000). Differentiation of the self is related to adequate basic differentiation between emotional and intellectual systems. In situations of increased anxiety, the intellectual system can operate autonomously without being dominated by the emotional system. It uses logical reasoning to develop the beliefs, principles, and convictions necessary to override the emotional system (Bowen, 1976). As the level of emotional reactivity, which expresses the individual's tendency to react to environmental stimuli with autonomic emotional reactions, emotional overflow, and hypersensitivity, increases, the level of differentiation of self decreases (Skowron & Friedlander, 1998). Cognitive flexibility requires being aware of possible alternatives to a situation before making a decision (Martin & Rubin, 1995). Dong et al. (2016) reported that there is a relationship between low cognitive flexibility and decision-making based on impulsive intuition. From this point of view, it can be thought that there may be a relationship between the

differentiation of self and cognitive flexibility, and that the person's emotionally reactive behavior may prevent cognitive flexibility.

Cognitive flexibility is seen as an important predictor of subjective well-being. In the research, it was found that cognitive flexibility is positively related to self-efficacy and mental well-being (Demirtaş, 2020), contributes positively to life satisfaction, self-esteem, and mental well-being (Jen et al., 2019), has a mediating role in the relationship between family communication and well-being in young adults, (Koesten et al., 2009) and mediates the relationship between parenting strategies and subjective well-being of young adults (Wu et al., 2020). In line with this information in the literature, it is thought that differentiation of self increases cognitive flexibility, and an increase in cognitive flexibility increases subjective well-being. Therefore, in this study, it was aimed to examine the role of cognitive flexibility in the relationship between differentiation of self and subjective well-being.

### The Purpose of The Present Study

When the explanations in the literature were evaluated, it was seen that the differentiation of self, subjective well-being, self-compassion, and cognitive flexibility variables were related to each other. However, there is no study in which these four variables are considered together. This study makes an important contribution to the understanding of which factors play an important role in the subjective well-being of university students. Therefore, in this study, it was aimed to investigate the mediating role of self-compassion and cognitive flexibility in the relationship between university students' levels of self-differentiation and subjective well-being. Figure 1 shows the proposed model for this research.



**Figure 1.** *Modelling Subjective Well-Being with the Differentiation of Self, Self-Compassion and Cognitive Flexibility*

### Method

#### Participants

Before starting the research, ethics committee approval was obtained from the Social Sciences Scientific Research Ethics Committee of Istanbul Medipol University (Issue No: 43037191-604.01.01-E.15494 21/05/2020). The research group consists of 587 students studying at three public and private universities in Istanbul. 37 Outlier students were excluded from the data analysis, and the analyzes were continued with 550 students of the 550 participants, 420 (76.4%) were female, and 130 (23.6%) were male. The ages of the participants were between 18 and 49, and the average age was found to be 20.64 (SD=Dec=2.98).



## Data Collection Tools

*The Differentiation of Self Scale (DSS).* The validity and reliability studies of the revised version of The Differentiation of Self Scale developed by Skowron and Friedlander (1998) were carried out by Skowron and Schmitt (2003). Internal consistency values for the original scale form for the entire scale and its sub-dimensions were found between .92 and .81. The measurement tool consists of 20 six-point Likert-type items. DSS consists of four different dimensions: emotional reactivity, self-position, emotional disconnection, and dependence on others. High scores on these four dimensions indicate a high level of differentiation of the self. The adaptation studies of the scale to Turkish were carried out by Işık and Bulduk (2015). Cronbach's alpha values as an indicator of internal consistency in the Turkish adaptation study were found to be .78 for emotional reactivity, .75 for self-position, .77 for emotional disconnection .74 for dependency on others, and 0.81 for the whole scale. The test-retest reliability coefficient of the scale was found to be .74 (Işık & Bulduk, 2014). In this study, only the total score from the scale was used, and the Cronbach's alpha internal consistency coefficient for the whole scale was found to be .75.

*Self-Compassion Scale (SCS).* The original version of the Self-Compassion scale developed by Neff (2003b) includes 26 five-point Likert-type items and consists of six dimensions. These dimensions are self-kindness, self-judgment, Common humanity, isolation, mindfulness, and over-identification. Cronbach's alpha coefficient for the overall scale. is .92, and .78, .77, .80, .79, .75, .81. for sub-dimensions, respectively. The test-retest reliability coefficient was calculated as .93 for the whole scale and as .88, .88, .80, .85, .85, .88 for the subscales, respectively (Neff, 2003a). The validity and reliability studies were carried out by Deniz et al., (2008) and adapted to Turkish. In the item-total correlation in the Turkish version. two items below 30 were removed from the scale and a 24-item unidimensional scale was created. The Cronbach alpha value of the scale for internal consistency was found to be .89, and the test-retest reliability coefficient was found to be .83. For criterion-related validity,  $r = .62$  is found between self-compassion and self-esteem,  $r = .45$  between self-compassion and life satisfaction,  $r = .41$  between self-compassion and positive emotion, and  $r = -.48$  between self-compassion and negative emotion (Deniz et al., 2008). Within the scope of this research, the Cronbach alpha internal consistency coefficient of the Self-Compassion Scale was determined to be .90.

*The Cognitive Flexibility Inventory (CFE).* The cognitive flexibility inventory was developed by Dennis and Vander Wal (2010). CFE consists of two different dimensions alternatives and control. The alternatives dimension refers to the ability to perceive multiple explanations for human behavior and life events and the ability to create multiple solutions in difficult situations; the control dimension refers to the tendency to perceive difficult situations as controllable. There are 20 items in the five-point Likert type of scale. A total score can be obtained from the scale, and as the score increases, it is interpreted as an increase in cognitive flexibility. Gülüm and Dağ (2012) carried out the Turkish inventory adaptation of the inventory. In the adaptation study, Cronbach alpha values were found to be .89 for alternatives .85 for control, and .90 for the whole scale. The test-retest reliability coefficient of the scale was found to be .39 (Gülüm & Dağ, 2012). In this study, only the total score from the scale was used, and Cronbach's alpha internal consistency coefficient for the whole scale was found to be .87.

*Positive and Negative Affect Scale (PANAS).* Watson et al. (1988) developed the English version of the positive and negative affect scale (PANAS). It was adapted into Turkish by performing validity and reliability studies by Gençöz (2000). PANAS was used to determine subjective well-being's positive and negative emotional dimensions. The scale, which consists of 20 items in a five-point Likert type, has a two-dimensional structure. Ten of the scale items consist of positive expressions and measure positive emotions, and 10 of them consist of negative expressions and measure negative emotions. Cronbach's alpha values for internal consistency in the Turkish adaptation study were found to be .83 for the positive emotions sub-dimension and .86 for the negative emotions sub-dimension. The test-retest reliability coefficient of the scale was found to be .40 for the positive emotions sub-dimension and .54 for the negative emotions sub-dimension (Gençöz, 2000). In this study, the Cronbach alpha internal consistency coefficients of the Positive and Negative Affect Scale were found to be .78 and .73.

*The Satisfaction with Life Scale (SLS)*. The Satisfaction with Life scale, developed by Diener et al., (1985), is a one-dimensional scale consisting of five items in seven-point Likert type. In the original study, the reliability of the scale was determined as .87 and the criterion-dependent validity as .82 (Pavot et al.,1991). The scale was adapted to Turkish by Yetim (1993) by conducting validity and reliability studies. The Cronbach alpha value of the scale for internal consistency was found to be .86, and the test-retest reliability coefficient was found to be .73 (Yetim, 2003). In this study, the Cronbach alpha internal consistency coefficient of the Satisfaction with Life Scale was found to be .85.

Diener (1984) stated that subjective well-being consists of three dimensions as life satisfaction, positive and negative emotions. Therefore, subjective well-being was calculated using measurement tools measuring these three dimensions. In line with this suggestion, as in similar studies (Hamarta et al., 2013; Morsünbül, 2011; Sheldon et al., 2004), in this study, life satisfaction and positive emotion scores were added and subtracted from negative emotion scores in order to obtain the total subjective well-being score.

### **Data Collection**

Within the scope of the research, data were collected from 587 volunteer students studying at Istanbul Medipol University, Marmara University, and Yıldız Technical University in the 2020-2021 academic year. Due to pandemic restrictions, measurement tools are made available electronically through Google Forms. The filling of the scales took approximately 20 minutes. As mentioned before, after the data of 37 people were removed from the data set, the analyzes were continued with the data of 550 people.

### **Analysis of the Data**

In this study, the role of self-compassion and cognitive flexibility in explaining the relationship between differentiation of self and subjective well-being was tested by path analysis. The Mplus (Muthen & Muthen, 1999-2012) program (Version 7) was used for the path analysis. In order to prepare the data for the path analysis and to test whether the necessary conditions were met, the SPSS 23 program was used. The margin of error in the analysis was accepted as .05. The steps that Baron and Kenny (1986) suggested, which should be examined before the analysis of the path model, were tested in the study. For acceptable model-data fit in the path analysis model, the following values were taken as criteria;  $\chi^2 > .05$ , Comparative Fit Index [CFI]  $> .95$ , Tucker-Lewis Index [TLI]  $> .95$ , Root Mean Square Error of Approximation [RMSEA] = .06, and Standardized] Root Mean Square Residual [SRMR] = .08 (Hu & Bentler, 1999; Kline, 2015). The significance of the indirect effects in the hypothesis model to be tested in the research was tested by bootstrapping. In the bootstrapping method, the representativeness of the sample is increased by resampling, and it is explained whether the indirect effect is significant by specifying the confidence interval. For the indirect effect to be significant, there should be no zero between the lower and upper limits of the confidence interval (MacKinnon, 2008, pp. 334; Preacher & Hayes, 2008; Preacher & Kelley, 2011). For the size of the effects of the model, the bootstrap method was used with 1000 trials, and the 90% confidence intervals of the effects were reported.

### **Findings**

Table 1 shows the mean and standard deviation values of the scores of the students participating in the study on the self-differentiation, self-compassion, cognitive flexibility, and subjective well-being scales and the correlations between the variables.

**Table 1.**

*Correlation Coefficients between Differentiation of Self, Self-Compassion, Cognitive Flexibility and Subjective Well-Being Variables and Descriptive Statistics*

Variable	Differentiation of Self	Self-Compassion	Cognitive Flexibility	Subjective Well-Being
Differentiation of Self	--			
Self-Compassion	.57*	--		
Cognitive Flexibility	.46*	.59*	--	
Subjective Well-Being	.39*	.58*	.42*	--
Average	76.03	76.64	44.00	27.56
Standard Deviation	11.56	15.57	10.79	15.83

\* $p < .01$

According to the results of the analysis, it was found that there is a significant positive moderate relationship between differentiation of self and cognitive flexibility ( $r = .46$ ;  $p < .01$ ), self-compassion ( $r = .57$ ;  $p < .01$ ), and subjective well-being ( $r = .39$ ;  $p < .01$ ). In addition, a moderately positive and significant relationship was found between cognitive flexibility and self-compassion ( $r = .59$ ;  $p < .01$ ) and subjective well-being ( $r = .42$ ;  $p < .01$ ). Finally, a moderately positive and significant relationship was determined between self-compassion and subjective well-being ( $r = .58$ ;  $p < .01$ ). In this study, university students' self-differentiation mean scores were found as (Mean= 76.03, SD= 11.56), self-compassion mean scores were found as (Mean= 76.64, SD= 15.57), cognitive flexibility mean scores were found as (Mean= 44.00, SD= 10.79) and subjective well-being mean scores were found as (Mean= 27.56, SD = 15.83).

Path analysis was used to determine the mediating effect of self-compassion and cognitive flexibility in the relationship between self-differentiation levels and subjective well-being of university students. For this purpose, the steps suggested by Baron and Kenny (1986) were followed to determine the mediation effect.

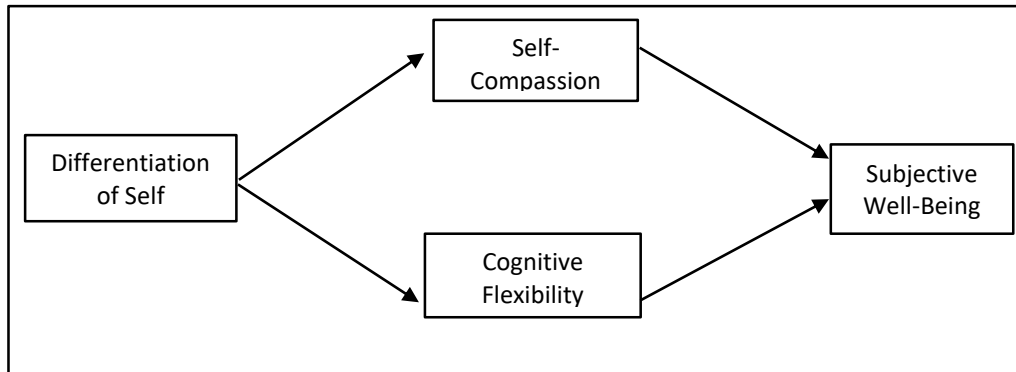
Step 1: There is a significant relationship between independent variables and dependent variables. According to the results of the correlation analysis, there is a statistically significant relationship between differentiation of self and subjective well-being ( $r = .39$ ).

Step 2: There is a significant relationship between independent variables and mediating variables. According to the findings, it was found that the differentiation of self variable had a statistically significant relationship with cognitive flexibility ( $r = .46$ ) and self-compassion ( $r = .57$ ) variables. In this context, it has been seen that cognitive flexibility and self-compassion can mediate the differentiation of the self

Step 3: There is a significant relationship between mediator variables and dependent variables. According to the findings, after the differentiation of self was controlled, subjective well-being was found to have a statistically significant relationship with cognitive flexibility ( $r = .30$ ) and self-compassion ( $r = .51$ ). In this context, it has been seen that cognitive flexibility and self-compassion can mediate the differentiation of the self

Step 4: When the mediator variable enters the model, the effect of the independent variable on the dependent variable decreases or becomes meaningless. After controlling for the mediating variables cognitive flexibility and self-compassion for full mediation, the relationship between differentiation of self and self-compassion was examined. According to the findings, after controlling for mediator variables, there was no significant relationship between differentiation of self and subjective well-being ( $r = .07$ ,  $p = .075 > .050$ ). Therefore, when the mediating variables are included in the model, the entire effect from differentiation of the self to subjective well-being goes through mediator variables. This shows that there is no direct effect from differentiation of the self to subjective well-being and that the mediating variables in the model are fully mediated. Therefore, in the hypothesized model in Figure 1, after the direct effect

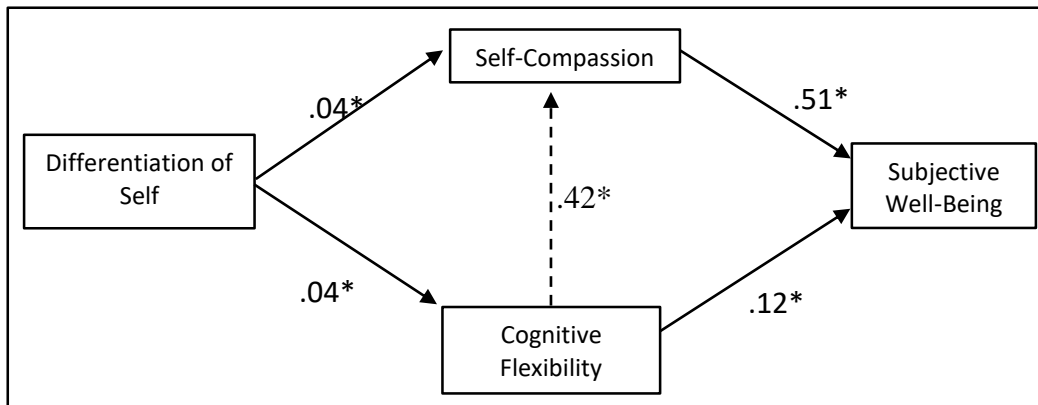
from differentiation of self to subjective well-being was removed from the model, path analysis was performed. The image of the analyzed model is given in Figure 2.



**Figure 2.** Path Analysis Diagram Examining the Mediating Role of Self-Compassion and Cognitive Flexibility in the Relationship Between Self-Differentiation and Subjective Well-being

Considering the findings of the model given in Figure 2, the model-data fit values obtained as follows; chi square:  $\chi^2(2) = 131.244$  and  $p < .01$ , CFI= .81, TLI= .45, RMSEA= .34, and SRMR= .10. Therefore, it is seen that the model-data fit is not at an acceptable level. When the findings related to the model were examined, the model was modified by adding a path from cognitive flexibility to self-compassion. Based on the studies in the literature showing that there is a significant relationship between cognitive flexibility and self-compassion, this modification was added to the model (Deniz & Gündüz, 2021; Martin et al., 2011; Yelpaze, 2019; Zessin et al., 2015).

Note. The modification is indicated by a dashed line; standardized values are reported. The visual of the model is given in Figure 3.



