

Araştırma Makalesi

Kişilik Özellikleri, Benliğin Ayrışması, Öz Yansıtma ve İçgörünün Duygusal Otantiklik Üzerindeki Etkisi: Genç Yetişkinler ÖrneğiCansel ALTUNAY¹ , Melek ASTAR^{2*} ¹ Klinik Psikolog, İstanbul, Türkiye² Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, Havacılık Yönetimi Bölümü, İstanbul, Türkiye**Makale Bilgisi****Öz***Anahtar kelimeler:**benlik ayrışması, kişilik özellikleri, iç görü, öz yansıtma, duygusal otantiklik*

Bu çalışmanın amacı, benliğin ayrışması, büyük beşli kişilik özellikleri, öz yansıtma ve içgörü değişkenlerinin duygusal otantiklik üzerindeki etkisinin incelenmesidir. Araştırma kapsamında, 18-35 yaş arası genç yetişkinden oluşan 401 katılımcı tarafından çevrimiçi ortamda Duygusal Otantiklik Ölçeği, Büyük Beş-50 Kişilik Testi, Benliğin Ayrışması Ölçeği ve Kendine Yansıtma ve İçgörü Ölçeği ve çeşitli demografik özellikleri sorgulayan bir demografik form yanıtlanmıştır. Veri analizi için Duygusal Otantiklik Ölçeği toplam puanı, otantik davranış, duygusal kaçınma ve dış etkiyi kabullenme alt boyutları ile her bir bağımsız değişkenin alt boyutları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla Pearson Korelasyon Analizi; bağımsız değişkenlerin alt boyutlarının Duygusal Otantiklik ve alt boyutlarını nasıl etkilediğini incelemek amacıyla Stepwise Tekniği ile Çoklu Doğrusal Regresyon Modelleri tahmin edilmiştir. Bulgular, duygusal otantikliği en iyi şekilde yordayan faktörlerin ben pozisyonu, duygusal kopma, içgörü, başkalarına bağımlılık ve öz yansıtma değişkenleri olduğunu; bu nedenle duygusal otantikliğin oldukça karmaşık bir yapıda olan ve birçok farklı faktörden etkilenen kapsamlı bir konsept olduğunu göstermektedir. Mevcut bulgular alanyazın ışığında tartışılmıştır.

Abstract*Keywords:**differentiation of self, personality traits, self-reflection, insight, emotional authenticity*

The aim of this study is to examine the impact of differentiation of self, Big Five personality traits, self-reflection, and insight on emotional authenticity. Within the scope of the research, a total of 401 participants aged 18-35 completed the Emotional Authenticity Scale, the Big Five-50 Personality Test, the Differentiation of Self Inventory, and the Self-Reflection and Insight Scale, along with an online demographic questionnaire. For data analysis, Pearson Correlation Analysis was conducted to examine the relationships between the total score of the Emotional Authenticity Scale—along with its subdimensions of authentic behavior, emotional avoidance, and acceptance of external influence—and the subdimensions of each independent variable. In addition, Stepwise Multiple Linear Regression Models were estimated to investigate how the subdimensions of the independent variables predict emotional authenticity and its subcomponents. The findings indicated that the most significant predictors of emotional authenticity are I-position, emotional cutoff, insight, fusion with others, and self-reflection. These results suggested that emotional authenticity is a multifaceted construct influenced by a complex interplay of psychological variables. The findings are discussed in light of the existing literature.

* Sorumlu Yazar, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, Havacılık Yönetimi Bölümü, İstanbul, Türkiye

e-posta: mastar@fsm.edu.tr

DOI: 10.31682/ayna.1663893

Gönderim Tarihi (Received): 23.03.2025; Kabul Tarihi (Accepted): 10.12.2025

ISSN: 2148-4376



Giriş

Otantiklik, bireyin içsel deneyimlerinin dışsal davranışlarıyla tutarlı biçimde ifade edilmesi ve “gerçek” ya da “hakiki” olana referans vermesi olarak tanımlanmakta; ancak kavramın tanımı alanyazında farklı perspektiflere göre değişmektedir (Lehman ve diğerleri, 2019). Bazı araştırmacılar otantikliğin bireyin öznel olarak kim olduğunu deneyimleme kapasitesini ifade ettiğini savunurken (Costas ve Fleming, 2009); diğerleri içsel deneyimlerin davranışsal ifadeyle tutarlılığa kavuşturulma süreci olarak ele almaktadır (Cable ve diğerleri, 2013). Hümanistik yaklaşım ise duygusal deneyimlerin bütünleşik ve benliğe uygun biçimde ifade edilmesini otantikliğin merkezi göstergesi olarak vurgulamaktadır (Sheldon ve diğerleri, 1997; Erickson, 1995; Lenton ve diğerleri, 2013).

Duygusal otantiklik kavramı, bireyin içsel duygularının dışa vurumu ile deneyimlerinin tutarlılığı arasındaki ilişkiyi ifade etmekte; samimiyet ve kendiliğindenlik ile ilişkilendirilmektedir (Ashforth ve Tomiuk, 2000; Ashforth ve Humphrey, 1993). Trilling (1972), otantikliğin samimiyetten öte bir ahlaki deneyim ve benliğe bağlılık içerdiğini belirtirken; Salmela (2005) samimi duyguyu, bireyin gerçek duygusal durumunun ifadesi olarak tanımlamakta ve otantik duyguyu kişinin kimliği ile bütünleşmiş daha geniş bir bağlamda değerlendirmektedir.

Duygusal otantikliğin bir boyutu olan otantik davranış, bireyin duygularını en gerçek haliyle ifade etmesine ve hissedilen duygunun onu ifade etme şekli ile tutarlı olmasına, duygusal kaçınma boyutu bireyin duygularını sergilemeye ilişkin tutumuna ve dış etkiyi kabullenme boyutu kişinin duygularını ifade etmede dış faktörlerden nasıl etkilendiğine odaklanmaktadır (Karakuş ve diğerleri, 2022).

Sheldon ve arkadaşları (1997), bireyin kendini daha otantik hissettikleri rollerin genellikle dışa dönük, uzlaşmacı, sorumluluk sahibi, duygusal olarak dengeli ve entelektüel içerikli roller olduğunu tespit etmişlerdir. Benzer şekilde Fleeson ve Wilt (2010), bireyin davranışlarındaki değişkenliklerin otantiklik deneyimiyle ilişkisini incelemiş; kişilik durumları temelinde yapılan değerlendirmeler, bireylerin kişilik özelliklerine uygun olmayan davranışlar sergilediklerinde dahi kendilerini otantik hissedebileceklerini göstermiştir. Bu bağlamda elde edilmiş bulgular, özgünlüğün bir boyutu olan duygusal otantikliğin kişilik özellikleri ile ilişkili olabileceğine işaret etmektedir. Kişilik yapısını sınıflandırmak amacıyla geliştirilen Beş Faktör Kişilik Modeli (McCrae ve Costa, 1985), bireysel farklılıkları beş temel boyutta açıklamaktadır: Dışa dönüklük, bireyin sosyal, girişken ve kalabalık ortamlardan hoşlanan bir eğilimde olduğuna (Costa ve McCrae, 1992); nevroitiklik, olumsuz duygulara yönelme eğiliminde olduğuna (Watson ve Clark, 1984); uyumluluk, olumlu sosyal eğilimlere sahip olduğuna (Burger, 1986) işaret ederken; sorumluluk, planlı ve düzenli davranış eğilimini (Feist ve Feist, 2008) ve açıklık, yaratıcı ve bağımsız düşünceyi yansıtmaktadır (Costa ve diğerleri, 1991).

Otantiklik idealinin gelişimindeki önemli faktörlerden bir tanesinin, bu idealin belirgin biçimde modern bir benlik anlayışıyla birlikte ortaya çıkışı olduğu belirtilmektedir (Varga, 2014). Genel olarak, bu ideal bireyin kendi gerçek benliğini tanıması ve başkalarının kısıtlamalarına rağmen kendi düşüncelerini, duygularını ve değerlerini açıkça ifade edebilmesini içermektedir (Kernis ve Goldman, 2006; Schlegel ve Hicks, 2011; Wang, 2016). Bowen (1978) “benliğin ayrılaşması”nı, aile sistemlerinin duygusal baskısına karşın bireyin “düşünce ile duyguyu ayırt edebilme ve yine de başkalarıyla duygusal teması sürdürebilme kapasitesi” olarak tanımlamıştır. Bu ifadeye dayanarak, yüksek ayrılaşma düzeyinin içsel yaşantıyla dışsal ifade arasındaki tutarlılığı güçlendirerek bireyin duygusal otantikliğini pozitif yönde yordadığı; dolayısıyla sistemik bakışın öne çıkardığı biliş duyguyu ayırmanın otantik duygusal yaşantının gelişiminde bir zemin oluşturduğu ileri sürülebilir. Benliğin ayrılaşması, bireyin ilişkilerinde bireyselliğini koruyabilme kapasitesi olarak tanımlanmakta; düşük ayrılaşma düzeyi gerçek benlikten uzaklaşmaya ve sahte benlik gelişimine yol açmaktadır (Kerr ve Bowen, 1988). Bu çerçevede, duygusal tepkisellik, bireyin stresörlere karşı gösterdiği yanıtı ve öfke regülasyonunu; duygusal kopma ise başkalarından uzaklaşma eğilimini; ben pozisyonu bireyin düşünce, duygu ve inançlarını bağımsız olarak ifade edebilmesini; başkalarına bağımlılık ise ilişkilerde yakınlık ve iç içe geçme derecesini açıklamaktadır (Bowen, 1978; Kerr ve Bowen, 1988; Skowron ve diğerleri, 2009). Son yıllarda yapılan çalışmalar, benliğin ayrılaşmasının duygusal işlevsellik, öz-farkındalık ve psikolojik iyi oluş üzerinde belirleyici rol oynadığını (Jankowski ve Sandage, 2014; Peleg, 2020); yüksek ayrılaşma düzeyinin bireyin duygusal deneyimlerini düzenleme kapasitesini artırdığını (Choi ve Murdock, 2017) ve düşük ayrılaşma düzeyinin ilişkisel bağımlılık ve kimlik karmaşasıyla ilişkili olduğunu (Skowron ve Schmitt, 2018; Peleg, 2020) göstermektedir.