**Figure 3.** Result of Final Path Analysis Examining the Mediating Role of Self-Compassion and Cognitive Flexibility in the Relationship Between Self-Differentiation and Subjective Well-Being

Model-data fit values for this model were found to be as follows; chi-square:  $\chi^2(1) = 3.12$  and  $p > .05$ , CFI= .99, TLI= .98, RMSEA= .06, and SRMR= .01. When the data-fit values of the model are examined, it is seen that the fit is quite good. The unstandardized and standardized regression coefficients of the direct, indirect, and total effects of the selected model are shown in Figure 3, respectively, and the 90% confidence intervals and  $t$  values for the standardized coefficients are given in Table 2.

**Table 2.**  
*Direct, Indirect, Total Effects and Bootstrapping Results of the Final Model Examining the Mediating Role of Self-Compassion and Cognitive Flexibility in the Relationship Between Self-Differentiation and Subjective Well-being*

Direct Effect	B	$\beta$	t	90% C.I.	
				Lower limit	Upper limit
differentiation of the Self → Self-Compassion	.51*	.04*	11.0	.03	.05
Differentiation of the Self → Cognitive Flexibility	.43*	.04*	13.3	.03	.05
Differentiation of the Self → Subjective Well-Being	--	--		--	--
Cognitive Flexibility → Self-Compassion	.60*	.42*	12.72	.34	.51
Cognitive Flexibility → Subjective Well-Being	.17*	.12*	2.79	.04	.19
Self-Compassion → Subjective Well-Being	.52*	.51*	12.71	.45	.62
Indirect Effects	B	$\beta$	t	Lower limit	Upper limit
Differentiation of the Self → Self-Compassion → Subjective Well-Being	.26*	.017*	8.5	.014	.020
Differentiation of the Self → Cognitive Flexibility → Subjective Well-Being	.08*	.005*	2.5	.002	.008
Differentiation of the Self → Cognitive Flexibility → Self-Compassion → Subjective Well-being	.13*	.009*	9.0	.007	.011
The total effect from the differentiation of the self to subjective well-being	.47*	.030*	15.0	.026	.034

Note. The -- symbol in the table means that the effect is not in the model;

\* $p < .05$ ; B= non-standardized,  $\beta$ = standardized effect

According to the findings given in Table 2, there are significant effects from differentiation of self to self-compassion ( $\beta = .04, p < .05$ ), from differentiation of self to cognitive flexibility ( $\beta = .04, p < .05$ ), and from differentiation of self to subjective well-being ( $\beta = .03, p < .05$ ).

From differentiation of the self to self-compassion and cognitive flexibility, the effects of .04 are direct effects. Therefore, differentiation of self significantly predicts self-compassion and cognitive flexibility in other words, as the level of differentiation of the self increases, the level of self-compassion and cognitive flexibility also increases. According to the model, there is a significant effect of .51 from self-compassion to subjective well-being. All of this effect is a direct effect, and it is seen that self-compassion predicts subjective well-being at a meaningful level. As the level of self-compassion increases, the level of subjective well-being also increases. According to the model, there is a significant .12 level effect from cognitive flexibility to subjective well-being. This effect is a direct effect and shows that cognitive flexibility significantly predicts subjective well-being. As the level of cognitive flexibility and self-compassion increases, the level of subjective well-being also increases. All of the .03 effects from differentiation of self to subjective well-being are indirect effects, and when the mediator variables are controlled, there is no direct effect from differentiation of self to subjective well-being. Therefore, differentiation of self does not significantly predict subjective well-being.

According to the model, there are three indirect effects from differentiation of self to subjective well-being. These effects, respectively, are;

a) Between differentiation of self, self-compassion, subjective well-being ( $\beta = .017, p < .05$ ); accordingly, differentiation of self predicts subjective well-being at a significant level through self-compassion. According to the model, there is a full mediating role of self-compassion between differentiation of self and subjective well-being.

b) Between differentiation of self, cognitive flexibility, and subjective well-being ( $\beta = .004, p < .05$ ); Accordingly, differentiation of self predicts subjective well-being at a significant level through cognitive flexibility. According to the model, cognitive flexibility has a full mediating role between differentiation of self and subjective well-being.

c) Between differentiation of the self, cognitive flexibility, self-compassion, and subjective well-being ( $\beta = .009, p < .05$ ). Accordingly, differentiation of self significantly predicts subjective well-being through cognitive flexibility and self-compassion. When indirect effects are examined, it is seen that self-compassion mediates better between differentiation of self and subjective well-being.

When we look at Table 2, it can be seen that all the effects in the model are significant. In the findings of this study, the lower and upper limits of the bootstrapping confidence intervals of both direct and indirect effects do not include the zero point. Therefore, it can be said that bootstrapping supports the results that the differentiation of self affects subjective well-being through self-compassion, as well as subjective well-being through cognitive flexibility. However, it can also be stated that it supports the conclusion that differentiation of self affects subjective well-being through cognitive flexibility and self-compassion.

### Discussion and Conclusion

In this study, the relationships between self-differentiation, self-compassion, cognitive flexibility levels, and subjective well-being of university students were investigated. As a result of this research, it was found that self-compassion has a full mediating role in the relationship between differentiation of self and subjective well-being. Since all of the effects of the independent variable (differentiation of self) on the dependent variable (subjective well-being) go through the mediating variable (self-compassion) (Baron & Kenny, 1986), it can be said that differentiation of the self increases self-compassion and self-compassion increases subjective well-being.

There are some studies showing a positive relationship between differentiation of self and self-compassion (Farshchian et al., 2021; Foye, 2017; Jetha, 2020; Nikmanesh et al., 2020; Mohammadi et al., 2021). There are also some studies examining the relationships between the differentiation of the self and the mindfulness dimension of self-compassion. Studies have confirmed that people with a high level of mindfulness also have a high level of self-compassion (Nedeljkovic et al., 2012; Shapiro et al., 2005).

The differentiation of self includes the ability of a person to distinguish between intellectual and emotional processes, not to behave emotionally reactively, but to consciously choose his reactions to these thoughts and feelings (Bowen, 1978). It can be thought that this situation contributes to the mindfulness component of self-compassion (Neff et al., 2005), which is defined as a state of balanced awareness in which thoughts and emotions are observed as they are without avoiding or changing them, without exaggerating, that is, without judgment. Thanks to mindfulness, the person is protected from over-identifying with his negative emotions, and he sees and accepts the mental and emotional phenomena that occur without being disconnected from his experiences (Neff, 2003a). A high level of differentiation of self ensures that the person does not get stuck in the emotional world, balances closeness and autonomy in close relationships, does not merge with others and does not become alienated from himself, and maintains his sense of self even in stressful situations (Bowen, 1976). This situation may lead to an increase in the level of self-compassion by increasing the sense of common sharing (Neff, 2003a, 2011), which is the expression that negative experiences are not unique to the

individual, creating a sense of connection with others, and that setbacks are a part of the common human experience rather than a sense of isolation. Thus, people can have positive and realistic views about themselves (Neff & Vonk, 2009). At the same time, since the high level of differentiation of the self enables less emotional reactive behavior (Bowen, 1978), this feature facilitates self-compassion (Neff, 2003b), which means that people are compassionate and understanding towards themselves rather than harshly self-criticizing themselves in case of pain or failure. This information, which suggests that the differentiation of the self contributes to self-compassion, is also supported by the current research result, and according to the result of this research, differentiation of the self increases self-compassion.

Many studies have found that there is a positive relationship between self-compassion and well-being (Bluth & Blanton, 2014, 2015; Booker & Dunsmore, 2019; Deniz et al., 2012; Neff et al., 2007), and self-compassion predicts happiness, optimism, positive emotions (Neff & Vonk, 2009). Self-compassion supports subjective well-being by providing the emotional security needed to see oneself more clearly and by regulating their reactions to negative events (Neff, 2003a, 2011). In support of the results of this research, it was found in this study that self-compassion increased subjective well-being. It is thought that self-compassion increases subjective well-being by making students treat themselves more compassionately, not feeling lonely in difficult situations, and by increasing their awareness.

As another result of this study, it was determined that cognitive flexibility has a full mediating effect in the relationship between differentiation of self and subjective well-being. According to this result, differentiation of self increases cognitive flexibility, and cognitive flexibility increases subjective well-being. Differentiation of the self is concerned with adequate basic differentiation between the emotional and intellectual systems. The individual with a high level of differentiation of self is free to use calm and logical reasoning for the decisions that govern his life (Bowen, 1976). In this case, a high level of differentiation of the self can be expected to increase cognitive flexibility, which refers to the ability to be aware of possible alternatives to a situation, adapt to the current situation and be flexible, and have self-efficacy in being flexible before making a decision (Martin & Rubin, 1995). Vaziri n et al., (2021), in their study with high school students, revealed that differentiation of the self has a direct and significant relationship with cognitive flexibility. As the level of differentiation of the self decreases, the level of emotional reactivity increases, and the individual reacts to environmental stimuli with autonomic emotional reactions, emotional overflow, and hypersensitivity (Skowron & Friedlander, 1998). In this context, it can be thought that as the level of differentiation of the self decreases, the level of cognitive flexibility will also decrease. In parallel, a previous study reported that there is a relationship between low cognitive flexibility and impulsive decision-making (Dong et al., 2016).

There are some studies that show that cognitive flexibility increases subjective well-being. It has been found in previous studies that cognitive flexibility contributes positively to life satisfaction, self-esteem, and mental well-being (Jen et al., 2019) and is positively associated with better psychological health, including a reduction in depression, anxiety, and distress (Kato, 2012). These explanations, which are based on the literature, are supported by our research results, and according to our findings, differentiation of the self increases cognitive flexibility, and cognitive flexibility increases subjective well-being.

Finally, in this study, an indirect effect from differentiation of self to subjective well-being was found in a third way. Accordingly, differentiation of self significantly predicts subjective well-being through cognitive flexibility and self-compassion. People with cognitive flexibility have a tendency to perceive difficult conditions as controllable, the ability to perceive multiple alternative explanations for events in life and people's behavior, and the ability to produce multiple alternative solutions in difficult situations (Dennis & Vander Wal, 2010). In this context, it can be expected that these characteristics affect the level of self-compassion of people. Those who are willing to believe that options are available are also willing to believe that people deserve forgiveness (Martin et al., 2011). The ability to perceive difficult conditions as controllable and to realize alternatives can lead to an increase in self-compassion, which is defined by Neff (2003a) as being compassionate and understanding rather than being self-critical, accepting that negative experiences are not unique to one's own self and having mindfulness.

Considering that individuals with high cognitive flexibility tend to face negative experiences instead of avoiding, controlling, or changing them (Hayes et al., 2006), and they tend to restructure cognitively (Allen & Leary, 2010), and it facilitates adjustment and psychological functioning (Neff et al., 2007) by reducing self-criticism, self-doubt, isolation, and over-identification (Neff et al., 2005), cognitive flexibility can be expected to have a significant impact on self-compassion. There are studies that support this idea and show that there is a significant relationship between cognitive flexibility and self-compassion (Deniz & Gündüz, 2021; Martin et al., 2011; Yelpeze, 2019; Zessin et al., 2015). According to all these explanations, it can be concluded that cognitive flexibility contributes to self-compassion.

Although the universality of the concept of differentiation of the self has been suggested, it is important to recognize that features attributed to different levels of differentiation may function differently in different cultures (Manzi et al., 2006). In some studies, the relationships between differentiation and well-being have been investigated in cultures considered to be collectivist. It has been suggested that the effect of differentiation of self on well-being is weaker in collectivist cultures (Chung & Gale, 2006; Neff et al., 2008). It has been argued that for individuals who see the self as closely related to others (who have a highly interdependent self-construal), the relationship between self-differentiation and well-being may not be so strong (Chung & Gale, 2006). Ross and Murdock (2014) concluded in their research that the relationship between differentiation of self and well-being is stronger for individuals residing in individualistic cultures (and thus typically having higher levels of independent self-construal) than those residing in collectivist cultures Hocaoglu and Işık (2021), in their research with adults, found that self-construal has a mediating role in the relationship between differentiation of the self and subjective well-being. According to the results of the research, while independent self-construal and cohesion-seeking interdependent self-construal mediated the relationship between self-differentiation and subjective well-being, avoidance of rejection did not mediate significantly between self-differentiation and subjective well-being. That is, higher self-differentiation was associated with higher independent self-construal, and higher independent self-construal was associated with higher subjective well-being.

Kağitçibaşı (2005) states that in Turkish society, both individualistic and collectivist qualities are seen together, and autonomous-relational self-structure is dominant. In the autonomous relational self, the individual has both autonomous and relational self-characteristics. In this self-structure, being independent is at the forefront, and at the same time, it is important to be close with others emotionally (Kağitçibaşı, 2005). Özdemir (2012) conducted a study on adolescents, and he determined that relational and autonomous-relational self-construal had an effect on positive emotions and life satisfaction, and autonomous self-construal had an effect on negative emotions. In another study, it was observed that high commitment and high differentiation, which are associated with healthy functionality, can coexist (Kağitçibaşı & Ataca, 2005). From this point of view, the positive effects of the coexistence of autonomy and relatability in Turkish society can be mentioned. In this context, it can be thought that the differentiation of the self is an individual structure that is more suitable for societies that value independence more. For future research, it may be suggested to consider the effects of self-construals while investigating the effect of differentiation of self in determining well-being in Turkish society.

There are several limitations of this study that should be noted. Firstly, although there are many different variables that can affect the model of the study, it is not possible to include all variables in such a model. For this reason, it is limited to the variables that we find important in the literature. Second, the self-report measures used may have negatively affected the reliability of the results due to social desirability. Another limitation of the study is that the sample is a sample of Turkish university students, the gender ratio cannot be balanced, and the age and educational status do not vary. All these limitations reduce the generalizability of the results obtained.

University life is a very important period for students in terms of developmental tasks and stress sources (Özbay et al., 2012), and students are expected to act autonomously in more areas (Cleary et al., 2011). This affects their subjective well-being, namely their satisfaction with their living spaces, their positive self-evaluation, and more positive emotions (Diener, 1984, 2006). In this study, the effects of important factors such as the level of differentiation of the self, cognitive flexibility, and self-compassion



on the subjective well-being levels of university students and their interrelationships were investigated. This study is the first to propose a quantitative model describing the relationship between these four concepts in university students. The result of this research showed that self-compassion and cognitive flexibility have a full mediating effect in the relationship between differentiation of self and subjective well-being. For this reason, professionals who can develop intervention programs that will affect the well-being of university students should consider cognitive flexibility and self-compassion and increase the well-being of students with low self-differentiation levels. In addition, longitudinal studies can be conducted to investigate changes in differentiation of self, cognitive flexibility and self-compassion, and subjective well-being levels.

#### **Author Contribution Rates**

The authors contributed equally to the study.

#### **Ethical Declaration**

All the rules in the "Higher Education Institutions Scientific Research and Publication Ethics Directive" were complied with, and none of the "Actions Contrary to Scientific Research and Publication Ethics" in the second part of the directive were carried out.

#### **Conflict Statement**

The author declares no competing interests.

## Türkçe Sürümü

### Giriş

Üniversite hayatı gelişimsel görevler ve stres kaynakları bakımından öğrenciler için oldukça önemli bir dönemdir (Özbay vd., 2012). Akademik, sosyal ve mesleki bakımdan önemli problemleri bulunan üniversite öğrencilerinin karşılaştıkları potansiyel stresörler arasında, evden uzaklaşma, yeni ilişkiler ve gruplar oluşturma ihtiyacı, farklı öğrenme yöntemleriyle uğraşma ve yaşamda ve çalışmalarda artan özerklik beklentileri yer almaktadır (Cleary vd., 2011; Gizir, 2005). Öğrenciler bu süreçte genellikle, fiziksel ve psikolojik açıdan ailesinden ve kültüründen uzaklaşmak zorunda kalmakta, kişisel, ekonomik, sosyal ve akademik güçlüklerle yüzleşmektedir (Zhou & Yu, 2006). İkiz ve Otlu'nun (2015) araştırma sonuçları, üniversite öğrencilerinin büyük çoğunluğunun kendilerini yalnız hissettiklerini, buldukları grup içinde uyumsuzluklar yaşadıklarını, uyku ve yeme bozuklukları gibi şikâyetlerinin olduğunu göstermiştir. Başka bir araştırmada ise somatizasyon, anksiyete, depresyon ve kendini aşağılama gibi faktörleri içeren birinci sınıf ruh sağlığı durumu ve birinci sınıf uyum sorunlarının internet bağımlılığını yordadığı, öğrencilerin sosyal ağları kullanmada güçlük yaşadıkları bulunmuştur (Yao vd., 2013). Öğrencilik hayatını zihinsel olarak stresli deneyimleyen öğrencilerin oranının da arttığı savunulmaktadır (Nedregård & Olsen, 2014). Bu stresli deneyimler, düşük akademik performansla sonuçlanabilecek çeşitli zihinsel sağlık sorunlarına yol açmakta (Grøtan vd., 2019) ve öznel iyi oluş durumunu olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Özbay vd., 2012). Bu bakımdan öğrencilerin öznel iyi oluşlarını etkileyen faktörleri anlamak önemlidir.

Öznel iyi oluş, kişilerin olumlu duyguları daha fazla, olumsuz duyguları ise daha az yaşaması ve yaşam doyumlarının yüksek olması anlamına gelmektedir (Diener, 2000; Myers & Diener, 1995). Literatürde mutluluk kavramı ile eş anlamlı olarak kullanılan öznel iyi oluş, insanların yaşamlarına ilişkin hem olumlu hem de olumsuz değerlendirmelerini temsil eder. Bu değerlendirmenin duyuşsal boyutunu olumlu ve olumsuz duygulanım oluştururken, bilişsel boyutunu ise yaşam doyum kavramı oluşturmaktadır (Diener, 1984, 2006). Öznel iyi oluşun duygusal bileşenlerinden olumlu duygulanım, bir bireyin olumlu duygularının (örneğin, gururlu, ilgili) sıklığını ifade ederken, olumsuz duygulanım, olumsuz duyguların (örneğin, sıkıntılı, düşmanca) sıklığını ifade eder (Myers & Diener, 1995). Hem olumlu duyguların hem de olumsuz duyguların faydaları bulunmaktadır. Evrimsel kuram insan hayatının sürebilmesi için her iki duygunun da gerekli olduğunu ileri sürmektedir (Diener & Ryan, 2009). Olumlu duygular, insanların anlık düşünce-eylem repertuarlarını genişletir. Örneğin neşe, eğlenceli davranışları teşvik eder. Bu genişletilmiş düşünce-eylem repertuarları, bireyin entelektüel (gelecek için problem çözme becerilerini geliştirmek yeni bilgiler öğrenme gibi), fiziksel (koordinasyon geliştirmek güç ve kardiyovasküler sağlık geliştirmek gibi), sosyal (bağları sağlamlaştırmak ve yeni bağlar kurmak gibi) ve psikolojik kaynaklar (dayanıklılık ve iyimserlik geliştirmek, kimlik duygusunu geliştirmek ve hedef yönelimi gibi) olmak üzere tüm kişisel kaynaklarını güçlendirir (Fredrickson, 2003). Deneyler, olumlu duyguların özellikle olağan dışı, esnek, yaratıcı düşünce kalıpları ürettiğini göstermiştir (Isen, 1987; akt: Fredrickson & Joiner, 2002). Aynı zamanda olumlu duygular kişilerin yeni fikirlere karşı açıklık, hoşgörülülük, yaratıcılık, iyi ilişkiler kurma gibi özelliklerini geliştirmektedir (Carr, 2016).

Öznel iyi oluşun bilişsel bileşenlerinden yaşam doyum kavramı ise kişinin yaşamının iyi ya da kötü gittiği konusundaki bilişsel değerlendirmesidir (Diener, 2004). Yaşam doyum kavramı kişinin yaşamına ilişkin genel yargıları, önemli yaşam alanlarından (evlilik, iş, sağlık, başarı vb.) duyduğu memnuniyetini ifade eder (Diener, 1984, 2006). Kişilerin yaşamdan ne kadar doyum sağladıkları ile ilgili yargıları, şu anki yaşamları ile kişinin kendisi için belirlediği (dışarıdan dayatılmamış) standartların karşılaştırılmasına bağlıdır (Diener vd., 1985). Kişinin yaşamına dair olumlu değerlendirmelerinin olumsuz değerlendirmelere göre yüksek olması yaşam kalitesinin de yüksek olduğu anlamına gelmektedir (Myers & Diener, 1995).

Lyubomirsky ve diğerleri (2005) araştırmalarında öznel iyi oluşun belirleyicisi konumundaki faktörlerin 3 ana gruptan oluştuğunu öne sürmüşlerdir. Sundukları mutluluk modeline göre öznel iyi oluşun %50'si genetik faktörler ve kişilik özelliklerinden, %40'ı amaçlı/kasıtlı etkinliklerden ve %10'u yaşam şartlarından kaynaklanmaktadır. Öznel iyi oluşu yüksek olan bireylerin evlilik, arkadaşlık, gelir, iş performansı ve sağlık gibi birçok yaşam alanında başarılı olduğu görülmektedir (Lyubomirsky, King vd., 2005). Aynı zamanda bu bireylerin daha sosyal ve yaratıcı, iş yaşamlarında daha üretken, daha iyi birer vatandaş, yüksek evlilik doyumuna sahip ve stresle daha iyi başa çıkabilen, rol ve sorumluluklarını gereği gibi yerine getiren kişiler oldukları görülmektedir (Diener & Seligman 2002; Lyubomirsky, Sheldon vd., 2005; Lyubomirsky, King vd., 2005).

Öznel iyi oluşun önemini belirten bu açıklamalara dayanarak bu çalışmada üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerindeki etkisi daha önceki araştırmalarca da saptanmış olan, benliğin ayrılaşması, bilişsel esneklik ve öz anlayış (Baer vd., 2012; Jen vd., 2019; Skowron vd., 2009) gibi önemli faktörlerin etkisi ve birbiriyle ilişkileri araştırılmasının alana katkıda sağlayacağı düşünülmektedir.

### **Benliğin Ayrılaşması**

Murray Bowen'in (1976) geliştirmiş olduğu benliğin ayrılaşması kavramı, intrapsişik düzeyde duygusal ve entelektüel işleyişi dengeleme, kişinin aklı tarafından yönlendirilme veya kişinin duyguları arasında seçim yapma yeteneği; kişilerarası özellikler açısından ise ilişkilerde yakınlık ve özerkliği dengeleyebilme becerisi olarak ifade edilmektedir (Bowen 1978; Kerr & Bowen 1988).

Benliğin ayrılaşması (differentiation of self) kavramı insanları duygusal ve entelektüel işlevleri arasındaki kaynaşma (fusion) veya ayrılaşma (differentiation) derecesine göre sınıflandırmaktadır (Bowen, 1976). Yelpazenin kaynaşma (fusion) ucunda bulunan ayrılaşmanın zayıf olduğu kişilerde, duygusal ve entelektüel işlevler o kadar kaynaşmıştır ki, yaşamlarında otomatik duygusal sistem baskındır. Kişiler duygusal olarak daha reaktif olma eğiliminde olup, yaşamları neyin "doğru hissettirdiği" tarafından belirlenir. Akıl, duyu sisteminin bir uzantısı olarak var olur (Bowen, 1976, Kerr & Bowen, 1988). Bowen duyguları olumsuz olarak ele almadığı gibi duygusal süreçlerin önemsiz olduğunu da kastetmez. Duyguların daha otomatik tepkilere neden olduğunu, düşünmenin ise öz kontrol ve seçim yapabilmeyi sağladığını ifade eder (Kerr & Bowen, 1988, s. 125).

Benlik ayrılaşması kişinin kendi iç yaşantısına ve başkalarıyla olan ilişkisine yönelik dört alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlardan "ben pozisyonu alma" ve "duygusal tepkisellik" kişinin iç yaşantısına yönelik iken, "başkalarına bağımlılık" ve "duygusal kopma" ise bireyin diğerleriyle ilişkisine yönelik alt boyutlardır (Skowron & Friedlander, 1998; Skowron & Schmitt, 2003). Benlik ayrılaşmasının ben pozisyonu alma boyutunda kişiler, açıkça tanımlanmış bir benlik duygusunu sürdürebilir ve başkalarının baskısı altında bile kendi kişisel inançlarına bağlı kalabilirler. Yüksek düzeyde benlik ayrılaşmasına sahip olanlar kişiler, ilişkilerinde bir "ben" pozisyonu alma yeteneğine sahiptirler (Bowen, 1978). Bu kişiler çevresindekilerle fazla kaynaşma kaygısı olmaksızın özgürce duygusal alana katılabilirler. Yakın ilişkilerinde bir ölçüde özerkliği koruyabilirken, duygusal ve rasyonel düzeylerde eşit derecede işlev gösterebilirler. Aynı zamanda daha az ilişki odaklı olup, bağımsız yaşam hedeflerini daha fazla takip edebilirler (Bowen, 1976; Skowron & Friedlander 1998).

Duygusal tepkisellik alt boyutu kişinin duyu ve düşünceleri birbirinden ayırt edememesini, duyguların düşünceleri bastırması sonucu ayrılaşmanın engellenmesini anlatmaktadır. Duygusal tepkisellik düzeyinin daha düşük olması, kişinin stresli ortamlarda sakin bir şekilde yanıt verebilmesini, daha az duygusal yoğunluk ile daha olumlu tepki vermesini sağlamaktadır. Kişi stresli, zorlayıcı, kaygılı durumlarla duygusal otomatik tepkiler vermeden veya kendini geri çekmeden duygusal olarak bağlantıda kalabilir, çevresindeki olayların ve bunların kendi üzerindeki etkilerinin farkında olup, bunları objektif bir şekilde değerlendirebilir (Bowen, 1978; Kerr & Bowen, 1988). Yine bu bireyler güçlü duygular yaşasalar bile onlar tarafından tüketilmeden, alternatif düşünme ve var olma biçimleri üretebilirler (Tuason & Friedlander, 2000). Duygusal olarak tepkisel olan kişi, kendi davranışı ve bunun başkaları üzerindeki etkisi hakkında çok

az düşünerek, otomatik tepki verir (Papero, 2014). Bireyin çevresel uyaranlara otonomik duygusal tepkiler, duygusal taşma ve aşırı duyarlılık ile tepki verme eğilimini ifade eden duygusal tepkisellik düzeyi arttıkça benliğin ayrımlaşması düzeyi azalır (Bowen, 1976; Skowron & Friedlander, 1998).

Duygusal kopma boyutunda kişinin yakın ilişkilerinde duygusal mesafeyi ayarlama, özerklik ile birliktelik arasındaki dengeyi koruması önemlidir. Bu dengeyi sağlamakta zorluk çeken kişiler, stresli durumlarda duygusal olarak kendi kabuğuna çekilerek, diğerlerinden uzak durarak, yakınlığın önemini inkâr edebilirler. Duygusal kopma, ilişkilerdeki duygusal mesafe anlamına gelmektedir. Kişi kök ailesiyle arasına fiziksel mesafe koyup, görüşmekten kaçındığı gibi, duygusal mesafe koyarak, önemli konularda iletişim kurmaktan kaçınıyor da olabilir (Bowen, 1978; Kerr & Bowen, 1988). Ayrımlaşma sürecinin sağlıklı olması, bireyin aile üyelerinden kopmaksızın bağımsız bir benliğe sahip olmasını gerektirmektedir (Kerr & Bowen, 1988). Duygusal kopma derecesi azaldıkça kişi stresli durumlarda daha iyi baş edebilecek ve daha az duygusal olarak geri çekilecektir. Duygusal kopma düzeyi azaldıkça benliğin ayrımlaşması düzeyi artacaktır (Bowen, 1976, 1978; Skowron & Friedlander, 1998).

İç içe geçme boyutunda kişi yakın çevresindekilerden uzak kalamayıp, bu durumu tehdit edici bir unsur olarak görmektedir. Yakın ilişkilerinde yüksek düzeyde kaynaşma yaşayan bu kişiler, bireysel olarak kendilerini ifade edememektedirler. Bu kişiler onay ve kabul arayışında olup, kendilerini zararlı ilişkilerden uzak tutamazlar (Bowen, 1976, 1978; Kerr & Bowen, 1988). Aynı zamanda bu kişiler, aile üyeleri ile aralarında belirgin sınırlara sahip olmadıkları gibi, fikir farklılıklarına tahammül edemez ve karar almakta zorluk yaşarlar (Bowen, 1978; Skowron & Schmitt, 2003). Bu nedenle önemli gördükleri diğerlerinin inançlarını ve değerlerini tümüyle kabul ederek aşırı derecede uyma gösterirler (Skowron & Schmitt, 2003).

Benliğin ayrımlaşmasının düşük seviyede olduğu kişiler, daha düşük düzeyde esneklik ve uyum seviyelerine sahip olup, duygusal açıdan çevresindekilere daha bağımlıdır. Kolayca işlev bozukluğuna maruz kalıp, işlev bozukluğundan kurtulmaları da zor olduğundan (Bowen, 1976), daha fazla psikolojik ve fiziksel semptomlar (örneğin, anksiyete, somatizasyon, depresyon, alkolizm ve psikotizm) gösterirler (Kerr & Bowen, 1988). Düşük düzeyde ayrımlaşma bireyin gerçek benliğinden uzaklaşmasına ve sahte bir benlik geliştirmesine neden olur. Bu kişiler tamamen ilişki odaklıdır. Yaşam enerjileri, hedefe yönelik faaliyetlerden çok, başkalarının ne düşündüğüne ve arkadaş ve onay kazanmaya yöneliktir. Benlik saygıları başkalarına bağlıdır (Bowen, 1976).

Benliğin ayrımlaşmasının yüksek seviyelerinde, duygusal ve entelektüel sistemlerin işlevi daha net bir şekilde ayırt edilebilmektedir. Stres dönemlerinde entelektüel işlevlerin göreceli özerkliğini koruyabilen bu kişiler daha esnek, daha uyumlu olup, stresle daha iyi baş ederler, yaşamları daha düzenli ve başarılıdır (Bowen, 1976). Aynı zamanda bu kişiler daha fazla yanıt esnekliğine sahip olup, daha fazla içsel, ilke temelli ve hedefe yönelik davranış sergileyebilirler. İnançlarında ve ilkelerinde daha güvenilir olup düşüncelerinde sabit değildirler. Başkalarının görüş ve algılarını değerlendirebilir ve eski inançlarını yenileri ile değiştirebilirler. Aile ilişkilerinde duygusal tepkiselliğin sınırlayıcılığından uzak daha özgür bir şekilde bulunurlar. Önemli kişilerle temas hâlindeyken kendi inançlarını davranışlarına yansıtabilir ve sürdürülebilirler. Yaşamları, daha az farklılaşmış insanlardan daha düzenli görünür. Yalnızken veya ilişkiler bağlamında üretken olabilirler (Papero, 2015).

Lampis ve diğerleri (2019), çalışmalarında kültürlerarası benliğin ayrımlaşması yapılarını araştırmışlardır. Benliğin ayrımlaşması kavramıyla ilgili daha ayrıntılı bilgiye sahip olmak için farklı kültürel gruplar arasında daha fazla çalışmaya ihtiyaç olduğunu belirtmişlerdir. Bowen, benliğin ayrımlaşmasının evrenselliğini ileri sürmüş olsa da bu yapının farklı kültürel bağlamlarda ölçüldüğü yollar üzerinde düşünmek ve Bowen'ın farklı ayrımlaşma düzeylerine atfettiği özelliklerin daha ayrımlaşmış veya sağlıklı olduğu düşünülenler de dâhil olmak üzere farklı kültürlerde farklı işlev görebileceğini kabul etmek önemlidir (Manzi vd., 2006). Amerika Birleşik Devletleri, Kanada, Almanya ve İngiltere gibi bireyci toplumlar, ayrılık kültürleri üzerine kurulu olup, bu toplumlar için bireycilik, bağımsızlık ve kişisel özerkliği elde edilmesine çok önem verilmektedir (Erdem & Safy, 2018). Çin, Hindistan, Kore, Arap ve Afrika ülkeleri

gibi kolektivist toplumlar ise, akrabalık ve karşılıklı bağımlılık kültürleri üzerine kuruludur ve bu toplumlarda grup içi üyelik ve uyuma büyük değer verilmektedir (Triandis, 2004).

Batı ülkelerinde yapılan araştırmalar, iyi ayrılmış bireylerin iyi bir fiziksel ve psikolojik sağlığa ve daha az endişeye sahip olduklarını ortaya koymuştur (Skowron vd., 2009). Ancak kolektivist ülkelerde bu bağlantılar daha farklı olabilmektedir (Lampis vd., 2019). Chun ve Macdermid (1997), araştırmasında Koreli ergenler, bireyleşmede daha yüksek puan almış olsalar da daha düşük benlik saygısı bildirdiklerini, bağımlılık konusunda daha yüksek puan alanların ise daha yüksek benlik saygısı bildirdiklerini bulmuştur. Bununla birlikte Kore, Tayvan gibi kolektivist toplumlarda yapılan diğer çalışmalarda, bağımlılık açısından yüksek ve ayrı olma açısından düşük olmanın, kaynaşma, kesme veya üçgenleme gibi işlevsiz aile süreçleriyle mutlaka bağlantılı olmadığı bulunmuştur (Chung & Gale, 2006; Neff vd., 2008). Türkiye’de yapılan bir başka çalışmada da sağlıklı işlevsellik ile ilişkili olan yüksek bağımlılık ve yüksek ayrılığın bir arada bulunabileceği görülmüştür (Kağıtçıbaşı & Ataca, 2005). Filipinliler için farklılaşma, kolektiften ayrılmak değil, aile ve daha geniş topluluk içinde kişisel bir kimlik ve ses bulmak anlamına gelmektedir (Tuason & Friedlander, 2000).