Otantikliğin anlaşılmasında bireyin kendisine karşı dürüst olması ve gerçek benliğine dair farkındalığı merkezi bir rol oynamaktadır. Bu bağlamda, kendini tanıma ve öz farkındalık düzeyi, otantikliğin ortaya çıkabilmesi için temel bir ön koşul olarak değerlendirilmektedir (Vannini ve Franzese, 2008; Burks ve Robbins, 2011; Salmela, 2005). Bu nedenle, duygusal otantikliğin incelenmesinde ilgili psikolojik yapıların belirleyici faktörler olabileceği öngörülmüştür. Grant ve arkadaşları (2002) tarafından kavramsallaştırılmış olan öz yansıtma, bireyin dikkatini kasıtlı olarak kendi düşünce, duygu ve davranışlarına yönlendirmesi ve bunları değerlendirmesi sürecini ifade ederken; içgörü yalnızca kişisel farkındalıkla sınırlı olmayıp bireyin kendisine ve çevresine ilişkin davranışlarını fark ederek bu farkındalığı eyleme dönüştürme kapasitesini de kapsamaktadır (Grant ve diğerleri, 2002; Messer ve McWilliams, 2002; Reid ve Finesinger, 1952).

Farklı terapi yaklaşımları, duygusal otantikliğin terapötik değişimde merkezi bir rol oynadığını ortaya koymaktadır. Freud (1915), bastırılmış duyguların yalnızca bilişsel değil, duygusal olarak da yeniden yaşantılanması gerektiğini; Beck (1976) bilişsel yeniden

yapılandırmanın tetikleyici duygularla birlikte etkili olduğunu; Rogers (1961) ise koşulsuz kabul ortamında duygu ifadesinin gerçek benliğe ulaşmadaki önemini vurgulamıştır. Benzer şekilde, Greenberg ve Pascual-Leone (2006) Duygu Odaklı Terapi’de, Hayes ve arkadaşları (1999) Kabul ve Kararlılık Terapisi’nde (ACT) duygularla açık ve yargılayıcı olmayan bir temasta bulunmanın terapötik ilerlemenin ön koşulu olduğunu göstermektedir.

Otantiklik üzerine yapılan son dönem tartışmalar; bireysel farklılıklar, öz izleme kapasitesi ve duygunun ifadesinde çevresel baskı engelini ayrılma-bireyselleşme süreciyle ilişkili olabileceği ve otantiklik ve benlik kavramlarının yapısal kesişim noktaları bulunduğu fikrinde yoğunlaştığı görülmektedir. Beş Faktör Kişilik Modeli’ne ilişkin bulgular otantiklik ile anlamlı ilişkiler ortaya koymakta olup (Maltby ve diğerleri, 2012); ruminasyon içermeyen bir öz yansıtma ve derinleşen içgörünün (Grant ve diğerleri, 2002) otantik ifadeyi güçlendirmesi beklenmektedir. Son olarak, Bowen’in (1978) Benliğin Ayrışması Kuramı düşünce duygu ayrımını koruyarak ilişkileri sürdürme becerisini tanımlamakta; bu bağlamda yüksek ayrışmanın, dış sosyal baskılara rağmen içsel yaşantıyı açıkça sergilemeye izin vererek duygusal otantikliğin yapı taşlarından birini oluşturduğunu vurgulamaktadır.

Normatif niteliği dolayısıyla sıklıkla felsefi yaklaşımlara konu olan duygusal otantiklik üzerine ampirik çalışmaların azlığı (Vannini ve Franzese, 2008; Salmela, 2005), alanyazında belirgin bir boşluk doğurmaktadır ve bu psikolojik yapının önemine birçok terapi ekolü tarafından sıkça değinildiği görülmektedir. Mevcut çalışmada, duygusal otantikliğin benliğin ayrışması, Beş Faktör kişilik boyutları, öz yansıtma ve içgörü ile ilişkisini inceleyerek kuramsal çerçeveyi genişletmek ve elde edilen bulguların klinik uygulamalara yansımalarını tartışmak amaçlanmaktadır. Bu doğrultuda, ilgili alanyazın temelinde aşağıdaki hipotezler geliştirilmiştir.

H1: Duygusal otantiklik ve alt boyutları olan otantik davranış, dış etkiyi kabullenme ve duygusal kaçınma ile benliğin ayrışması, beş faktör kişilik özellikleri, öz yansıtma ve içgörü puanları arasında ilişki olduğu öngörülmektedir.

H2: Benliğin ayrışması, beş faktör kişilik özellikleri, öz yansıtma ve içgörü puanlarının duygusal otantiklik puanını ve alt boyutları olan otantik davranış, dış etkiyi kabullenme ve duygusal kaçınma puanlarını yordadığı öngörülmektedir.

Yöntem

Örneklem

Çalışmanın örneklemini 18-35 yaş aralığındaki genç yetişkinler oluşturmaktadır. Verinin elde edilebilmesi için amaçlı ve kartopu örnekleme yöntemi kullanılarak katılımcılara çevrimiçi ortamda anket formları gönderilmiştir. Araştırmaya 415 kişi katılmış olup yaş kriterini sağlamayan (18 yaşından küçük veya 35 yaşından büyük) katılımcılar veri setinden çıkarılmış, analizler 401 katılımcının verileri üzerinden yürütülmüştür. Araştırmada yer alan

katılımcıların %72.6'sı (N = 291) kadın, %27.4'ü (N = 110) erkektir. Katılımcıların %56.4'ü (N = 226) lisans, %28.7'si (N = 115) lise, %8'i (N = 32) lisansüstü ve %6.9'u (N = 27) ilköğretim mezunu iken; %14.2'si (N = 57) ekonomik durumunu iyi, %70.6'sı (N = 283) orta ve %15.2'si kötü (N = 61) olarak algılamaktadır. Medeni duruma bakıldığında örneklemin %42.9'u (N = 172) evli iken %55.4'lük dilimin (N = 222) bekâr ve %1.7'lik dilimin (N = 7) boşanmış kişilerden oluştuğu görülmüştür.

Tablo 1.

Katılımcıların Demografik Özellikleri

| Değişken | Kategori | Kişi Sayısı (N) | Yüzde (%) |
|----------------|------------|-----------------|-----------|
| Cinsiyet | Kadın | 291 | 72.6 |
| | Erkek | 110 | 27.4 |
| | Toplam | 401 | 100.0 |
| Eğitim | İlköğretim | 27 | 6.9 |
| | Lise | 115 | 28.7 |
| | Lisans | 226 | 56.4 |
| | Lisansüstü | 32 | 8.0 |
| | Toplam | 401 | 100.0 |
| Medeni Durum | Evli | 172 | 42.9 |
| | Bekâr | 222 | 55.4 |
| | Boşanmış | 7 | 1.7 |
| | Toplam | 401 | 100.0 |
| Ekonomik Durum | İyi | 57 | 14.2 |
| | Orta | 283 | 70.6 |
| | Kötü | 61 | 15.2 |
| | Toplam | 401 | 100.0 |

Veri Toplama Araçları

Demografik Bilgi Formu. Araştırma kapsamında katılımcılara doğrudan veri toplama yöntemlerinden biri olan anket formu iletilmiştir. Araştırmacılar tarafından hazırlanan demografik formda örnekleme oluşturan katılımcıların yaş, cinsiyet, medeni durum, ekonomik durum, psikoterapi desteği alıp almadığı, anne ve babasının sağ olup olmama durumu, anne babanın birlikte yaşama durumunu sorgulayan sorular bulunmaktadır.

Duygusal Otantiklik Ölçeği (DOÖ). Karakuş ve arkadaşları (2022) tarafından bireylerin duygusal otantiklik düzeylerini ölçmek amacıyla geliştirilen ölçek, 20 maddeden oluşmaktadır. Otantik davranış (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8), dış etkiyi kabullenme (9, 10, 11, 12, 13) ve duygusal kaçınma (14, 15, 16, 17, 18, 19, 20) olmak üzere üç alt boyutu bulunan ölçek, 1-5 arasında puanlanmaktadır (1-Hiç Katılmıyorum, 2-Katılmıyorum, 3-Kararsızım, 4-Katılıyorum ve 5-Kesinlikle Katılıyorum). Duygusal Otantiklik Ölçeği'nin güvenilirliğine ilişkin güvenilirlik katsayısı toplam ölçek için 0.89, otantik davranış (OD) için 0.86, dış etkiyi kabullenme (DEK) için 0.79 ve duygusal kaçınma (DKA) alt boyutu için 0.76 olarak hesaplanmıştır. Bu çalışmaya ait güvenilirlik katsayıları ise sırasıyla 0.89, 0.87, 0.84 ve 0.81 olarak hesaplanmıştır. Her bir boyut kendisine ait madde puanlarının toplanmasıyla ayrı ayrı değerlendirildiği gibi ölçekten toplam puan da elde edilebilmektedir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 20 ve en yüksek puan 100'dür (Karakuş ve diğerleri, 2022). Ölçeğin otantik

davranış alt boyutu “Duygularımı en gerçek haliyle ifade ederim.” Ve “Hissettiğim duygu ile onu ifade etme şeklim tutarlıdır.” gibi maddelerden oluşmaktadır. Duygusal kaçınma alt boyutuna ait maddeler “Olumsuz duygularımı (kızgınlık, öfke vb.) ifade etmekten kaçınırım.” ve “Olumlu duygularımı (sevgi vb.) ifade etmekten çekinirim.” gibi bireylerin duygularını sergilemeye ilişkin tutumu ile ilişkilidir. Dış etkiyi kabullenme alt boyutunun maddeleri ise “Yargılanacağımı düşündüğüm duygularımı ifade etmekten kaçınırım.” gibi bireylerin duygularını ifade etmede dış faktörlerden nasıl etkilendiğı ile ilişkilidir. Bu çalışmada, bu ölçeğin toplam puanı ve alt boyutları değerlendirilmiştir.

Benliğin Ayrışması Ölçeğı (BAÖ). Skowron ve Friedlander (1998) tarafından geliştirilmiş olan ölçek, Işık ve Bulduk (2015) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Benliğin ayrışma düzeyini ölçmeyi amaçlayan ölçek 20 maddeden oluşmaktadır. Duygusal tepkisellik (DT), ben pozisyonu (BP), duygusal kopma (DKO) ve başkalarına bağımlılık (BB) olmak üzere dört alt boyutu bulunan ölçek, 1 ile 6 arasında puanlanmaktadır. Alt ölçeklerin toplamı her bir alt ölçeğe ilişkin benliğin ayrışması puanını vermekte olup ölçekten ayrıca toplam puan da elde edilebilmektedir. Puanın yüksekliğı, benliğin ayrışma düzeyinin yüksekliğini ifade etmektedir. Ölçekten elde edilecek puan en az 20, en fazla 120 olmaktadır. Orijinal ölçeğin güvenilirlik katsayısı ölçek toplam puanı için 0.88 iken; alt boyutlar için 0.80 ile 0.83 arasında değişmektedir. Uyarlama ölçeğinde bu katsayılar, 0.74 ile 0.81 arasında değişmekteyken; mevcut çalışmada ise 0.66 ile 0.80 arasında değişmektedir. Ben pozisyonu alt boyutu “Kendimi olduğum gibi kabul ederim.”, duygusal tepkisellik alt boyutu “Bşkaları tarafından incitilmek beni aşırı derecede rahatsız eder.”, duygusal kopma alt boyutu “İnsanlar benimle yakınlık kurmaya çalıştıklarında, kendimi onlardan uzak tutarım.” ve başkalarına bağımlılık alt boyutu “Hemen hemen hayatımdaki herkesten onay alma ihtiyacı hissederim.” gibi maddeler ile ölçülmektedir. Bu araştırmada ölçeğin alt boyutları değerlendirilmiştir.