Ross ve Murdock (2014) araştırmalarında benliğin ayrılmışmasının bağımsız benlik kurgusu ile pozitif ve bağımlı benlik kurgusu ile negatif olarak ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Ayrıca, bağımsız benlik kurgusunun benliğin ayrılmışması ve öznel iyi oluş arasında aracı rolü olduğunu vurgulamışlardır. Bu nedenle yüksek düzeyde bağımsız benlik kurgusunun, benliğin ayrılmışması düzeyi düşük olanlar için psikolojik semptomlara karşı bir tampon görevi gördüğü düşünülmüştür. Hocaoğlu ve Işık (2021), beliren yetişkinlerle yürüttükleri araştırmalarında benliğin ayrılmışması öznel iyi oluş arasındaki ilişkide benlik kurgusunun aracı rolü olduğunu bulmuşlardır.

### **Benliğin Ayrılmışması ve Öznel İyi Oluş**

Birçok araştırma benliğin ayrılmışması ve iyi oluş arasında pozitif, sıkıntı göstergeleri arasında ise negatif yönde ilişki olduğunu göstermiştir (Gubbins vd., 2010; Peleg & Grandi, 2019; Peleg & Popko, 2002; Peleg & Yitzhak 2012). Benliğin daha yüksek düzeyde farklılaşması (yani düşük düzeyde duygusal tepkisellik, duygusal kopuş ve başkalarıyla kaynaşma ve yüksek düzeyde ben-pozisyonu), daha yüksek düzey iyi oluşu öngörmektedir (Peleg & Zoabi, 2014).

Benliğin ayrılmışmasının düşük düzeyde olduğu, başka bir deyişle, duygusal olarak başkalarına karşı tepkisel olan, ilişkilerinde en az “ben” pozisyonunu alabilen ve duygusal olarak başkalarından kopuk veya kaynaşmış olan öğrencilerin, daha şiddetli kişilerarası sorunlar yaşadıkları saptanmıştır. Aynı zamanda bu öğrencilerin iyi oluşu üzerinde, benliğin ayrılmışmasının alt boyutları arasında yer alan duygusal kopma ve ben pozisyonunun en önemli yordayıcılar olduğu görülmüştür (Skowron vd., 2009). Murdock ve Gore (2004) düşük düzeyde benlik farklılaşmasının psikolojik sıkıntının güçlü bir yordayıcısı olduğunu bulmuşlardır. Benliğin ayrılmışmasının düşük düzeyde olduğu öğrencilerin yüksek düzeyde sosyal kaygı ve fizyolojik semptomlar gösterdiği (Peleg & Popko, 2002) ve benliğin ayrılmışmasının sürekli kaygıyı yordadığı (Işık & Bulduk, 2016; Peleg & Grandi, 2019) saptanmıştır. Chung ve Gale (2006) araştırmalarında, benliğin ayrılmışmasının ben pozisyonu alma boyutunun, benlik saygısı ve depresif ruh hâli ile ölçülen psikolojik iyi oluş düzeyini yordadığını bulmuşlardır. Bir diğer çalışma ise ben pozisyonu alt boyutuyla stres, depresyon ve kaygının negatif yönde ilişki içinde olduğunu göstermiştir (Hanımoğlu & Akbaş, 2018).

Benliğin ayrılmışması düzeyi yüksek olan bireylerin, benzer stres seviyeleri yaşayan ayrılmışma düzeyi düşük bireylere göre başa çıkma tekniklerini daha fazla kullanabildikleri ve psikolojik sıkıntılarını daha az yaşadıkları bildirilmiştir (Murdock & Gore, 2004; Skowron & Friedlander, 1998; Tuason & Friedlander, 2000). Yapılan araştırmalar sonucu benliğin ayrılmışmasının psikolojik iyi oluş (Erdem & Kabasakal, 2020; Karababa vd., 2018), özerklik (Kluwer vd., 2020), üniversite yaşamına uyum sağlama (Mert & Çetiner, 2018; Skowron vd., 2004), psikolojik gelişim (Jenkins vd., 2005), pozitif duygulanım (Sandage & Jankowski, 2010) ile pozitif yönde, algılanan psikolojik ve kişilerarası stres (Skowron vd., 2009) ile negatif yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Ayrıca, benliğin farklılaşması ve iyi oluş arasındaki ilişkide duygusal destek, algılanan

stres ve stresli yaşam olayları gibi birçok faktörün rol oynayabileceği bulunmuştur (Krycak vd., 2012). Yukarıda bahsedilen araştırma sonuçları, benliğin ayrılaşmasının öznel iyi oluş düzeyini arttırdığını işaret etmektedir.

### **Öz- Anlayışın Aracılık Rolü**

Araştırmaya konu olan diğer bir değişken olan öz-anlayış kavramı Neff (2003b) tarafından üç ana unsurdan oluşan bir kavram olarak tanımlanmıştır: öz şefkat, ortak paydaşım duygusu ve bilinçli farkındalık. Öz şefkat, kendine sert bir şekilde eleştirel veya yargılayıcı olmak yerine, kendine karşı şefkatli ve anlayışlı olma eğilimini ifade eder, acı zamanlarında kendini sakinleştirmeyi kolaylaştırır ve rahatlık sunar. Ortak paydaşım duygusu, tüm insanların başarısız olabileceğini, hata yapabileceklerini ve bir şekilde kendilerini yetersiz hissedebileceklerini, bu deneyimlerin sadece kişinin kendi benliğine özgü olmadığını kabul etmeyi içerir. Böylece başkalarıyla bağlantı duygusu oluşturarak aksiliklerin bir tecrit duygusundan ziyade ortak insanlık deneyiminin bir parçası olduğunu anlaşılmasını sağlar (Neff, 2003a, 2011). Bilinçli farkındalık, düşünceler ve duygulardan kaçınmadan veya onları değiştirmeden, aynı zamanda düşünce ve duyguların abartılmadan ve yargılanmadan olduğu gibi gözlemlendiği dengeli bir farkında olma durumudur (Neff vd., 2005). Böylece kişi aşırı özdeşleşmeden korunmakta ve deneyimleriyle bağlantısı kesilmeden ortaya çıkan zihinsel ve duygusal fenomenleri görüp kabul etmektedir (Neff, 2003a).

Araştırmalar, öz-anlayışın iyi oluşu destekleyen önemli bir özellik olduğunu göstermektedir. “Öz-anlayış, iyi oluş ile ilişkilidir çünkü insanların kendilerini güvende hissetmelerine yardımcı olur” (Neff, 2011, s. 7). Öz-anlayış, yaşam doyumunu ve olumlu duyguları arttırıp, olumsuz duyguları azaltarak öznel iyi oluşu destekler (Baer vd., 2012). Zessin ve diğerleri (2015) yetmişdokuz araştırmanın incelendiği meta analiz çalışmalarında öz-anlayış ile iyi oluş arasında pozitif yönde ( $r = .47$ ) genel etki büyüklüğü rapor etmişlerdir. Marsh ve diğerleri (2018) meta analiz yöntemiyle 19 çalışmayı inceledikleri araştırmalarında öz anlayış ile depresyon, anksiyete ve stres arasında negatif yönde büyük bir etki büyüklüğü ( $r = -.55$ ) olduğunu bulmuşlardır.

Benliğin ayrılaşmasının kişilerin kendine öz anlayış göstermesinde önemli olduğu düşünülmektedir. Kişinin öz şefkat sahibi olmasının, acı veya başarısızlık deneyimlemelerinde kendini sert bir şekilde eleştirmektense kendine şefkatli ve hoşgörülü olmasının (Neff, 2003a), benliğin ayrılaşma düzeyi yüksek olan bireyler için daha kolay olacağı beklenebilir. Aynı zamanda öz anlayışın öz-eleştiri, kendinden şüphe, soyutlanma ve aşırı şekilde özdeşleşmeyi azaltarak (Neff vd., 2005), uyum ve psikolojik fonksiyonelliği kolaylaştırdığı (Neff vd., 2007) düşünüldüğünde, benliğin ayrılaşması ile olumlu bir ilişkisi olduğu düşünülebilir. Çünkü benliğin ayrılaşma düzeyi yüksek olan bireyler stresli durumlarda bile benlik duygusunu sürdürebilirler. Kendilerine gereğinden fazla değer vermelerine ya da kendilerini küçümsemelerine neden olan sahte duruşlar olmaksızın, kendilerini başkalarıyla ilişki içinde daha doğru bir şekilde değerlendirebilirler (Bowen, 1976). Benliğin ayrılaşmasının düşük düzeyde olduğu kişilerse, duygu dünyasının içinde sıkışıp kalırlar. Yakın ilişkilerinde yakınlık ve özerkliği dengeleyebilme becerisine yeterince sahip değildirler. İlişkilerinde yaşadıkları kaygıya tepki olarak duygusal kopukluk geliştirebilirler. Ya da duygusal yakınlığı kazanmaya çalışırken diğerleriyle kaynaşıp iç içe geçebilir ve bu durumda kendilerine yabancılaşmalarını arttırabilirler (Bowen, 1976). Bu bilgiler doğrultusunda benliğin ayrılaşma düzeyinin düşük olduğu kişilerin öz-anlayış seviyelerinin de düşük olacağı düşünülebilir.

Literatürde benliğin ayrılaşması ile öz anlayış arasında pozitif bir ilişki olduğunu gösteren bazı çalışmalar bulunmaktadır (Farshchiyan vd., 2021; Mohammadi vd., 2021; Nikmanesh vd., 2020). Jetha (2020) araştırmasında benlik ayrılaşması, öz-anlayış, bağlanma biçimleri ile erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişkileri araştırmış, şemalar ve bağlanma arasında ilişkide benliğin ayrılaşması ve öz anlayışın aracılık ettiğini bulmuştur. Foye (2017) çalışmasında savaş gazilerinde benlik ayrılaşması, öz-anlayış, ahlaki yaralanma ve kaygı arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Bu araştırmanın sonuçlarına göre, katılımcılar kendilerini düşük benlik ayrılaşmasına sahip olarak algıladıklarında kaygı düzeylerinin olumsuz etkilendiği bulunmuştur. Ayrıca benliğin ayrılaşması ile öz anlayışın bilinçli farkındalık boyutu arasındaki ilişkileri inceleyen bazı çalışmalar da bulunmaktadır. Kuyken ve diğerleri (2010),

araştırmalarında, bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi eğitiminin bireylerin bilişsel işlevlerini ve öz-anlayışlarını etkili bir şekilde geliştirebileceği sonucuna varmışlardır (Kuyken vd., 2010). Hollis-Walker ve Colosimo (2011), bilinçli farkındalık ve öz-anlayışın psikolojik iyi oluşu öngörebildiğini ve bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiye öz-anlayışın aracılık ettiğini bulmuşlardır. Araştırmalar bilinçli farkındalık düzeyi yüksek olan kişilerin öz anlayış düzeylerinin de yüksek olduğunu doğrulamıştır (Nedeljkovic vd., 2012; Shapiro vd., 2005). Bilinçli farkındalık, bilişin duygusal düzenlemesini ve koordinasyonunu geliştirdiğinden (Guendelman vd., 2017; Ortner vd., 2007), bireylerin öznel iyi oluşlarını etkili bir şekilde iyileştirmektedir (Chang vd., 2015).

Öz anlayışın bileşenlerinden olan bilinçli farkındalık, düşünce ve duygulardan kaçınmadan, yargılamadan ve bunlarla aşırı özdeşleşmeden, kişinin kendini deyimleriyle bağlantıları kesilmeden olduğu gibi gözlemlediği dengeli bir farkında olma durumu olup (Neff, 2003a ; Neff vd., 2005), bireylerin buldukları anda hem iç hem de dış süreçlerini gözlemleyebilen bir dikkate sahip olmaları, deneyimlerin etkisinden uzaklaşarak, kendilerini buldukları anda tutabilmeleri anlamına gelir (Shapiro vd., 2006). Bu farkındalık ile yaşanan an daha objektif ve saydam bir şekilde değerlendirilebilir (Kabat & Zinn, 1990). Benliğin ayrılaşması, bireyin düşünce ve duygularını ayırt edebilmesi, kişinin bu düşünce ve duygulara yönelik tepkilerini bilinçli olarak seçme yeteneğini içermektedir (Bowen, 1978; Skowron & Friedlander, 1998). Bu bağlamda benliğin ayrılaşma düzeyi yüksek olan bireylerin farkındalıklarının da yüksek olduğu, duyguların baskısı altında kalmadan, duygularıyla aşırı özdeşleşmeden, sağlıklı bilişsel değerlendirmeler yapabildikleri düşünülebilir. Literatürdeki araştırmalar bütüncül olarak incelendiğinde bu çalışmada benliğin ayrılaşmasıyla öznel iyi oluş arasındaki ilişkide öz-anlayışın rolü araştırmaya değer bulunmaktadır.

### **Bilişsel Esnekliğin Aracılık Rolü**

Bilişsel esneklik, bireyin; a) herhangi bir durumda alternatiflerin ve seçeneklerin farkına varması, b) esnek olabilme ve koşullara uyum gösterme isteği, c) esnek olmada öz yeterliğe sahip olabilmesi şeklinde ifade edilmektedir (Martin vd., 1998). Bireylerin aslında her durumda nasıl hareket edecekleri konusunda seçenekleri vardır. Ancak nasıl hareket edeceklerine karar vermeden önce var olan bu seçeneklerin ve alternatiflerin farkına varmaları önemlidir. Bir durumun olası alternatiflerinin (davranışlar, çözümler vb.) farkında olanlar, yalnızca doğru davranışı görenlere göre bilişsel açıdan daha esnekler (Martin & Rubin, 1995; Martin vd., 1998).

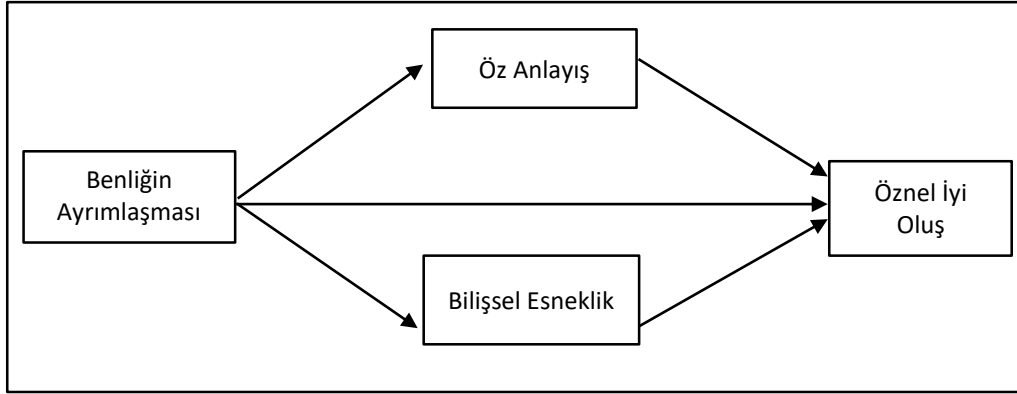
Dennis ve Vander Wal (2010) bilişsel esneklik için; güç durumları kontrol edilebilir olarak algılamaya yatkın olma, yaşamdaki olaylar ve insanların davranışları için birden çok alternatif açıklamayı algılama yeteneği ve zor durumlar karşısında birden çok alternatif çözüm üretme yeteneğinin gerekli olduğunu vurgulamıştır. Bu bakımdan bilişsel esnekliğe sahip bireyler, zor yaşam deneyimleri karşısında daha uyumlu tepkiler verebilirken, bu becerilerden yoksun bilişsel olarak esnek olmayan bireyler ise patolojik tepkiler vermeye daha yatkındırlar.

Bilişsel açıdan esnek bireylerin daha iyi bir ayrılaşma düzeyine sahip olacakları beklenebilir. Ayrılaşma düzeyi yüksek bireyler, güçlü duygular yaşasalar bile onlar tarafından tüketilmeden, alternatif düşünme ve var olma biçimleri üretebilirler (Tuason & Friedlander, 2000). Benliğin ayrılaşması, duygusal ve entelektüel sistemler arasında yeterli temel farklılaşmayla ilgilidir. Kaygının arttığı durumlarda entelektüel sistem, duygusal sistemin egemenliğine girmeden özerk bir şekilde çalışabilir. Duygusal sistemi geçersiz kılmak için gerekli inançları, ilkeleri ve kanaatleri geliştirmek için mantıksal akıl yürütmeyi kullanır (Bowen, 1976). Bireyin çevresel uyaranlara otonomik duygusal tepkiler, duygusal taşma ve aşırı duyarlılık ile tepki verme eğilimini ifade eden duygusal tepkisellik düzeyi arttıkça benliğin ayrılaşması düzeyi azalır (Sowron & Friedlander, 1998). Bilişsel esneklik, karar vermeden önce bir durumun olası alternatiflerinin farkında olmayı gerektirir (Martin & Rubin, 1995). Dong ve diğerleri (2016) bilişsel esneklik düzeyinin düşük olması ile dürtüsel sezgiye dayalı karar verme arasında bir ilişki olduğunu bildirmiştir. Bu açıdan bakıldığında, benliğin ayrılaşması ve bilişsel esneklik arasında bir ilişki olabileceği, kişinin duygusal tepkisel davranmasının, bilişsel esnekliğe engel olabileceği düşünülebilir.