Büyük Beş-50 Kişilik Testi (B5KT-50-Tr). Büyük Beş Kişilik Testi-50 (B5KT-50, Big Five Questionnaire-50), tek uçlu 100 sığata dayalı ve faktörleri bağıntısız ‘Büyük Beş Testi’ temel alınarak Goldberg (1993) tarafından geliştirilmiş olup Türkçeye uyarlama çalışması Tatar (2017) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçekte alt boyutları ifade eden faktörlerin 0.65-0.79 arasında iç tutarlılık gösterdiği görülmüştür (Tatar, 2017). Faktörlerin dışa dönüklük (DDÖ), uyumluluk (UYUM), sorumluluk (SOR), duygusal dengelilik (DDE) ve zekâ/hayal gücü (Z/HG) olarak isimlenmiştir ve her faktöründe 10 madde yer alan ölçek 1-5 arasında puanlanmaktadır (1-hiç uygun değil, 5-çok uygun). Bu çalışmada hesaplanan iç tutarlık katsayıları ise 0.56 ile 0.72 arasında değişmektedir. Dışa dönüklük alt boyutu “Toplantıların gözdesiyimdir.”, uyumluluk alt boyutu, “Bşkalarına pek ilgi duymam.”, sorumluluk alt boyutu “Her zaman hazırlıklıyım.”, duygusal dengelilik alt boyutu “Kolayca kendimi baskı altında hissederim.” ve zekâ/haya gücü alt boyutu “Kelime hazinem zengindir.” gibi maddeler ile ölçülmektedir. Bu araştırmada ölçeğin alt boyutları değerlendirilmiştir.

Kendine Yansıtma ve İçgörü Ölçeği (KYİÖ). Katılımcıların öz yansıtma ve içgörü düzeylerini ölçmeyi amaçlayan ölçek Grant ve arkadaşları (2002) tarafından geliştirilmiş olup ölçeğin orijinal hali 20 maddeden oluşmaktadır. Ölçek, Aşkun ve Çetin (2017) tarafından Türkçeye uyarlanmış olup yapılan çalışmada 10 maddenin daha iyi uyuma sahip olduğu bulunmuştur. 1 ile 6 arasında puanlanan ölçeğin alt boyutları öz yansıtma ve içgörü olarak belirlenmiştir. Ölçeğin analizlerinde ortalama istatistikleri üzerinden analizler ve hesaplamalar yapılmıştır. Cronbach alfa katsayısı toplam ölçek için 0.70, öz yansıtma (ÖZ) alt boyutu için 0.80 ve içgörü alt boyutu (İÖ) için 0.65 olarak hesaplanmıştır. Mevcut çalışmada hesaplanan katsayılar ise 0.66 ile 0.81 arasında değişmektedir. Ölçeğin öz yansıtma alt boyutunda “Yapmakta olduğum şeyleri değerlendirmek benim için önemlidir.” ve içgörü alt boyutunda “İçimde bir his oluştuğunun sıklıkla farkındayım; ama onun ne olduğunu pek bilmem.” gibi maddeler yer almaktadır. Bu çalışmada ölçeğin alt boyutları değerlendirilmiştir.

Veri Analizi

Araştırmada veri analizi için SPSS (Statistical Package for Social Sciences) 25.0 versiyonu kullanılmıştır. Toplanan veri için gerekli düzenlemeler yapıldıktan sonra, veri seti içerisinden yaş kriterini sağlamayan gözlemler çıkarılmıştır. Sonrasında, kullanılan ölçeklerin güvenilirlik katsayıları hesaplanmıştır ve elde edilen değerlerin yeterli düzeyde güvenilirliği sağladığı görülmüştür. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediği, eğiklik ve basıklık değerlerinin standart hatalarına bölünmesiyle elde edilen değerlerin ± 3 arasında yer almasına, ortalama ve medyan değerlerinin yakınlığına ve çeyrekler arası aralığın standart sapmaya bölümünden elde edilen değerlerin 1.3 civarında olup olmamasına göre değerlendirilmiştir (Gürüş ve Astar, 2019). Ayrıca kutu grafikleri ve histogramlar da incelenerek yeterli gözlem sayısı ile dağılımlar, normal dağılım olarak varsayılmıştır.

Regresyon modellerinin tahmini öncesinde çalışmanın bağımlı değişkeni olan duygusal otantiklik puanı ve alt boyutları ile diğer ölçeklerden elde edilen alt boyutların puanları arasındaki ilişkilerin incelenmesi için yapılan Pearson Korelasyon Analizi sonucunda, değişkenler arasında 0.80 üzerinde bir ilişki olmadığı görülmüştür. Böylece korelasyon aracılığıyla tahmin edilen modellerde çoklu doğrusal bağıllık probleminin olmadığı sonucuna varılmıştır. Regresyon modeli tahmininde modellerin sonuçlarının yorumlanabilmesi için sağlanması gereken varsayımlar; çoklu doğrusal bağıllık sorunu olmaması, hata terimlerinin normal dağılım göstermesi ve tüm parametreler ile modelin genelini istatistiksel olarak anlamlı olmasıdır. İlgili kriterlerin sağlandığı görüldükten sonra bağımsız değişkenlerin bağımlı değişken üzerindeki yordayıcı gücünü incelemek için Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi yürütülmesine karar verilmiş, seçim tekniği olarak “Stepwise” metodu kullanılmıştır. Çoklu Doğrusal Regresyon analizinde Benliğin Ayrışması, Büyük Beş–50 Kişilik Testi ve Kendine Yansıtma ve İçgörü Ölçeklerinin alt boyutları, Duygusal Otantiklik toplam puanı,

Otantik Davranış alt boyutu, Duygusal Kaçınma alt boyutu ve Dış Etkiyi Kabullenme alt boyutu modele eklenerek tahminler yinelenmiştir.

Bulgular

Tanımlayıcı istatistikler, eğiklik ve basıklık gibi değerler incelendiğinde tüm ölçek puanlarının normal dağıldığı varsayılabilirliği gözlenmiş ve çalışmada parametrik istatistik analizler kullanılmıştır. Regresyon modellerinin tahmininden önce ön analiz olan Korelasyon Analiz sonuçları elde edilmiş ve Tablo 2’de sunulmuştur.

Tablo 2.

DOT ve Alt Boyutlarının BAÖ, B5KT-50-Tr ve KYİÖ Alt Boyutları ile Korelasyon Analizi Sonuçları

| | Değişken | DOT | OD | DEK | DKA | BP | DT | DKO | |
|--|----------|---------|---------|---------|---------|---------|--------|--------|-----|
| BAÖ Alt Boyutları | DOT | - | | | | | | | |
| | OD | .749** | - | | | | | | |
| | DEK | -.772** | -.344** | - | | | | | |
| | DKA | -.824** | -.354** | .563** | - | | | | |
| | BP | .438** | .417** | .426** | -.204** | - | | | |
| | DT | -.230** | -.066 | .331** | .178** | -.089* | - | | |
| | DKO | -.427** | -.255** | .284** | .453** | -.113* | .239** | - | |
| | BB | -.433** | -.176** | .485** | .390** | -.328** | .496** | .417** | |
| | Değişken | DOT | OD | DEK | DKA | DDÖ | UYUM | SOR | DDE |
| B5KT-50- Tr Alt Boyutları | DOT | - | | | | | | | |
| | OD | .749** | - | | | | | | |
| | DEK | -.772** | -.344** | - | | | | | |
| | DKA | -.824** | -.354** | .563** | - | | | | |
| | DDÖ | -.143** | .108** | .161** | .295** | - | | | |
| | UYUM | .039 | .222** | .015 | .129** | .464** | - | | |
| | SOR | -.026 | .182** | .082 | .177** | .405** | .418** | - | |
| | DDE | -.378** | -.196** | .339** | .363** | .217** | .184** | .222** | - |
| Z/HG | -.001 | .203** | -.015 | .218** | .405** | .499** | .510** | .230** | |
| | Değişken | DOT | OD | DEK | DKA | İÖ | ÖZ | | |
| KYİÖ Alt Boyutları | DOT | - | | | | | | | |
| | OD | .749** | - | | | | | | |
| | DEK | -.772** | -.344** | - | | | | | |
| | DKA | -.824** | -.354** | .563** | - | | | | |
| | İÖ | .358** | .148** | -.304** | -.394** | - | | | |
| | ÖZ | .080 | .218** | .030 | .023 | .289** | - | | |

Not. B5KT-50-Tr: Büyük Beş-50 Kişilik Testi, BAÖ: Benliğin Ayrışması Ölçeği, BB: Başkalarına Bağımlılık, BP: Ben Pozisyonu, DDE: Duygusal Dengelilik, DDÖ: Dışa Dönüklük, DEK: Dış Etkiyi Kabullenme, DOT: Duygusal Otantiklik Toplamı, DKA: Duygusal Kaçınma, DKO: Duygusal Kopma, KYİÖ: Kendine Yansıtma ve İçgörü Ölçeği, İÖ: İçgörü, OD: Otantik Davranış, ÖY: Öz Yansıtma, SOR: Sorumluluk, UYUM: Uyumluluk, Z/HG: Zekâ /Hayal Gücü. n=401. * $p < .05$; ** $p < .01$.

DOT puanının BAÖ alt boyutları ile ilişkisinin incelenmesi amacıyla yapılan Korelasyon Analizi sonucuna göre DOT ile BP alt boyutu arasında pozitif yönde ($r = .43, p < .01$), DOT ile DT ($r = -.23, p < .01$), DKO ($r = -.42, p < .01$) ve BB ($r = -.43, p < .01$) alt boyutları arasında ise negatif yönde ilişki olduğu görülmüştür. OD ile BP alt boyutu arasında pozitif yönde bir ilişki varken ($r = .41, p < .01$), DOT ile DKO ($r = -.25, p < .01$) ve BB ($r = -.17, p < .01$) alt boyutları arasında ise negatif yönde bir ilişkiye rastlanmıştır. DOT ile BP alt boyutu arasında negatif yönlü ($r = -.42, p < .01$) DEK ile DT ($r = .33, p < .01$), DKO ($r = .28, p < .01$) ve BB ($r = .48, p < .01$) alt boyutları arasında ise pozitif bir ilişki gözlenmiştir. DKA ile BP alt boyutu arasında

negatif yönlü bir ilişki gözlenirken ($r = -.20, p < .01$). DEK ile DT ($r = .17, p < .01$), DKO ($r = .45, p < .01$) ve BB ($r = .39, p < .01$) alt boyutları arasında ise anlamlı ve pozitif bir ilişkiye rastlanmıştır.

DOT puanının B5KT-TR alt boyutları ile ilişkisinin incelenmesi amacıyla yapılan Korelasyon Analizi sonucuna göre DOT ile DDÖ ($r = -.14, p < .01$) ve DDE ($r = -.37, p < .01$) arasında negatif yönde bir ilişki vardır. DOT ile DDÖ ($r = .10, p < .05$), UYUM ($r = .22, p < .01$), SOR ($r = .18, p < .01$) ve Z/HG ($r = .20, p < .05$) alt boyutları arasında pozitif yönlü ve OD ile DDE alt boyutu arasında ise negatif yönlü bir ilişkiye rastlanmıştır ($r = -.19, p < .01$). DEK ile DDÖ ($r = .16, p < .01$) ve DDE ($r = .33, p < .01$) alt boyutları arasında pozitif yönlü, DKA ile DDÖ ($r = .29, p < .01$), UYUM ($r = .12, p < .01$), SOR ($r = .17, p < .01$), DDE ($r = .36, p < .01$) ve Z/HG ($r = .21, p < .01$) alt boyutları arasında da pozitif yönlü bir ilişki olduğu gözlenmiştir.

DOT puanının KYİÖ alt boyutları ile ilişkisinin incelenmesi amacıyla yapılan Korelasyon Analizi sonucuna göre DOT ile İÖ ($r = .35, p < .01$), OD ile İÖ ($r = .14, p < .01$) ve ÖZ ($r = .21, p < .01$) alt boyutları arasında anlamlı ve pozitif, DEK ile İÖ alt boyutu arasında ($r = -.30, p < .01$) negatif ve DKA ile İÖ alt boyutu arasında da negatif yönlü ve istatistiksel bakımdan anlamlı bir ilişki gözlenmiştir ($r = -.39, p < .01$).

Tablo 3.

Örneklemin Duygusal Otantiklik ve Alt Boyut Puanlarının Bağımsız Değişkenler ile Yordanması için Yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonucu

| Bağımlı Değişken | Bağımsız Değişkenler | B | B'nin Standart Hatası | β | t | R^2 | F |
|------------------|----------------------|--------|-----------------------|---------|-----------|-------|-----------|
| DOT | Sabit | 58.742 | 4.897 | | 11.996*** | .386 | 49.744*** |
| | BP | .798 | .113 | .311 | 7.083*** | | |
| | DKO | -.702 | .120 | -.264 | -5.870*** | | |
| | İÖ | .483 | .132 | .171 | 3.654*** | | |
| | BB | -.394 | .119 | -.159 | -3.318** | | |
| | ÖZ | .198 | .099 | .087 | 1.993* | | |
| OD Alt Boyutu | Sabit | 14.925 | 2.514 | | 5.937*** | .255 | 33.876*** |
| | BP | .397 | .054 | .334 | 7.308*** | | |
| | DKO | -.310 | .055 | -.252 | -5.625*** | | |
| | SOR | .232 | .075 | .143 | 3.107** | | |
| | ÖZ | .124 | .049 | .117 | 2.567* | | |
| DKA Alt Boyutu | Sabit | 3.156 | 3.260 | | 0.968 | .328 | 32.054*** |
| | DKO | .340 | .058 | .278 | 5.862*** | | |
| | İÖ | -.204 | .063 | -.157 | -3.268** | | |
| | BB | .132 | .058 | .115 | 2.280* | | |
| | DDÖ | .221 | .078 | .133 | 2.826** | | |
| | BP | -.183 | .055 | -.155 | -3.360** | | |
| | Z/HG | .172 | .073 | .112 | 2.370* | | |
| DEK Alt Boyutu | Sabit | 8.569 | 1.951 | | 4.391*** | .344 | 51.914*** |
| | BB | .238 | .045 | .271 | 5.257*** | | |
| | BP | -.303 | .040 | -.335 | -7.585*** | | |
| | DT | .153 | .046 | .156 | 3.301** | | |
| | DDÖ | .145 | .055 | .113 | 2.651** | | |

Not. B5KT-50-Tr: Büyük Beş-50 Kişilik Testi, BAÖ: Benliğin Ayrışması Ölçeği, BB: Başkalarına Bağımlılık, BP: Ben Pozisyonu, DDE: Duygusal Dengelilik, DDÖ: Dışa Dönüklük, DEK: Dış Etkiyi Kabullenme, DOT: Duygusal Otantiklik Toplam, DKA: Duygusal Kaçınma, DKO: Duygusal Kopma, KYİÖ: Kendine Yansıtma ve İçgörü Ölçeği, İÖ: İçgörü, OD: Otantik Davranış, ÖY: Öz Yansıtma, SOR: Sorumluluk, UYUM: Uyumluluk, Z/HG: Zekâ/Hayal Gücü. * $p < 0.05$; ** $p < 0.01$; *** $p < 0.001$

BAÖ, B5KT-TR ve KYİÖ alt boyut puanlarının DOT puanı üzerindeki etkisinin incelenmesi amacıyla yürütülen Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucuna göre tahmin edilen modelin sabit parametresinin ($t(395) = 11.99, p < .001$) ve BP ($t(395) = 7.08, p < .001$); DKO ($t(395) = -5.87, p < .001$); İÖ ($t(395) = 3.65, p < .001$); BB ($t(395) = -3.31, p < .01$) ve ÖZ ($t(395) = 1.99, p < .05$) alt boyutlarına ait eğim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(5, 395) = 49.74, p < .001$) modelin genelinin de istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0.386 olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca göre DOT puanlarının yaklaşık %39'u BP, DKO, İÖ, BB ve ÖZ puanları tarafından açıklanmaktadır. Diğer puanlar sabit tutulduğunda; BP puanındaki 1 birimlik artış DOT puanını 0.79 birim; İÖ puanındaki 1 birimlik artış DOT puanını 0.48 birim; ÖZ puanındaki 1 birimlik artış DOT puanını 0.19 birim artıracaktır. DKO puanındaki 1 birimlik artış DOT puanını 0.70 birim; BB puanındaki 1 birimlik artış DOT puanını 0.39 birim azaltacaktır.

BAÖ, B5KT-TR ve KYİÖ alt boyut puanlarının OD alt boyutu puanı üzerindeki etkisinin incelenmesi amacıyla yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucuna göre tahmin edilen modelin sabit parametresinin anlamlı olduğu ($t(396) = 5.93, p < .001$) bulunmuştur. OD için tahmin edilen modelde BP ($t(396) = 7.30, p < .001$), DKO ($t(396) = -5.62, p < .001$), SOR ($t(396) = 3.10; p < .01$) ve ÖZ ($t(396) = 2.56, p < .05$) alt boyutlarına ait eğim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(4, 396) = 33.87, p < .001$) modelin genelinin de istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0.25 olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca göre OD puanlarının yaklaşık %26'sı BP, DKO, SOR ve ÖZ puanları tarafından açıklanmaktadır. Diğer puanlar sabit tutulduğunda; BP puanındaki 1 birimlik artış OD puanını 0.39 birim; SOR puanındaki 1 birimlik artış OD puanını 0.23 birim; ÖZ puanındaki 1 birimlik artış OD puanını 0.12 birim artıracaktır. DKO puanındaki 1 birimlik artış ise OD puanını 0.31 birim azaltacaktır.

BAÖ, B5KT-TR ve KYİÖ alt boyut puanlarının DKA alt boyutu puanı üzerindeki etkisinin incelenmesi amacıyla yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucuna göre tahmin edilen modelin sabit parametresinin anlamlı olmadığı ($t(394) = .96, p > .05$) bulunmuştur. DKA için tahmin edilen modelde DKO ($t(394) = 5.86, p < .001$), İÖ ($t(394) = -3.26, p < .01$); BB ($t(394) = 2.28, p < .05$); DDÖ ($t(394) = 2.82, p < .01$); BP ($t(394) = -3.36, p < .01$) ve Z/HG ($t(394) = 2.37, p < .05$) alt boyutlarına ait eğim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(6, 394) = 32.05, p < .001$) modelin genelinin de istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0.32 olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca göre DKA alt boyutu puanlarının yaklaşık %33'ü DKO, İÖ, BB, DDÖ, BP ve Z/HG puanları tarafından açıklanmaktadır. Diğer puanlar sabit tutulduğunda; DKO puanındaki 1

birimlik artış DKA puanını 0.34 birim; BB puanındaki 1 birimlik artış DKA puanını 0.13 birim; DDÖ puanındaki 1 birimlik artış DKA puanını 0.22 birim; Z/HG puanındaki 1 birimlik artış DKA puanını 0.17 birim artıracaktır. İÖ puanındaki 1 birimlik artış DKA puanını 0.20 birim ve BP puanındaki 1 birimlik artış DKA puanını 0.18 birim azaltacaktır.

BAÖ, B5KT-TR ve KYİÖ alt boyut puanlarının DEK alt boyutu puanı üzerindeki etkisinin incelenmesi amacıyla yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucuna göre tahmin edilen modelin sabit parametresinin anlamlı olduğu ($t(396) = 4.39, p < .001$) bulunmuştur. DEK için tahmin edilen modelde BB ($t(396) = 5.25, p < .001$); BP ($t(396) = -7.58, p < .001$); DT ($t(396) = 3.30, p < .01$); DDÖ ($t(396) = 2.65, p < .01$) alt boyutlarına ait eğim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(4, 396) = 51.91, p < .001$) modelin genelinde de istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0.344 olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca göre DEK alt boyutu puanlarının yaklaşık % 34'ü BB, BP, DT ve DDÖ puanları tarafından açıklanmaktadır. Diğer puanlar sabit tutulduğunda; BB puanındaki 1 birimlik artış DEK puanını 0.23 birim; DT puanındaki 1 birimlik artış DEK puanını 0.15 birim; DDÖ puanındaki 1 birimlik artış DEK puanını 0.14 birim artıracaktır. BP puanındaki 1 birimlik artış ise DEK puanını 0.30 birim azaltacaktır.

Tartışma

Duyusal otantiklik çağdaş duygu araştırmalarında önemli bir kavram olsa da sağlam bir kuramsal temelden yoksundur (Salmela, 2005). Bu araştırma kapsamında yapılan alanyazın taraması, söz konusu psikolojik yapıya ampirik bir destek sunan çalışmaların oldukça yetersiz sayıda olduğunu göstermektedir. Duyusal otantiklik hakkında yapılmış daha önceki çalışmalarda kullanılan araçlar kavramı ölçebilecek maddeler içerse de anlamını tam olarak karşılayamamaktadır (Karakuş ve diğerleri, 2022).