Bilişsel esneklik, öznel iyi oluşun önemli bir yordayıcısı olarak görülmektedir. Yapılan araştırmalarda bilişsel esnekliğin; öz-yeterlik ve zihinsel iyi oluş ile pozitif yönde ilişkili olduğu (Demirtaş, 2020), yaşam doyumuna, öz saygıya ve zihinsel esenliğe olumlu katkıda bulunduğu (Jen vd., 2019), genç yetişkinlerde aile içi iletişimle iyi oluş arasındaki ilişkide aracılık rolü bulunduğu (Koesten vd., 2009), genç yetişkinlerin ebeveynlik stratejileri ve öznel iyi oluşları arasındaki ilişkiye aracılık ettiği (Wu vd., 2020) bulunmuştur. Literatürdeki bu bilgiler doğrultusunda benliğin ayrılaşmasının bilişsel esnekliği arttırdığı, bilişsel esnekliğin artmasının da öznel iyi oluşu arttırdığı düşünülmektedir. Bu nedenle bu çalışmada benliğin ayrılaşmasıyla öznel iyi oluş arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin rolünün incelenmesi amaçlanmıştır.

### Mevcut Çalışmanın Amacı

Literatürde bulunan açıklamalar değerlendirildiğinde benliğin ayrılaşması, öznel iyi oluş, öz-anlayış ve bilişsel esneklik değişkenlerinin birbirleriyle ilişkili olduğu görülmüştür. Ancak bu dört değişkenin birlikte ele alındığı bir çalışma bulunmamaktadır. Bu çalışma, üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşunda hangi faktörlerin bir rol oynadığının anlaşılmasına önemli bir katkı sağlamaktadır. Bu nedenle bu araştırmada, üniversite öğrencilerinin benliğin ayrılaşması düzeyleri ve öznel iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkide öz-anlayış ve bilişsel esnekliğin aracı rolünü araştırmak amaçlanmıştır. Şekil 1’de bu araştırma için önerilen model görülmektedir.



Şekil 1. Öznel İyi Oluşun Benliğin Ayrılaşması, Öz-Anlayış ve Bilişsel Esneklik ile Modellenmesi

### Yöntem

#### Katılımcılar

Araştırmaya başlamadan önce İstanbul Medipol Üniversitesi Sosyal Bilimler Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulundan (Sayı No: 43037191-604.01.01-E.15494 21/05/2020) etik kurul izni alınmıştır. Araştırma grubunu İstanbul’da devlet ve özel üniversitelerinin üçünde öğrenim gören 587 öğrenci oluşturmaktadır. Bu öğrencilerden 37’sine ait uç değerler veri analizinden çıkarılmış ve analizlere 550 öğrenciyle devam edilmiştir. 550 katılımcının 420’si (%76.4) kadın, 130’u (%23.6) erkektir. Katılımcıların yaşları 18 ile 49 arasında olup, yaş ortalaması 20.64 (SD=2.98) olarak bulunmuştur.

#### Veri Toplama Araçları

*Benliğin Ayrılaşması Ölçeği (BAÖ):* Skowron ve Friedlander (1998) tarafından geliştirilen Benliğin Ayrılaşması Ölçeği’nin gözden geçirilmiş hâlinin geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarını Skowron ve Schmitt (2003) yapmıştır. Orijinal ölçek formu için iç tutarlık değerleri ölçeğin tamamı ve alt boyutları için .81 ve .92 arasında bulunmuştur. Ölçme aracı altılı Likert tipindeki 20 maddeden oluşmaktadır. BAÖ; duygusal tepkisellik, ben pozisyonu, duygusal kopma ve başkalarına bağımlılık olmak üzere dört farklı boyuttan oluşmaktadır. Bu dört boyuttan alınan puanların yüksek olması, benliğin ayrılaşması düzeyinin yüksek olduğunu gösterir. Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışmaları Işık ve Bulduk (2015) tarafından



gerçekleştirilmiştir. Türkçe'ye uyarlama çalışmasında iç tutarlılığın bir göstergesi olarak Cronbach alfa değerleri; duygusal tepkisellik için .78, ben pozisyonu için .75, duygusal kopma için .77, başkalarına bağımlılık için .74 ve tüm ölçek için .81 olarak bulunmuştur. Ölçeğin test-tekrar test güvenilirlik katsayısı ise .74 olarak bulunmuştur (Işık & Bulduk, 2014). Bu çalışmada sadece ölçekten alınan toplam puan kullanılmış olup, ölçeğin bütünü için Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .75 olarak bulunmuştur.

*Öz-Anlayış Ölçeği (ÖAÖ):* Neff (2003b) tarafından geliştirilen Öz-anlayış Ölçeğinin orijinal versiyonu beşli Likert tipinde 26 madde içermekte ve altı boyuttan oluşmaktadır. Bu boyutlar; öz sevecenlik, öz yargılama, paylaşımların bilincinde olma, izolasyon, bilinçlilik, aşırı özdeşleşmedir. Cronbach alfa katsayısı ölçeğin geneli için .92 olarak hesaplanırken, alt boyutlar için ise sırasıyla .78, .77, .80, .79, .75, .81 olarak bulunmuştur. Test tekrar test güvenilirlik katsayısı tüm ölçek için .93, alt ölçekler için ise sırasıyla .88, .88, .80, .85, .85, .88 olarak hesaplanmıştır (Neff, 2003a). Deniz ve diğerleri (2008) tarafından geçerlik güvenilirlik çalışmaları yapılarak Türkçe'ye uyarlanmıştır. Türkçe'ye uyarlanmış versiyonunda madde toplam korelasyonunda. 30'un altında olan iki madde ölçekten çıkartılmış ve 24 maddelik tek boyutlu bir ölçek oluşturulmuştur. Ölçeğin iç tutarlılık için Cronbach alfa değeri .89, test-tekrar test güvenilirlik katsayısı ise .83 olarak bulunmuştur. Ölçüt-bağıntılı geçerliği için ise, öz-anlayışla benlik saygısı arasında  $r = .62$ ; yaşam doyumu arasında  $r = .45$ ; pozitif duygu arasında  $r = .41$  ve negatif duygu arasında  $r = -.48$  düzeyinde ilişkiler bulunmuştur (Deniz vd., 2008). Bu araştırma kapsamında Öz-Anlayış Ölçeği'nin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .90 olarak saptanmıştır.

*Bilişsel Esneklik Envanteri (BEE):* Bilişsel Esneklik Envanteri Dennis ve Vander Wal (2010) tarafından geliştirilmiştir. BEE alternatifler ve kontrol olarak iki farklı boyuttan oluşmaktadır. Alternatifler boyutu ile insan davranışları ve yaşam olayları için birden çok açıklamayı algılayabilme yeteneği ve zor durumlarda birden çok çözüm üretebilme yeteneği; kontrol boyutuyla ise zor durumları kontrol edilebilir olarak algılama eğilimi kastedilmektedir. Ölçekte beşli Likert tipinde 20 madde bulunmaktadır. Ölçekten toplam puan alınabilmekte ve alınan puan arttıkça bilişsel esnekliğin arttığı şeklinde yorumlanmaktadır. Envanter'in Türkçe'ye uyarlama çalışması Gülüm ve Dağ (2012) tarafından gerçekleştirilmiştir. Uyarlama çalışmasında Cronbach alfa değerleri; alternatifler için .89, kontrol için .85 ve tüm ölçek için .90 olarak bulunmuştur. Ölçeğin test-tekrar test güvenilirlik katsayısı ise .39 olarak saptanmıştır (Gülüm & Dağ, 2012). Bu çalışmada sadece ölçekten alınan toplam puan kullanılmış olup, ölçeğin bütünü için Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .87 olarak bulunmuştur.

*Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği (PNDÖ):* Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği'nin İngilizce formu (PANAS) Watson ve diğerleri (1988) tarafından geliştirilmiştir. Gençöz (2000) tarafından geçerlik güvenilirlik çalışmaları yapılarak Türkçe'ye uyarlanmıştır. PNDÖ öznel iyi oluşun olumlu ve olumsuz duygu boyutunu tespit etmek amacıyla kullanılmıştır. Beşli Likert tipindeki 20 maddeden oluşan ölçek iki boyutlu bir yapıya sahiptir. Ölçek maddelerinden 10'u pozitif ifadelerden oluşmakta ve pozitif duyguları ölçmekte, 10'u negatif ifadelerden oluşmakta ve negatif duyguları ölçmektedir. Türkçe'ye uyarlama çalışmasında iç tutarlılık için Cronbach alfa değerleri; pozitif duygular alt boyutu için .83, negatif duygular alt boyutu için .86 olarak bulunmuştur. Ölçeğin test-tekrar test güvenilirlik katsayısı ise pozitif duygular alt boyutu için .40, negatif duygular alt boyutu için .54 olarak bulunmuştur (Gençöz, 2000). Bu çalışmada Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği'nin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları .78 ve .73 olarak bulunmuştur.

*Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ):* Deiner ve diğerleri (1985) tarafından geliştirilen Yaşam Doyumu Ölçeği yedili Likert tipinde beş maddeden oluşan tek boyutlu bir ölçektir. Orijinal çalışmasında ölçeğin iç tutarlılığı .87, ölçüt bağımlı geçerliğini ise .82 olarak saptanmıştır (Pavot vd., 1991). Ölçek Yetim (1993) tarafından geçerlik güvenilirlik çalışmaları yapılarak Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçeğin iç tutarlılık için Cronbach alfa değeri .86, test-tekrar test güvenilirlik katsayısı ise .73 olarak bulunmuştur (Yetim, 2003). Bu çalışmada Yaşam Doyumu Ölçeği'nin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .85 olarak saptanmıştır.

Diener (1984), öznel iyi oluşun yaşam doyumu, olumlu ve olumsuz duygular olarak üç boyuttan oluştuğunu ifade etmiştir. Bu nedenle öznel iyi oluş, bu üç boyutu ölçen ölçme araçları kullanılarak hesaplanmıştır. Bu öneri doğrultusunda benzer araştırmalarda olduğu gibi (Hamarta vd., 2013; Morsünbül,

2011; Sheldon vd., 2004) bu araştırmada da toplam öznel iyi oluş puanını elde etmek için yaşam doyumu ve olumlu duygu puanları toplanarak olumsuz duygu puanlarından çıkarılmıştır.

### Verilerin Toplanması

Araştırma kapsamında 2020-2021 eğitim öğretim yılında İstanbul Medipol Üniversitesi, Marmara Üniversitesi ve Yıldız Teknik Üniversitesi'nde öğrenim gören 587 gönüllü öğrenciden veri toplanmıştır. Pandemi kısıtlamaları nedeniyle ölçüm araçları, Google Formlar aracılığıyla elektronik ortamda sunulmuştur. Ölçeklerin doldurulması yaklaşık olarak 20 dakika sürmüştür. Daha önce de belirtildiği üzere, 37 kişiye ait verilerin veri setinden atılmasının ardından analizlere 550 kişiye ait verilerle devam edilmiştir.

### Verilerin Analizi

Bu araştırmada benliğin ayrılaşması ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi açıklamada öz-anlayış ve bilişsel esnekliğin rolü yol analizi ile test edilmiştir. Yol analizi için Mplus (Muthen & Muthen, 1999-2012) programı (Version 7) kullanılmıştır. Verilerin yol analizine hazırlanması ve gerekli şartların karşılanıp karşılanmadığının test edilmesi amacıyla SPSS 23 programından faydalanılmıştır. Analizlerde hata payı .05 olarak kabul edilmiştir. Baron ve Kenny 'nin (1986) önermiş olduğu, yol modelinin analizi öncesi incelenmesi gerekli adımlar çalışmada sınanmıştır. Yol analizi modelinde kabul edilebilecek model-veri uyumu için  $\chi^2 > .05$ , Comparative Fit Index [CFI] > .95, Tucker-Lewis Index [TLI] > .95, Root Mean Square Error of Approximation [RMSEA] = .06 ve Standardized Root Mean Square Residual [SRMR] = .08 değerleri kriter olarak alınmıştır (Hu & Bentler, 1999; Kline, 2015). Araştırmada test edilecek olan hipotez modeldeki dolaylı etkilerin anlamlılığı ise bootstrapping işlemi ile test edilmiştir. Bootstrapping yönteminde yeniden örnekleme yapılarak örneklemin temsil edebilme gücü artırılır ve güven aralığı belirtilerek dolaylı etkinin anlamlı olup olmadığı açıklanır. Dolaylı etkinin de anlamlı olması için güven aralığının alt sınırı ile üst sınırı arasında sıfır bulunmamalıdır (MacKinnon, 2008, s. 334; Preacher & Hayes, 2008; Preacher & Kelley, 2011). Modele ilişkin etkilerin büyüklükleri için 1000 deneme ile bootsrap yöntemi kullanılmış ve etkilerin %90 güven aralıkları rapor edilmiştir.

### Bulgular

Araştırmaya katılan öğrencilerin benliğin ayrılaşması, öz-anlayış, bilişsel esneklik ve öznel iyi oluş ölçeklerinden almış oldukları puanlara ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri ile değişkenler arasındaki korelasyonlar Tablo 1'de verilmektedir.

**Tablo 1.**

*Benliğin Ayrılaşması, Öz-Anlayış, Bilişsel Esneklik ve Öznel İyi Oluş Değişkenleri Arasındaki Korelasyon Katsayıları ve Betimsel İstatistikler*

Değişken	Benliğin Ayrılaşması	Öz Anlayış	Bilişsel Esneklik	Öznel İyi Oluş
Benliğin Ayrılaşması	--			
Öz Anlayış	.57*	--		
Bilişsel Esneklik	.46*	.59*	--	
Öznel İyi Oluş	.39*	.58*	.42*	--
Ortalama	76.03	76.64	44.00	27.56
Standart Sapma	11.56	15.57	10.79	15.83

\* $p < .01$

Analiz sonuçlarına göre benliğin ayrılaşması ile bilişsel esneklik ( $r = .46$ ;  $p < .01$ ), öz anlayış ( $r = .57$ ;  $p < .01$ ) ve öznel iyi oluş ( $r = .39$ ;  $p < .01$ ) arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Ayrıca bilişsel esneklik ile öz anlayış ( $r = .59$ ;  $p < .01$ ) ve öznel iyi oluş ( $r = .42$ ;  $p < .01$ ) arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Son olarak öz anlayış ile öznel iyi oluş

( $r = .58$ ;  $p < .01$ ) arasında ise orta düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki belirlenmiştir. Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin benliğin ayrılaşması puan ortalamaları (Ort= 76.03, SS= 11.56), öz anlayış puan ortalamaları (Ort= 76.64, SS = 15.57), bilişsel esneklik puan ortalamaları (Ort= 44.00, SS= 10.79) ve öznel iyi oluş puan ortalamaları (Ort= 27.56, SS= 15.83) olarak bulunmuştur.

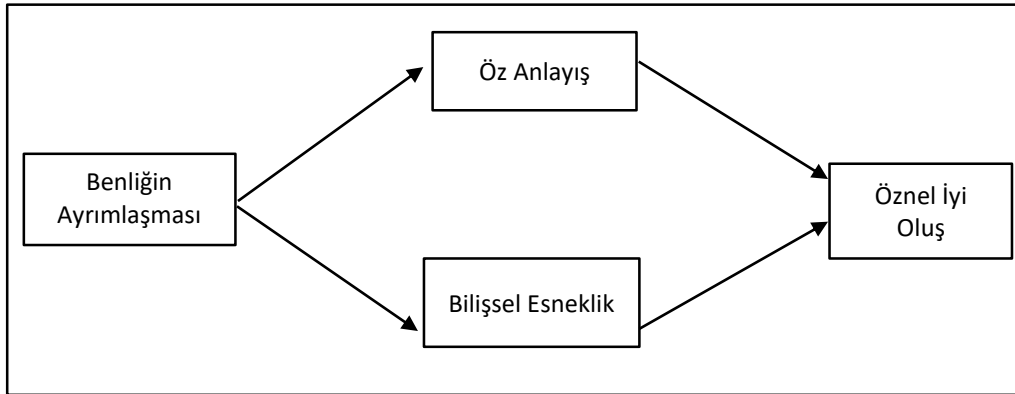
Üniversite öğrencilerinde benliğin ayrılaşması düzeyleri ile öznel iyi oluşları arasındaki ilişkide öz-anlayış ve bilişsel esnekliğin aracılık etkisini belirlemek için yol analizi kullanılmıştır. Bu amaçla aracılık etkisinin belirlenmesinde Baron ve Kenny'nin (1986) önerdiği adımlar takip edilmiştir.

Adım 1: Bağımsız değişkenler ile bağımlı değişkenler arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Korelasyon analizi sonuçlarına göre benliğin ayrılaşması ve öznel iyi oluş arasında ( $r = .39$ ) istatistiksel olarak anlamlı ilişki vardır.