Bu çalışmada genç yetişkinlerde duygusal otantikliğin benliğin ayrımlaşması, kişilik özellikleri, öz yansıtma ve içgörü ile olan ilişkisini incelemek amaçlanmıştır. Bu kapsamda yürütülen araştırmanın sonuçlarına göre duygusal otantiklik toplam puanının ve dış etkiyi kabullenme alt boyutunun uyumluluk, sorumluluk, zekâ/hayal gücü ve öz yansıtma dışında kalan tüm bağımsız değişkenler ile arasında anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Otantik davranış alt boyutu, duygusal tepkisellik faktörü dışında diğer tüm değişkenler ile; duygusal kaçınma alt boyutu ise öz yansıtma faktörü dışında kalan tüm değişkenler ile anlamlı ilişki kurmaktadır. Bu bulgular, duygusal otantiklik ve alt boyutları ile çalışmada yer alan bağımsız değişkenler arasında ilişki olduğu yönündeki birinci hipotezi kısmen doğrulamaktadır.

Mevcut bulgular, benliğin ayrımlaşmasının duygusal otantiklikle yakından ilişkili olduğunu göstermektedir. Bowen'ın (1978) düşünce-duygu ayırımına dayanan kuramsal çerçevesiyle uyumlu olarak ben pozisyonunun otantiklikle pozitif ilişkisi, yüksek

ayrışmanın bireyin duygu ve düşüncelerini daha bütünleşmiş bir biçimde ifade etmesini kolaylaştırdığını göstermektedir. Buna karşılık duygusal kopma ve başkalarına bağımlılık gibi düşük ayrışma göstergelerinin duygusal kaçınmayla ilişkili olması, ayrışma düzeyinin kişiler arası baskı, geri çekilme ve duygusal yakınlık kurma süreçleriyle bağlantılı olduğunu ortaya koymaktadır. Son dönem araştırmaların ayrışmanın duygusal işlevsellik ve psikolojik iyi oluş üzerindeki belirleyici rolünü vurgulaması (Skowron ve Schmitt, 2018; Peleg, 2020), mevcut bulguların duygusal otantikliğin ayrışma kapasitesine duyarlı bir yapı olduğunu desteklemektedir.

Analiz sonuçları kişilik değişkenleri açısından değerlendirildiğinde, duygusal otantiklik toplam puanının yalnızca dışa dönüklük ve duygusal dengelilikle anlamlı ilişki göstermesi, otantikliğin kişilik özelliklerinin yalnızca belirli boyutlarıyla bağlantılı olduğuna işaret etmektedir. Sheldon ve arkadaşları (1997), insanların kendilerini daha otantik hissettikleri rollerin, daha dışa dönük, uzlaşmacı, sorumluluk sahibi, duygusal açıdan istikrarlı ve entelektüel roller olduğunu bulmuştur. Maltby (2012) de beş faktör kişilik modelindeki özellikler ile otantiklik düzeyi arasında ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Bununla birlikte, mevcut çalışmada kişilik özellikleri ile ilişkilerin alt boyut bazında farklılaşması; otantik davranış, dış etkiyi kabullenme ve duygusal kaçınma boyutlarının her birinin kişilik süreçleriyle özgül ilişkiler kurduğunu göstermektedir. Bu durum, Fleeson ve Wilt'in (2010) otantiklik deneyiminin yalnızca sabit kişilik özelliklerine bağlı olmadığı; durumluk benlik değerlendirmeleriyle de şekillendiği bulgularıyla uyumludur.

Öz yansıtmanın duygusal otantiklik puanı ve alt boyutlarıyla anlamlı ilişkiler göstermemesi, otantikliğin yalnızca içsel süreçlere dikkat yöneltmekle ortaya çıkan bir yapı olmadığını düşündürmektedir. Alanyazında ruminatif öz yansıtmanın, içsel farkındalığı artırsa da içgörüyü bütünleşmediğinde etkisiz olabileceği belirtilmektedir (Grant ve diğerleri, 2002). Bu çalışmada içgörünün otantiklikle anlamlı ilişkiler sergilemesi, otantik davranışın ve duygusal tutarlılığın yalnızca öz izleme ile değil, bireyin duygusal yaşantılarını anlamlandırma ve benlikle bütünleştirme kapasitesiyle bağlantılı olduğunu göstermektedir.

Sunulan çalışmada yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları, bağımsız değişkenlerin duygusal otantiklik ve alt boyutları üzerinde yordayıcılık etkisi olduğu yönündeki ikinci hipotezin kısmen doğrulandığını göstermektedir. Kişilik özelliklerinden uyumluluk ve duygusal dengelilik alt boyutlarının veri setine dâhil olmadığı görülmektedir.

Tahmin edilen çoklu doğrusal regresyon modeli sonucunda duygusal otantikliği en iyi şekilde yordayan faktörlerin ben pozisyonu, duygusal kopma, içgörü, başkalarına bağımlılık ve öz yansıtma olduğu bulunmuştur. Bulgular, duygusal otantikliği en güçlü biçimde yordayan değişkenlerden birinin "ben pozisyonu" (self-position) olduğunu göstermektedir. Söz konusu bulgu, benlik ayrışmasının otantik yaşantıları desteklediğini bildiren güncel yapısal eşitlik modelleriyle örtüşmektedir (Mert, 2024) ve otantikliği öz-sahiplenme biçiminde yeniden

kavramsallaştıran kuramsal yaklaşımları da (Sedikides ve Schlegel, 2024) destekler niteliktedir. Ben pozisyonunun bireyin değer ve inançlarına sadık kalma kapasitesini yansıttığı düşünüldüğünde (Bowen, 1978), bu bulgu beklenir niteliktedir: Kişi değerlerini netleştirdiğinde bu değerlerle uyumlu eylemlere yönelerek içsel tutarlılık kazanmakta ve böylece otantik yaşantılar geliştirmektedir.

Öte yandan, bulgular duygusal kopma düzeyindeki yükselmenin duygusal otantiklik üzerinde negatif bir etkisi olduğunu ortaya koymaktadır. Duygusal kopma bireyin stresör ile karşılaştığında insanlardan uzaklaşmasına, kişinin kendini duygularından ve ötekilerden soyutlamasına işaret ettiğinden (Kerr ve Bowen, 1988; Skowron ve diğerleri, 2009) duygusal otantikliğin bu durumdan olumsuz etkilenmesi öngörülen bir sonuçtur. Bu, stresli ya da rahatsız edici duygularla yüzleşmek yerine onlardan uzaklaşmanın otantik benliğe erişimi engellediğini ima etmektedir. Barrett ve arkadaşları (2000) tarafından öne sürüldüğü üzere, benlik saygısına yönelik tehdit algısı bireyleri savunma stratejilerine ve duyguları bastırmaya yöneltebilir. Mevcut araştırmanın bulgularında duygusal kopma ile otantiklik arasındaki ters yönlü ilişki bu savı desteklerken, otantikliği deneyimlemenin bireylerin durumları daha az tehdit edici olarak değerlendirmelerini ve sosyal dışlanmadan kaynaklanan reddedilme duygularını daha az yaşamalarını sağladığına dair kanıtlarla da örtüştüğü görülmektedir (Gino ve Kouchaki, 2020).

Grant, Franklin ve Langford'nin (2002) öz-yansıtma ve içgörü modeli, bireyin farkındalığını artırarak içsel tutarlılığı güçlendirdiğini öne sürmekte olup mevcut bulgular katılımcıların öz-yansıtma ve içgörü düzeylerinin duygusal otantikliği artırdığını göstermektedir. Bu durum, bireyin değerleri, inançları ve davranışları arasında uyum sağlayarak duygularını özgün biçimde ifade etmesine imkân tanımakta ve Fromm'un (1941), bireylerin ne yapmak istediklerini anladıklarında duygularını daha iyi ifade edecekleri yönündeki savını ve Salmela'un (2005), kendini bilmenin duygusal otantikliğin bir ön koşulu olduğu söylemini destekler niteliktedir. Bu bulgular üzerine düşünüldüğünde, veri setine giren tüm faktörlerin bireyin kendisini ve diğerlerini net bir şekilde tanımlayabilmesine ve bu ayrımı koruyabilmesine vurgu yaptığı; bunun da duygusal otantikliğin gelişimi üzerinde oldukça önemli bir etkisi olduğu sonucuna ulaşılabilir.

Bilindiği üzere, otantik davranış, bireyin içsel değerlerine, inançlarına ve duygularına uygun şekilde davranması olarak tanımlanmaktadır (Kernis ve Goldman, 2006). Bu tanıma göre otantik davranış, kişinin kendi benliğine sadık kalma, dışarıdan gelen etkilere rağmen içsel değerlerini ve inançlarını ifade etme çabası olarak görülebilir. Sonuçlara göre otantik davranışı en iyi şekilde yordayan faktörler ben pozisyonu, duygusal kopma, sorumluluk ve öz yansıtmadır.

Costa ve McCrae'nin (1992) kişilik özelliklerini tanımladığı Beş Faktör Kişilik Modeli'ne göre, sorumluluk özelliği, bireyin disiplinli, organize ve sorumlu olma eğilimini ifade

etmektedir. Bu özelliğin otantik davranışı teşvik etmesinin çeşitli nedenleri olabilmektedir. Sorumluluk, kişinin planlı ve sistemli bir şekilde hareket etme, hedeflerine ulaşmak için çaba gösterme, başkalarına karşı sadakat gösterme, kişinin kendine ve diğerlerine karşı olan taahhütlerini yerine getirme eğilimini yansıtmaktadır. Diğer bir ifadeyle, sorumluluk boyutu aynı zamanda ne kadar kontrol sahibi olduğumuzu göstermektedir (Burger, 1986). Bu tutum belirlenen hedeflere ulaşma isteğiyle ilişkilendirilebilmektedir. Aynı zamanda sorumluluk duygusu, kişinin kendi davranışlarının sonuçlarına ve etkilerine karşı da sorumlu hissetmesini sağlayacağından bu özelliğe sahip olan bireyin kendi eylemlerinin bilincinde, daha dengeli ve içsel değerlerine daha sadık bir şekilde yaşama eğiliminde olacaktır. Meta-analitik bulgular, otantik olmanın iş ile bütünleşme ve iş performansında artışla anlamlı olarak ilişkili olduğunu göstermektedir (Sutton, 2020). Bu bulgu, düzenli hedef takibi ile sorumluluğun, değer eylem tutarlılığı için elverişli koşullar yarattığı; dolayısıyla otantik davranışın sürdürülebilirliği açısından kritik bir rol oynadığı sonucunu desteklemektedir.

Duygusal kaçınma alt boyutuna ilişkin analizler, modelde duygusal kopma, içgörü, başkalarına bağımlılık, dışa dönüklük, ben pozisyonu ve zekâ/hayal gücü değişkenlerinin anlamlı yordayıcılar olduğunu göstermektedir. Bulgular, ben pozisyonu alt boyutunun duygusal otantiklik ve otantik davranış puanları ile pozitif bir ilişki kurmasına karşın, duygusal kaçınma ile negatif yönde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Bu örüntü, alanyazında ben pozisyonunun duygusal uyarıcılardan kaçınma eğilimini azalttığını; duygusal deneyimlerin düzenlenmesine yönelik daha işlevsel stratejileri desteklediğini gösteren bulgular ile uyumludur (Skowron ve Schmitt, 2018). Elde edilen sonuç, ben pozisyonunun bireyin duygusal deneyimlerini düzenleme biçimiyle ilişkili olduğunu ve ayrılaşma düzeyinin duygusal kaçınma üzerinde koruyucu bir rol üstlendiğini göstermektedir. Bu bulgu, benliğin ayrılaşmasının duygusal işlevsellik ve duygu düzenleme süreçleriyle ilişkisini ortaya koyan güncel araştırmalarla tutarlıdır (Choi ve Murdock, 2017).

Yapılan araştırmada dışa dönüklük ve zekâ/hayal gücü puanlarının artmasıyla duygusal kaçınmanın yükseldiği saptanmıştır. Araştırmacının dışa dönük bireylerin “sosyal imajı koruma” motivasyonu ile duygularını açıkça sergilemekten kaçınabileceği önerisi, görsel arama görevlerinde dışa dönüklük ve ifade bastırma ilişkisini gösteren bulgularla desteklenmekte (Bendall ve diğerleri, 2022) ve Eysenck ve Eysenck’in (1979) dışa dönüklük kuramıyla tutarlıdır. Zekâ ve hayal gücü yüksek bireyler, dışa dönük bireyler gibi zamanlarının önemli bir kısmını sosyal ortamlarda geçirmeyi tercih etmekte olup (Mehl ve diğerleri, 2006) bu durumun entelektüel mesafe koyma stratejilerinin duygusal kaçınmayı destekleyebileceğine işaret etmektedir.

Dış etkiyi kabullenme alt boyutunda benzer bir model görülmektedir. Dış etkiyi kabullenme alt boyutu bireylerin duygularını deneyimleme ve onları ifade etmede dış faktörlerden ne derecede etkilendiği ile ilişkilidir. Araştırmanın sonuçlarına göre dış etkiyi

kabullenmeyi etkileyen faktörler arasında başkalarına bağımlılık, ben pozisyonu, duygusal tepkisellik ve dışa dönüklük bulunmaktadır. Sonuçlara göre başkalarına bağımlılık ve dışa dönüklük yükseldikçe birey duygularını ifade ederken dış geri bildirimlere daha duyarlı hâle gelmektedir. McCrae ve Costa'ya (1992) göre, dışa dönük bireyler sosyal yönelimli olup onay ya da aidiyet arayabilmektedir. Jung'un (1933) dışa dönük tanımıyla uyumlu biçimde, bu kişilerde grup normlarına uyma zorunluluğu duygusal ifadenin sansürlenmesine yol açabilmektedir. Bu bağlamda dış etkiyi kabullenme, dışa dönük bireyler için sosyal bağlamda yer edinme ve toplumsal uyum sağlama aracı olarak görülebilmektedir.

Benzer olarak, başkalarına yüksek düzeyde bağımlı bireylerin dış onay ihtiyacı nedeniyle duygularını baskılama eğiliminde oldukları bilinmektedir (Bowen, 1976; Skowron ve diğerleri, 2009). Bu sonuç, sosyal bağlamda otantikliğin değerini vurgulamaktadır: Dış referanslı kişilerin grup içi onay alma çabasıyla duygusal ifadesini sınırlandırabileceğine ve dış etkiyi kabullenme faktörünün dış dünyadan gelen olumlu geri bildirimleri ve kabullenişleri arama eğilimi ile ilişkilendirilebileceğine işaret etmektedir.

Duygusal sistem baskın hale geldiğinde bireyin düşünmeden ve otomatik biçimde tepki vermesi olarak açıklanan duygusal tepkiselliğin (Kerr ve Bowen, 1988) artması ile dış etkiyi kabullenme düzeyinde artış meydana gelmesi ilk bakışta paradoksal bir sonuçtur. Bu durumu açıklayabilecek bir araştırma bağlanma teorisyenleri tarafından gerçekleştirilmiştir. Averill'e (1983) göre insanlar öfke dönemlerinde, başkalarının tepkilerine ilişkin farklı beklentilere sahip olmaktadır. Bağlanma teorisi üzerine çalışan araştırmacıların bulgularına göre yetişkinlerde öfkenin ifadesi bağlanmanın türüne göre farklılaşsa da partnerin tepkilerinden etkilenmektedir. Sonuçlara göre güvenli bağlanan kişiler öfke dönemleri sırasında partnerinde düşmanca niyete dair açık mesajlar yakaladıklarında; kaygılı bağlanan kişiler ise partnerinin tepkilerine ilişkin olumsuz beklentilere sahip olduklarında duygunun deneyimini dışa vurmaktadırlar (Mikulincer, 1998). Bu durumun tepkiselliği yüksek bireylerin duygularını düzenlerken çevresel ipuçlarından fazlaca etkilenmesinden kaynaklandığı, Bowen'in (1978) söz ettiği "duygularını başkalarınınkinden ayırt edememe yoluyla" duygusal sınırların silikleşmesinin dış etkiyi kabullenme düzeyinin artmasıyla sonuçlandığı düşünülmektedir.

Terapötik değişimin birçok kuramsal yaklaşımda ortaklaştığı temel öğelerden biri, bireyin duygularıyla açık, özgün ve içten bir temas kurabilmesidir. Bu görüş, psikoanalitik, hümanistik, bilişsel ve duygulara odaklanan çeşitli ekollerce de desteklenmektedir (Beck, 1976; Freud, 1915; Greenberg ve Pascual-Leone, 2006; Hayes ve diğerleri, 1999; Kohut, 1971; Rogers, 1961). Bu bağlamda duygusal otantikliğin klinik uygulamalarda yadsınamaz bir değeri olduğu sonucuna varılmakta olup yapılan araştırma kapmasında yüksek ayrımlaşmanın, McCrae ve Costa'nın (1992) modelinde yer alan kişilik özelliklerinden bazılarının, öz yansıtma ve içgörünün, duygusal otantikliği yordama önemli bir rol oynadığı görülmüştür.

Araştırmanın Klinik Doğurguları

Bu araştırmanın bulguları, duygusal otantikliğin yalnızca bireysel bir kişilik özelliği değil, aynı zamanda terapötik süreçlerin niteliğini belirleyen temel bir psikolojik bileşen olduğunu göstermektedir. Duygusal otantiklik; bireyin içsel yaşantılarını inkâr etmek yerine kabullenmesi, kaçınmak yerine anlamlandırması ve duygularını tehdit olarak değil, yönlendirici bilgi kaynakları olarak deneyimlemesi anlamına gelmektedir. Bu farkındalık, terapide derinleşmenin ve içsel değişimin ön koşuludur (Safran ve Muran, 2000; Kernis ve Goldman, 2006). Rogers'ın (1961) hümanistik kuramında da belirtildiği üzere, kişinin kendine dürüst biçimde yaklaşabilmesi, psikolojik bütünlüğün ve değişimin merkezinde yer almaktadır.

Terapötik bağlamda otantiklik hem danışan hem de terapist açısından dönüştürücü bir etkileşim alanı yaratmaktadır. Otantik bir danışan, duygularını açıkça paylaşabilmekte, terapistte güven geliştirebilmekte ve terapötik hedeflerde daha aktif rol alabilmektedir. Terapistin de otantik bir duruş sergilemesi, yani içten, yargısız ve tutarlı bir biçimde ilişki kurması, terapötik ittifakı güçlendirmektedir (Gelso, 2014).

Bu çalışmanın bulguları, duygusal otantikliği biçimlendiren koruyucu (örneğin yüksek ben pozisyonu, gelişmiş öz yansıtma ve içgörü, sorumluluk) ve risk oluşturucu (örneğin başkalarıyla iç içe geçme, dışa dönüklük, duygusal kopma) etkenleri tanımlayarak klinisyenin vaka formülasyonunu hassaslaştırmasına olanak sağlamaktadır: Araştırma bulgularında ben pozisyonunun duygusal otantiklik üzerindeki pozitif etkisi, danışanın kendi benliğini merkeze alarak özgün kararlar verebilme kapasitesinin duygusal farkındalığını güçlendirdiğini göstermektedir. Bu sonuç, özellikle şema terapi (Young ve diğerleri, 2003) ve bütünleştirici terapiler açısından değerlidir; çünkü ben pozisyonu güçlü olan danışanlar, çocukluk şemalarına ve çevresel beklentilere daha az bağımlı hale gelecektir. Buna karşın dışa dönüklük ve zekâ/hayal gücü boyutlarının duygusal kaçınmayla ilişkili olması, bazı danışanların sosyal onay ihtiyacı veya entelektüel savunma mekanizmaları yoluyla duygularını bastırabileceğini göstermektedir. Terapistin bu eğilimleri fark etmesi, danışanın duygularını entelektüel analiz yerine deneyimsel temas yoluyla işlemesine alan tanınması, otantik yaşam anlayışını güçlendirebilmektedir. Terapist, bu bilgiler doğrultusunda bireyselleştirilmiş müdahale planları tasarlayabilmektedir. Örneğin, benliğin ayrımlaşma düzeyinin düşük olduğu danışanlarda Bowen temelli aile sistemleri terapisi kapsamında danışanın kendilik konumunu fark etmesini ve ilişkisel bağımlılıklardan uzak, dengeli bir benlik yapısı geliştirmesinin desteklenmesi (Bowen, 1978), içgörüsü sınırlı danışanlarda farkındalık ve mentalizasyon temelli yaklaşımlar ile (Hayes ve diğerleri, 1999) bireyin kendi duygusal durumlarını gözlemleyebilme, bu duyguların kökenini fark edebilme ve zihinsel süreçlerini anlamlandırma becerisinin artırılması, dış onay arayışı yüksek bireylerde ise şema terapide (Young ve diğerleri, 2003) sağlıklı yetişkin modunun güçlendirilmesiyle otantik benliğin yeniden yapılandırılmasını desteklenmesi öncelik kazanabilmektedir. Bu hedefe yönelik müdahaleler,

danışanın duygusal otantikliği destekleyerek terapötik ittifakı derinleştirmekte, içgörüyü güçlendirmekte ve duygusal kaçınma döngülerini dönüştürmektedir (Beck, 1976; Greenberg ve Pascual-Leone, 2006).