Adım 2: Bağımsız değişkenler ile aracı değişkenler arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Bulgulara göre benliğin ayrılaşması değişkeninin bilişsel esneklik ( $r = .46$ ) ve öz anlayış ( $r = .57$ ) değişkenleriyle istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir ilişkiye sahip olduğu bulunmuştur. Bu bağlamda bilişsel esneklik ve öz anlayışın benliğin ayrılaşması için aracılık yapabileceği görülmüştür.

Adım 3: Aracı değişkenler ile bağımlı değişkenler arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Bulgulara göre benliğin ayrılaşması kontrol altına alındıktan sonra, öznel iyi oluşun bilişsel esneklik ( $r = .30$ ) ve öz anlayışla ( $r = .51$ ) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ilişkiye sahip olduğu bulunmuştur. Bu bağlamda bilişsel esneklik ve öz anlayışın benliğin ayrılaşması için aracılık yapabileceği görülmüştür.

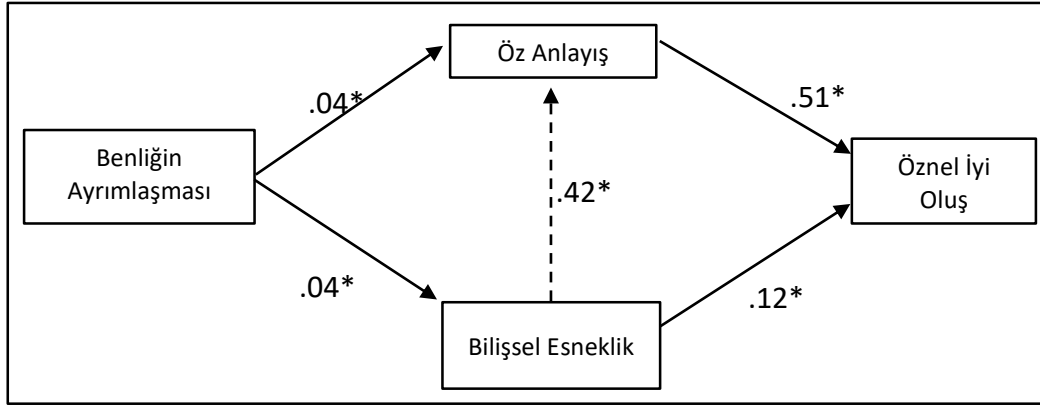
Adım 4: Aracı değişken modele girdiğinde bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisi azalmakta ya da anlamsızlaşmaktadır. Tam aracılık için aracı değişkenler bilişsel esneklik ve öz anlayış kontrol altına alındıktan sonra benliğin ayrılaşması ile öz anlayış arasındaki ilişki incelenmiştir. Bulgulara göre aracı değişkenler kontrol altına alındıktan sonra benliğin ayrılaşması ile öznel iyi oluş arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı ( $r = .07$ ,  $p = .075 > .05$ ) görülmüştür. Dolayısıyla aracı değişkenler modelde yer aldığı zaman benliğin ayrılaşmasından öznel iyi oluşa giden etkinin tamamı aracı değişkenler üzerinden gitmektedir. Bu durum benliğin ayrılaşmasından öznel iyi oluşa doğrudan etkinin olmadığını, modeldeki aracı değişkenlerin tam aracılık yaptığını göstermektedir. Bu yüzden Şekil 1'deki hipotezlenen modelde benliğin ayrılaşmasından öznel iyi oluşa olan doğrudan etki modelden çıkarıldıktan sonra yol analizi yapılmıştır. Analiz edilen modelin görseli Şekil 2'de verilmiştir.



**Şekil 2.** Benliğin Ayrılaşmasıyla Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkide Öz-Anlayış ve Bilişsel Esnekliğin Aracılık Rolünü İnceleyen Yol Analizi Diyagramı

Şekil 2’de verilen modelin bulgularına bakıldığında elde edilen model-veri uyumu değerleri; chi square:  $\chi^2(2) = 131.244$  ve  $p < .01$ , CFI= .81, TLI= .45, RMSEA= .34 ve SRMR= .10 olarak bulunmuştur. Dolayısıyla model-veri uyumunun kabul edilebilir düzeyde olmadığı görülmektedir. Modele ilişkin bulgular incelendiğinde bilişsel esneklikten öz anlayışa yol eklenerek modelde modifikasyon yapılmıştır. Literatürde bilişsel esneklik ve öz-anlayış arasında anlamlı ilişki olduğunu gösteren araştırmalara dayanarak bu modifikasyon modele eklenmiştir (Deniz & Gündüz, 2021; Martin, vd., 2011; Yelpaze, 2019; Zessin vd., 2015).

Not. Modifikasyon kesikli çizgi ile belirtilmiştir; standartlaştırılmış değerler rapor edilmiştir. Modele ait görsel Şekil 3’te verilmiştir.



**Şekil 3.** Benliğin Ayrışmasıyla Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkide Öz-Anlayış ve Bilişsel Esnekliğin Aracılık Rolünü İnceleyen Nihai Yol Analizi Sonucu

Bu modele ilişkin model-veri uyumu değerleri; chi square:  $\chi^2(1) = 3.12$  ve  $p > .05$ , CFI= .99, TLI= .98, RMSEA= .06 ve SRMR= .01 olarak bulunmuştur. Modelin veri-uyumu değerleri incelendiğinde oldukça iyi uyum sağlandığı görülmektedir. Şekil 3’te gösterilen seçilen modele ilişkin doğrudan, dolaylı ve toplam etkilerin sırasıyla standartlaştırılmamış ve standartlaştırılmış regresyon katsayıları ve standartlaştırılmış katsayılara ilişkin %90 güven aralıkları ve  $t$  değerleri Tablo 2’de verilmiştir.

**Tablo 2.**

*Benliğin Ayrışması ile Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkide Öz-Anlayış ve Bilişsel Esnekliğin Aracılık Rolünü İnceleyen Nihai Modele Ait Doğrudan, Dolaylı, Toplam Etkiler ve Bootstrapping Sonuçları*

Doğrudan Etki	B	B	t	%90 G.A.	
				Alt sınır	Üst sınır
Benliğin Ayrışması → Öz Anlayış	.51*	.04*	11.0	.03	.05
Benliğin Ayrışması → Bilişsel Esneklik	.43*	.04*	13.3	.03	.05
Benliğin Ayrışması → Öznel İyi Oluş	--	--	--	--	--
Bilişsel Esneklik → Öz Anlayış	.60*	.42*	12.72	.34	.51
Bilişsel Esneklik → Öznel İyi Oluş	.17*	.12*	2.79	.04	.19
Öz Anlayış → Öznel İyi Oluş	.52*	.51*	12.71	.45	.62

Dolaylı Etkiler	B	B	t	Alt sınır	Üst sınır
Benliğin Ayrışması → Öz Anlayış → Öznel İyi Oluş	.26*	.017*	8.5	.014	.020
Benliğin Ayrışması → Bilişsel Esneklik → Öznel İyi Oluş	.08*	.005*	2.5	.002	.008
Benliğin Ayrışması → Bilişsel Esneklik → Öz Anlayış → Öznel İyi Oluş	.13*	.009*	9.0	.007	.011
Benliğin ayrışmasından öznel iyi oluşa toplam etki	.47*	.030*	15.0	.026	.034

Not. Tablodaki -- sembolü etkinin modelde olmadığı anlamına gelmektedir.

\* $p < .05$ ; B= standartlaştırılmamış,  $\beta$ = standartlaştırılmış etki

Tablo 2’de verilen bulgulara göre benliğin ayrışmasından öz anlayışa ( $\beta = .04$ ,  $p < .05$ ), benliğin ayrışmasından bilişsel esnekliğe ( $\beta = .04$ ,  $p < .05$ ) ve benliğin ayrışmasından öznel iyi oluşa ( $\beta = .03$ ,  $p < .05$ ) anlamlı etkiler bulunmaktadır.

Benliğin ayrışmasından öz anlayışa ve bilişsel esnekliğe olan .04’lük etkiler doğrudan etkilerdir. Dolayısıyla benliğin ayrışması öz anlayışı ve bilişsel esnekliği anlamlı düzeyde yordamaktadır. Başka bir deyişle benliğin ayrışması düzeyi arttıkça öz anlayış ve bilişsel esneklik düzeyi de artmaktadır. Modele göre öz anlayıştan öznel iyi oluşa .51’lik düzeyde anlamlı bir etki bulunmaktadır. Bu etkinin tamamı doğrudan etki olup öz anlayışın, öznel iyi oluşu anlamlı bir düzeyde yordadığı görülmektedir. Öz anlayış düzeyi arttıkça öznel iyi oluş düzeyi de artmaktadır. Modele göre bilişsel esneklikten öznel iyi oluşa .12’lik düzeyde anlamlı bir etki bulunmaktadır. Bu etki doğrudan etki olup bilişsel esnekliğin, öznel iyi oluşu anlamlı düzeyde yordadığını göstermektedir. Bilişsel esneklik ve öz anlayış düzeyi arttıkça öznel iyi oluş düzeyi de artmaktadır. Benliğin ayrışmasından öznel iyi oluşa olan .03’lük etkinin tamamı dolaylı etki olup, aracı değişkenler kontrol altına alındığında benliğin ayrışmasından öznel iyi oluşa doğrudan etki bulunmamaktadır. Bu yüzden benliğin ayrışması öznel iyi oluşu anlamlı düzeyde yordamamaktadır.

Modele göre benliğin ayrışmasından öznel iyi oluşa üç farklı yoldan dolaylı etki bulunmaktadır. Bu etkiler sırasıyla;

a) Benliğin ayrışması, öz anlayış, öznel iyi oluş ( $\beta = .017$ ,  $p < .05$ ) arasında; buna göre benliğin ayrışması öz-anlayış aracılığıyla öznel iyi oluşu anlamlı bir düzeyde yordamaktadır. Modele göre benliğin ayrışması ile öznel iyi oluş arasında öz anlayışın tam aracılık rolü bulunmaktadır.

b) Benliğin ayrışması, bilişsel esneklik, öznel iyi oluş ( $\beta = .004$ ,  $p < .05$ ) arasında; Buna göre benliğin ayrışması bilişsel esneklik aracılığıyla öznel iyi oluşu anlamlı bir düzeyde yordamaktadır. Modele göre benliğin ayrışması ile öznel iyi oluş arasında bilişsel esnekliğin tam aracılık rolü bulunmaktadır.

c) Benliğin ayrışması, bilişsel esneklik, öz anlayış, öznel iyi oluş ( $\beta = .009$ ,  $p < .05$ ) arasında bulunmaktadır. Buna göre benliğin ayrışması bilişsel esneklik ve öz-anlayış aracılığıyla öznel iyi oluşu anlamlı bir düzeyde yordamaktadır. Dolaylı etkiler incelendiğinde benliğin ayrışması ile öznel iyi oluş arasında öz anlayışın daha iyi aracılık yaptığı görülmektedir.

Tablo 2’ye bakıldığında modeldeki etkilerin tümünün anlamlı olduğu görülebilir. Bu araştırmanın bulgularında da hem doğrudan hem de dolaylı etkilerin bootstrapping güven aralıklarının alt ve üst sınırları sıfır noktasını içermemektedir. Dolayısıyla bootstrapping işleminin benliğin ayrışmasının; öz anlayış aracılığıyla öznel iyi oluşu, aynı zamanda bilişsel esneklik aracılığıyla da öznel iyi oluşu etkilediği sonuçlarını desteklediği söylenebilir. Bununla birlikte benliğin ayrışmasının bilişsel esneklik ve öz anlayış aracılığıyla öznel iyi oluşu etkilediği sonucunu desteklediği de ifade edilebilir.

### Tartışma ve Sonuç

Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin benliğin ayrılaşması, öz-anlayış, bilişsel esneklik düzeyleri ve öznel iyi oluşları arasındaki ilişkiler araştırılmıştır. Bu araştırmanın sonucunda benliğin ayrılaşmasıyla öznel iyi oluş arasındaki ilişkide öz-anlayışın tam aracılık rolü olduğu bulunmuştur. Tam aracılık söz konusuken bağımsız değişkenin (benliğin ayrılaşmasının) bağımlı değişken (öznel iyi oluş) üzerindeki etkisinin tümü aracı değişken (öz-anlayış) üzerinden gittiğinden (Baron & Kenny, 1986), benliğin ayrılaşmasının öz-anlayış, öz-anlayışın da öznel iyi oluşu arttırdığı söylenebilir.

Benliğin ayrılaşması ile öz anlayış arasında pozitif bir ilişki olduğunu gösteren bazı çalışmalar bulunmaktadır (Farshchiyan vd., 2021; Foye, 2017; Jetha, 2020; Mohammadi vd., 2021; Nikmanesh vd., 2020). Ayrıca benliğin ayrılaşması ile öz anlayışın bilinçli farkındalık boyutu arasındaki ilişkileri inceleyen bazı çalışmalar da bulunmaktadır. Araştırmalar bilinçli farkındalık düzeyi yüksek olan kişilerin öz anlayış düzeylerinin de yüksek olduğunu doğrulamıştır (Nedeljkovic vd., 2012; Shapiro vd., 2005).

Benliğin ayrılaşması, kişinin düşünsel ve duygusal süreçleri ayırt edebilmesi, duygusal tepkisel davranmayı, bu düşünce ve duygulara yönelik tepkilerini bilinçli olarak seçme yeteneğini içermektedir (Bowen, 1978). Bu durumun, düşünceler ve duygulardan kaçınmadan veya onları değiştirmeden, aynı zamanda abartmadan yani yargılamadan olduğu gibi gözlemlendiği dengeli bir farkında olma durumu olarak tanımlanan (Neff vd., 2005) öz anlayışın bilinçli farkındalık bileşenine katkı sağladığı düşünülebilir. Bilinçli farkındalık sayesinde kişi olumsuz duygularıyla aşırı özdeşleşmekten korunmakta ve deneyimleriyle bağlantısı kesilmeden ortaya çıkan zihinsel ve duygusal fenomenleri görüp kabul etmektedir (Neff, 2003a). Ayrılaşma düzeyinin yüksek olması; kişinin duygu dünyasının içinde sıkışıp kalmamasını, yakın ilişkilerinde yakınlık ve özerkliği dengeleyebilmesini, diğerleriyle kaynaşıp iç içe geçmemesini ve kendine yabancılaşmamasını ve stresli durumlarda bile benlik duygusunu sürdürebilmesini sağlamaktadır (Bowen, 1976). Bu durum olumsuz deneyimlerin kişinin kendine özgü olmadığı, başkalarıyla bağlantı duygusu oluşturarak aksiliklerin bir tecrit duygusundan ziyade ortak insanlık deneyiminin bir parçası olduğunun ifadesi olan ortak paydaşım duygusunu (Neff, 2003a, 2011) arttırarak öz anlayış düzeyinin artmasına neden olabilir. Böylece kişiler kendileri hakkında olumlu ve gerçekçi görüşlere sahip olabilirler (Neff & Vonk, 2009). Aynı zamanda benliğin ayrılaşma düzeyinin yüksek olması, daha az duygusal tepkisel davranmayı sağladığından (Bowen, 1978), bu özelliğin kişilerin acı veya başarısızlık durumlarında kendilerini sert bir şekilde kendini eleştirmekten ziyade kendine karşı şefkatli ve anlayışlı olması anlamına gelen öz şefkati (Neff, 2003b) kolaylaştırdığı düşünülebilir. Benliğin ayrılaşmasının öz anlayışa bir katkısının olduğunu düşündüren bu bilgiler mevcut araştırma sonucuyla da desteklenmekte, bu araştırmanın sonucuna göre benliğin ayrılaşması öz-anlayış arttırmaktadır.

Birçok araştırma öz-anlayış ile iyi oluş arasında pozitif bir ilişki olduğunu (Booker & Dunsmore, 2019; Bluth & Blanton, 2014, 2015; Deniz vd., 2012; Neff vd., 2007), öz anlayışın mutluluk, iyimserlik ve olumlu duyguları yordadığını (Neff & Vonk, 2009) göstermiştir. Öz anlayış, kişinin kendini daha net bir şekilde görebilmesi için gereken duygusal güvenliği sağlayarak ve olumsuz olaylara tepkilerini düzenleyerek (Neff, 2003a, 2011) öznel iyi oluşu desteklemektedir. Bu araştırma sonuçlarını destekleyecek biçimde bu çalışmada da öz-anlayışın öznel iyi oluşu arttırdığı bulunmuştur. Öz anlayışın, öğrencilerin kendilerine daha şefkatli davranmalarını, zor durumlarda yalnız hissetmemelerini sağlayarak ve farkındalıklarını arttırarak da öznel iyi oluşu arttırdığı düşünülmektedir.