Duygusal otantikliğin, bireyin duygusal deneyimlerini bastırmadan tanıma, kabul etme ve uygun biçimde ifade edebilme kapasitesiyle ilişkili olması, birçok psikoterapi ekolünün temel ilkeleriyle örtüşmektedir. Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT) ve Duygu Odaklı Terapi (EFT) danışanın duygularıyla açık temas kurmasını, onları bastırmadan deneyimlemesini ve değerleriyle uyumlu biçimde yaşamasını hedeflemektedir (Hayes ve diğerleri, 1999; Greenberg ve Watson, 2006). Bu bağlamda duygusal otantiklik, farklı terapi modelleri arasında birleştirici bir kavramsal zemin sunmaktadır.

Klinik açıdan, danışanın duygularını bastırma eğilimi yalnızca bir direnç olarak değil, otantik benliğe ulaşma sürecinin doğal bir parçası olarak ele alınmalıdır. Terapist, duyguların fark edilmesi, adlandırılması ve güvenli bir ortamda ifade edilmesi sürecine aracılık ettiğinde, otantiklik hem terapötik hedef hem de değişimin aracı haline gelecektir.

Sonuç olarak, duygusal otantikliğin “işlevsel bir değişim alanı” olarak ele alınması, terapötik sürecin hem etkililiğini hem de sürdürülebilirliğini artıran bütüncül bir klinik çerçeve sağlamaktadır. Otantiklik; danışanın kendilik farkındalığını derinleştiren, terapötik ittifakı güçlendiren ve içsel bütünlüğü yeniden kuran bir klinik yapı olarak değerlendirilebilmektedir. Bu yönüyle otantiklik, psikoterapötik dönüşümün merkezinde yer alan ve hem kuramsal hem de uygulamalı olarak geliştirilmeye açık bir kavramdır.

Araştırmanın Sınırlılıkları

Mevcut çalışmanın bazı sınırlılıkları vardır. İlk olarak, bu çalışmada duygusal otantiklik üzerine yapılan araştırmaların oldukça sınırlı sayıda olmasına bağlı olarak konuya ilişkin verinin ve mevcut bilgi birikiminin yetersizliği, bulguları tartışmayı güçleştirmiştir. Öte yandan, araştırma kullanılan ölçeklerin ölçtüğü özelliklerle sınırlı olup veriler öz-bildirim yoluyla toplandığından, sosyal beğenirlik yanlılığı gibi etkiler mümkündür. Ek olarak, örneklem yalnızca 18-35 yaş arası bireylerden oluştuğundan ve cinsiyet, medeni durum, ekonomik durum ve eğitim düzeyi gibi demografik özellikleri bakımından homojen yapıya sahip olmadığından sonuçların genellenebilirliği sınırlıdır. Ayrıca çalışmada sadece ölçek puanlarının analiz edilmiş olması, etkili olabilecek demografik değişkenlerin kontrol altına alınmamış olması da sınırlılık olarak görülmektedir.

Sonuç ve Öneriler

Sunulan çalışmada duygusal otantiklik ve alt boyutlarının kişilik özellikleri, benliğin ayrılaşması, öz yansıtma ve içgörü değişkenleri ile anlamlı ilişkiler kurduğu ve bağımsız değişkenler tarafınca yordandığı bulunmuştur. Araştırma sonuçları göstermektedir ki

duygusal otantiklik oldukça karmaşık ve birçok farklı faktörden etkilenen kapsamlı bir yapıdır. Bu psikolojik yapının, kişinin içsel bütünlüğünü, dış dünyayla olan uyumunu güçlendirerek sağlıklı bir psikolojik işlevselliği destekleyeceği düşünülmektedir. Bu sebeple, mevcut çalışmanın kavrama ilişkin alanyazındaki önemli bir boşluğu dolduracağına ve gelecekteki olası araştırmalara ışık tutacağına inanılmaktadır.

Gelecek araştırmalarda, farklı yaş gruplarında ve çeşitli demografik özelliklere sahip örneklerde, boylamsal yöntemlerle ve kültürler arası karşılaştırmalarla duygusal otantiklik yapısının daha derinlemesine incelenmesi önerilmektedir. Ayrıca duygusal otantikliği konu alan ileriki çalışmalarda bağlanma tarzlarının (duygusal otantiklikle ilişkili olabilecek başka değişkenler de eklenebilmektedir) araştırma desenine katılmasının alanyazına önemli katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Duygusal otantikliğin karmaşık doğası gelecekte çok boyutlu araştırma tasarımlarına ihtiyaç olduğunu göstermektedir. Öncelikle, çalışmanın örneklem yapısı yalnızca genç yetişkinlerle sınırlıdır; farklı yaş gruplarını kapsayan boylamsal çalışmalar, otantikliğin gelişimsel süreçlerde nasıl değiştiğini ortaya koyabilmektedir. Buna ek olarak, benlik kurgusunun duygusal deneyim biçimlerine etkisi, bireycilik ve toplulukçuluk düzeylerine göre farklı şekillerde deneyimlenebileceği için (Cross ve diğerleri, 2011), kültürler arası karşılaştırmalı çalışmalar kavramın evrenselliğini değerlendirmede önemli olacaktır. İleriki araştırmalarda, nicel ve nitel verilerin birlikte analiz edilmesi duygusal otantikliğin hem istatistiksel hem de fenomenolojik yönlerini ortaya çıkarabilir. Özellikle nitel araştırmalar, bireylerin otantik veya otantik olmayan deneyimlerini daha derinlemesine anlamaya yardımcı olabilmektedir. Son olarak, gelecekteki araştırmalarda duygusal otantiklikle öz-şefkat, psikolojik esneklik, duygusal zekâ, ilişki doyumu ve bağlanma stilleri gibi değişkenler arasındaki ilişkilerin incelenmesi önerilmektedir. Ayrıca psikoterapi sürecinde otantiklik düzeyinin değişimini izleyen deneysel çalışmalar, terapötik müdahalelerin etkisini değerlendirmede önemli katkılar sağlayacaktır.

Araştırmacıların Katkı Oranı Beyanı:

Birinci yazar %60 ve ikinci yazar %40 oranında katkı sağlamıştır.

Çıkar Çatışması Beyanı:

Yazarlar arası çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Yazar Notu:

Çalışma birinci yazarın yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

Finansal Destek Beyanı:

Çalışmada finansal destek bulunmamaktadır.

Etik Kurul Onayı:

Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu 11.01.2024 tarih 396 numaralı onay yazısı.

Kaynakça

- Ashforth, B. E. ve Humphrey, R. H. (1993). Emotional labor in service roles: The influence of identity. *Academy of Management Review*, 18(1), 88–115. <https://doi.org/10.5465/amr.1993.3997508>
- Ashforth, B. E. ve Tomiuk, M. A. (2000). Emotional labour and authenticity: Views from service agents. İçinde S. Fineman (Ed.), *Emotion in organizations* (2. Basım, ss. 184–203). Sage.
- Aşkun, D. ve Çetin, F. (2017). Turkish version of self-reflection and insight scale: A preliminary study for validity and reliability of the constructs, *Psychological Studies*, 62(1), 21–34. <https://doi.org/10.1007/s12646-017-0390-1>
- Averill, J. R. (1983). Studies on anger and aggression: Implications for theories of emotion. *American Psychologist*, 38(11), 1145–1160. <https://doi.org/10.1037//0003-066x.38.11.1145>
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. International Universities Press.
- Bendall, R. C., Eachus, P. ve Thompson, C. (2022). The influence of stimuli valence, extraversion, and emotion regulation on visual search within real-world scenes. *Scientific reports*, 12(1), 948. <https://doi.org/10.1038/s41598-022-04964-y>
- Bowen, M. (1976). Theory in the practice of psychotherapy. *Family Therapy: Theory and Practice*, 4(1), 2-90.
- Bowen, M. (1978). *Family therapy in clinical practice*. Jason Aronson Inc.
- Burger, J. M. (2016). *Kişilik* (İ. Erguvan Sarıoğlu. Çev.; 5. Basım). Kaktüs Yayınları. (1986).
- Burks, D. J. ve Robbins, R. (2011). Are you analyzing me? A qualitative exploration of psychologists' individual and interpersonal experiences with authenticity. *The Humanistic Psychologist*, 39(4), 348-365. <https://doi.org/10.1080/08873267.2011.620201>
- Cable, D. M., Gino, F. ve Staats, B. R. (2013). Breaking them in or eliciting their best? Reframing socialization around newcomers' authentic selfexpression. *Administrative Science Quarterly*, 58(1), 1-36. <https://doi.org/10.1177/0001839213477098>
- Choi, J. ve Murdock, N. L. (2017). Differentiation of self and its relation to emotional regulation and psychological well-being. *Contemporary Family Therapy*, 39(1), 1–9. <https://doi.org/10.1080/01926187.2020.1841039>
- Costa Jr, P. T. ve McCrae, R. R. (1992). Normal personality assessment in clinical practice: The NEO Personality Inventory. *Psychological Assessment*, 4(1), 5. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.4.1.5>
- Costa Jr, P. T., McCrae, R. R. ve Dye, D. A. (1991). Facet scales for agreeableness and conscientiousness: A revision of the NEO Personality Inventory. *Personality and Individual Differences*, 12(9), 887-898. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(91\)90177-D](https://doi.org/10.1016/0191-8869(91)90177-D)
- Costas, J. ve Fleming, P. (2009). Beyond dis-identification: A discursive approach to self-alienation in contemporary organizations. *Human Relations*, 62(3), 353-378. <https://doi.org/10.1177/0018726708101041>
- Cross, S. E., Hardin, E. E. ve Gercek-Swing, B. (2011). The what, how, why, and where of self-construal. *Personality and Social Psychology Review*, 15(2), 142-179. <https://doi.org/10.1177/10888683103737>
- Erickson, R. J. (1995). The importance of authenticity for self and society. *Symbolic Interaction*, 18(2), 121–144. <https://doi.org/10.1525/si.1995.18.2.121>
- Eysenck, H. J. ve Eysenck, S. B. G. (1979). *Manual of the Eysenck Personality Questionnaire (Junior and Adult)*. Hodder and Stoughton.
- Feist, J. ve Feist, G. J. (2008). *Psychology: Theories of personality* (7. Basım). McGraw-Hill.
- Feldman Barrett, L., Cleveland, J., Conner, T. ve Williams, N. L. (2000). *Manual for the defensive verbal behavior ratings scale* [Unpublished manuscript]. Boston College.

- Fleeson, W. ve Wilt, J. (2010). The relevance of Big Five trait content in behavior to subjective authenticity: Do high levels of within-person behavioral variability undermine or enable authenticity achievement? *Journal of Personality*, 78(4), 1353-1382. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2010.00653.x>
- Freud, S. (1957). Repression (J. Strachey, Çev.). İçinde J. Strachey (Ed.), *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud* (Cilt 14, ss. 141–158). Hogarth Press. (1915)
- Fromm, E. (2014). The escape from freedom. İçinde D. P. Schultz ve S. E. Schultz (Edl.), *An introduction to theories of personality* (ss. 121–135). Psychology Press. (1941)
- Gelso, C. (2014). A tripartite model of the therapeutic relationship: Theory, research, and practice. *Psychotherapy Research*, 24(2), 117–131. <https://doi.org/10.1080/10503307.2013.845920>
- Gino, F. ve Kouchaki, M. (2020). Feeling authentic serves as a buffer against rejection. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 160, 36–50. <https://doi.org/10.1016/j.obhdp.2020.03.006>
- Goldberg, L. R. (1993). The structure of phenotypic personality traits. *American Psychologist*, 48(1), 26–34. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.48.1.26>
- Grant, A. M., Franklin, J. ve Langford, P. (2002). The self-reflection and insight scale: A new measure of private self-consciousness. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 30(8), 821-835. <https://doi.org/10.2224/sbp.2002.30.8.821>
- Greenberg, L. S. ve Pascual-Leone, A. (2006). Emotion in psychotherapy: A practice-friendly research review. *Journal of Clinical Psychology*, 62(5), 611–630. <https://doi.org/10.1002/jclp.20252>
- Güriş, S. ve Astar, M. (2019). *SPSS ile istatistik* (3. Basım). Der Yayınları.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D. ve Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. Guilford Press.
- Işık, E. ve 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>
- Jankowski, P. J. ve Sandage, S. J. (2014). Meditative prayer, differentiation of self, and relationship with God: A dyadic analysis. *Journal of Psychology and Theology*, 42(1), 41–56. <https://doi.org/10.1007/s12671-012-0189-z>
- Jung, C. G. (1933). *Modern man in search of a soul*. Harcourt.
- Karakuş, S., Akbay, S. E. ve Uzun, N. B. (2022). The development of "emotional authenticity scale": Validity and reliability studies. *i-Manager's Journal on Educational Psychology*, 15(4), 51-63. <https://doi.org/10.26634/jpsy.15.4.18833>
- Kernis, M. H. ve Goldman, B. M. (2006). A multicomponent conceptualization of authenticity: Theory and research. *Advances in Experimental Psychology*, 38, 283–356. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(06\)38006-9](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(06)38006-9)
- Kerr, M. ve Bowen. M. (1988). *Family evaluation: An approach based on Bowen theory*. W. W. Norton.
- Kohut, H. (1971). *The analysis of the self: A systematic approach to the psychoanalytic treatment of narcissistic personality disorders*. International Universities Press.
- Lehman, D. W., O'Connor, K., Kovács, B. ve Newman, G. E. (2019). Authenticity. *Academy of Management Annals*, 13(1), 1-42. <https://doi.org/10.5465/annals.2017.0047>
- Lenton, A. P., Bruder, M., Slabu, L. ve Sedikides, C. (2013). How does “being real” feel? The experience of state authenticity. *Journal of Personality*, 81(3), 276-289. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2012.00805.x>
- Maltby, J., Wood, A., Day, L. ve Pinto, D. (2012). The position of authenticity within extant models of personality. *Personality and Individual Differences*, 52(3), 269-273. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.10.014>

- McCrae, R. R. ve Costa, P. T. (1985). Updating Norman's "adequacy taxonomy": Intelligence and personality dimensions in natural language and in questionnaires. *Journal of Personality and Social Psychology*, 49(3), 710-721. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.49.3.710>
- Mehl, M. R., Gosling, S. D. ve Pennebaker, J. W. (2006). Personality in its natural habitat: Manifestations and implicit folk theories of personality in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90(5), 862–877. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.90.5.862>
- Mert, A. (2024). Effect of self-differentiation on trait anxiety and authenticity of university students. *International Journal of Disabilities Sports and Health Sciences*, 7(4), 796-803. <https://doi.org/10.33438/ijdshs.1463144>
- Messer, S. B. ve McWilliams, N. (2007). Insight in psychodynamic therapy: Theory and assessment. İçinde L. G. Castonguay ve C. Hill (Edl.), *Insight in psychotherapy* (ss. 9-29). American Psychological Association.
- Mikulincer, M. (1998). Adult attachment style and individual differences in functional versus dysfunctional experiences of anger. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(2), 513-524. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.2.513>
- Norman, W. T. (1963). Toward an adequate taxonomy of personality attributes: Replicated factor structure in peer nomination personality ratings. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 66(6), 574-583. <https://doi.org/10.1037/h0040291>
- Peleg, O. (2020). The relationship between differentiation of self and psychological distress: The mediating role of emotional regulation. *Journal of Family Studies*, 26(4), 561–576. <https://doi.org/10.35841/2471-9854-8.6.144>
- Reid, J. R. ve Finesinger, J. E. (1952). The role of insight in psychotherapy. *American Journal of Psychiatry*, 108(10), 726-734. <https://doi.org/10.1176/ajp.108.10.726>
- Rogers, C. R. (1961). The process equation of psychotherapy. *American Journal of Psychotherapy*, 15(1), 27-45. <https://doi.org/10.1176/appi.psychotherapy.1961.15.1.27>
- Safran, J. D. ve Muran, J. C. (2000). *Negotiating the therapeutic alliance: A relational treatment guide*. Guilford Press.
- Salmela, M. (2005). What is emotional authenticity? *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 35(3), 209–230. <https://doi.org/10.1111/j.1468-5914.2005.00273.x>
- Schlegel, R. J. ve Hicks, J. A. (2011). The true self and psychological health: Emerging evidence and future directions. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(12), 989-1003. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2011.00401.x>
- Sedikides, C. ve Schlegel, R. J. (2024). Distilling the concept of authenticity. *Nature Reviews Psychology*, 3(8), 509–523. <https://doi.org/10.1038/s44159-024-00323-y>
- Sheldon, K. M., Ryan, R. M., Rawsthorne, L. ve Ilardi, B. (1997). Trait self and true self: Cross-role variation in the Big Five traits and its relations with authenticity and subjective wellbeing. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(6), 1380–1393. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.73.6.1380>
- Skowron, E. A. ve 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., Stanley, K. L. ve Shapiro, M. D. (2009). A longitudinal perspective on differentiation of self. Interpersonal and psychological well-being in young adulthood. *Contemporary Family Therapy*, 31(1), 3-18. <https://doi.org/10.1007/s10591-008-9075-1>
- Skowron, E. A. ve Schmitt, T. A. (2018). Differentiation of self: Associations with stress, affect regulation, and psychological well-being. *Contemporary Family Therapy*, 40(2), 127–136. <https://doi.org/10.1007/s10591-012-9207-5>

- Tatar, A. (2017). Büyük beş-50 kişilik testinin türkçeye çevirisi ve beş faktör kişilik envanteri kısa formu ile karşılaştırılması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 18(1), 51-61. <https://doi.org/10.5455/apd.220580>
- Trilling, L. (2009). *Sincerity and authenticity*. Harvard University Press.
- Vannini, P. ve Franzese, A. (2008). The authenticity of self: Conceptualization, personal experience and practice. *Sociology Compass*, 2(5), 1621- 1637. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9020.2008.00151.x>
- Varga, S. (2014). Authenticity. İçinde M. T. Gibbons (Ed.), *The encyclopedia of political thought*. <https://doi.org/10.1002/9781118474396.wbept0062>
- Watson, D. ve Clark, L. A. (1984). Negative affectivity: The disposition to experience aversive emotional states. *Psychological Bulletin*, 96(3), 465-490. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.96.3.465>
- Young, J. E., Klosko, J. S. ve Weishaar, M. E. (2003). *Schema therapy: A practitioner's guide*. Guilford Press.

The Impact of Personality Traits, Differentiation of Self, Self-Reflection, and Insight on Emotional Authenticity: A Study on Young Adults

Summary

Although emotional authenticity has gained attention in recent years within the field of emotion research, it still lacks a comprehensive theoretical framework (Salmela, 2005). Defined as the congruence between one's inner emotional experience and its outward expression (Ashforth & Tomiuk, 2000). An individual's ability to live an authentic life and express their self-experience clearly depends primarily on their capacity to know themselves and develop internal awareness (Burks & Robbins, 2011). According to Wang (2016), an individual's ability to be authentic is possible by expressing their true self and expressing their thoughts freely, even in the face of social pressure or environmental limitations.

Emotional authenticity can be considered a reflection of this broader authenticity framework specific to emotions. This structure is addressed across three dimensions: authentic behavior refers to the individual's expression of their emotions in the most appropriate and consistent way with their inner life, while emotional avoidance reflects the individual's tendency to avoid expressing their positive and negative emotions. The third dimension, acceptance of external influence, shows the extent to which the individual's emotional expression is affected by external expectations and norms (Karakuş et al., 2022). This study aimed to investigate the psychological factors associated with emotional authenticity in young adults. Participants aged 18 to 35 completed a battery including the Emotional Authenticity Scale, the Big Five-50 Personality Inventory, the Differentiation of Self Scale, and the Self-Reflection and Insight Scale. Data were analyzed using Pearson's correlation, and multiple linear regression analyses were conducted to assess the predictive power of these variables for emotional authenticity and its subcomponents.

The research results show that emotional authenticity is significantly related to self-differentiation, personality traits, self-reflection, and insight. One of the variables that strongly predicts emotional authenticity is the "I position", which indicates that the individual remains loyal to his/her values and beliefs; on the other hand, the emotional cutoff variable, which indicates that the person distances himself/herself from others when faced with a stress factor, has the opposite effect on emotional authenticity. The finding that the level of self-reflection and insight (Grant et. al., 2002) regarding the emotional experiences of the participants increases emotional authenticity provides evidence for Fromm's (1941) argument that they will express themselves better when they understand what they want to do and Salmela's (2005) statement that self-knowledge is a prerequisite for emotionality. In individuals with the personality traits of extraversion and intelligence/imagination (openness), which are sub-dimensions of Costa and McCrae's (1992) model, the desire to be socially accepted and to

conform to group norms (Jung, 1933; Eysenck et al., 1979) negatively affects emotionality and originality by increasing the acceptance of external influences and emotional avoidance.

This study contributes to the limited empirical literature on emotional authenticity by elucidating its psychological predictors, thereby offering a valuable framework for future research. The importance of being able to express emotions openly in therapy has been defended by many theorists, such as Freud (1915), Kohut (1971), Winnicott (1960), Hayes et al. (1999), and this study is believed to provide significant information for psychotherapists to use in clinical practice.