Bu çalışmanın diğer bir sonucunda benliğin ayrılaşması ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin tam aracılık etkisi olduğu saptanmıştır. Bu sonuca göre benliğin ayrılaşması bilişsel esnekliği, bilişsel esneklikse öznel iyi oluşu arttırmaktadır. Benliğin ayrılaşması, duygusal ve entelektüel sistemler arasında yeterli temel farklılaşmayla ilgilidir. Ayrılaşma düzeyi yüksek olan birey, hayatını yöneten kararlar için sakin, mantıklı muhakemeye geçmekte özgürdür (Bowen, 1976). Bu durumda benliğin ayrılaşması düzeyinin yüksek olmasının, karar vermeden önce bir durumun olası alternatiflerinin farkında olma, bulunulan duruma uyum sağlayabilme ve esnek olabilme, esnek olmada öz yeterliğe sahip olma yeteneğini ifade eden bilişsel esnekliği arttırması beklenebilir (Martin & Rubin, 1995). Vaziri ve diğerleri (2021) lise öğrencileriyle yürüttüğü araştırmasında benliğin ayrılaşmasının bilişsel esneklik ile doğrudan ve anlamlı bir ilişkisi olduğunu ortaya koymuşlardır. Benliğin ayrılaşması düzeyi azaldıkça duygusal tepkisellik düzeyi artmakta, birey çevresel uyarılara otonomik duygusal tepkiler, duygusal

taşma ve aşırı duyarlılık ile tepki vermektedir (Skowron & Friedlander, 1998). Bu bağlamda benliğin ayrılaşması düzeyi azaldıkça, bilişsel esneklik düzeyinin de düşük olacağı düşünülebilir. Buna paralel olarak daha önceki bir araştırmada bilişsel esneklik düzeyinin düşük olması ile dürtüsel sezgiye dayalı karar verme arasında bir ilişki olduğu bildirilmiştir (Dong vd., 2016).

Bilişsel esnekliğin, öznel iyi oluşu arttırdığını gösteren bazı çalışmalar bulunmaktadır. Önceki çalışmalarda bilişsel esnekliğin; yaşam doyumuna, öz saygıya ve zihinsel esenliğe olumlu katkıda bulunduğu (Jen vd., 2019), depresyon, kaygı ve sıkıntıda azalmayı içeren daha iyi psikolojik sağlık ile pozitif olarak ilişkili olduğu bulunmuştur (Kato, 2012). Literatüre dayandırılan bu açıklamalar bizim araştırma sonucumuzca desteklenmekte bulgularımıza göre benliğin ayrılaşması bilişsel esnekliği, bilişsel esneklikse öznel iyi oluşu arttırmaktadır.

Bu araştırmada son olarak benliğin ayrılaşmasından öznel iyi oluşa üçüncü bir yoldan dolayı etki bulunmuştur. Buna göre benliğin ayrılaşması bilişsel esneklik ve öz-anlayış aracılığıyla öznel iyi oluşu anlamlı bir düzeyde yordamaktadır. Bilişsel esnekliğe sahip kişiler, zor koşulları kontrol edilebilir olarak algılama eğilimine, yaşamdaki olaylar ve insanların davranışları için birden çok alternatif açıklamayı algılama yeteneğine ve zor durumlar karşısında birden çok alternatif çözüm üretme yeteneğine sahiptirler (Dennis & Vander Wal, 2010). Bu bağlamda bu özelliklerin kişilerin öz-anlayış düzeylerini etkilemesi beklenebilir. Seçeneklerin mevcut olduğuna inanmaya istekli olanlar, aynı zamanda kişilerin affedilmeyi hak ettiğine inanmaya da isteklidir (Martin vd., 2011). Zor koşulları kontrol edilebilir olarak algılama, alternatiflerin farkına varma becerisi, Neff (2003a) tarafından kişilerin kendine karşı eleştirel olmaktansa, şefkatli ve anlayışlı olmasını, olumsuz deneyimlerin sadece kendi benliğine özgü olmadığını kabul etmek ve bilinçli farkındalığa sahip olmak olarak tanımlanan öz anlayışın artmasına neden olabilir.

Bilişsel esnekliği yüksek olan bireylerin, olumsuz deneyimlerinden kaçınmak, onları kontrol etmek veya değiştirmek yerine onlarla yüzleşmeye eğilimli olmaları (Hayes vd., 2006), bilişsel olarak yeniden yapılandırmaya eğilimli oldukları (Allen & Leary, 2010), öz anlayışın öz-eleştiri, kendinden şüphe, izolasyon ve aşırı özdeşleşmeyi azaltarak (Neff vd., 2005), uyum sağlama ve psikolojik işlevselliği kolaylaştırdığı (Neff vd., 2007) düşünüldüğünde, bilişsel esnekliğin öz anlayış üzerinde önemli bir etkisi olabileceği beklenebilir. Bu düşüncüyü destekleyen, bilişsel esneklik ve öz-anlayış arasında anlamlı ilişki olduğunu gösteren araştırmalar bulunmaktadır (Deniz & Gündüz, 2021; Martin, vd., 2011; Yelpeze, 2019; Zessin vd., 2015). Tüm bu açıklamalara göre bilişsel esnekliğin öz-anlayışa katkı sağladığı sonucuna ulaşılabılır.

Benliğin ayrılaşması kavramının evrenselliği ileri sürülmüş olsa da farklı ayrılaşma düzeylerine atfedilen özelliklerin farklı kültürlerde farklı işlev görebileceğini kabul etmek önemlidir (Manzi vd., 2006). Bazı çalışmalarda ayrılaşma ve iyi oluş arasındaki ilişkiler kolektivist olduğu düşünülen kültürlerde araştırılmış, benliğin ayrılaşmasının iyi oluş üzerindeki etkisinin kolektivist kültürlerde daha zayıf olduğu ileri sürülmüştür (Chung & Gale, 2006; Neff vd., 2008). Benliği başkalarıyla yakından bağlantılı olarak gören (yüksek düzeyde karşılıklı bağımlı benlik kurgusuna sahip olanlar) bireyler için, benliğin ayrılaşması ile iyi oluş arasındaki ilişkinin o kadar güçlü olmayabileceğini iddia edilmiştir (Chung & Gale, 2006). Ross ve Murdock (2014) araştırmalarında benliğin farklılaşması ve iyi oluş arasındaki ilişkinin, bireyci kültürlerde ikamet eden (dolayısıyla tipik olarak daha yüksek bağımsız benlik kurgusu seviyelerine sahip olan) bireyler için kolektivist kültürlerde ikamet edenlere oranla daha güçlü olduğu sonucuna varmıştır. Hocaoğlu ve Işık (2021), beliren yetişkinlerle yürüttükleri araştırmalarında benliğin ayrılaşması ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkide benlik kurgusunun aracı rolü olduğunu bulmuşlardır. Araştırmanın sonuçlarına göre bağımsız benlik kurgusu ve uyum arayan birbirine bağımlı benlik kurgusu, benliğin ayrılaşması ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiye aracılık ederken, reddedilmekten kaçınma, benliğin ayrılaşması ile öznel iyi oluş arasında anlamlı bir aracılık yapmamıştır. Yani, daha yüksek benliğin ayrılaşması, daha yüksek bağımsız benlik kurgusu ile ve daha yüksek bağımsız benlik kurgusu, daha yüksek öznel iyi oluş ile ilişkilendirilmiştir.

Kağıtçıbaşı (2005) Türk toplumunda hem bireyci hem toplulukçu niteliklerin birlikte görüldüğünü ve özerk-ilişkisel benlik yapısının egemen olduğunu ifade etmektedir. Özerk ilişkisel benlikte, bireyde hem özerk hem ilişkisel benlik özellikleri bir arada bulunmaktadır. Bu benlik yapısında bağımsız olmak ön planda olup aynı zamanda duygusal açıdan diğerleri ile yakın olmak önemlidir (Kağıtçıbaşı, 2005). Özdemir (2012) ergenler üzerinde yürüttüğü araştırmasında ilişkisel ve özerk-ilişkisel benlik kurgusunun olumlu duygular

ile yaşam doyumunu üzerinde; özerk benlik kurgusunun ise olumsuz duygular üzerinde etkisi bulunduğunu saptamıştır. Bir başka çalışmada da sağlıklı işlevsellik ile ilişkili olan yüksek bağlılık ve yüksek ayrılığın bir arada bulunabileceği görülmüştür (Kağıtçıbaşı & Ataca, 2005). Bu açıdan bakıldığında, Türk toplumunda özerklik ve ilişkiselliğin birlikte olmasının pozitif etkilerinden bahsedilebilir. Bu bağlamda benliğin ayrılaşmasının bağımsızlığa daha çok değer veren toplumlar için daha uygun olan bireysel bir yapı olduğu düşünülebilir. Bundan sonraki araştırmalar için Türk toplumunda benliğin ayrılaşmasının iyi oluşu belirlemedeki etkisi araştırılırken, benlik kurgularının etkilerinin de göz önünde bulundurulması önerilebilir.

Bu çalışmanın dikkat edilmesi gereken birkaç sınırlılığı vardır. İlk olarak, çalışmanın modelini etkileyebilecek birçok farklı değişken olmakla birlikte tüm değişkenleri böyle bir modele dâhil etmek mümkün değildir. O nedenle literatürce önemli bulduğumuz değişkenlerle sınırlandırılmıştır. İkincisi, kullanılan öz bildirim ölçütleri sosyal istenirlik nedeniyle sonuçların güvenilirliğini olumsuz etkilemiş olabilir. Örneklemin Türk üniversite öğrencileri örneklemi olması, cinsiyet oranının dengelenememiş olması, yaş ve eğitim durumlarının çeşitlilik göstermemesi araştırmanın diğer bir sınırlılığıdır. Tüm bu sınırlılıklar ulaşılan sonuçların genellenebilirliğini azaltmaktadır.

Üniversite hayatı gelişimsel görevler ve stres kaynakları bakımından öğrenciler için oldukça önemli bir dönem olup (Özbay vd., 2012), onlardan daha çok alanda özerk davranmaları beklenmektedir (Cleary vd., 2011). Bu durum öznel iyi oluşlarını, yani yaşam alanlarından doyum sağlamaları, kendilerini olumlu değerlendirmelerini ve olumlu duyguları daha çok yaşamalarını etkilemektedir (Diener, 1984, 2006). Bu çalışmada benliğin ayrılaşma düzeyi, bilişsel esneklik ve öz anlayış gibi önemli faktörlerin üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerindeki etkisi ve birbiriyle ilişkileri araştırılmıştır. Bu çalışma, üniversite öğrencilerinde bu dört kavram arasındaki ilişkiyi tanımlayan nicel bir model öneren ilk çalışmadır. Bu araştırmanın sonucu, benliğin ayrılaşması ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkide öz-anlayış ve bilişsel esnekliğin tam aracılık etkisi olduğunu göstermiştir. Bu nedenle, üniversite öğrencilerinin iyi oluşunu etkileyecek müdahale programları geliştirebilecek olan profesyonellerin, bilişsel esnekliği ve öz anlayışı da göz önünde bulundurmaları, benliğin ayrılaşma düzeyi düşük olan öğrencilerin de iyi oluşlarının arttırmasını sağlayabilir. Ayrıca benliğin ayrılaşması, bilişsel esneklik ve öz anlayış ve öznel iyi oluş seviyelerindeki değişimlerin araştırıldığı boylamsal çalışmalar yapılabilir.

#### **Yazar Katkı Oranı**

Yazarlar, çalışmaya eşit oranda katkı sunmuşlardır.

#### **Etik Beyan**

“Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesinde’ yer alan tüm kurallara uyulmuş ve yönergenin ikinci bölümünde yer alan “Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiğine Aykırı Eylemlerden” hiçbirini gerçekleştirilmemiştir.

#### **Çatışma Beyanı**

Yazarlar çalışma kapsamında herhangi bir kurum veya kişi ile çıkar çatışması bulunmadığını beyan etmektedirler.



## References

- Akbıyık, M. (2020). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumlarının çeşitli değişkenler bağlamında incelenmesi. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 51, 280–301. <https://doi.org/10.15285/maruaebd.620972>
- Allen, A., B. & Leary, M. R. (2010). Self-compassion, stress and coping. *Social and Personality Psychology Compass*, 4(2), 107–118. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2009.00246.x>
- Baer, R. A., Lykins, E. L. B., & Peters, J. R. (2012). Mindfulness and selfcompassion as predictors of psychological wellbeing in long-term meditators and matched nonmeditators. *Journal of Positive Psychology*, 7, 230–238. <https://doi.org/10.1080/17439760.2012.674548>
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator–mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173–1182.
- Bluth, K., & Blanton, P. W. (2014). Mindfulness and self-compassion: Exploring pathways to adolescent emotional well-being. *Journal of Child and Family Studies*, 23, 1298–1309. <https://doi.org/10.1007/s10826-013-9830-2>
- Bluth, K., & Blanton, P. W. (2015). The influence of self compassion on emotional well being among early and older adolescent males and females. *The Journal of Positive Psychology*, 10, 219–230. <https://doi.org/10.1080/17439760.2014.93696>
- Booker, J. A., & Dunsmore, J. C. (2019). Testing direct and indirect ties of self-compassion with subjective well-being. *Journal of Happiness Studies*, 20, 1563–1585. <https://doi.org/10.1007/s10902-018-0011-2>
- Bowen, M. (1976). Theory in the practice of psychotherapy. In P. J. Guerin, Jr. (Ed.), *Family therapy: Theory and practice* (pp. 42–90). Garner Press.
- Bowen, M. (1978). *Family therapy in clinical practice*. Aronson.
- Carr, A. (2016). *Pozitif psikoloji* (Ü. Şendilek, Çev.). Kaknüs Yayınları.
- Chung, H., & Gale, J. (2006). Comparing self-differentiation and psychological well-being between Korean and European American students. *Contemporary Family Therapy*, 28, 367–381. <https://doi.org/10.1007/s10591-006-9013-z>
- Chang, J. H., Huang, C. L., & Lin, Y. C. (2015). Mindfulness, basic psychological needs fulfillment, and well-being. *Journal of Happiness Studies*, 16, 1149–1162. <https://doi.org/10.1007/s10902-014-9551-2>
- Chun, Y. J., & Macdermid, S. M. (1997). Perceptions of family differentiation, individuation, and self-esteem among Korean adolescents. *Journal of Marriage and Family*, 59(2), 451–462. <https://doi.org/10.2307/353482>
- Cleary, M., Walter, G., & Jackson, D. (2011). “Not always smooth sailing”: mental health issues associated with the transition from high school to college. *Issues in Mental Health Nursing*, 32(4), 250–254. <https://doi.org/10.3109/01612840.2010.548906>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 49(3), 182–185. <https://doi.org/10.1037/a0012801>
- Demirtaş, A. S. (2020). Cognitive flexibility and mental well-being in Turkish adolescents: The mediating role of academic, social and emotional self-efficacy. *Anales De Psicología/Annals of Psychology*, 36(1), 111–121. <https://doi.org/10.6018/analesps.336681>
- Deniz, M. E., Kesici Ş., & Sümer, A. S. (2008). The validity and reliability study of the Turkish version of self-compassion scale. *Social Behavior and Personality*, 36(9), 1151–1160. <https://doi.org/10.2224/sbp.2008.36.9.1151>
- Deniz, M. E., & Gündüz, M. (2021). Öz-anlayışın yordayıcıları olarak psikolojik katılık ve bilişsel esneklik. *Kalem Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi*, 11(1), 75–94. <https://doi.org/10.23863/kalem.2021.183>

- Deniz, M. E., Arslan, C., Özyeşil, Z., & İzmirli, M. (2012). Öz-anlayış, yaşam doyumu, negatif ve pozitif duygu: Türk ve diğer ülke üniversite öğrencileri arasında bir karşılaştırma. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(23), 428–446.
- 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. <https://doi.org/10.1007/s10608-009-9276-4>
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75. [https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901\\_13](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13)
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34–43. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.34>
- Diener, E. (2006). Guidelines for national indicators of subjective well-being and ill-being. *Applied Research in Quality of Life*, 1(2), 151–157. <https://doi.org/10.1007/s11482-006-9007-x>
- Dong, X., Du, X., & Qi, B. (2016). Conceptual knowledge influences decision-making differently in individuals with high or low cognitive flexibility: An ERP study. *PLoS ONE*, 11(8) 1–20. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0158875>
- Erdem, G., & Safy, O. A. (2018). The cultural lens approach to Bowen family systems theory: Contributions of family change theory. *Journal of Family Theory & Review*, 10(2), 469–483. <https://doi.org/10.1111/jftr.1225>
- Erdem, Ş., & Kabasakal, Z. (2020). Üniversite öğrencilerinde benliğin ayrımlaşması ve psikolojik iyi oluş. *Turkish Studies-Social Sciences*, 15(8), 3505–3519.
- Farshchiyan Yazdi, M., Bagherzadeh Golmakani, Z., & Mansouri, A. (2021). Comparison of the effectiveness of emotionally focused therapy and self-compassion skills training on differentiation of self and sexual intimacy of women affected by marital infidelity. *Razavi International Journal of Medicine*, 9(3), 34–43. <https://doi.org/10.22038/MJMS.2021.19340>
- Foye, A. R. (2017). *The relationship between differentiation of self, self-compassion, moral injury and anxiety among military veterans* [Unpublished master's thesis]. Purdue University.
- Gençöz, T. (2000). Pozitif ve negatif duygu ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 15(46), 19–26.
- Ge, J., Wu, J., Li, K., & Zheng, Y. (2019). Self-compassion and subjective well-being mediates the impact of mindfulness on balanced time perspective in Chinese college students. *Frontiers in Psychology*, 10, 367. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00367>
- Gubbins, C. A., Perosa, L. M., & Bartle-Haring, S. (2010). Relationships between married couples' self-differentiation/individuation and Gottman's model of marital interactions. *Contemporary Family Therapy*, 32(4), 383–395. <https://doi.org/10.1007/s10591-010-9132-4>
- Gülüm, I. V. & Dağ, İ. (2012). Tekrarlayıcı düşünme ölçeği ve bilişsel esneklik envanterinin türkçeye uyarlanması, geçerliliği ve güvenirliği. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 13(3), 216223.
- Gizir, C. A. (2005). Orta Doğu Teknik Üniversitesi son sınıf öğrencilerinin problemleri üzerine bir çalışma. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(2), 196–213.
- Guendelman, S., Medeiros, S., & Rampes, H. (2017). Mindfulness and emotion regulation: Insights from neurobiological, psychological, and clinical studies. *Frontiers in Psychology*, 8, 220. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00220>
- Grøtan, K., Sund, E. R., & Bjerkeset, O. (2019). Mental health, academic self-efficacy and study progress among college students-The SHoT study, Norway. *Frontiers in Psychology*, 10, 45. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00045>

- Hamarta, E., Özyeşil, Z., Deniz, M. E., & Dilmaç, B. (2013). The prediction level of mindfulness and locus of control on subjective well-being. *International Journal of Academic Research*, 5(2), 145–150. <https://doi.org/10.7813/2075-4124.2013/5-2/B.22>
- Hanimoğlu, E., & Akbaş, T. (2018). Üniversite öğrencilerinde aile fonksiyonları, benliğin ayrımlaşması, algılanan stres, kaygı ve depresyon arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 27(2), 55–69.
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes, and outcomes. *Behavior Research and Therapy*, 44(1), 1–25. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.06.006>
- Hocaoğlu, F. B., & Işık, E. (2021). The role of self-construal in the associations between differentiation of self and subjective well-being in emerging adults. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02527-4>
- Hollis-Walker, L., & Colosimo, K. (2011). Mindfulness, self-compassion, and happiness in non-meditators: a theoretical and empirical examination. *Personality and Individual Differences*, 50, 222–227. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.09.033>
- Hu, L. T., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 6(1), 1–55. <https://doi.org/10.1080/10705519909540118>
- Işık, E., & Bulduk, S. (2015). Psychometric properties of the Differentiation of Self Inventory- revised in Turkish adults. *Journal of Marital and Family Therapy*, 41(1), 102–112. <https://doi.org/10.1111/jmft.12022>
- İkiz, F. E. & Otlı, B. M. (2015). Üniversite yaşamına uyum sürecinde yaşanan sorunlar ve başa çıkma yolları. *Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(4), 35–52. <https://doi.org/10.18026/cbusos.93556>
- Jen, C.H., Chen, W.W., & Wu, C.W. (2019). Flexible mindset in the family: Filial piety, cognitive flexibility, and general mental health. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(6), 1715–1730. <https://doi.org/10.1177/0265407518770912>
- Jenkins, S. M., Buboltz, W. C. J., Schwartz, J. P., & Johnson, P. (2005). Differentiation of self and psychosocial development. *Contemporary Family Therapy*, 27, 251–261. <https://doi.org/10.1007/s10591-005-4042-6>
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: The program of the stress reduction clinic at the university of massachusetts medical center*. Delta Trade Paperbacks.
- Kato, T. (2012). Development of the coping flexibility scale: Evidence for the coping flexibility hypothesis. *Journal of Counseling Psychology*, 14(4), 353–363. <https://doi.org/10.1037/a0027770>
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2005). Autonomy and relatedness in cultural context. Implications for self and family. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 36(4), 403–422. <https://doi.org/10.1177/0022022105275959>
- Kağıtçıbaşı, Ç., & Ataca, B. (2005). Value of children and family change: A three-decade portrait from Turkey. *Applied Psychology: An International Review*, 54(3), 317–337. <https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.2005.00213.x>
- Karababa, A., Mert, A., & Çetiner, P. (2018). Üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi olmanın bir yordayıcısı olarak benlik ayrımlaşması. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(2), 1235–1248. <https://doi.org/10.29299/kefad.2018.19.02.004>
- Kerr, M., & Bowen, M. (1988). *Family evaluation*. Norton.
- Kline, R. B. (2015). *Principles and practice of structural equation modeling* (4th ed.). Guilford Publications.
- Kluwer, E. S., Karremans, J. C., Riedijk, L., & Knee, C. R. (2020). Autonomy in relatedness: How need fulfillment interacts in close relationships. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 46(4), 603–616. <http://dx.doi.org/10.1177/0146167219867964>

- Koesten, J., Schrod, P., & Ford, D. J. (2009). Cognitive flexibility as a mediator of family communication environments and young adults' well-being. *Health Communication, 24*(1), 82–94. <https://doi.org/10.1080/10410230802607024>
- Krycak, R. C., Murdock, N. L., & Marszalek, J. M. (2012). Differentiation of self, stress, and emotional support as predictors of psychological distress. *Contemporary Family Therapy, 34*, 495–515. <https://doi.org/10.1007/s10591-012-9207-5>
- Lampis, J., Rodríguez-Gonzalez, M., Cataudella, S., Relvas, A. P., Neophytou, K., & Agus, M. (2019). Cross-cultural validity of bowen theory in southern european countries. *Australian and New Zealand Journal of Family Therapy, 40*(4), 457–482. <https://doi.org/10.1002/anzf.1394>
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin, 131*, 803–855. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.131.6.803>
- MacKinnon, D. P. (2008). *Introduction to statistical mediation analysis*. Erlbaum.
- Manzi, C., Vignoles, V. L., Regalia, C., & Scabini, E. (2006). Cohesion and enmeshment revisited: Differentiation, identity, and well-being in two European cultures. *Journal of Marriage and Family, 68*(3), 673–689. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2006.00282.x>
- Martin, M. M., & Rubin, R. B. (1995). A new measure of cognitive flexibility. *Psychological Reports, 76*, 623–626. <https://doi.org/10.2466/pr0.1995.76.2.623>
- Martin, M. M., Anderson, C. M., & Thweatt, K. S. (1998). Aggressive communication traits and their relationship with the cognitive flexibility scale and the communication flexibility scale. *Journal of Social Behavior and Personality, 13*(3), 34–45.
- Martin, M. M., Staggars, S. M., & Anderson, C. M. (2011). The relationships between cognitive flexibility with dogmatism, intellectual flexibility, preference for consistency, and self-compassion. *Communication Research Reports, 28*(3), 275280. <https://doi.org/10.1080/08824096.2011.587555>
- Marsh, I. C., Chan, S. W. & MacBeth, A. (2018). Self-compassion and psychological distress in adolescents-a meta-analysis. *Mindfulness, 9*(4), 1011–1027. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0850-7>
- Mert, A., & Çetiner, P. (2018). Üniversite öğrencilerinin üniversite yaşamına uyum ile benlik ayrılaşması arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Sakarya University Journal of Education, 8*(3), 190–204. <https://doi.org/10.19126/suje.407960>
- Murdock, N. L., & Gore, P. A. (2004). Stress, coping, and differentiation of self: A test of Bowen theory. *Contemporary Family Therapy, 26*(3), 319–335. <https://doi.org/10.1023/B:COFT.0000037918.53929.18>
- Muthen, L. K., & Muthen, B. O. (1999-2012). *Mplus user's guide* (7th ed.).
- Mohammadi, S., Soltanabadi, S., Adibi, M., & Noori, M. (2021). Investigating the relationship attachment styles and and psychological well-being in orphan and parenting adolescents: The mediating role of self-compassion and self-differentiation. *Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal (RRJ), 10*(6), 151–160.
- Morsünbül, Ü. (2011). *Ergenlikte özerkliğin ve kimlik biçimlenmesinin öznel iyi oluş üzerindeki etkisi* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science, 6*(1), 10–19. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1995.tb00298.x>
- Nedregård, T., & Olsen, R. (2014). Studentenes Helse- Og Trivselsundersøkelse SHOT 2014. [http://www.vtbergen.no/wp-content/uploads/2013/10/VT0614\\_6214\\_SHoT2014.pdf](http://www.vtbergen.no/wp-content/uploads/2013/10/VT0614_6214_SHoT2014.pdf)
- Nedeljkovic, M., Wirtz, P. H., & Ausfeld-Hafter, B. (2012). Effects of Taiji practice on mindfulness and self-compassion in healthy participants—a randomized controlled trial. *Mindfulness, 3*, 200–208. <https://doi.org/10.1007/s12671-012-0092-7>
- Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude towards oneself. *Self and Identity, 2*, 85–101. <http://dx.doi.org/10.1080/15298860309032>

- Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223–250. <http://dx.doi.org/10.1080/15298860309027>
- Neff, K. D., Hsieh, Y., & DeJitterat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity*, 4, 263–287. <https://doi.org/10.1080/13576500444000317>
- Neff, K. D., Pisitsungkagarn, K., & Hsieh, Y. P. (2008). Self-compassion and self-construal in the United States, Thailand, and Taiwan. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 39(3), 267–285. <https://doi.org/10.1177/0022022108314544>
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41, 139–154. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jrp.2006.03.004>
- Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77, 23–50. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2008.00537.x>
- Neff, K.D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5, 1–12. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x>
- Nikmanesh, Z., Parsa, K., & Janaabadi, H. (2020). The impact of meta-emotion on self-differentiation with the mediating role of self-compassion in students. *Iranian Journal of Educational Society*, 13(2), 114–124. <https://doi.org/10.22034/ijes.2021.242036>
- Jetha, Y. (2020). *Untangling attachment–integrating schemas, self-compassion and differentiation of self into the holistic amis-model* [Unpublished master's thesis]. Paris Lodron University Salzburg.
- Ortner, C. N. M., Kilner, S. J., & Zelazo, P. D. (2007). Mindfulness meditation and reduced emotional interference on a cognitive task. *Motivation and Emotion*, 31, 271–283. <https://doi.org/10.1007/s11031-007-9076-7>
- Özbay, Y., Palancı, M., Kandemir, M., & Çakır, O. (2012). Üniversite öğrencilerinin, öznel iyi oluşlarının; duygusal düzenleme, mizah, sosyal öz-yeterlik ve stresle başa çıkma davranışları ile yordanması. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 10(2), 325–345.
- Özdemir, Y. (2012). Ergenlerin öznel iyi oluşlarının özerk, ilişkisel ve özerk-ilişkisel benlik kurguları açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(38), 188–198
- Pavot, W. G., Diener, E., Colvin, C. R., & Sandvik, E. (1991). Further validation of the Satisfaction with Life Scale: Evidence for the cross-method convergence of well-being measures. *Journal of Personality Assessment*, 57, 149–161. [https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5701\\_17](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5701_17)
- Peleg-Popko, O. (2002). Bowen theory: A study of differentiation of self, social anxiety, and physiological symptoms. *Contemporary Family Therapy*, 24(2), 355–369. <https://doi.org/10.1023/A:1015355509866>
- Peleg, O., & Yitzhak, M. (2011). Differentiation of self and separation anxiety: Is there a similarity between spouses? *Contemporary Family Therapy*, 33(1), 25–36. <https://doi.org/10.1007/s10591-010-9137-z>
- Peleg, O., & Grandi, M. (2019). Differentiation of self and trait anxiety: A cross-cultural perspective. *International Journal of Psychology*, 54(6), 816–827. <https://doi.org/10.1002/ijop.12535>
- Peleg, O. (2002). Bowen theory: A study of differentiation of self, social anxiety, and physiological symptoms. *Contemporary Family Therapy: An International Journal*, 24(2), 355–369. <http://dx.doi.org/10.1023/A:1015355509866>
- Peleg, O., & Zoabi, M. (2014). Social anxiety and differentiation of self: A comparison of Jewish and Arab college students. *Personality & Individual Differences*, 68, 221–228. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.04.032>
- Petersen, I., Louw, J., & Dumont, K. (2009). Adjustment to university and academic performance among disadvantaged students in South Africa. *Educational Psychology*, 29(1), 99–115. <https://doi.org/10.1080/01443410802521066>

- Preacher, K. J., & Hayes, A. F. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior Research Methods*, 40(3), 879–891. <https://doi.org/10.3758/BRM.40.3.879>
- Preacher, K. J., & Kelley, K. (2011). Effect size measures for mediation models: Quantitative strategies for communicating indirect effects. *Psychological Methods*, 16(2), 93–115. <https://doi.org/10.1037/a0022658>
- Ross, A. S., & Murdock, N. L. (2014). Differentiation of self and well-being. The moderating effect of self-construal. *Contemporary Family Therapy*, 36, 485–496. <https://doi.org/10.1007/s10591-014-9311-9>
- Sandage, S. J., & Jankowski, P. J. (2010). Forgiveness, spiritual instability, mental health symptoms, and well-being: Mediator effects of differentiation of self. *Psychology of Religion and Spirituality*, 2(3), 168–180. <https://doi.org/10.1037/a0019124>
- Skowron, E. A., & Friedlander, M., L. (1998). The differentiation of self inventory: Development and initial validation. *Journal of Counseling Psychology*, 45(3), 235–246. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.45.3.235>
- Skowron, E. A., & Schmitt, T. A. (2003). Assessing interpersonal fusion: Reliability and validity of a new DSI Fusion With Others subscale. *Journal of Marital and Family Therapy*, 29, 209–222. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2003.tb01201.x>
- Skowron, E. A., Stanley, K. L., & Shapiro, M. D. (2009). A longitudinal perspective on differentiation of self, interpersonal and psychological well-being in young adulthood. *Contemporary Family Therapy*, 31, 3–18. <https://doi.org/10.1007/s10591-008-9075-1>
- Skowron, E. A., Wester, S. R., & Azen, R. (2004). Differentiation of self mediates college stress and adjustment. *Journal of Counseling and Development*, 82, 69–78. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2004.tb00287.x>
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62, 373–386. <https://doi.org/10.1002/jclp.20237>
- Shapiro, S. L., Astin, J. A., Bishop, S. R., & Cordova, M. (2005). Mindfulness-based stress reduction for health care professionals: Results from a randomized trial. *International Journal of Stress Management*, 12(2), 164–176. <https://doi.org/10.1037/1072-5245.12.2.164>
- Sheldon, K. M., Elliot, A. J., Ryan, R. M., Chirkov, V., Kim, Y., Wu, C., Demir, M., & Sun, Z. (1999). Self-concordance model and subjective well-being in four cultures. *Journal of Cross-cultural psychology*, 35(2), 209–223. <https://doi.org/10.1177/0022022103262245>
- Triandis, H. C. (2004). The many dimensions of culture. *The Academy of Management Executive* (1993-2005), 18(1), 88–93.
- Tuason, M. T., & Friedlander, M. L. (2000). Do parents' differentiation levels predict those of their adult children? And other tests of Bowen theory in a Philippine sample. *Journal of Counseling Psychology*, 47(1), 27–35. <https://doi.org/10.1037//0022-0167.47.1.27>
- Vaziri, C., Ghanbaripناه, A., & Tajalli, P. (2021). Modeling the cognitive flexibility and academic engagement based on self-regulation, psychological hardiness and differentiation of self with mediation of family functioning in high school students. *International Journal of Pediatrics*, 9(3), 13281–13295. <https://doi.org/10.22038/IJP.2020.50410.4011>
- 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*, 54(6), 1063–1070. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.6.1063>
- Wu, C. W., Chen, W. W., & Jen, C. H., (2020). Emotional intelligence and cognitive flexibility in the relationship between parenting and subjective well-being. *Journal of Adult Development*, 28, 106–115. <https://doi.org/10.1007/s10804-020-09357-x>

- Yetim, Ü. (2003). The impacts of individualism/collectivism, self-esteem and feeling of mastery on life satisfaction among the Turkish university students and academicians. *Social Indicators Research, 61*, 297–317. <https://doi.org/10.1023/A:1021911504113>
- Yelpaze, İ. (2020). Üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak bilişsel esneklik: Öz şefkatin aracılık rolü. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 22(2)*, 535–549.
- Yao, B., Han, W., Zeng, L. & Guo, X. (2013). Freshman year mental health symptoms and level of adaptation as predictors of Internet addiction: A retrospective nested case-control study of male Chinese college students. *Psychiatry Research, 210(2)*, 541–547. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2013.07.023>
- Zessin, U., Dickhäuser, O., & Garbade, S. (2015). The relationship between self-compassion and well-being: A meta-analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being, 7*, 340–364. <https://doi.org/10.1111/aphw.12051>
- Zhou, L., & Yu, S. K. (2006). Research on freshmen adaptation status. *Chinese Journal of Special Education, 7*, 89–91.